

Consumo y Salud

Catalonia Qualitat

Estudio sobre hábitos de consumo de fruta dulce

- ¿Cuáles son las frutas preferidas por el consumidor? ¿Cuándo las come? ¿Qué inconvenientes encuentra?...

Montse Corderroure

Catalonia Qualitat

Las encuestas que se presentan a continuación fueron obtenidas a través de un cuestionario cumplimentado libremente por el público asistente a los partidos de baloncesto de la liga ACB disputados por el Club de baloncesto Lleida en los desplazamientos a Badalona y Vitoria y a su propia pista de Lleida en 2005. La muestra reúne 5.354. La mayoría del público se encuentra en la franja de 19 a 35 años (25%) y a la de 36 a 50 años (29%).

Dado que Catalonia Qualitat ya hizo una encuesta valorando aspectos parecidos entre más de 1.900 adolescentes de 12 a 16 años de Barcelona, Tarragona, Lleida, Girona, Madrid y Sevilla en 2004, se aprovecharán los datos de este segmento de edades para comparar y ratificar los resultados.

¿Consumes fruta fresca?

Un 68% de los encuestados afirma comer fruta a diario, mientras que el 18% dice que lo hace entre 1 y 3 veces por semana, el 12% se define consumidor ocasional y el 2% contestan no consumir nunca. La franja de 51 a 65 años es la más "consumidora" con un 76% que afirma hacerlo a diario.

Comparando los datos con los de 2004, mientras en la presente encuesta la franja de edad de 12 a 18 años afirma consumir a diario fruta en un

67%, los resultados de 2004 indicaban que sólo un 50% de adolescentes afirmaba consumir fruta a diario, mientras que el 27% era consumidor ocasional, el 4% afirmaba no consumir nunca y el 20% no respondía, lo que hace pensar en un elevado grupo de no consumidores de fruta. Esta diferencia en los resultados puede deberse al sesgo entre el público en general y los asistentes a los partidos de baloncesto.

¿Cuál es tu fruta preferida?

La manzana sigue siendo la fruta favorita, con un 23% de respuestas, seguida de melocotón con 19%, cereza con 15%, pera 14% y "otros", con un 14%. Los hombres prefieren las frutas clásicas (manzana, pera y melocotón), mientras que las mujeres dispersan más sus preferencias. También se observa la tendencia al alza del grupo "otros" en las franjas de edades más jóvenes.

¿Cuándo comes fruta?

El momento de comer fruta continúa siendo en las comidas principales del día,

el almuerzo (25%) y la cena (19%), seguidos por el desayuno (17%). De ahí la necesidad de fomentar el consumo de fruta fuera de las principales comidas diarias, vinculando el consumo de fruta a determinadas actividades o hábitos (recuperación después actividad física o laboral, kit kat).

¿Cómo comes la fruta?

Los encuestados afirman comer la fruta cruda en un 60% de los casos; un 20% que la come en forma de zumo, un 13% en yogurt y un 7% cocida. La incidencia de los que afirman comérsela en forma de yogurt es del 15% hasta los 35 años, momento en que empieza a bajar (10% de 36 a 50 años, 9% de 51 a 65 años) hasta los mayores de 65, en que vuelve a subir hasta el 16%. Se tiene que corregir el error de interpretación por parte del consumidor, ya que el consumo de yogurt con fruta no equivale a comer fruta.

¿Qué comes para desayunar y merendar?

El orden en el consumo de alimentos en estos momentos del día es la leche (29%), seguida de fruta (26%), cereales (16%), bollería (13%) y lácteos (10%), teniendo en cuenta que gran parte de la fruta consumida en el desayuno es en forma de zumo. La estrategia NAOS (Nutrición, Actividad física y Lucha contra la obesidad) detecta un abuso en el consumo de zumos industriales en detrimento de la fruta entera. Es necesario incentivar el consumo de fruta entera.

Aunque el mayor consumo de fruta se encuentra en la franja de 51 a 65 años, son los hábitos de consumo adquiridos los que determinan el consumo de fruta en la población y no la relación de "a más edad más consumo"

¿Qué comes de postre?

Un 56% que opta por la fruta y un 30% por lácteos. Por sexos no hay diferencias y por edades existen 2 grupos: los menores de 50 años con valores de consumo de fruta para postre que oscilan entre 52 y el 55%, y los mayores de 51 años, con el consumo de fruta entre 60 y 63% en detrimento del consumo de lácteos.

¿Practicas algún deporte?

Un 54% de los encuestados afirma practicar algún deporte y el 25% dice que lo hace ocasionalmente. La encuesta está claramente sesgada con un público que practica mayoritariamente deporte e identifica el mensaje de la relación directa entre deporte (cuidarse) y consumo de fruta.

¿Dónde compras la fruta?

Mayoritariamente en mercados y fruterías (62%), en un 23% en supermercados de barrio y en un 15% en grandes supermercados (hipers).

¿Con qué relacionas el consumo de fruta?

El 70% de los encuestados ven que la fruta es buena para la salud; un 14% afirma que favorece la línea y un 13% destaca su buen sabor

¿Qué inconvenientes tiene comer fruta?

Un 53% de los encuestados no ve ningún inconveniente; el resto creen que tener que pelarla (23%) puede ser un problema y un 19% afirma que el problema es que no siempre tienen el mismo sabor. En general los inconvenientes crecen a medida que disminuye la edad llegando al máximo en la franja de 12 a 18 años.

Para saber más...

comunicacio@cataloniaqualitat.com