



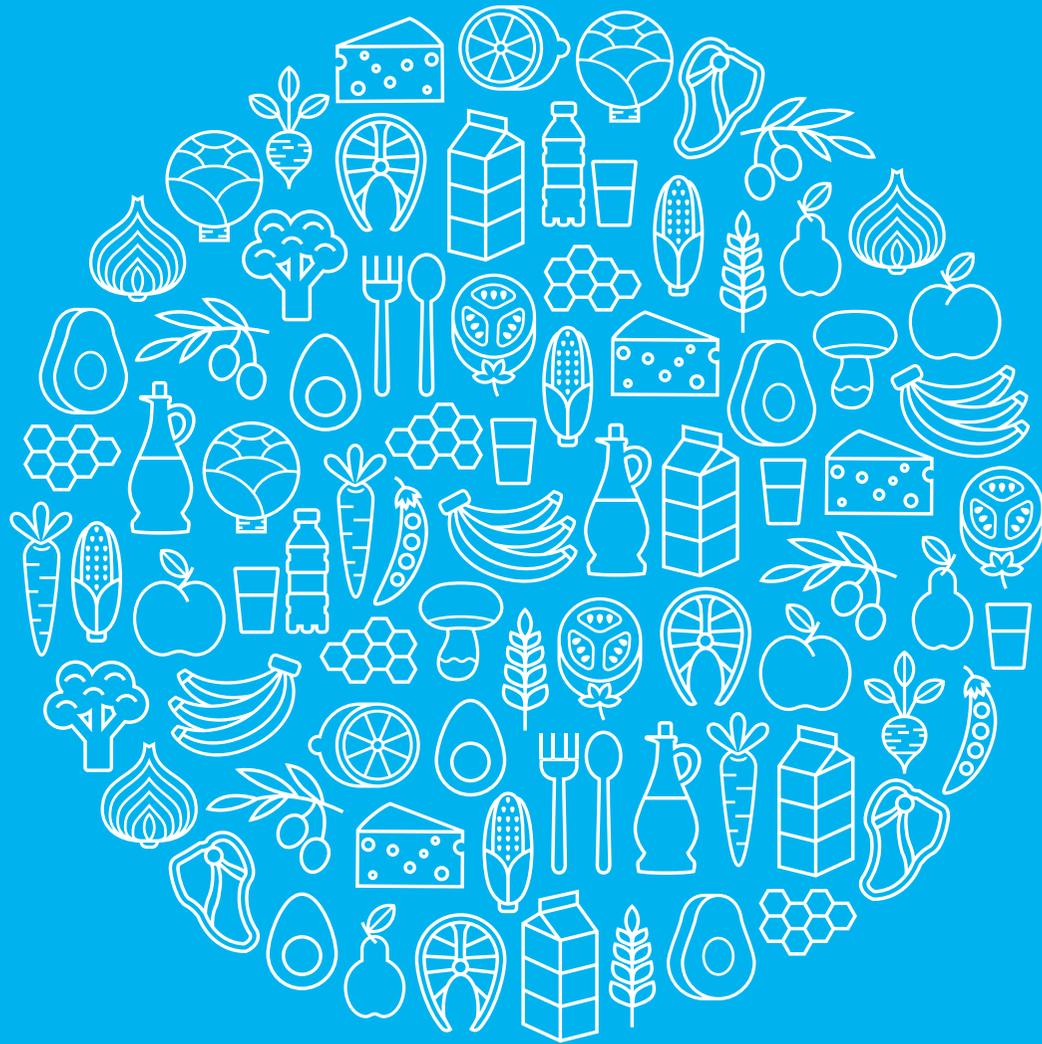
I Radar



SaluDiabete

*Una mirada a los hábitos
de alimentación y consumo*





1 Introducción

Los hábitos de alimentación y consumo están en constante evolución, impulsados por los cambios sociales, culturales y tecnológicos. En un contexto como este, toma relevancia analizar con precisión y de forma periódica cómo cambian los hábitos de los hogares y cómo evolucionan sus preferencias. Es la forma en que el sector alimentario y de la distribución mantiene su compromiso de ofrecer siempre soluciones alineadas con las necesidades de los consumidores.

En los últimos años, hemos asistido a un cambio acelerado impulsado por una mayor conciencia sobre la salud

y bienestar, las innovaciones en el sector alimentario o los cambios en la distribución alimentaria gracias a la digitalización y el comercio electrónico. Además, como señala el Informe del Consumo Alimentario en España 2022¹, en un contexto que ha estado marcado por el encarecimiento del coste de vida, tendencias como **la proximidad, la preocupación por una alimentación saludable y comprar bajo criterios sostenibles** son determinantes, a día de hoy, a la hora de hacer la compra en un hogar, sin olvidar que el precio de los alimentos, su calidad y procedencia se mantienen como palancas decisoras clave.

La proximidad y la alimentación saludable, tendencias en alza a la hora de la compra.

En este sentido, el incremento del coste de vida de los últimos años ha marcado un claro cambio en los hábitos de consumo en España. El **73% de los españoles y españolas** presta más atención a los precios y promociones, un avance de 14 puntos porcentuales desde 2021, según el Informe de Tendencias 2024 elaborado por la Asociación de Fabricantes y Distribuidores (AECOC)².

¹ [Informe del Consumo Alimentario en España 2022](#), Ministerio de Agricultura, septiembre de 2023.

² AECOC Shopperview. [Informe de Tendencias 2024](#), mayo de 2024.

Buscar el mejor precio no significa, sin embargo, que los consumidores estén dispuestos a sacrificar calidad. Buscan alimentos de calidad, que valen lo que cuestan y que tengan un impacto ambiental y/o ético reducido, preferiblemente sin un coste adicional, como destaca el estudio de Tendencias Globales de Alimentos y Bebidas 2024 elaborado por Mintel³. Tras la pandemia, casi 9 de cada 10 españoles afirman estar más preocupados por seguir una alimentación saludable⁴, conscientes de que es clave para su bienestar actual, pero también para envejecer en buena forma.

Sin embargo, pese a la creciente concienciación, la creencia de que comer saludable es más caro que elegir otro tipo de alimentación o que requiere más tiempo y esfuerzo se convierten en una barrera que dificulta el mantenimiento de hábitos saludables.

Así lo muestra la primera edición de **Radar SaluDiable**, un análisis centrado en conocer los hábitos de alimentación y consumo de los hogares españoles. Conscientes de que no hay dos consumidores iguales, ni con las mismas necesidades, Dia impulsa este estudio para comprender mejor cómo han cambiado los hábitos de sus clientes y conocer sus inquietudes para facilitar que **øt dčZ**



seguir una alimentación y hábitos saludables, sin que su presupuesto se vea comprometido.

Este estudio se enmarca en el compromiso que Dia impulsa a través de su programa **Comer mejor cada día**: contribuir a **mitigar las barreras alimentarias y facilitar la adopción de hábitos saludables**. Para ello, Dia ha realizado el estudio, con el soporte de la consultora de sostenibilidad Quiero, a partir de una investigación cualitativa y una encuesta cuantitativa a los clientes Club Dia.

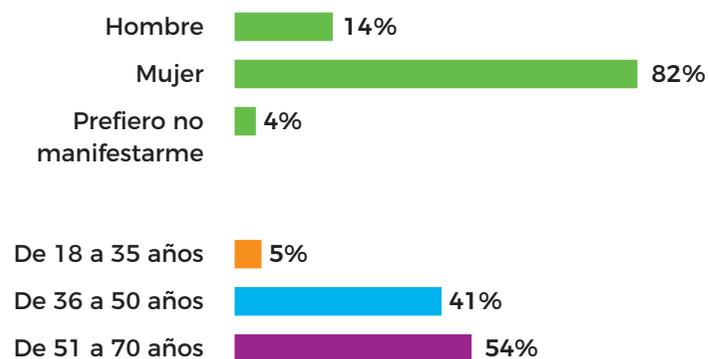
Los consumidores buscan el mejor precio, pero no están dispuestos a sacrificar calidad.

³ [Tendencias Globales de Alimentos y Bebidas 2024](#), Mintel, 2024.

⁴ [Consumer Trends 2023](#), Zorraquino.

Metodología del estudio y composición de la muestra

Para la realización de este estudio se realizó una investigación cualitativa, compuesta por un grupo con clientes de Dia, para posteriormente poder abordar con más foco un estudio cuantitativo, compuesto por una encuesta online lanzada a 20.000 personas a la que respondieron **812 clientes de Dia**, de los cuales el 14% fueron hombres, 82% mujeres y el resto no se identificó con ninguna opción (NC).



La composición del hogar de la muestra entrevistada fue la siguiente:



La investigación concluyó en marzo del 2024. Puedes consultar al final de este documento la ficha técnica del estudio.

2. Percepción de precio y tiempo: barreras para seguir una alimentación saludable

El estudio ha puesto en evidencia una creencia mayoritaria: el precio de los alimentos saludables es más elevado que el de otro tipo de alimentos.

Este **primer Radar SaluDiable** indaga en los hábitos que siguen los encuestados para lograr una dieta saludable en su hogar a partir de sus percepciones sobre su propio comportamiento, sus decisiones de compra y cómo impacta el tiempo y el precio en qué y cómo comen.

Los resultados muestran una **alta conciencia y preocupación por mantener una dieta saludable**, aunque los consumidores enfrentan desafíos significativos relacionados, sobre todo, con el coste de los alimentos saludables o su percepción sobre cómo es una dieta más cara.

Aun así, pese al contexto de alza de precios que ha afrontado la sociedad española, la mayoría de los encuestados pretende llevar una dieta equilibrada y saludable, tratando de encontrar alternativas que ofrezcan la mejor relación calidad-precio y adaptando su comportamiento de compra.

Casi el 60% de los clientes Dia, reconoce que intenta llevar una dieta equilibrada y saludable, pero no siempre lo consigue.

¿La causa? El principal aspecto que dificulta llevar adelante una dieta equilibrada es, en general, la percepción de precio más caro que otras alternativas de dieta: **casi el 80% de los entrevistados afirma que los alimentos saludables son más caros que otro tipo de alimentos.**

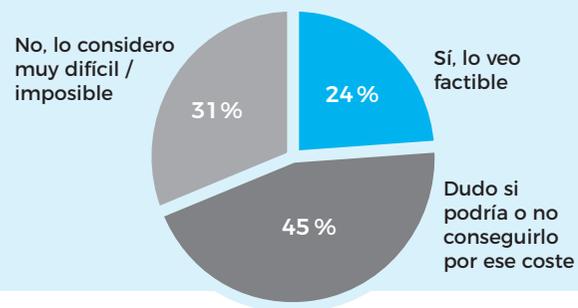
Este es el principal escollo que dificulta llevar a cabo una dieta equilibrada y saludable. En este sentido, casi el 25% piensa que no hay promociones y ofertas de productos saludables, como si las hay en otro tipo de alimentos.

La percepción de precio elevado es, por tanto, el principal impedimento tanto para los que afirman seguir una dieta saludable como para los que no. Pero en los que afirman que no se sigue una alimentación saludable entran en juego dos factores más: la falta de tiempo y la falta de recetas atractivas con estos alimentos.

¿Cuáles de los siguientes aspectos son los que más dificultan el que se pueda llevar una dieta equilibrada y saludable?



Con el nivel de precios actual, ¿crees que sería posible realizar una comida o cena saludable para una persona por menos de 2,5€?



7 de cada 10 encuestados piensa que es imposible o duda que sea posible preparar una comida saludable a un coste de 2,5 euros por persona, subrayando el impacto que tiene la percepción del mayor precio de la comida saludable como barrera para mantener una alimentación equilibrada.

Además, **el 60% afirma que seguir una dieta variada de frescos es más caro,** frente al 26% que la considera más o menos igual de cara que otro tipo de alimentación.

Desagregado por nivel formativo, los encuestados con un nivel formativo más elevado son los que consideran más caro seguir una dieta variada de frescos frente a otras alternativas (65%), o ante el 54% con formación educativa de nivel básico.

Al margen de esto, los hogares donde ya no hay menores de 18 años y con un nivel educativo más alto es donde se declara más rigor en el cumplimiento de una dieta saludable. En tanto, **los hogares donde hay menores de 18 años consideran más difícil mantener esa dieta.**

El incremento de coste de vida ha sido un factor clave para los hábitos de consumo en los últimos dos años. En general, más del 80% de los encuestados considera que ha mantenido una dieta saludable pese al entorno actual de precios en España, y sólo un 17% sostiene que su comportamiento en este sentido ha cambiado debido a la inflación.

Para adaptarse a este escenario, 7 de cada 10 indica que ha modificado su comportamiento, optando por nuevos

alimentos o marcas con mejor relación calidad-precio que sus habituales (55%) o reduciendo la cantidad comprada de los mismos alimentos y marcas que consumía (20%).

Entre los cambios de comportamiento más significativos destaca que el **49% de los clientes ha optado por comer menos veces fuera del hogar, y el 47% por reducir la compra de “caprichos”.** La compra de productos gourmet se ha reducido en 4 de cada 10 casos y la de refrescos y bebidas alcohólicas en 3 de cada 10. Sólo 2 de cada 10 afirma haber reducido el consumo de alimentos frescos, misma proporción que indica la reducción de alimentos procesados o que no ha modificado su consumo de productos de alimentación.



En un entorno marcado por la inflación, ¿cuáles de las siguientes acciones crees que te ayudan a seguir una alimentación saludable?



Más allá del precio, existen otras dificultades que en su conjunto llegan a ser relevantes para el 60% de los entrevistados.

Sin ir más lejos, en torno al 20% de los entrevistados piensa que **el tiempo de elaboración, o el poco tiempo del que dispone una persona para comer, son también una barrera** importante para seguir y mantener hábitos saludables. Al igual que anteriormente, son también quienes disponen de estudios superiores, así como los hogares con niños, los que consideran que se precisa de mayor tiempo y esfuerzo para la preparación de una dieta sana.

La mayoría de los encuestados afirma que conoce qué alimentos son saludables y cuáles no. La procedencia de los alimentos, y que sean de temporada, son dos ejes fundamentales para alimentarse saludablemente.

Los entrevistados se muestran convencidos de su conocimiento sobre qué alimentos son saludables. **Casi el 70% de los entrevistados considera que conoce perfectamente qué alimentos son saludables y cuáles no.**

Eso sí, gran parte de este elevado porcentaje se explicaría teniendo en cuenta que alrededor del 40% considera que todos los alimentos son saludables dentro de un consumo adecuado.

¿Cuáles crees que son los principales motivos para que se dude sobre si un tipo de alimento es saludable o no?



El estudio aborda también las percepciones que la población tiene sobre la procedencia y el consumo de alimentos de temporada como eje fundamental para lograr una alimentación saludable.

Así, **9 de cada 10 clientes encuestados está de acuerdo en que comer alimentos de proximidad y temporada favorece una nutrición más saludable.**

En la misma medida, afirman que darían preferencia a la compra de alimentos de proveedores españoles si contaran con la información adecuada.



En este sentido, y pese al elevado entorno competitivo, con casi 3 supermercados de media en las proximidades de los hogares entrevistados, **3 de cada 4 clientes reconoce que gracias a la proximidad de Dia puede acceder a una alimentación saludable.** Este aspecto subraya el valor que tiene la propuesta de Dia para sus clientes en el contexto actual en el que los consumidores se vuelven más selectivos a la hora de llenar su cesta de la compra y, además de comparar precios, buscan siempre la mejor alternativa calidad-precio.

En este sentido, los aspectos más valorados son: el amplio surtido para escoger que ofrece Dia; el acceso a alimentos frescos (74%) a los que de otro modo no podía acceder, y el acceso a una dieta saludable gracias a los buenos precios y ofertas de alimentación (71%).

Por último, una amplia mayoría de los encuestados, el 71%, considera que la proximidad de una tienda como Dia influye positivamente en reactivar la economía del barrio.

3. Seguir una dieta saludable es posible y Dia te lo pone fácil

Los cambios sociales han evolucionado también las formas y hábitos de consumo alimenticio de los españoles. Conscientes de sus necesidades y de la relevancia que los clientes otorgan a un surtido que les ofrezca variedad de alimentos saludables y, al tiempo, información sobre su procedencia e impacto ecológico, Dia trabaja con una fuerte red de proveedores locales para garantizar un surtido completo y de la máxima calidad que se acomode a las necesidades de cada hogar.

Bajo la premisa de ofrecer alimentos de la máxima calidad a precios asequibles, impulsar unos hábitos de alimentación saludable y ser un motor para el desarrollo de la economía española, Dia cuenta con **1.100 proveedores nacionales** a los que realiza un 96% de sus compras anuales. Esto supuso más de **3.100 millones de euros en 2023** en compras a proveedores en España.

Esta sólida red de proveedores permite a Dia ofrecer a sus clientes un surtido de **más de 7.500 referencias en sus 2.300 tiendas de barrio** y en su canal online que ya alcanza a 35 millones de clientes en España.

Con el compromiso de dar a sus clientes libertad de elección, el surtido de Dia ofrece un equilibrio entre productos de marca

propia y de fabricante, un eje diferenciador de su propuesta de valor.

Este surtido incluye **más de 1.000 referencias de productos frescos nacionales** en fruta, verdura, carne y pescado. Un ejemplo del compromiso de Dia con los proveedores locales es su apuesta por ofrecer un surtido de leche Dia Láctea de origen 100% español. Solo en 2023, la compañía adquirió más de 115 millones de litros de leche a ganaderos españoles, el 65% de ellos ubicados en Galicia.

En esta línea, este año Dia comprará el 100% de la fruta de la campaña de verano a productores nacionales, una inversión de más de 30 millones de euros que abarca todas las categorías de frutas de hueso, sandías y melones.

Además, contamos en nuestro surtido con más de 300 referencias destacadas de forma específica con el sello 'Disfruta lo nuestro' para certificar su origen 100% España, en categorías como carne y pescado fresco, huevos y aceite de oliva. Un ejemplo del compromiso de Dia con los proveedores locales es su apuesta por ofrecer un surtido de leche Dia Láctea de origen 100% español. Solo en 2023, la compañía adquirió más de 115 millones de litros de leche a ganaderos españoles, el 65% de ellos ubicados en Galicia.

Claves para seguir una alimentación SaluDiabLe

Una dieta saludable y sostenible es aquella que promueve todas las dimensiones de la salud y el bienestar de una persona.

1. Es accesible, asequible, segura y equitativa, además de reflejar los hábitos culturales de un lugar⁵.
2. Permite obtener los nutrientes y energía necesarios, de manera equilibrada y variada⁶.

Se basa principalmente en el consumo de alimentos frescos y naturales, y modera el consumo de alimentos procesados, altos en azúcares añadidos, grasas saturadas y sal.

⁵ FAO, Dietas saludables sostenibles, 2020.

⁶ Nutrients, Defining a Healthy Diet: Evidence for the Role of Contemporary Dietary Patterns in Health and Disease", 2020.

Una alimentación variada y equilibrada garantiza que nuestro organismo obtenga los nutrientes clave que necesita para funcionar correctamente: proteínas, grasas, hidratos de carbono, fibra, vitamina A, vitamina E, calcio, hierro, magnesio y potasio, entre otros.

Además de ser conscientes de los nutrientes que aporta un alimento, un aspecto clave para elegir correctamente los ingredientes de nuestra dieta saludable es atender a la densidad nutricional. Es decir, el aporte de nutrientes beneficiosos por porción que tiene cada alimento que consumimos.

En Dia, **comer mejor cada día es fácil**. Por eso, hemos identificado en nuestro surtido aquellos alimentos cuyo consumo habitual permite seguir una alimentación saludable y, además, optimizar el presupuesto del hogar

Para seleccionar los alimentos y productos Dia que ofrecen una alta densidad nutricional por porción, hemos tomado como referencia dos criterios: el índice NRF 9.3 y el European nutrient profile model de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Además, siguen las recomendaciones de AESAN como ingredientes de una cesta básica de alimentos saludables.

Esta selección de alimentos del surtido de productos de marca Dia incluye hortalizas, frutas, tubérculos, legumbres, cereales y derivados, frutos secos, huevos, lácteos y equivalentes, carne, pescado y otros productos del mar. La selección de SaluDiables abarca productos frescos, en conserva o congelados, en distintos formatos y presentaciones que se adaptan a las necesidades y estilos de vida de cada hogar.

Estos alimentos son nuestros SaluDiables y tienen tres características:

1

Son alimentos de alta densidad nutricional por porción

2

Son fáciles de incorporar a la dieta

3

Tienen un precio por ración asequible



Decálogo para seguir una alimentación saludable y optimizar tu presupuesto

1. Apuesta por alimentos de origen vegetal y consume cinco porciones de fruta y verdura a diario.
2. Bebe agua siempre que puedas.
3. Opta por cereales integrales en lugar de refinados.
4. Utiliza aceite de oliva para aliñar y cocinar.
5. Si picas entre horas, elige “snacks” saludables.
6. Planifica tus comidas y prepara la lista de la compra con lo que necesitas.
7. Prioriza productos locales y de temporada.
8. Aprovecha ofertas y descuentos. Los productos Dia y Club Dia son tus aliados.
9. Cocina siempre que puedas.
10. Ahorra también energía al cocinar.

Recetas y menús para Comer mejor cada día

En Dia creemos que una dieta equilibrada y de calidad debe estar al alcance de todas las personas. Nuestra ambición es que nuestros clientes puedan comer mejor cada día, vivan donde vivan, y tengan el presupuesto que tengan.

Por eso, entre las acciones que Dia impulsa a través de su programa **Comer mejor cada día** está la divulgación de hábitos y formas de seguir una alimentación equilibrada. Para que todas las personas que quieran cambiar poco a poco su forma de alimentarse sepan que es fácil y, además, se puede lograr dentro de un presupuesto asequible.

En este **primer Radar SaluDiable**, un 75% de los clientes encuestados expresó que no creía posible realizar una comida o una cena saludable **por menos de 2,5 euros por persona**. Esta percepción refleja la existencia de una barrera de

conocimiento sobre las opciones que tiene una persona para seguir una alimentación saludable. Por eso, de la mano de Nutritional Coaching y la Universidad de Zaragoza, Dia ofrece acceso a recetas fáciles, originales y con un precio por ración que oscila entre menos de un euro y 2,5€ por ración.

Recetas variadas, con propuestas para almuerzos, cenas, meriendas y postres que facilitan una alimentación equilibrada, saludable y al alcance de todos.

En este dossier, se incluyen algunos ejemplos. Más recetas para comer mejor cada día en el código bidi.



Galletas de plátano

Raciones

4
(aproximadamente unas 24 galletas de 25 g)

Precio*

0,67€/ración - 2,7€/4 raciones
(*precio aproximado, sujeto a variaciones)

Dificultad

Fácil.

Tiempo de preparación

12 minutos.

Ingredientes

- 3 plátanos maduros.
- 250 g de muesli con frutas Gran Dia.
- 70 g de avellanas (avellanas al natural NATURMUNDO).
- 5 ml de esencia de vainilla.
- Canela y sal al gusto.



Elaboración

Precalentamos el horno a 200°C.

Trituramos los plátanos en un bol con un tenedor hasta que quede una pasta cremosa.

Trituramos también las avellanas y las añadimos al bol.

Incluimos la esencia de vainilla y la canela, y mezclamos bien. A continuación, añadimos el muesli y mezclamos de nuevo hasta obtener una pasta homogénea y densa.

Ahora ya sólo nos queda dar la forma que queramos a nuestras galletas, ponerlas en un papel de horno y hornear a 200°C durante unos 20 min o hasta que estén doradas.



Esta receta y muchas más, paso a paso en nuestro canal Youtube



Tartar de Tomate

Raciones

4

Precio*

0,66€/ración - 2,65€/4 raciones
(*precio aproximado, sujeto a variaciones)

Dificultad

Fácil.

Tiempo de preparación

12 minutos.

Ingredientes

- 600 g de tomate de ensalada.
- 1 cebolla dulce pequeña.
- 1 aguacate y medio.

Para el aliño

- 5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra La Almazara del Olivar.
- 1 chorrito de vinagre.
- 1 cucharada de mostaza Salseo.
- Sal y pimienta al gusto.





Esta receta y muchas más, paso a paso en nuestro canal Youtube



Elaboración

Para esta receta, lo primero que necesitas es retirar la piel de los tomates. La manera más sencilla de hacerlo es escaldándolos. Para ello, haz un corte muy superficial en forma de cruz en la base del tomate (es decir, en el lado opuesto al pedúnculo). Una vez hechos los cortes pon los tomates en agua hirviendo entre 1 y 2 minutos.

Saca los tomates del agua hirviendo y ponlos en agua fría. De esta forma podremos quitar la piel del tomate fácilmente con las manos.

Cuando los tengas pelados, retira las pepitas y el pedúnculo y corta los tomates en brunoise (dados muy pequeños). Trocea también la cebolla dulce en dados pequeños.

Para preparar el aliño mezcla en un cuenco 5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, 1 chorrito de vinagre, 1 cucharada de mostaza, sal y pimienta al gusto.

Una vez hecho el aliño, añade al cuenco el tomate y la cebolla y mezcla bien para que el aliño se reparta por todos los ingredientes.

Para emplatar, pon sobre un plato en un molde (del tamaño que quieras que tenga el tartar) la mezcla de tomate, cebolla y aliño. Corta en láminas el aguacate y colócalo encima formando una capa. Por último, añade una capa más de la mezcla de tomate y retira el molde.



Huevos Mimosa

Raciones

4

Precio*

1,1 €/ración - 4,4 €/ 4 raciones
(*precio aproximado, sujeto a variaciones)

Dificultad

Fácil.

Tiempo de preparación

30 minutos.

Ingredientes

- 8 huevos medianos.
- 180 g de atún al natural Mari Marinera (3 latas).
- 250 g de yogur griego natural Fidas (2 yogures).
- 10 ml de mostaza original Salseo (1 cucharada sopera).
- 5 g de eneldo hojas Vegecampo.
- Sal y pimienta al gusto.



Elaboración

Esta receta de huevos a la mimosa tiene una presentación muy atractiva, pero lo mejor es su sabor y sencillez a la hora de elaborarla. ¡A por ello!

Comenzamos poniendo una olla con agua a hervir, añadimos los huevos y los dejamos cocer unos 10 minutos. Los sacamos del agua y los introducimos en agua con hielo para cortar la cocción y enfriarlos más rápido. Una vez fríos, los pelamos y cortamos por la mitad, quitando la yema. Colocamos dos yemas en un bol y las otras dos las reservamos para más adelante.

Las dos yemas que hemos colocado en el bol, las aplastamos con un tenedor y añadimos las 3 latas de atún, los 2 yogures, la mostaza, el eneldo y salpimentamos al gusto. Lo mezclamos hasta obtener una pasta homogénea.

Por último, rellenamos los huevos duros. Decoramos con las 2 yemas reservadas, las rallamos y las echamos por encima. De forma opcional también se puede poner un poco de eneldo fresco.



Esta receta y muchas más, paso a paso en nuestro canal Youtube



Trucos y alternativas

Otra opción de salsa para mezclar los ingredientes sería mahonesa casera o aguacate machacado tipo guacamole. También quedaría riquísimo.

Para darle más color y textura, incorporamos cebollino fresco y unas tiras de pimientos del piquillo por encima, proporcionando una mezcla de sabores deliciosos.

También podemos experimentar con otros rellenos como gambas, pollo o salmón, que proporcionará otro sabor al plato.

Un truco para que los huevos no se caigan, es poner una cama de lechuga para sujetarlos, dando también frescura al plato.



Comer mejor cada día

es el programa de Grupo Dia para contribuir a mitigar las barreras alimentarias y facilitar la adopción de hábitos saludables. Una alimentación equilibrada es una pieza clave del bienestar de las personas. Por eso, en Dia defendemos que una alimentación saludable debe estar al alcance de todos, sin importar dónde vivan o su presupuesto.

Este programa forma parte del Plan de Sostenibilidad 2024-25, 'Cada día cuenta', de Grupo Dia y contribuye a cumplir las metas del Objetivo de Desarrollo Sostenible 2 cuyo objetivo es crear un mundo libre de hambre para 2030.



Ficha técnica del estudio

Target de la investigación Hombres y mujeres de 18 a 70 años pertenecientes al Club Dia en España, según base de datos de socios disponible con email (utilizados 20.000 registros válidos).

Metodología cuantitativa Entrevistas autocumplimentadas online (CAWI) a través de envío de invitación por email haciendo referencia al Grupo Dia y su colaboración voluntaria para el estudio.

Cuestionario Semi-estructurado de 8 minutos de duración, con preguntas cerradas y abiertas, que se han codificado y tabulado a posteriori.

Tamaño muestral Se han conseguido 812 entrevistas finales.

Fechas de trabajo de campo Febrero del 2024.

Distribución muestral Se ha mantenido la aleatoriedad de respondientes para la mejor representatividad del cliente Dia.

Error muestral +3,5% para un nivel de confianza del 95,5% y suponiendo condiciones más desfavorables de muestreo ($p=q=50\%$).





Más información y recetas en

www.dia.es/l/comer-mejor-cada-dia

