

I Radar SaluDiable: una mirada a los hábitos de alimentación y consumo

¿Comer saludable por 2,5€ por persona? Es posible y Dia te ayuda a conseguirlo

/ Dia presenta el 'I Radar SaluDiable: una mirada a la evolución de los hábitos de alimentación y consumo de los españoles', con el objetivo de facilitar e impulsar hábitos de alimentación saludables.

/ Este estudio revela que los consumidores cada vez están más preocupados y concienciados por llevar una dieta equilibrada. De hecho, seis de cada diez encuestados reconocen que lo intentan, pero no siempre lo consiguen.

/ La creencia de que comer saludable es más caro, junto con la percepción de que hay que dedicarle más tiempo o que es más difícil encontrar promociones en este tipo de productos, son las principales barreras que los encuestados encuentran para llevar una dieta saludable.

/ De la mano de la nutricionista y chef Amelia Platón (@Ameliciousmchef9), Dia descubre cómo es posible cocinar de manera equilibrada, rica y a un precio asequible, elaborando un menú saludable por tan sólo 2,5 euros por persona.

18 de junio de 2024, Las Rozas de Madrid. Seguir un estilo de vida y alimentación saludable es fundamental para mantener nuestro bienestar. Una dieta equilibrada y rica en nutrientes no solo proporciona la energía necesaria para las actividades diarias, sino que también fortalece el sistema inmunológico, previene enfermedades y mejora la salud mental y emocional.

Sin embargo, la importancia de una alimentación saludable no se puede abordar sin considerar la necesidad de que sea accesible para todos. Teniendo en cuenta esto, Dia ha presentado hoy el '[I Radar SaluDiable: una mirada a los hábitos de alimentación y consumo](#)'. Un estudio que analiza la evolución de los hábitos de compra y de alimentación de los consumidores para conocer sus necesidades y facilitar la adopción de una dieta equilibrada y nutritiva sin que su presupuesto se vea comprometido.

Los resultados de este estudio muestran una **alta conciencia y preocupación por mantener una dieta saludable**, y tratan de mantener buenos hábitos, adaptando su comportamiento de compra y buscando alternativas que ofrezcan la mejor relación calidad-precio.

¿Por qué no siempre conseguimos llevar una dieta equilibrada?

Pese a esta buena predisposición, **seis de cada diez encuestados reconocen que intentan llevar una dieta equilibrada, pero no siempre lo consiguen.** ¿Las causas? **Para el 80% de los encuestados que intentan seguir una dieta saludable, el principal obstáculo es el presupuesto**, ya que asumen que llevar una dieta saludable es más caro. Le sigue, la

dificultad que consideran que existe para encontrar promociones en este tipo de productos. De hecho, el 55% de los hogares manifiesta que para llegar a seguir una dieta equilibrada busca marcas alternativas que ofrezcan la mejor relación calidad-precio, mientras que el 20% ha optado por reducir el volumen de sus compras, pero adquiere los mismos productos.

Otro de los factores que más les frenan es el tiempo, ya que creen que la elaboración de este tipo de recetas requiere más tiempo y esfuerzo. Asimismo, del total de encuestados, **un 70% consideran imposible o dudan que sea posible elaborar un menú saludable a un coste de 2,5 euros** por persona.

Este 'Radar SaluDiable' señala también que el 70% de los entrevistados cree conocer a la perfección qué alimentos son más saludables y cuáles no. Sin embargo, ante la duda, casi el 40% diría que todos los alimentos lo son dentro de un consumo adecuado, mientras que el 36% atribuye esta falta de conocimiento a la diversidad de opiniones procedentes de su entorno social, medios de comunicación y redes sociales.

Por otro lado, el 90% de los consumidores reconocen que comer alimentos de proximidad y de temporada es fundamental para tener una nutrición más saludable, un aspecto que subraya la percepción de la población sobre el valor de estos productos como clave para llevar una dieta equilibrada.

Recetas fáciles, ricas y a un precio asequible

Durante la presentación de este "I Rádar SaluDiable", Día contó con una invitada de excepción, la farmacéutica, nutricionista y chef, Amelia Platón (@Ameliciousmchef9), que demostró que comer de una manera saludable, rica y a un precio asequible es posible. Amelia preparó, a base de productos Día, un menú saludable compuesto por primero, segundo y postre por un valor aproximado de 2,5 euros por comensal compuesto por un delicioso entrante, un [tartar de tomate](#) con aguacate y cebolla dulce (0,66€/ración). Un plato fresquito para los meses de calor con numerosas vitaminas gracias al tomate y al aguacate.

Como segundo plato, preparó unos [huevos a la mimosa](#) (1,1€/ración) aportando la energía de la proteína del huevo y el atún del relleno. Esta receta es fácil de preparar y contiene nutrientes derivados del huevo, el atún y el yogur griego que contiene la receta. Por último, se ha elaborado como postre unas [galletas de plátano](#) con muesli con frutas y avellanas de Día (0,67€/ración). Un chute de energía y vitamina gracias a los beneficios del plátano y los frutos secos.

Día te ayuda a comer mejor cada día

Este primer Radar SaluDiable se enmarca en el compromiso que Día impulsa a través de su programa [Comer mejor cada día](#): contribuir a mitigar las barreras alimentarias y facilitar la adopción de hábitos saludables. A través de este programa, Día impulsa acciones para facilitar el acceso geográfico y económico a una alimentación de calidad y saludable, y promueve el conocimiento y la adopción de hábitos saludables.

*"El compromiso de Día con las personas va más allá de garantizar el acceso a alimentos saludables de la máxima calidad, queremos ayudar a derribar barreras que impiden mantener una alimentación equilibrada, como la percepción del precio o la falta de tiempo", afirma **Pilar Hermida, Directora de Comunicación y Sostenibilidad de Grupo Día.***

Para facilitar el conocimiento y adopción de hábitos saludables, Día publica [en su web](#) y en sus canales sociales como [Instagram](#) o [Youtube](#) contenido didáctico y ameno que muestra que comer mejor cada día es fácil y puede lograrse dentro de un presupuesto. Además, [bajo el nombre de SaluDiables](#), la compañía identifica dentro de su surtido aquellos alimentos cuyo consumo habitual contribuyen a seguir una dieta equilibrada sin comprometer el presupuesto del hogar gracias a tres factores: son productos de alta densidad nutricional, fáciles de incorporar a nuestros menús diarios y a precios asequibles.

*El estudio se ha realizado junto a la consultora Quiero, mediante un procedimiento de investigación cualitativa y encuesta cuantitativa online lanzada a 20.000 clientes de Club Día entre 18 y 70 años, durante el mes de febrero de 2024, con un volumen obtenido de más de 800 respuestas, un nivel de confianza del 95,5% y un error de muestreo absoluto del 3,5%.

Sobre Grupo Día

Cada día más cerca

Somos Grupo Día, la red líder de tiendas de proximidad con casi 4.000 establecimientos en España, Argentina y Brasil. Somos la tienda del barrio, la que facilita una experiencia de compra fácil, rápida y completa, cerca de casa y con productos de gran calidad a un precio asequible, tanto a través de nuestras tiendas físicas como de nuestro canal online.

Nuestra primera tienda Día abrió sus puertas en Madrid en 1979. Hoy, cuatro décadas después, con la proximidad como fortaleza y la diversidad como bandera, las más de 23.000 personas que forman nuestro equipo en tienda, almacén y oficina, y las 17.000 de nuestra red de franquiciados se mueven por un mismo propósito: estar cada día más cerca para ofrecer gran calidad al alcance de todos. Juntos, hemos construido una compañía que cotiza en la bolsa de España desde 2011 y que logró una facturación de 6.759 millones en 2023.

Para lograr nuestro propósito, nos apoyamos en una sólida red de proveedores, realizando el 96% de nuestras compras de manera local. Esto nos permite ofrecer a nuestros más de 13 millones de clientes fidelizados en el mundo una alimentación accesible y al alcance de todos, con un surtido completo, una clara apuesta por los productos frescos y una marca Día renovada. Además, trabajamos para generar un impacto positivo allí donde operamos. Gracias a las oportunidades de empleo y autoempleo que fomentamos en cada barrio, generamos más de 151.000 puestos de trabajo directos e indirectos en 2021 y nuestra contribución al PIB de los cuatro países superó los 9.200 millones de euros.

www.dia.es

#CadaDiaMasCerca

Linkedin: [Día España](#)

Twitter: [@Dia_Esp](#)

Para más información:

Día España

Raquel González

raquel.gonzalez.rodriquez@diagroup.com

+34 655712890

Comunicación Día España

comunicacion@diagroup.com