

BRUÑO
En busca de la perfección desde 1877

¿Hemos madurado?

*No somos perfectos,
pero lo estamos intentando.*

el Departamento




MAYO 2023

Ficha técnica:

- **Recogida de datos:** encuesta online enviada a través de access panel (proveedor: Netquest).
- **Target:** Población General Española de 20 a 65 años con cuotas de sexo y edad para garantizar una muestra representativa de la población.
- **Muestra:** 1.200 entrevistas

<i>¿Cómo se reparte la muestra?</i>	TOTAL ENCUESTAS	20-34 años	35-45 años	46-65 años
Comunidad de Madrid	252	87	80	85
Andalucía	250	86	81	83
Galicia	251	86	80	85
País Vasco	100	30	51	19
Cantabria	101	24	39	38
Cataluña	100	27	13	60
Resto de España	147	65	47	35
TOTAL	1201	405	391	405

- **Error muestral:** +/- 2,89 puntos, teniendo en cuenta un nivel de confianza del 95% en las condiciones estadísticas habituales
- **Cuestionario:** autosuministrado, con una duración de 10 minutos



**Los españoles
vivimos en un
constante *work*
in progress.**

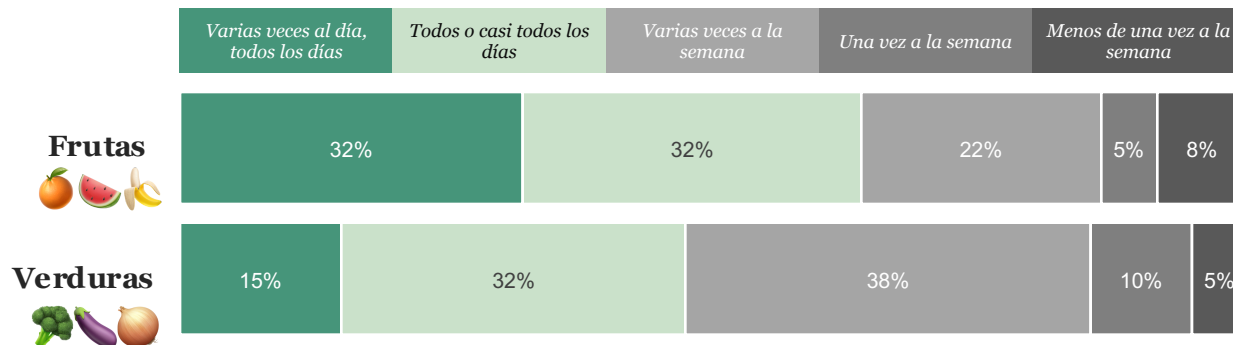
Solo el 12% se considera una persona
más saludable que la mayoría.

el Departamento

El 53% de los españoles afirma *no* comer verduras todos los días.

Casi el 10% de los españoles declara comer fruta menos de una vez a la semana.

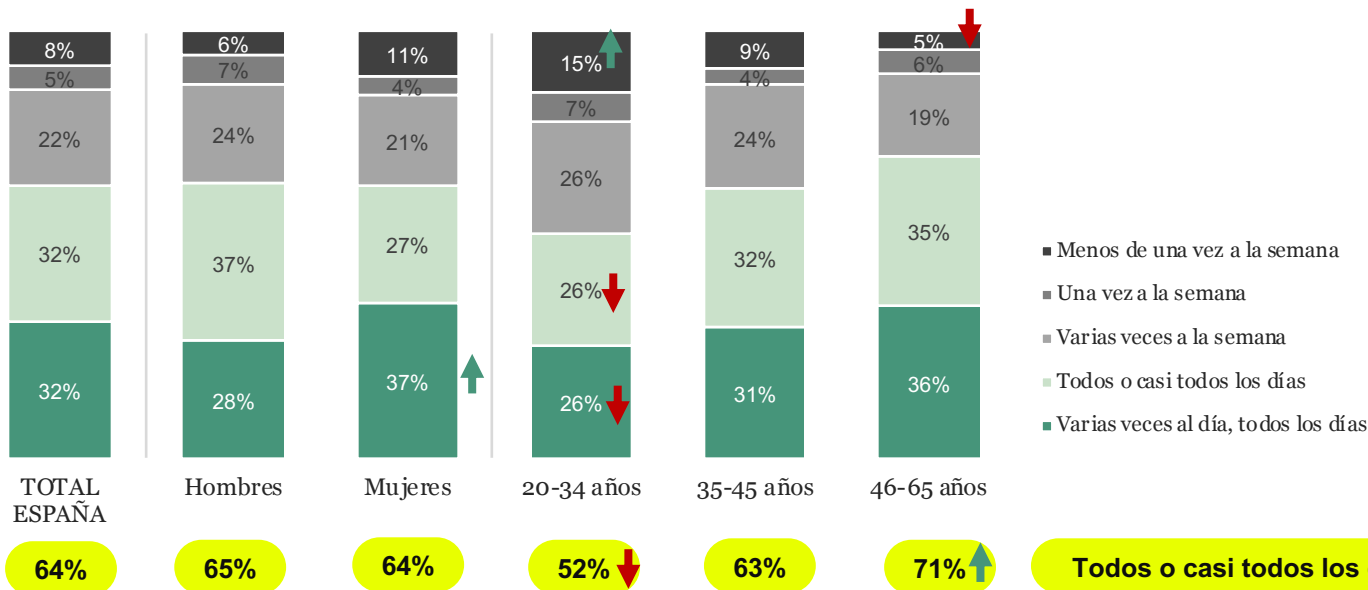
FRECUENCIA DE CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS



La mitad (48%) de los menores de 35 años no come fruta todos los días.



FRECUENCIA DE CONSUMO DE FRUTAS



El 71% de los mayores de 45 años afirma comer frutas todos los días.

Las mujeres (37%) declaran comer más fruta al día que los hombres (28%).

¿Con qué frecuencia comes frutas y verduras?

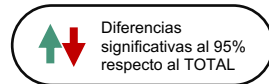
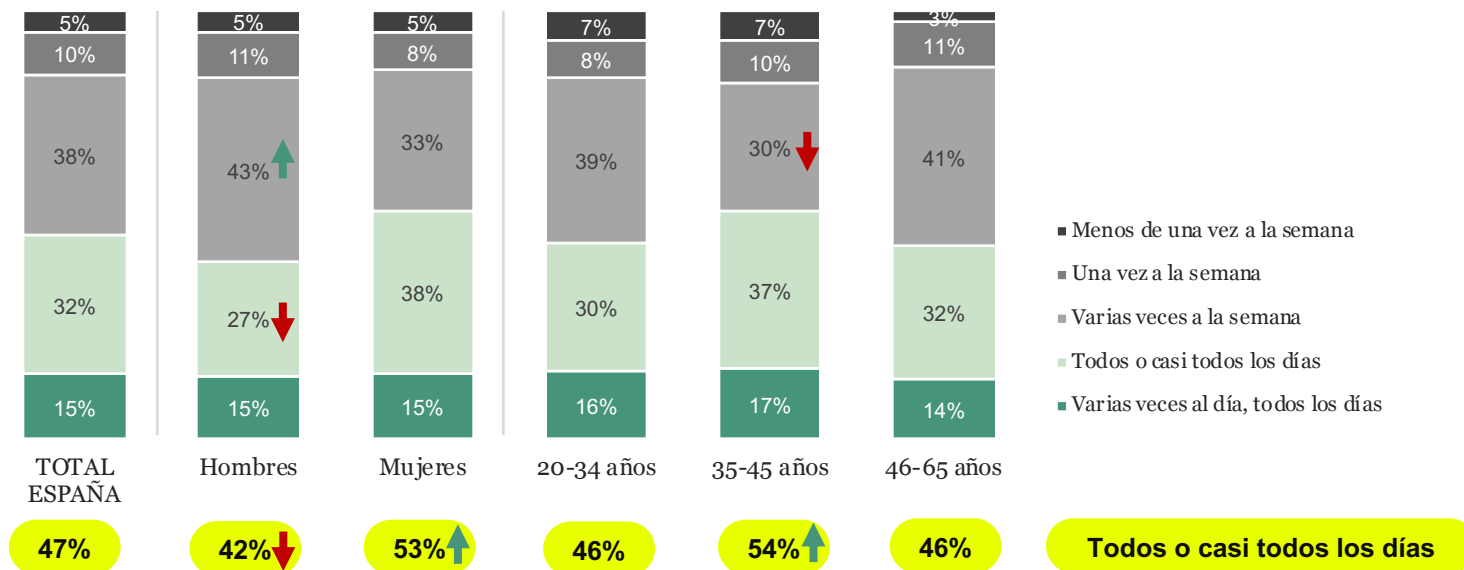
Base: 1200 entrevistas

↑ ↓ Diferencias significativas al 95% respecto al TOTAL

Los hombres (42%) *comen diariamente menos verduras* que las mujeres (53%).

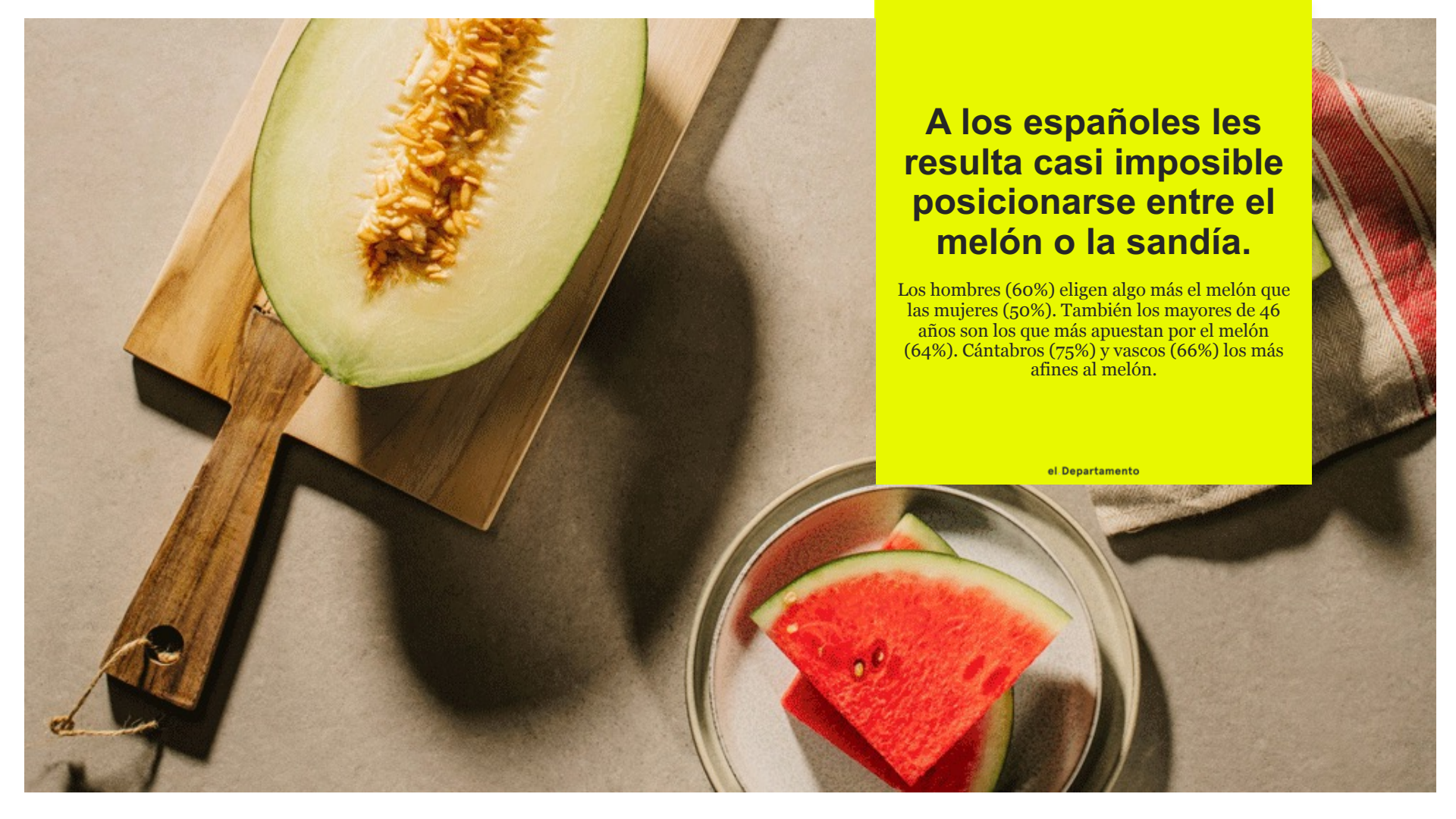


FRECUENCIA DE CONSUMO DE VERDURAS



¿Con qué frecuencia comes frutas y verduras?

Base: 1200 entrevistas

A photograph showing a sliced cantaloupe melon on a wooden cutting board and a plate of watermelon slices. The cantaloupe is cut in half, showing its green rind and orange-brown seeds. The watermelon is cut into several triangular slices, showing its red flesh and green rind. The background is a plain, light-colored surface.

A los españoles les resulta casi imposible posicionarse entre el melón o la sandía.

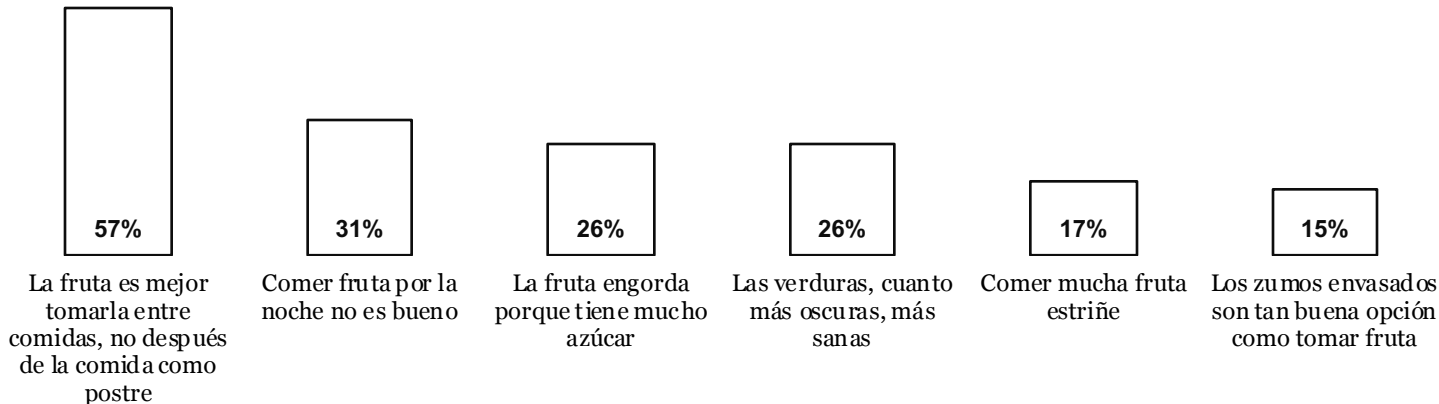
Los hombres (60%) eligen algo más el melón que las mujeres (50%). También los mayores de 46 años son los que más apuestan por el melón (64%). Cántabros (75%) y vascos (66%) los más afines al melón.

el Departamento

El 60% de los españoles cree que es mejor no tomar fruta *como postre*.

1 de cada 3 españoles cree que tomar fruta por la noche no es bueno.

LEYENDAS URBANAS MÁS EXTENDIDAS ENTRE LOS ESPAÑOLES



¿En qué medida estás de acuerdo con las siguientes frases?

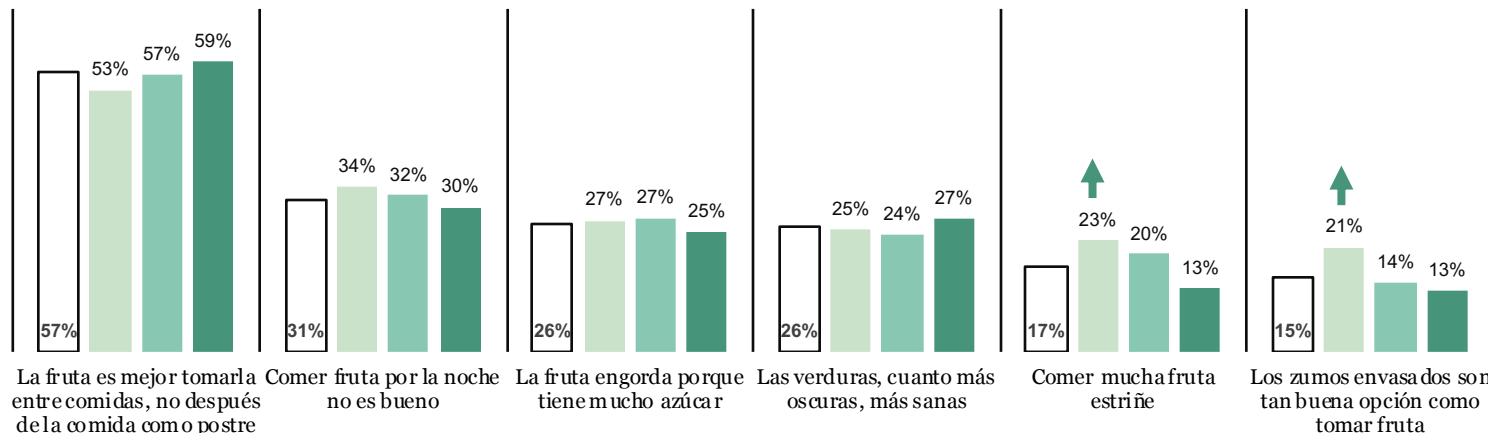
Base: 1200 entrevistas

Porcentaje de personas que están de acuerdo con estas frases (Mucho, bastante o algo de acuerdo)

2 de cada 5 jóvenes españoles defienden que los zumos envasados *sustituyen a la fruta*.

LEYENDAS URBANAS MÁS EXTENDIDAS ENTRE LOS ESPAÑOLES

□ Total Españoles ■ 20-34 años ■ 35-45 años ■ 46-65 años



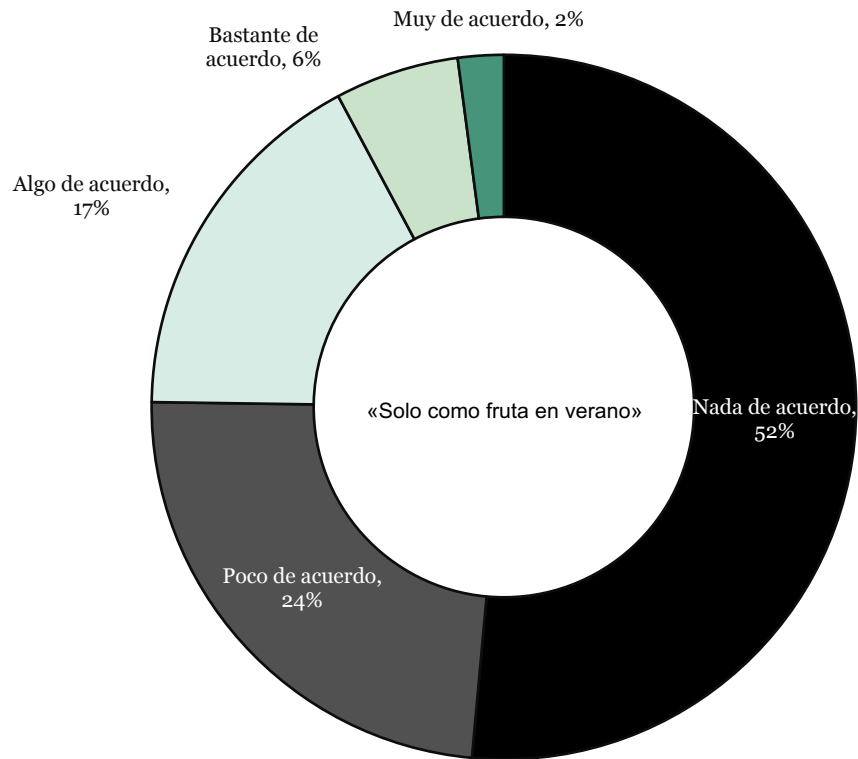
↑ ↓ Diferencias significativas al 95% respecto al TOTAL

Porcentaje de personas que están de acuerdo con estas frases (Mucho, bastante algo de acuerdo)

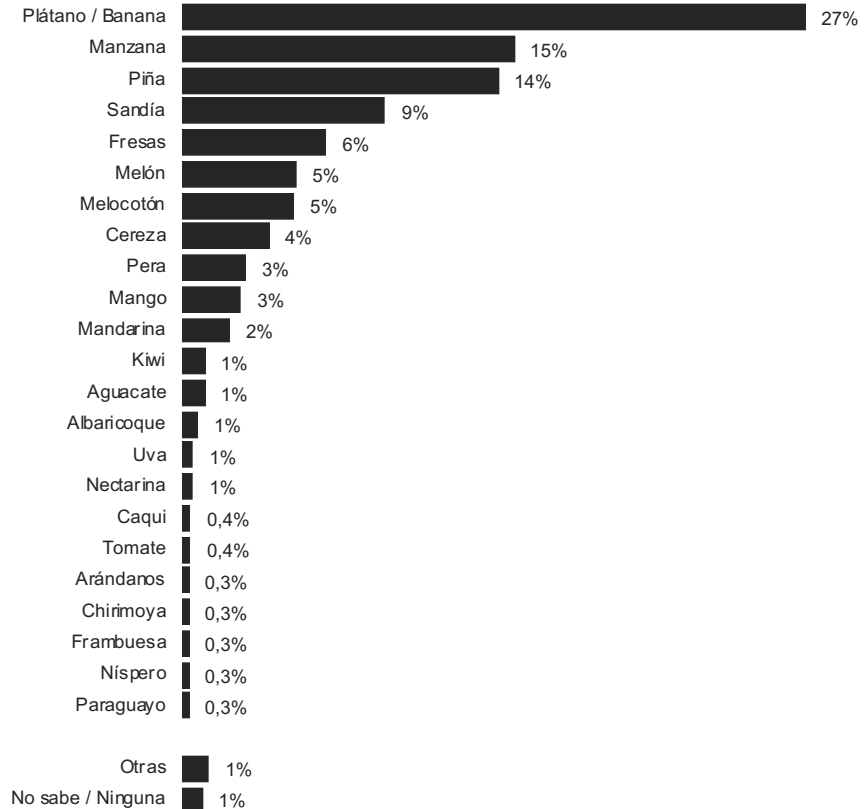
¿En qué medida estás de acuerdo con las siguientes frases?

Base: 1200 entrevistas

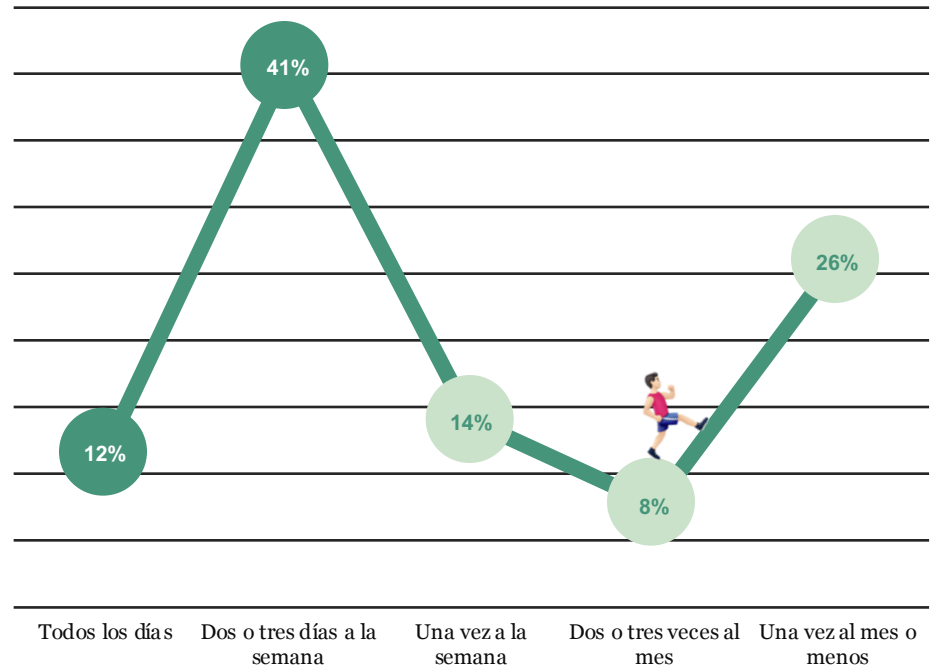
**1 de cada 4
españoles
declara comer
fruta *solo en
verano.***



Los gustos son
como las frutas:
cada uno tiene la
suya.



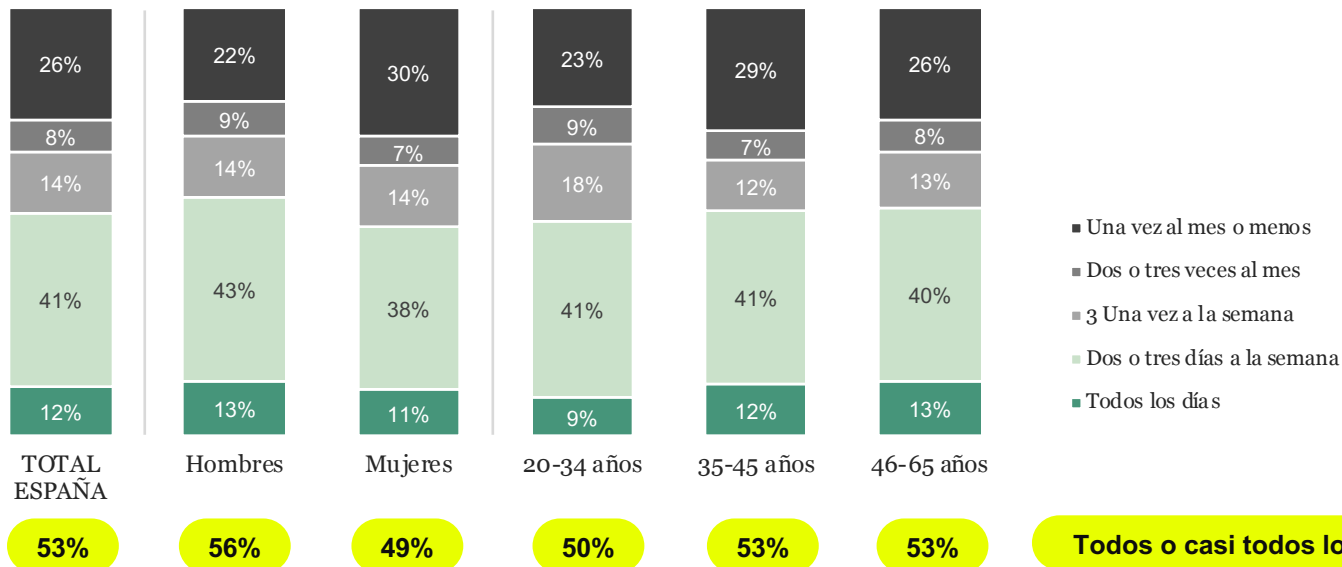
La mitad de los españoles (48%) reconoce hacer deporte solamente entre 1 y 4 veces al mes.



¿Es un querer y no poder?

El 30% de las españolas afirma hacer deporte *con suerte* una vez al mes.


FRECUENCIA DE REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS



↑ ↓ Diferencias significativas al 95% respecto al TOTAL

¿Con qué frecuencia haces deporte?

Base: 1200 entrevistas

A close-up photograph of an elderly person's hands, showing significant wrinkling and age spots. The hands are clasped together, with one hand resting on top of the other. The background is a blurred floral pattern, likely a bedsheet or clothing. A bright yellow rectangular box is overlaid in the center of the image, containing text.

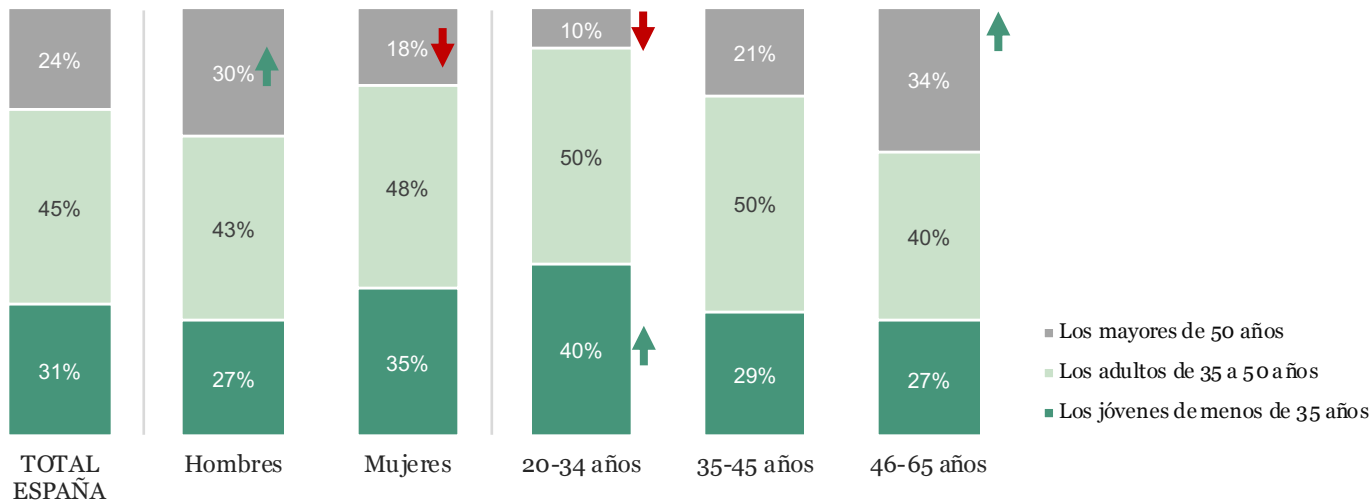
Para 1 de cada 4 españoles, los *seniors* son los que llevan un estilo de vida más saludable.

el Departamento

El 60% de los jóvenes *admite* que su generación no es la más saludable.

Aún así, el 40% de los millennials españoles cree que su estilo de vida es mucho más saludable que el de sus padres.

¿ QUIÉN CREEN QUE TIENE UN ESTILO DE VIDA MÁS SALUDABLE ?



¿Quién crees que tiene un estilo de vida más saludable?

Base: 1200 entrevistas

15

el Departamento

↑ ↓
Diferencias significativas al 95% respecto al TOTAL



Nadie es perfecto.

El 93% de los españoles cree que la gente es menos healthy de lo que muestra en sus redes sociales.

el Departamento



Más de la mitad de los españoles consumen frutas todos los días,
pero una voz interior parece decirles que deben tomar más.

68%

creo que come
menos fruta de la
que debería

64%

afirma comer
fruta diariamente

45%

reconoce que le
gustaría comer
más fruta



**Sin embargo con las
verduras no hay
dudas: los españoles
comen pocas *y lo
saben.***

47%

afirma comer
verduras todos o
casi todos los días

45%

reconoce que le
gustaría comer
más verdura



Cerca del 80% cree que es insuficiente la actividad física que realizan y a más de la mitad le gustaría hacer más.

82%

cree que hace
menos deporte
del que debería

52%

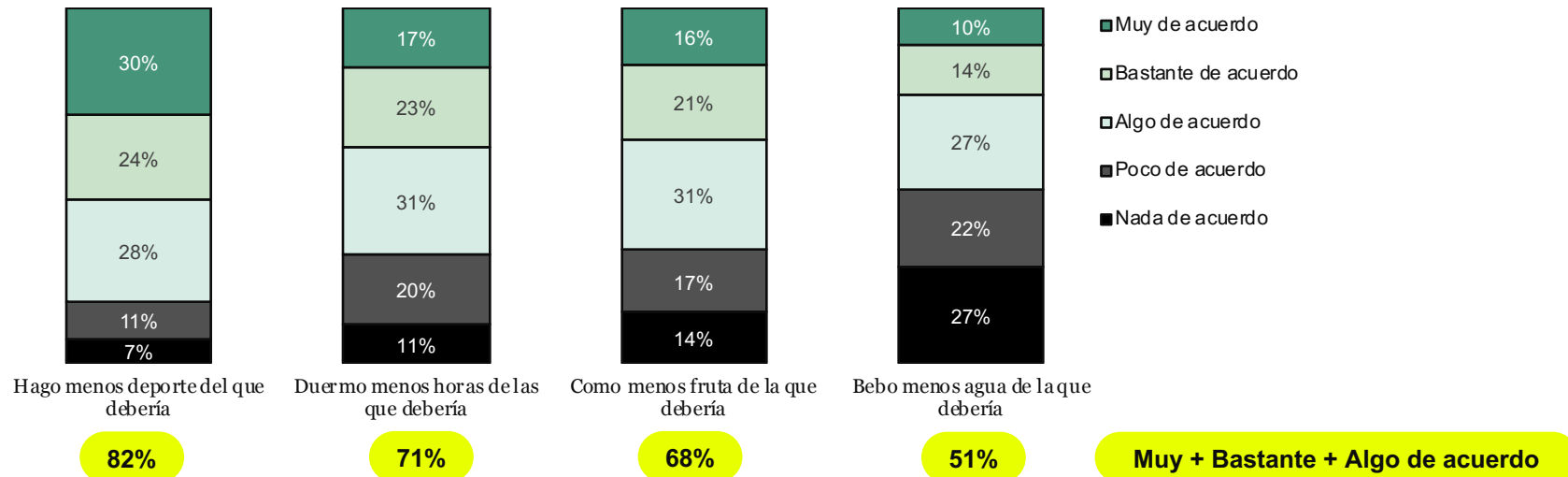
afirma comer
hacer deporte
varias veces a la
semana

60%

reconoce que le
gustaría hacer
más deporte o
ejercicio

El deporte es lo que más les pesa a los españoles: *8 de cada 10 querrían hacer más.*

HÁBITOS SALUDABLES QUE LOS ESPAÑOLES RECONOCEN QUE DEBERÍAN MEJORAR



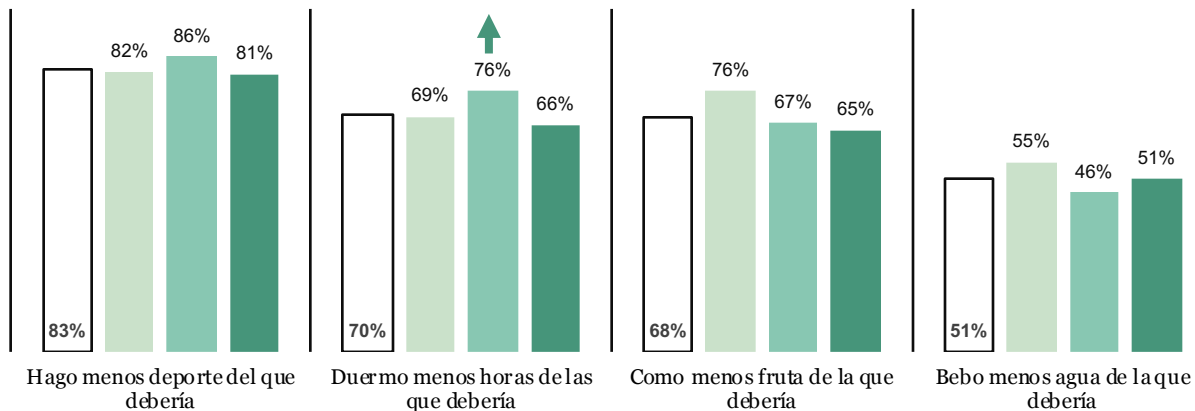
¿En qué medida estás de acuerdo con las siguientes frases?

Base: 1200 entrevistas

Los españoles entre 35 y 45 años son los que más creen que duermen *menos de lo necesario*.

HÁBITOS SALUDABLES QUE LOS ESPAÑOLES RECONOCEN QUE DEBERÍAN MEJORAR

□ Total Españoles ■ 20-34 años ■ 35-45 años ■ 46-65 años



↑ ↓ Diferencias significativas al 95% respecto al TOTAL

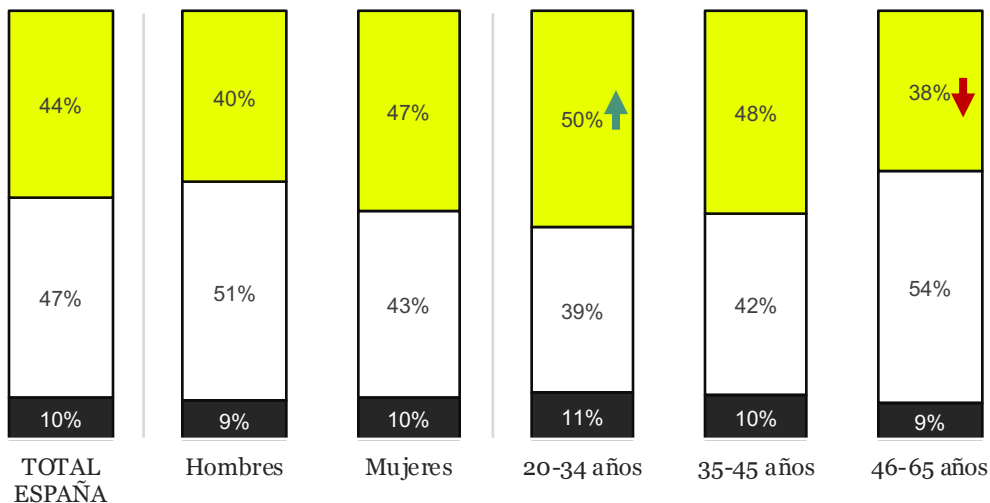
Porcentaje de personas que están de acuerdo con estas frases (Mucho, bastante algo de acuerdo)

¿En qué medida estás de acuerdo con las siguientes frases?

Base: 1200 entrevistas

Los jóvenes están madurando. Ahora comen más fruta que antes.

¿LOS ESPAÑOLES COMEMOS MÁS O MENOS FRUTAS Y VERDURAS QUE ANTES?



- Como más frutas y verduras que hace 5 años
- Igual que hace 5 años
- Como menos frutas y verduras que hace 5 años

El 72% de los españoles afirma estar más preocupado por mi alimentación que hace 5 años

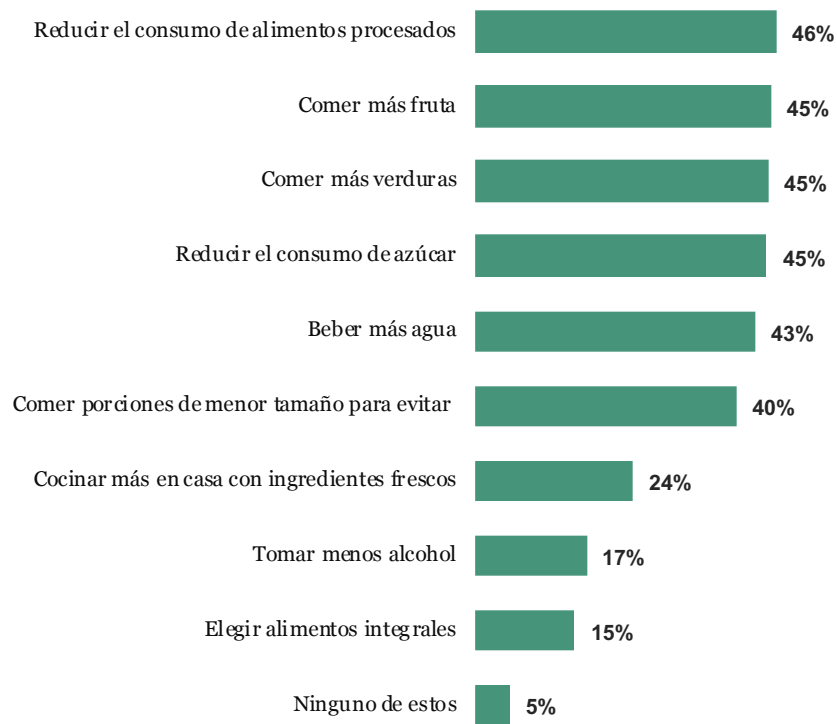
↑ ↓ Diferencias significativas al 95% respecto al TOTAL

Respecto a tus hábitos de comer frutas y verduras, dirías que ahora...

Base: 1200 entrevistas

La reducción de procesados y comer más fruta: el *combo más deseado* por los españoles para mejorar su vida.

HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN QUE A LOS ESPAÑOLES LES GUSTARÍA HACER MÁS

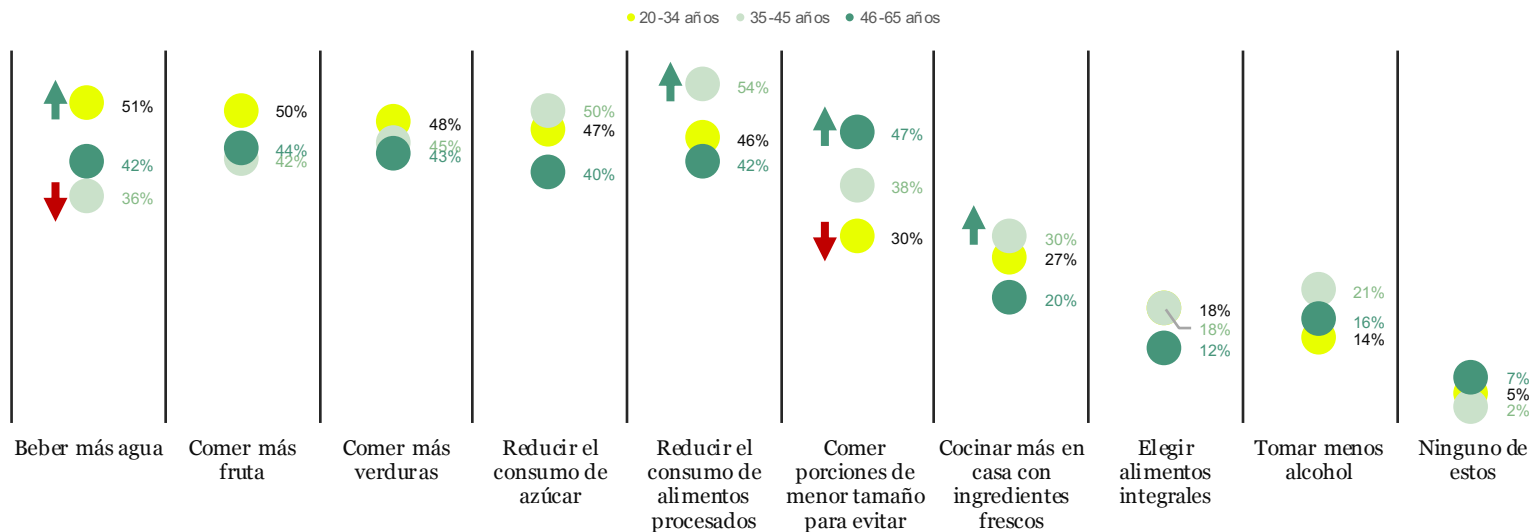


Y pensando en hábitos saludables, ¿cuáles de estos comportamientos te gustaría mejorar en tu vida?

Base: 1200 entrevistas

Más agua para los jóvenes y menos procesados para los treintañeros.

HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN QUE A LOS ESPAÑOLES LES GUSTARÍA HACER MÁS



Respuesta Múltiple



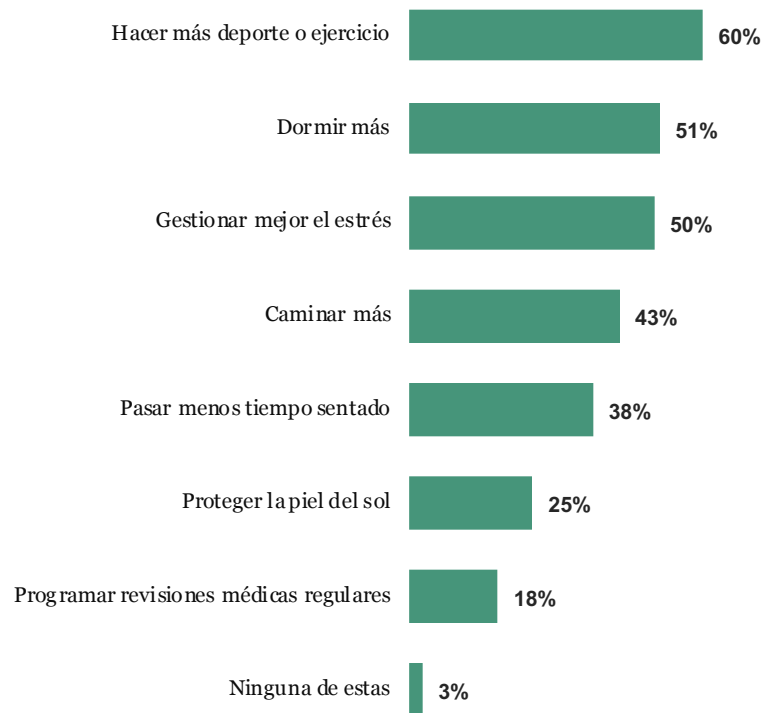
Diferencias significativas al 95% respecto al TOTAL

Y pensando en hábitos saludables, ¿cuáles de estos comportamientos te gustaría mejorar en tu vida?

Base: 1200 entrevistas

La gimnasia es la asignatura pendiente para gran parte de los españoles.

HÁBITOS QUE A LOS ESPAÑOLES LES GUSTARÍA HACER MÁS

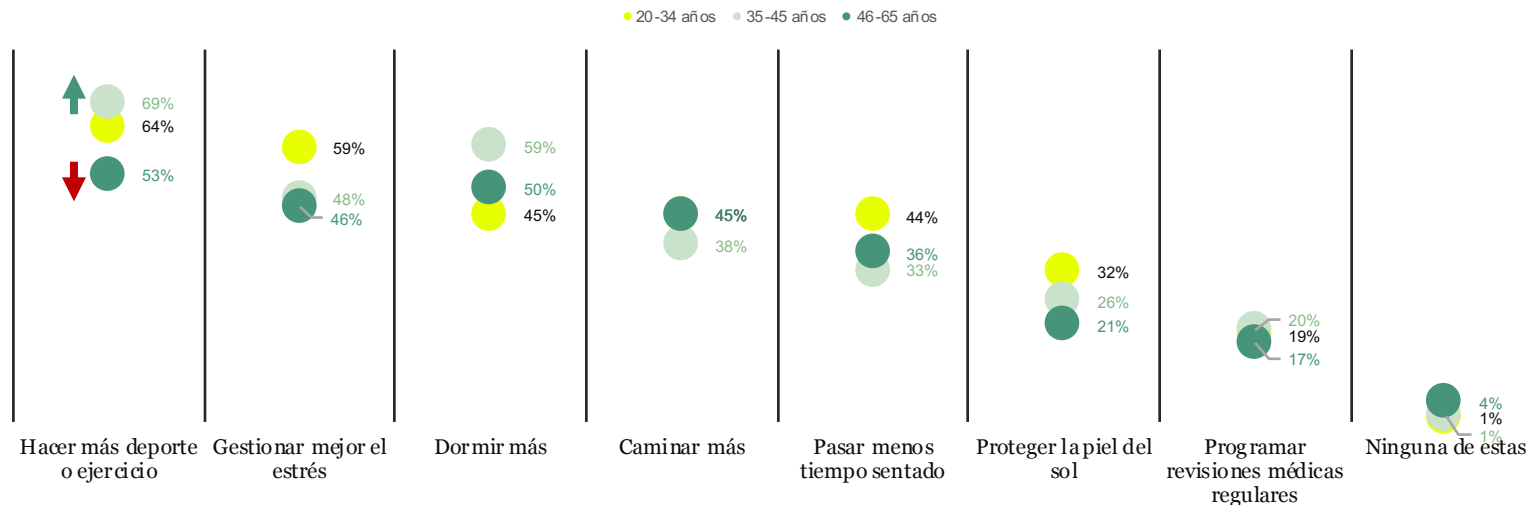


Y pensando en hábitos saludables, ¿cuáles de estos comportamientos te gustaría mejorar en tu vida?

Base: 1200 entrevistas

Los jóvenes levantan la mano: son los que más reconocen que necesitan gestionar el estrés.

HÁBITOS QUE A LOS ESPAÑOLES LES GUSTARÍA HACER MÁS



Respuesta Múltiple



Diferencias significativas al 95% respecto al TOTAL

Y pensando en hábitos saludables, ¿cuáles de estos comportamientos te gustaría mejorar en tu vida?

Base: 1200 entrevistas

The background of the image consists of several Euro banknotes, including a 20 Euro note and a 50 Euro note, which are slightly out of focus. A bright yellow rectangular box is centered over the image, containing text.

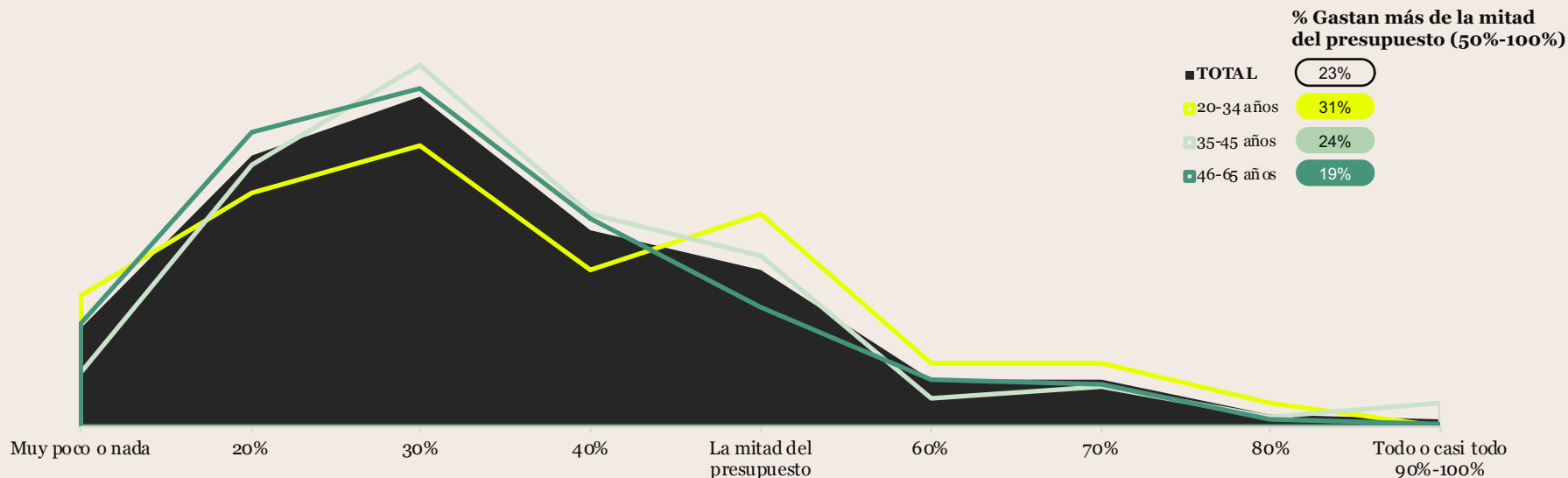
A la rica inversión.

Casi el 40% de los españoles prefiere gastarse el dinero en fruta de buena calidad que en caprichos.

el Departamento

Los españoles destinan *un tercio de su presupuesto* a la compra de frutas y verduras

PRESUPUESTO DESTINADO A FRUTAS Y VERDURAS

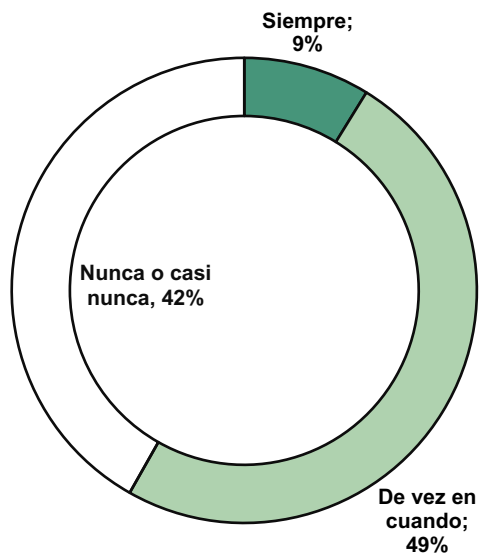


¿Qué porcentaje de tu presupuesto de alimentación semanal está destinado a frutas y verduras?

Base: 1200 entrevistas

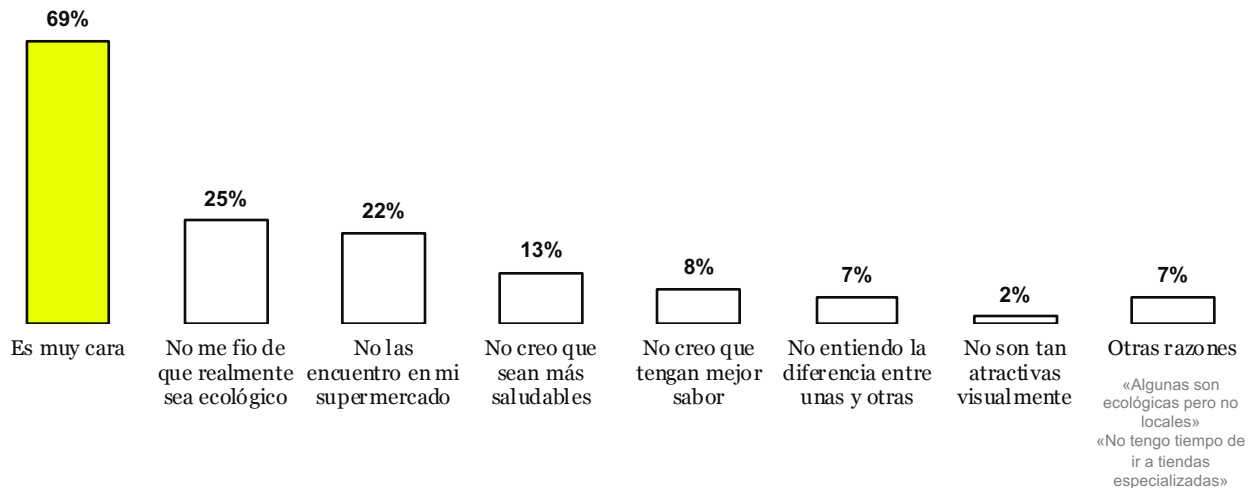
ORO PARECE

Solo 1 de cada 10 españoles compra siempre *ecológico*. El precio es la principal barrera.




¿Con qué frecuencia compras frutas o verduras ecológicas?
Base: 1200 entrevistas

PRINCIPALES RAZONES POR LAS QUE NO COMPRAN ECOLÓGICO



¿Por qué motivos no compras más fruta o verduras ecológicas?
Base: 1200 entrevistas

Respuesta Múltiple



Sabemos que podemos hacerlo mejor.

Solo el 23% se considera una
persona con mejores hábitos
sostenibles que el resto.

el Departamento

Nos percibimos como una sociedad *poco implicada* con el medio ambiente.

NIVEL PERCIBIDO DE IMPLICACIÓN DE LA SOCIEDAD

Ahorro energético



Ahorro de agua



Evitar el uso de plástico



Reducción de desperdicio de comida



Compra a granel o producto de cercanía



Compra de ropa de segunda mano



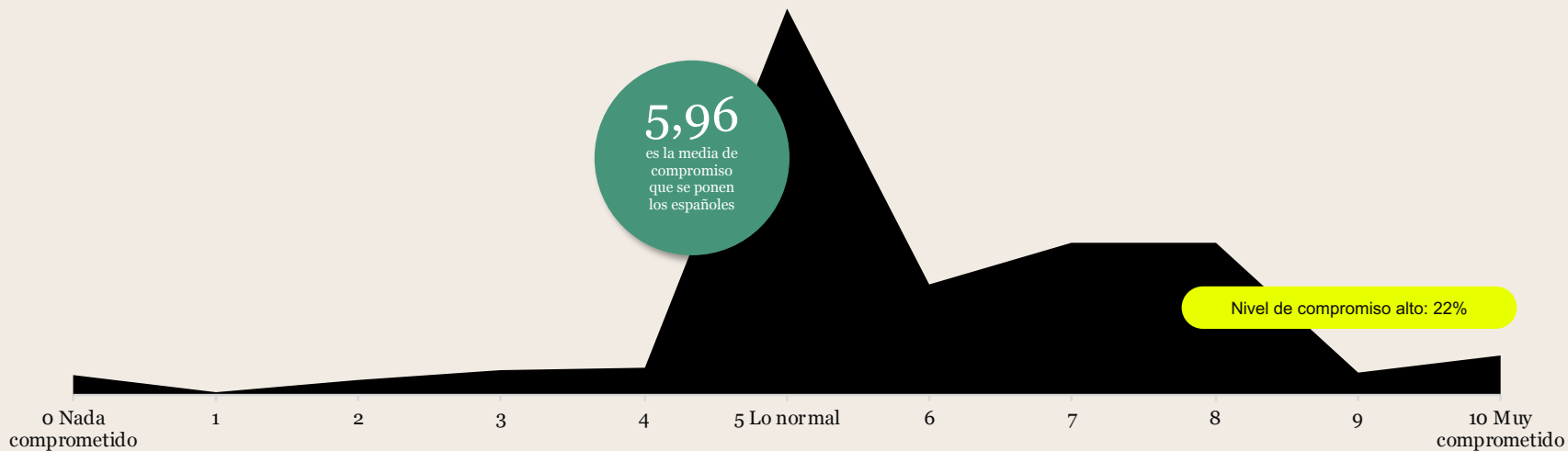
Media (0-5 puntos)

Por último, en una escala de 1 a 5, ¿qué grado de madurez o implicación crees que tenemos como sociedad en cada uno de los siguientes aspectos? *Piensa en si la gente lo hace mucho, si nuestra sociedad está implicada y motivada con este tema...*

Base: 1200 entrevistas

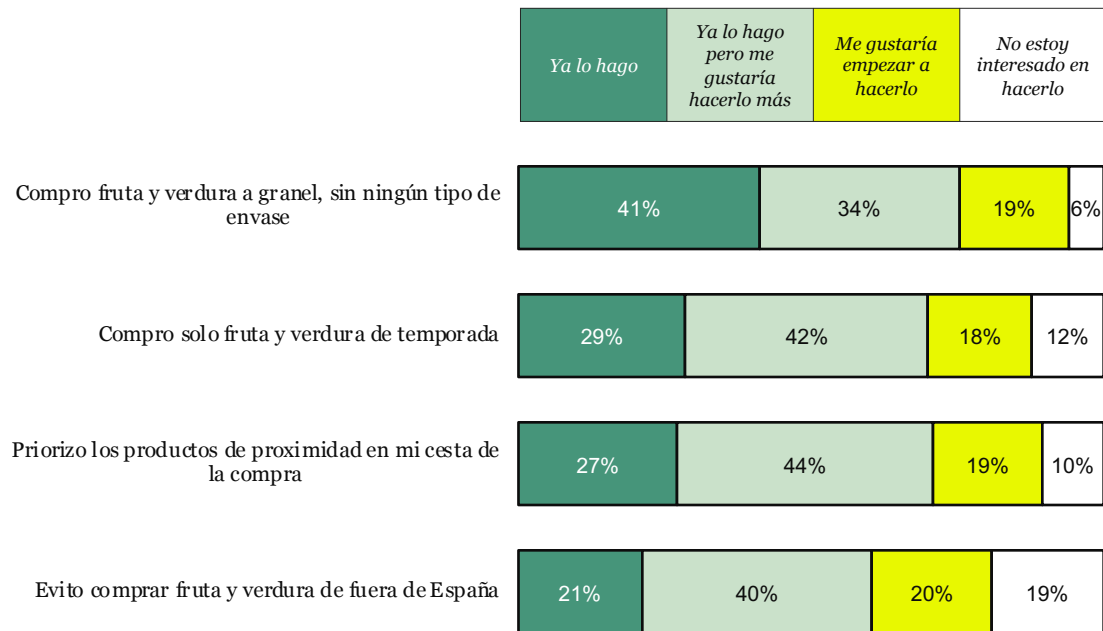
Casi la mitad de los españoles valora su nivel de compromiso con el medio ambiente como “normal”.

VALORACIÓN DEL NIVEL DE COMPROMISO CON EL MEDIO AMBIENTE



¿Cómo valorarías tu nivel de compromiso con el medio ambiente?

Base: 1200 entrevistas



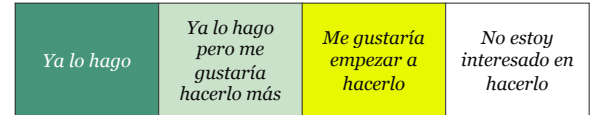
El 75% de los españoles ya está evitando comprar fruta y verdura con envase y el 20% quiere empezar a hacerlo.

En general, a la hora de comprar frutas y verduras, los españoles se muestran activos y sobre todo predispuestos a ser sostenibles.

A 2 de cada 10 españoles el origen de la fruta y verdura es un aspecto muy poco relevante.

Más vale prevenir que reciclar

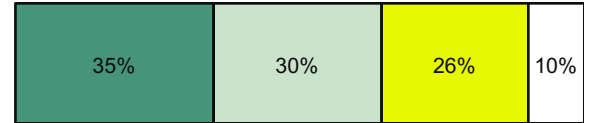
6 de cada 10 españoles ya recicla en casa, pero todavía hay recorrido en el uso de plástico en la compra.



Separo la basura, al menos el cartón, el vidrio y lo orgánico

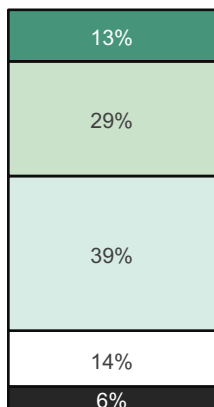


No acepto la bolsa de plástico en los establecimientos



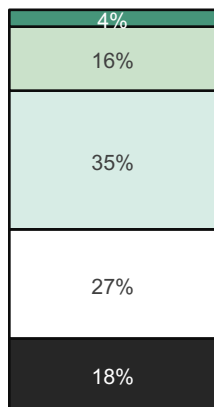
Más conscientes que constantes. 8 de cada 10 españoles sabe que podría ser más sostenible.

¿LOS ESPAÑOLES SOMOS MÁS O MENOS SOSTENIBLES QUE ANTES?



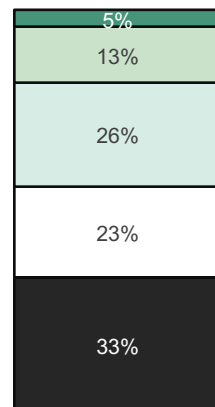
Me gustaría tener hábitos más sostenibles (evitar el plástico, reciclar...)

81%



Me siento mal porque no hago lo suficiente para evitar el cambio climático

55%



Me gustaría reciclar pero no tengo espacio en casa

44%

- Muy de acuerdo
- ▒ Bastante de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Poco de acuerdo
- Nada de acuerdo

Sin embargo, el **80%** de los españoles afirma tener hábitos más sostenibles que hace 5 años

Muy + Bastante + Algo de acuerdo

↑ ↓ Diferencias significativas al 95% respecto al TOTAL

Respecto a tus hábitos de comer frutas y verduras, dirías que ahora...

Base: 1200 entrevistas



El 60% de los españoles cree que su compromiso con el medio ambiente es medio-bajo *pero el 81% muestra una clara intención de ser más sostenible.*

81%

declara que le
gustaría ser más
sostenible

62%

valora su
compromiso con
el medio
ambiente
“regular” (6 o menos
puntos sobre 10)

56%

reconoce que le
gustaría hacer
más pequeñas
acciones como no
usar bolsas de
plástico



el Departamento

**Los españoles no
tenemos una vida
*tan saludable ni
sostenible* como nos
gustaría, pero
estamos en ello.**

