



aefy

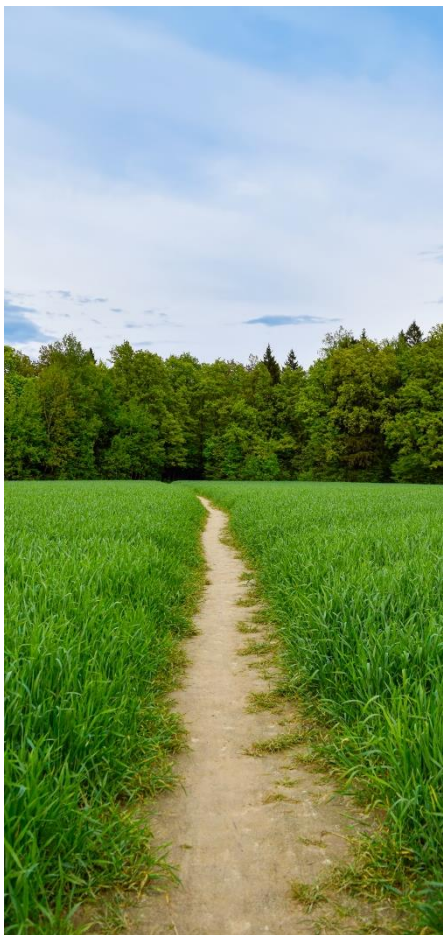
40dB.

Data. Insights.
Solutions.

Nutrición, salud y yogur en todas las etapas de la vida

Informe de resultados de la encuesta

Octubre de 2024



0.	Claves del informe – Nutriendo la vida con yogur	3
1.	La salud, y el yogur, en el centro de la alimentación	7
2.	Acciones para seguir nutriendo la vida con yogur	16
3.	El papel del yogur en todas las etapas de la vida	23
	Análisis pormenorizados	31
	Notas metodológicas	38



Claves del informe - Nutriendo la vida con [yogur](#)

La salud, **y el yogur**, en el centro de la alimentación

#1

[Preocupados por la salud] 8 de cada 10 prefiere comer alimentos saludables y compra aquellos que le ayudan a cuidar de su salud. Al mismo tiempo, la mayoría trata de informarse sobre alimentación saludable (73,9%) y evita los precocinados (70,1%).

#2

[Impacto de los alimentos] Los hábitos alimenticios saludables están, en términos generales, muy extendidos en la población. El impacto de los alimentos sobre la salud (69,4%) y su valor nutricional (53,7%) son dos de los principales factores que se tienen en cuenta al comprar alimentos.

#3

[Consumo generalizado] El 61% de los encuestados consume yogur natural frecuentemente, situándolo entre los 10 alimentos más presentes en la dieta española.

#4

[Beneficios reconocidos] El 83.1% cree que el yogur ayuda a mejorar la microbiota intestinal, mientras que el 82.9% lo ve como una fuente importante de calcio.



El yogur y los postres lácteos en nuestra dieta

#5 [Versatilidad y aceptación]. El 89.4% lo considera un producto para toda la familia, y el 90.2% lo percibe como fácil de consumir.

#6 [Importancia en todas las edades] Se destaca su relevancia tanto para niños como para personas mayores, subrayando su papel a lo largo de todo el ciclo vital.

#7 [Aliado en la promoción de hábitos saludables] Dado que el 85.3% de los encuestados se esfuerza por mantener una dieta sana y equilibrada para su familia, el yogur puede presentarse como una buena alternativa.



El **yogur**, un aliado a potenciar

#8

[Potencial en políticas públicas]. Considerando que las medidas más demandadas incluyen fomentar alimentos saludables en comedores escolares (87.7%) y mejorar la educación en alimentación saludable (85.3%), el yogur podría ser un componente clave en estas iniciativas.

#9

[Señalizador de salud]. Los consumidores habituales de yogur natural consumen más alimentos saludables (90,6%) y se informan en mayor medida sobre los alimentos más beneficiosos para su salud (79,3%). Además, se esfuerzan en alimentar correctamente a los suyos, incluyendo una amplia variedad de alimentos en la dieta familiar (89,4%).

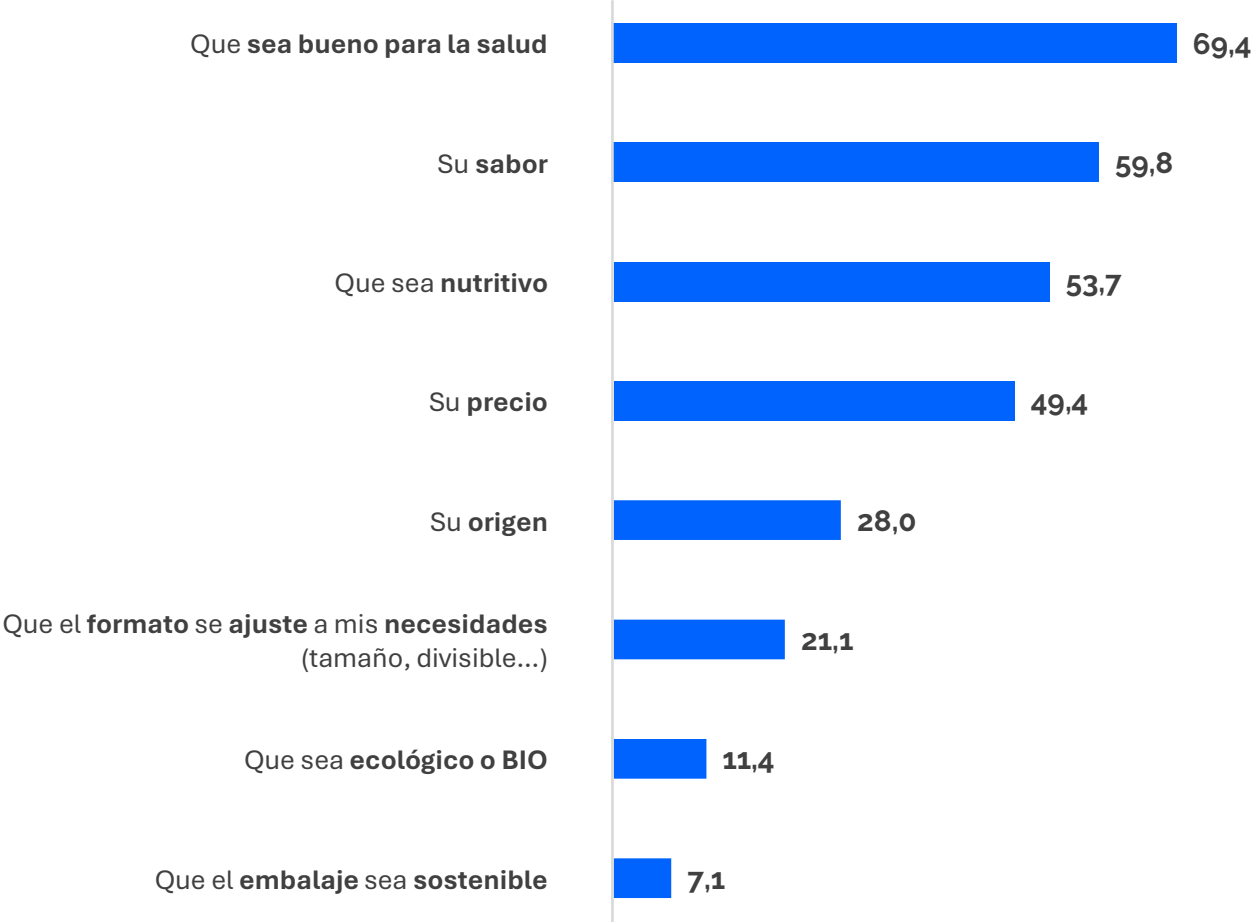




1. La salud, y el **yogur**, en el centro de la alimentación

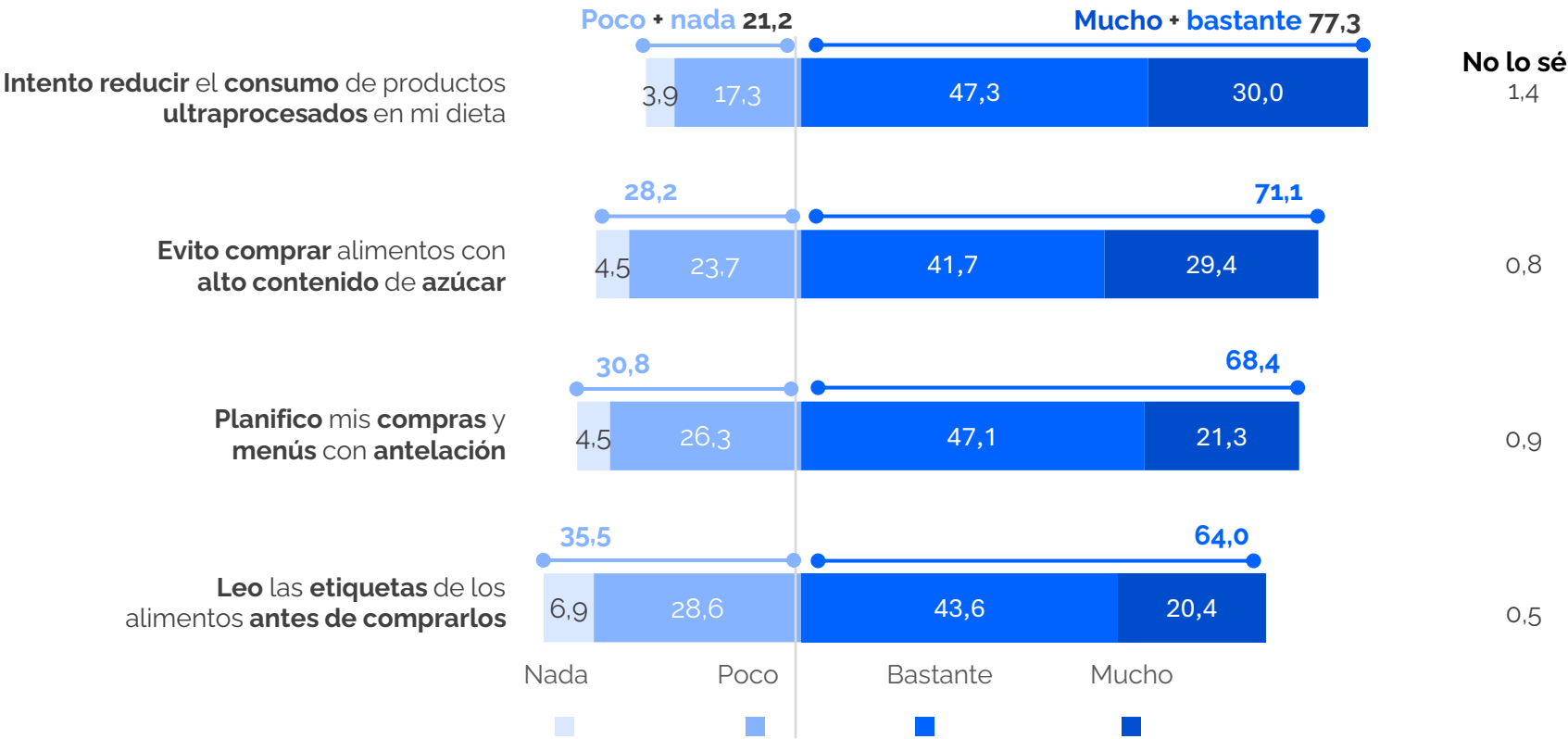
Más de la mitad sitúan la **salud**, el sabor y el valor nutritivo como los tres aspectos más importantes para comprar alimentos.

¿Cuál de los siguientes aspectos son para ti más importantes al comprar alimentos? Ordénalos, por favor, de mayor a menor importancia. (% que sitúa cada aspecto entre los tres primeros lugares)



La mayoría de la población tiene hábitos nutricionales saludables relacionados con la alimentación.

¿En qué medida te identificas con las siguientes afirmaciones relacionadas con la compra de productos de alimentación?
(% sobre el total)

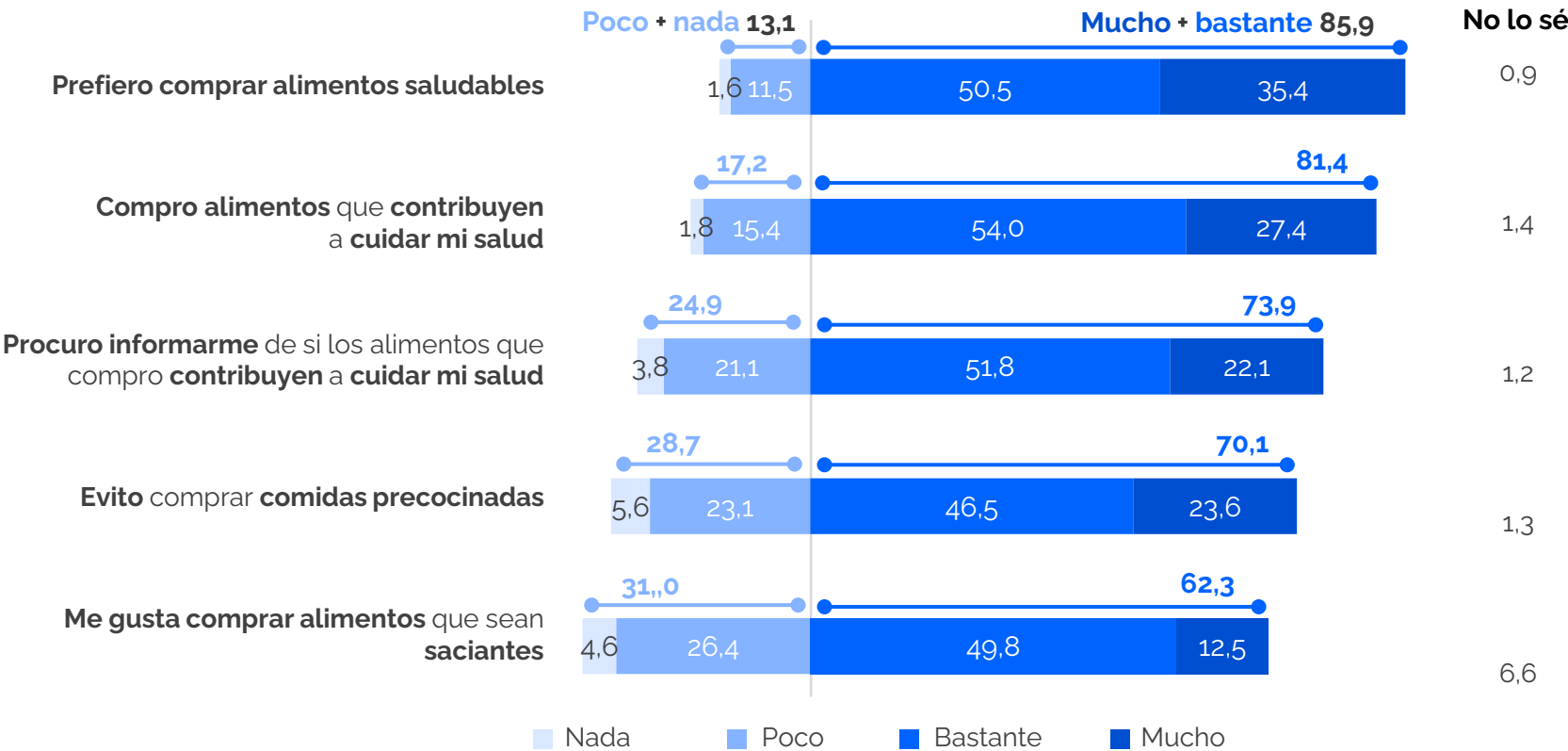


Los prescriptores de salud "duales" son quienes tienen hábitos saludables en mayor proporción: tratan en mayor medida de reducir el consumo de ultraprocesados (85,9% vs 77,3% entre la población), planifican sus compras y menús con antelación (80,3% vs 68,4%) y leen las etiquetas antes de comprar (78,1% vs 64,0%).

El beneficio sobre la salud es un motor que influye en la compra de alimentos para más de 8 de cada 10.



¿En qué medida te identificas con las siguientes afirmaciones relacionadas con la compra de productos de alimentación?
(% sobre el total)



Los prescriptores de salud duales comen alimentos saludables en mayor proporción que el resto de población (89,8% vs 85,9%).

Comparados con otros alimentos, los **yogures** ocupan una posición destacada como ampliamente consumidos e "irrenunciables" y se le reconoce tanto su papel dietético como nutricional.

(% que coloca alguno de estos alimentos en los primeros 5 lugares para cada pregunta)

Recapitulando los rankings... *

	 Fruta	 Verdura	 Legumbres	 Pescado	 Huevos	 Yogures**
Los más saludables	72,7	79,3	62,6	59,1	42,4	24,5
Los alimentos de una dieta equilibrada	66,5	75,3	62,9	62,3	42,7	21,7
Los que tienen mayor valor nutricional	47,1	54,8	60,3	59,6	50,9	19,5
Irrenunciables por razones económicas	51,6	51,3	38,5	38,4	49,9	26,3
	1er lugar del ranking	2º lugar del ranking	3er lugar del ranking			

El yogur es situado entre los 5 alimentos de una dieta equilibrada por el **21,7%**.

El **24,5%** sitúa algún tipo de yogur entre los 5 alimentos más saludables.

El yogur es situado entre los 5 alimentos más nutritivos por el **19,5%**.

El **26,3%** sitúa algún tipo de yogur entre sus irrenunciables.

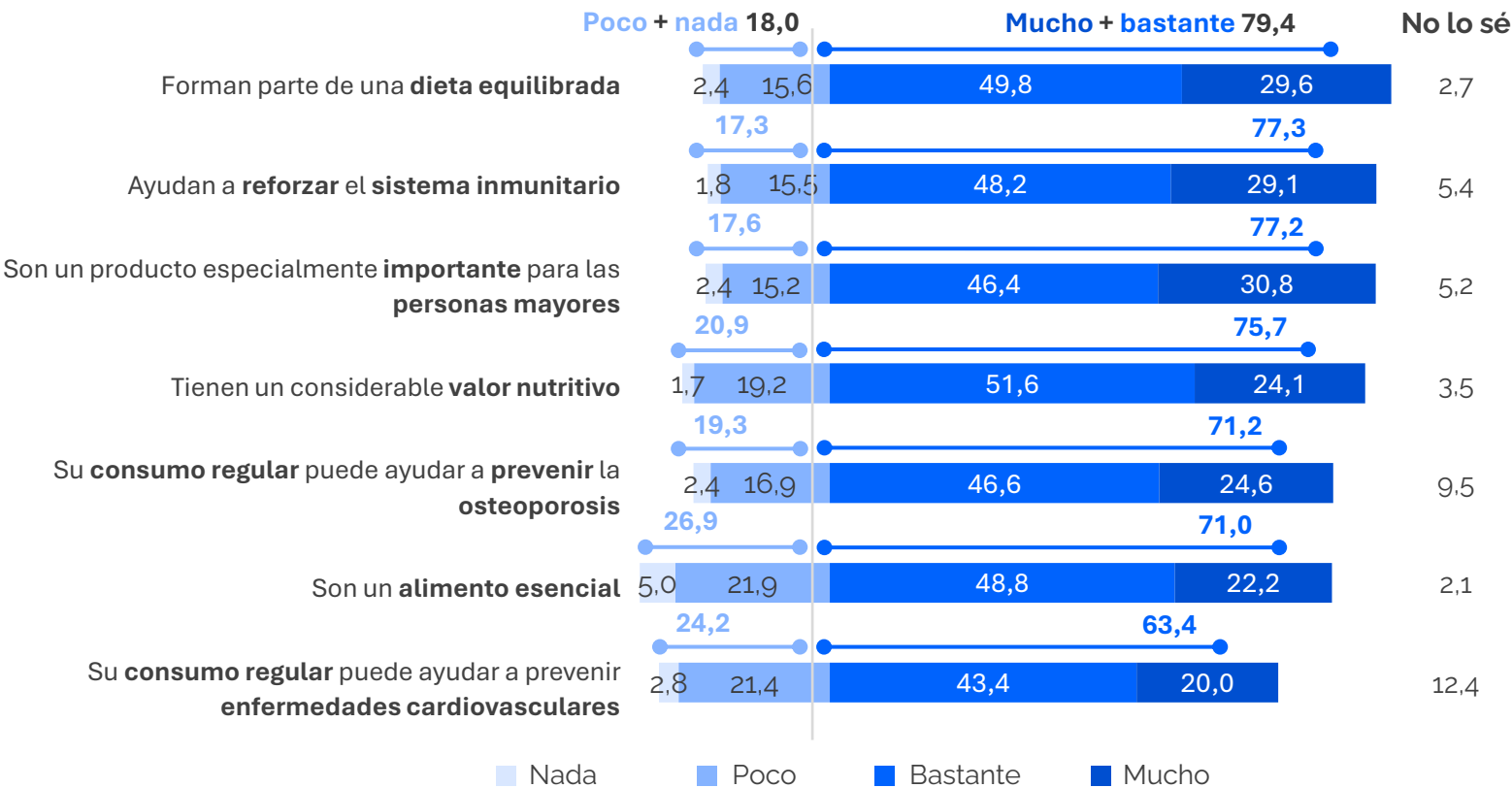
*Solo se muestran los grupos de alimentos con más menciones, además de yogures y postres lácteos. El resto de alimentos que se incluyen en la formulación de las preguntas son: "Carne", "Leche", "Queso", "Pan, pasta y arroz", "Patatas", "Frutos secos" y "Dulces y bollería".

**Se señalan en azul los datos combinados para aquellas personas que han situado en su top 5 a los yogures naturales y/o yogures de sabores

El **yogur** es visto también como un alimento clave para llevar una dieta equilibrada, para el refuerzo del sistema inmunitario e importante para las personas mayores.



Para concluir, pensando exclusivamente en los yogures, ¿en qué medida estás de acuerdo con cada una de las siguientes afirmaciones? (% sobre el total)



Ayudar a prevenir la osteoporosis es una de las virtudes de los yogures especialmente señalada por las personas de 46-60 años (76,9% frente a 65,2% entre quienes tienen entre 35-45 años).

En particular, al **yogur** se le reconoce su importante **contribución a la salud** en tres niveles

► **Nutricional**

- Son una fuente importante de **calcio** (82,9% está de acuerdo).
- Tienen un considerable **valor nutritivo** (75,7% está de acuerdo).

► **Dietético**

- **Facilitan la inclusión de otros alimentos saludables** en la dieta, como la fruta (82,0% está de acuerdo)
- Son convenientes para nuestra **salud intestinal** (81,3% está de acuerdo)
- Forman parte de una **dieta equilibrada** (79,4% está de acuerdo)

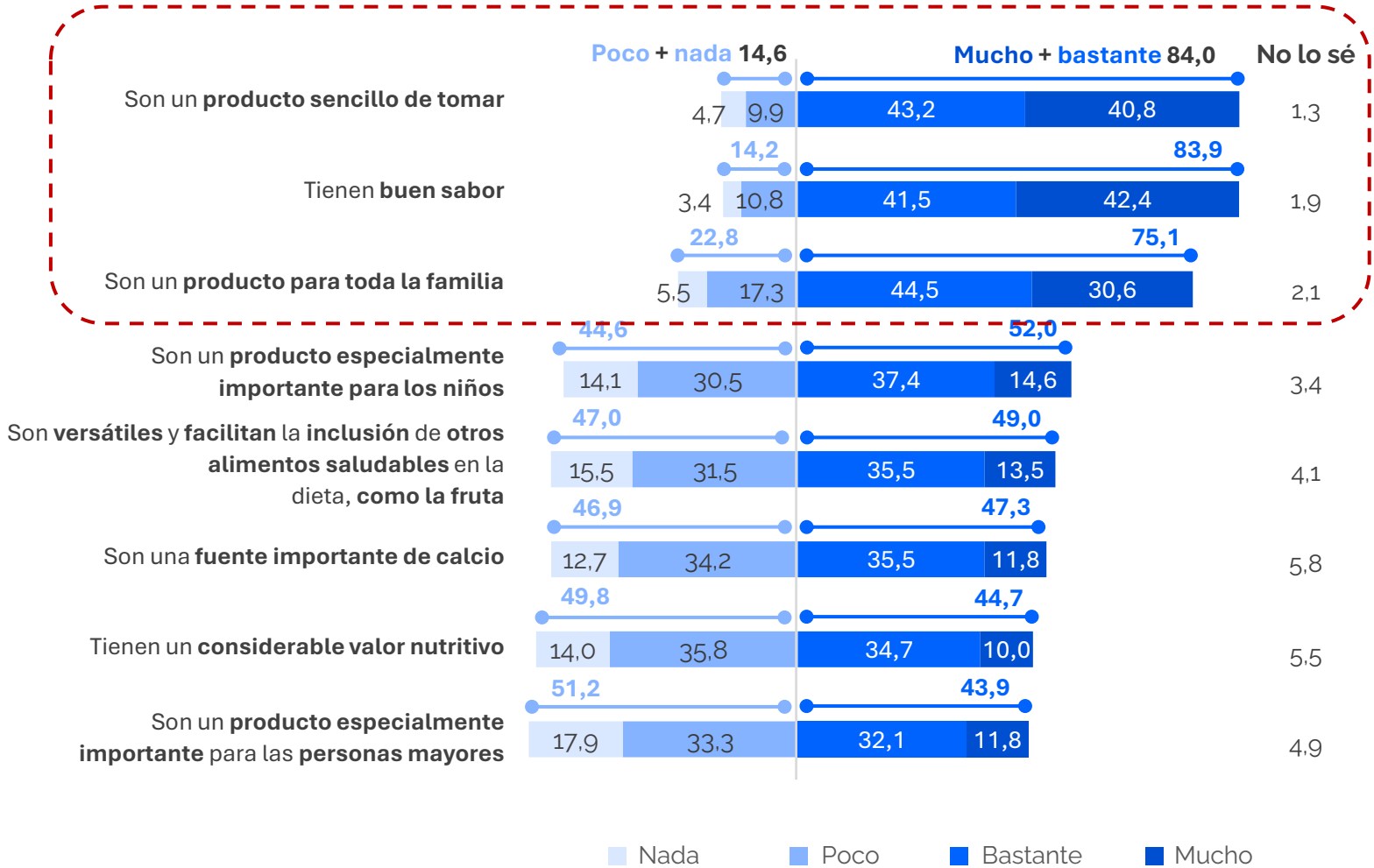
► **Preventivo**

- Ayudan a mejorar la **microbiota intestinal** (83,1% está de acuerdo)
- Ayudan a **reforzar el sistema inmunitario** (77,3% está de acuerdo)
- Su consumo regular puede ayudar a prevenir la **osteoporosis** (71,2%)
- Su consumo regular puede ayudar a prevenir **enfermedades cardiovasculares** (63,4%)

Los postres lácteos, por su parte, destacan claramente por tres de sus cualidades: la facilidad a la hora de consumirlos, su sabor y su imagen familiar.



Y pensando en los postres lácteos (pe. flan, natillas...), ¿en qué medida estás de acuerdo con cada una de las siguientes afirmaciones? (% sobre el total)



Los hombres consideran en mayor medida los postres lácteos como alimentos versátiles y que facilitan la inclusión de otros alimentos saludables en la dieta (50,7% ellos, 45,2% ellas).

En definitiva...

▶ El **83,0%** compra productos lácteos de manera regular

los prescriptores duales lo hacen más (**84,9%**)

▶ Son consumidos frecuentemente:	Yogures naturales	Yogures de sabores	Postres lácteos
	61,0%	46,2%	44,4%

▶ Los 5 principales atributos de...

Yogures



- #1 Son sencillos de tomar 90,2
- #2 Son un producto para toda la familia 89,4
- #3 Tienen buen sabor 87,7
- #4 Ayudan a mejorar la microbiota intestinal 83,1
- #5 Son una fuente importante de calcio 82,9

Postres lácteos



- #1 Son un producto sencillo de tomar 84,0
- #2 Tienen buen sabor 83,9
- #3 Son un producto para toda la familia 75,1
- #4 Son un producto especialmente importante para los niños 52,0
- #5 Son versátiles y facilitan la inclusión de otros alimentos saludables en la dieta, como la fruta 49,0



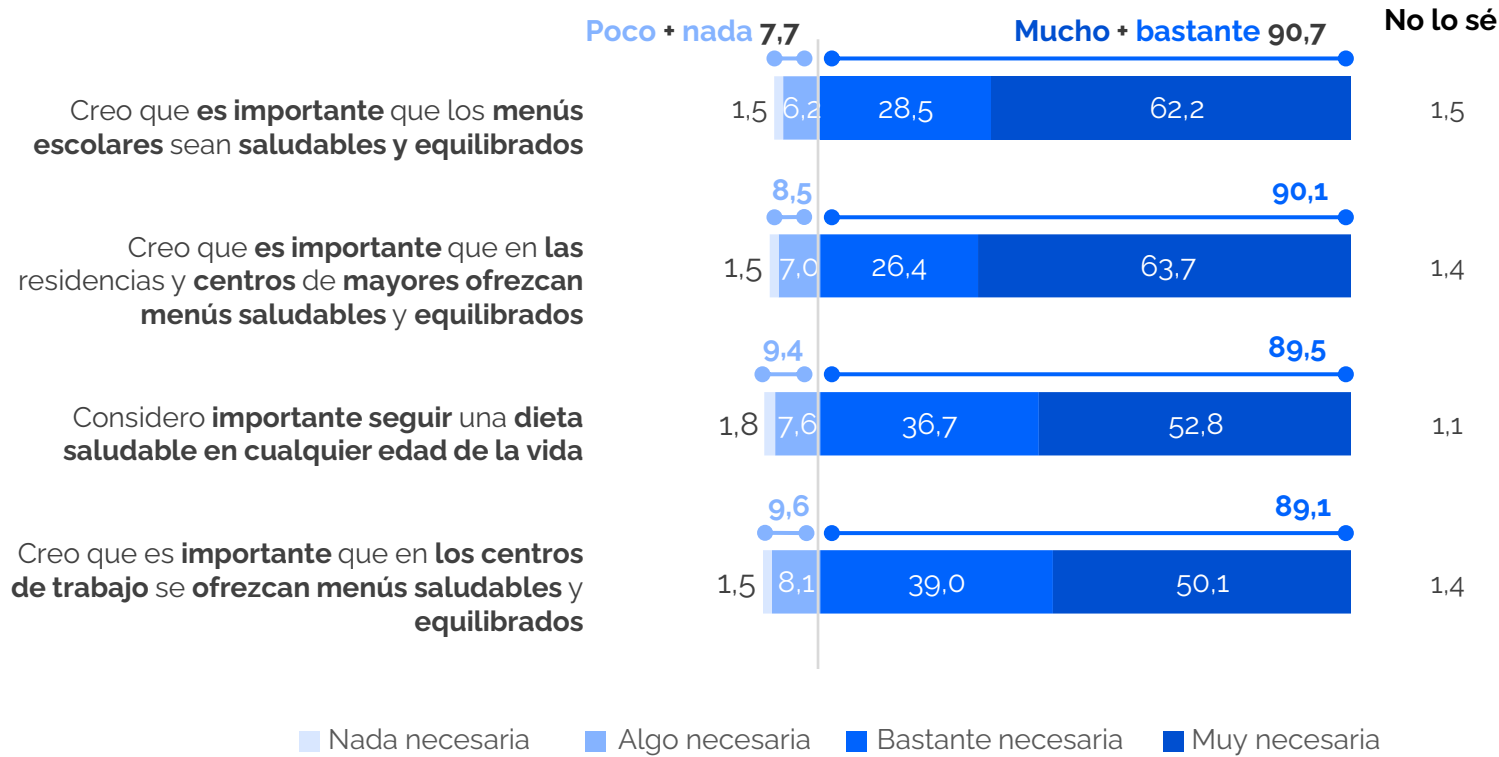


2. Acciones para seguir nutriendo la vida con **yogur**

Hay una gran demanda social por extender pautas saludables fuera del hogar.



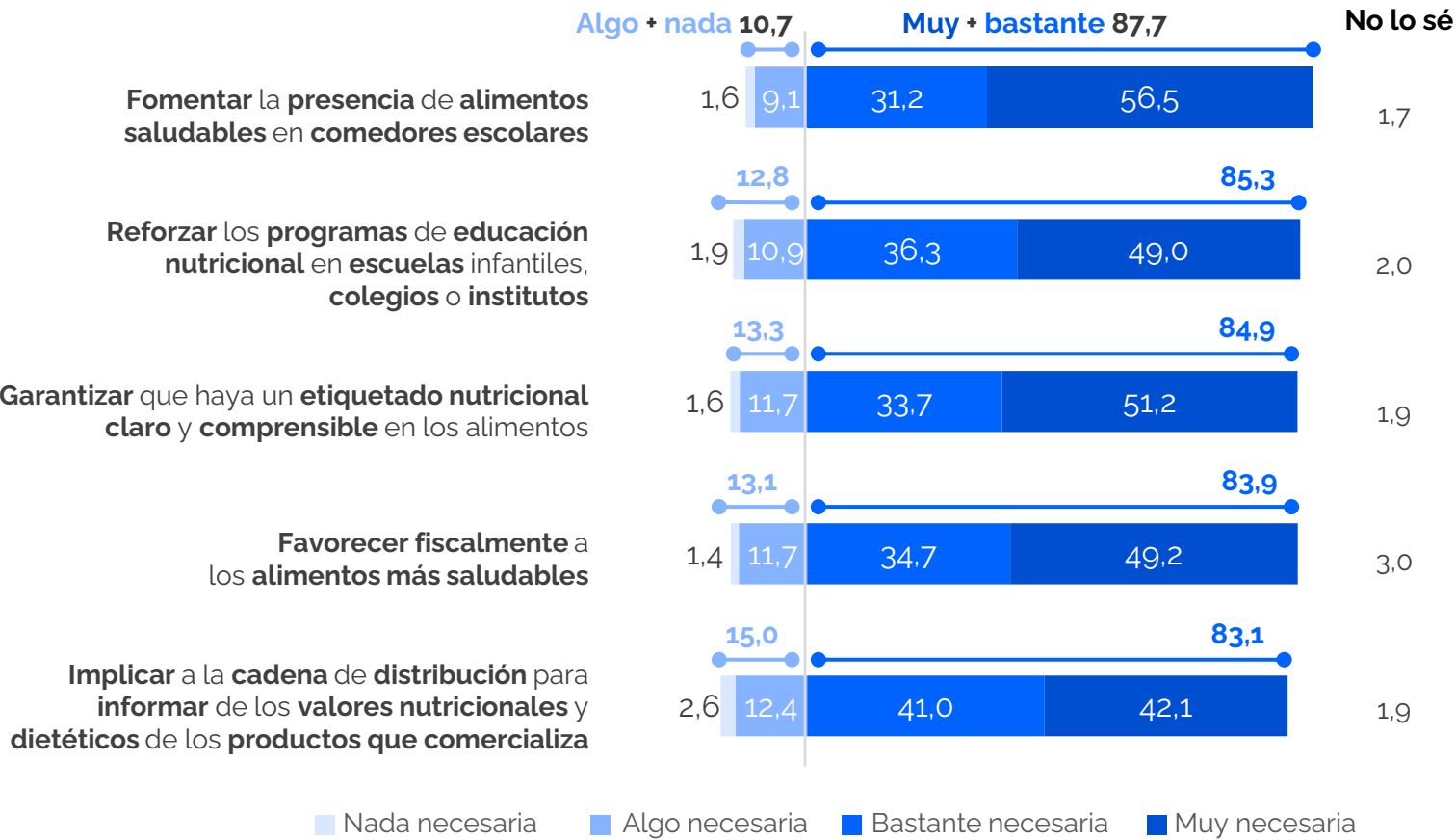
¿En qué medida te identificas con las siguientes afirmaciones? (% sobre el total)



Los prescriptores duales son quienes se esfuerzan en mayor medida por mantener una dieta saludable y equilibrada (**87,5%** vs 85,3% entre el total).

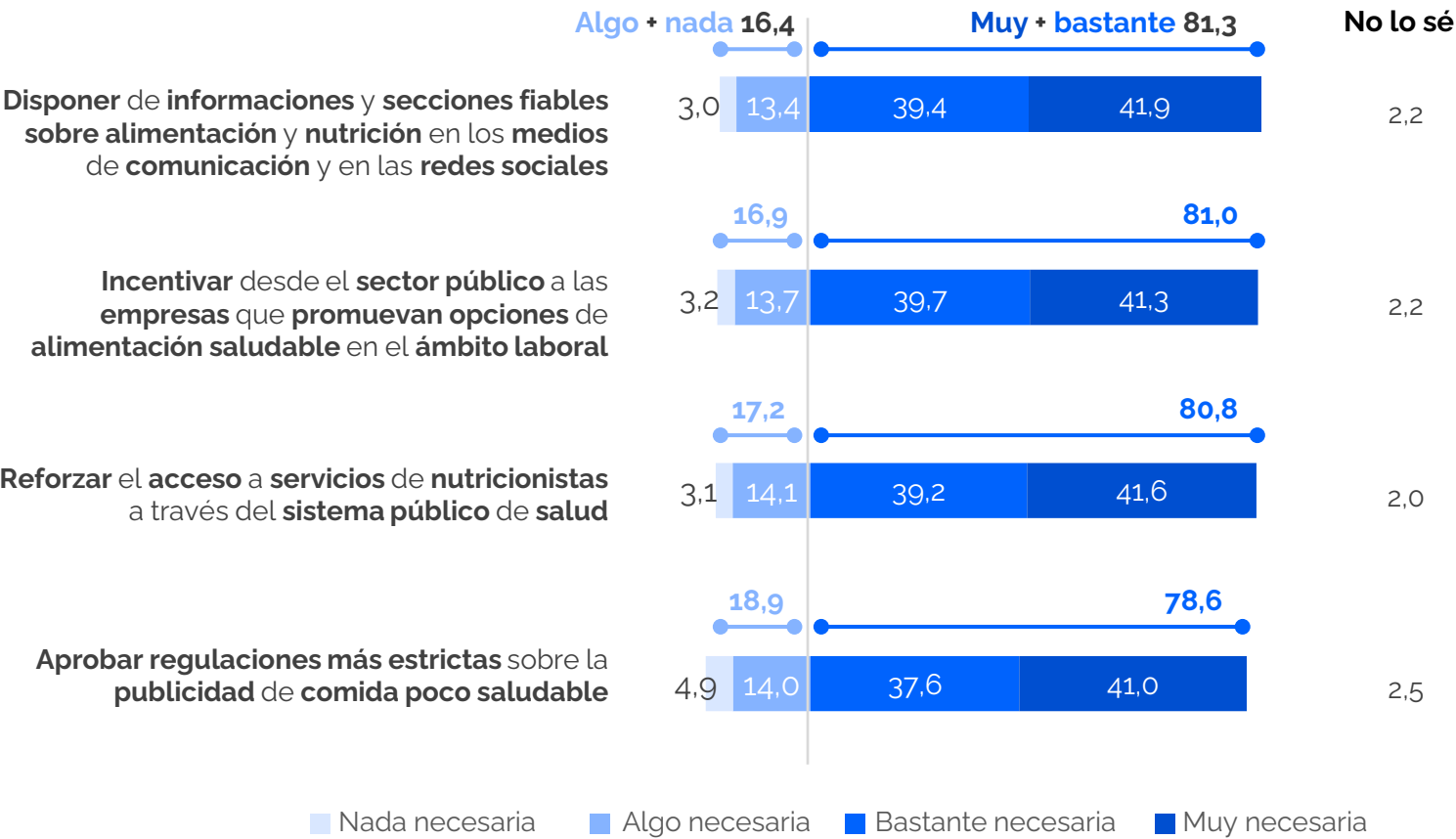
...más de 8 de cada 10 consideran que hay que favorecer fiscalmente a los alimentos saludables...

¿Y cómo de necesarias considerarías las siguientes medidas en materia de alimentación y salud? (% sobre el total)



...y hay mucho margen para mejorar la información y comunicación en materia de salud.

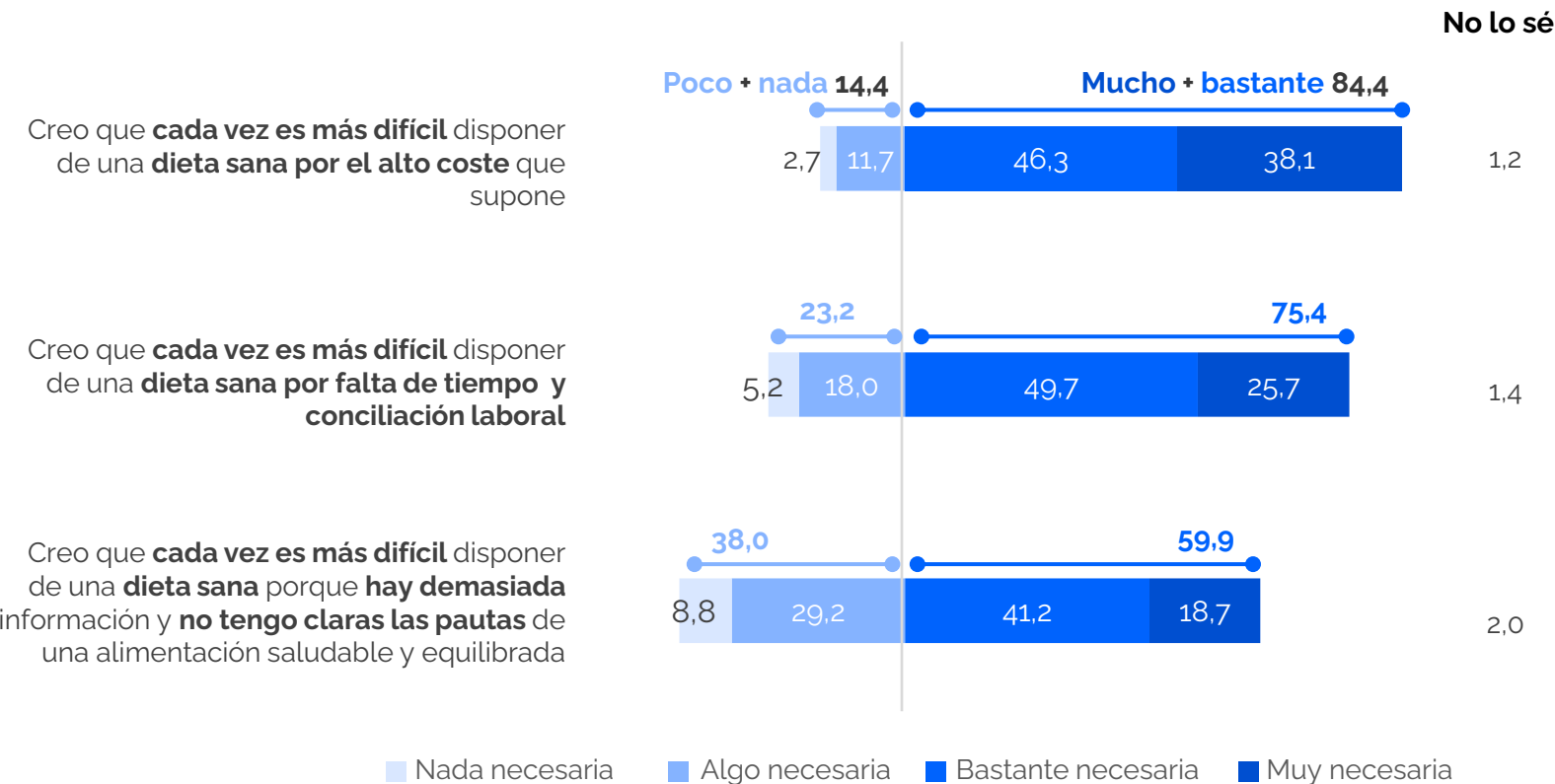
¿Y cómo de necesarias considerarías las siguientes medidas en materia de alimentación y salud? (% sobre el total)



Los prescriptores de salud de menores son quienes consideran en mayor medida que se debe incentivar a las empresas que promuevan alimentación saludable en el trabajo (86,5% frente al 81,0% de la población general).

El coste de los alimentos es considerado el principal freno para llevar una dieta saludable.

¿En qué medida te identificas con las siguientes afirmaciones? (% sobre el total)



os prescriptores duales consideran más difícil seguir una dieta sana debido a la falta de tiempo (79,2% vs 75,4%) y al exceso de información (71,6% vs 59,9%)

En definitiva...



Existe un consenso en la importancia de disponer de una dieta equilibrada y saludable a cualquier edad. 9 de cada 10 considera importante la existencia de menús saludables en centros escolares, residencias de mayores y lugares de trabajo.



Entre las medidas demandadas para favorecer una alimentación más saludable las que se consideran como más necesarias son: fomentar la presencia de alimentos saludables en los comedores escolares (87,7%), reforzar la educación en alimentación saludable (85,3%) y un etiquetado nutricional claro y comprensible (84,9%).



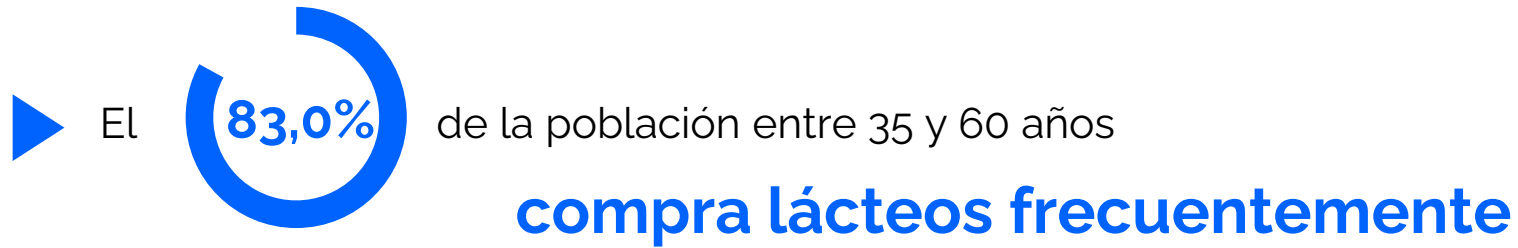
Otras medidas que tendrían un impacto positivo en la alimentación son: disponer de información suficiente y fiable (81,3%), disponer de alimentación saludable en el trabajo (81,0%), reforzar el acceso público a nutricionistas (80,8%) y unas regulaciones más estrictas en la publicidad de comida poco saludable (78,6%).





3. El papel del **yogur** en todas las etapas de la vida

Los lácteos están muy presentes en todas las etapas de la vida...



▶ Además...

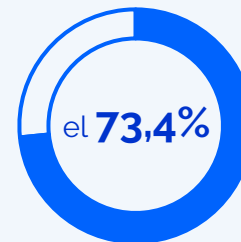
Más sobre la **radiografía de fieles**
al yogur y postres lácteos.



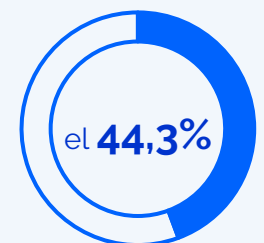
consume frecuentemente
yogur natural



consume frecuentemente
yogur de sabores



consume frecuentemente
**yogur natural y/o de
sabores**



consume frecuentemente
postres lácteos



...especialmente cuando tenemos a alguien a quien cuidar.

▶ El  89,4% ve los yogures como "un producto para toda la familia".

▶ Quienes actúan como **prescriptores de salud** con los suyos son

incluso más cercanos a los lácteos



El 85,9% de los **prescriptores de salud de mayores** y el 86,4% de los de **menores** compra lácteos regularmente, frente al 83,0% de la población.

Más sobre la caracterización
de **prescriptores de salud**



Más sobre **percepciones y consumo de yogur** por
edad, género y tipos de prescriptores

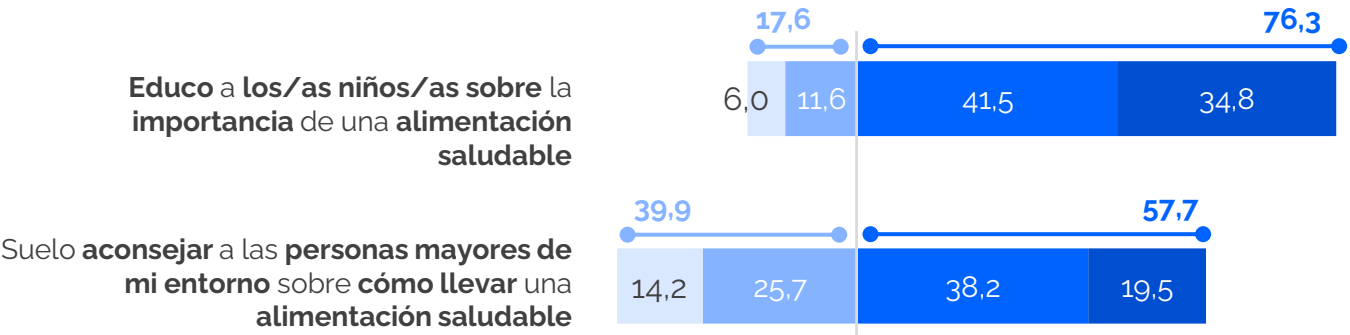


La preocupación por la nutrición entre quienes tienen edades intermedias se extiende a toda la familia.

¿En qué medida te identificas con las siguientes afirmaciones? (% sobre el total)



Los prescriptores duales son quienes se esfuerzan en mayor medida por mantener una dieta saludable y equilibrada (**87,5%** vs 85,3% entre el total).



Nada necesaria Algo necesaria Bastante necesaria Muy necesaria

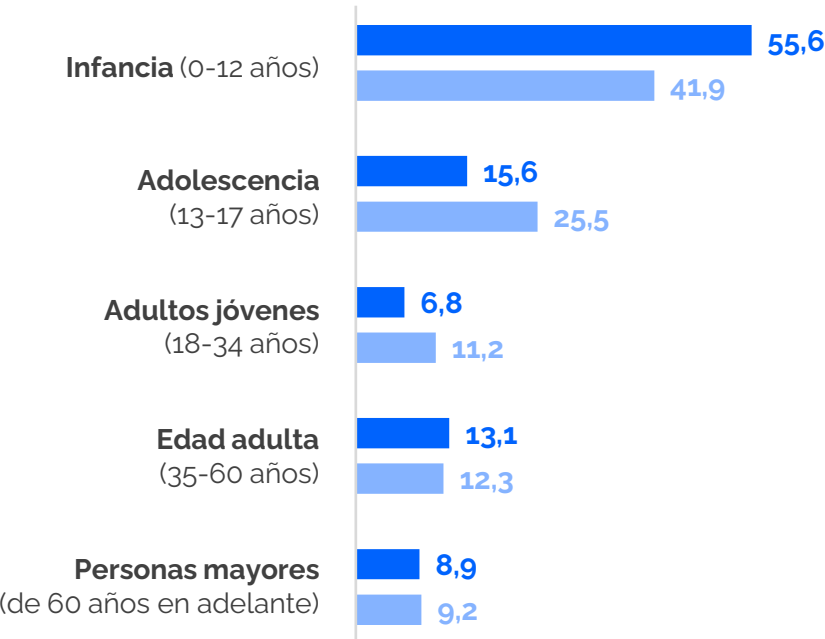
Los prescriptores duales consideran más difícil seguir una dieta sana debido a la falta de tiempo (**79,2%** vs 75,4%) y al exceso de información (**71,6%** vs 59,9%)

Aunque socialmente existe la percepción de que se presta mucha atención a la alimentación saludable en la infancia...

En términos generales, ¿sobre qué grupo de edad crees que actualmente la Administración o los profesionales de la salud y la nutrición prestan más atención para fomentar una alimentación equilibrada y saludable? (% sobre el total)

Y, tú personalmente, ¿sobre qué grupo de edad crees que sería necesario prestar más atención para fomentar una alimentación equilibrada y saludable? (% sobre el total)

A quiénes se presta más atención | A quiénes se debería prestar más atención

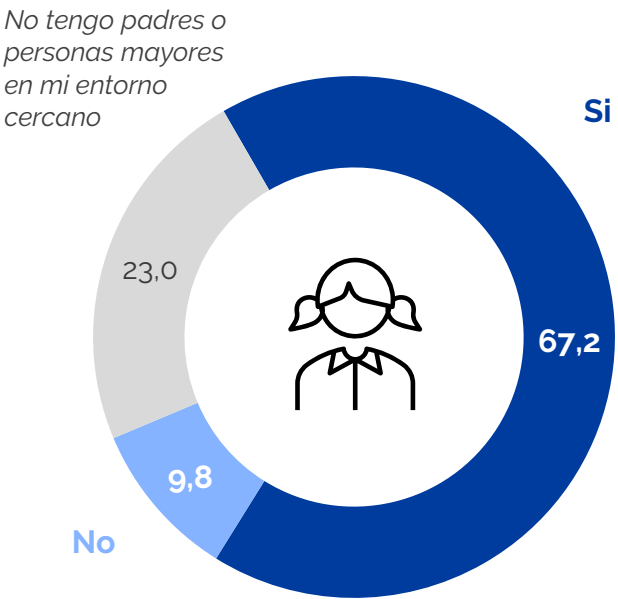


El 10,4% personas de 46 a 60 años creen que se debería prestar más atención a las personas mayores, frente al 7,9% de las personas de 35 a 45.

...lo cierto es que la preocupación se da tanto con la infancia...

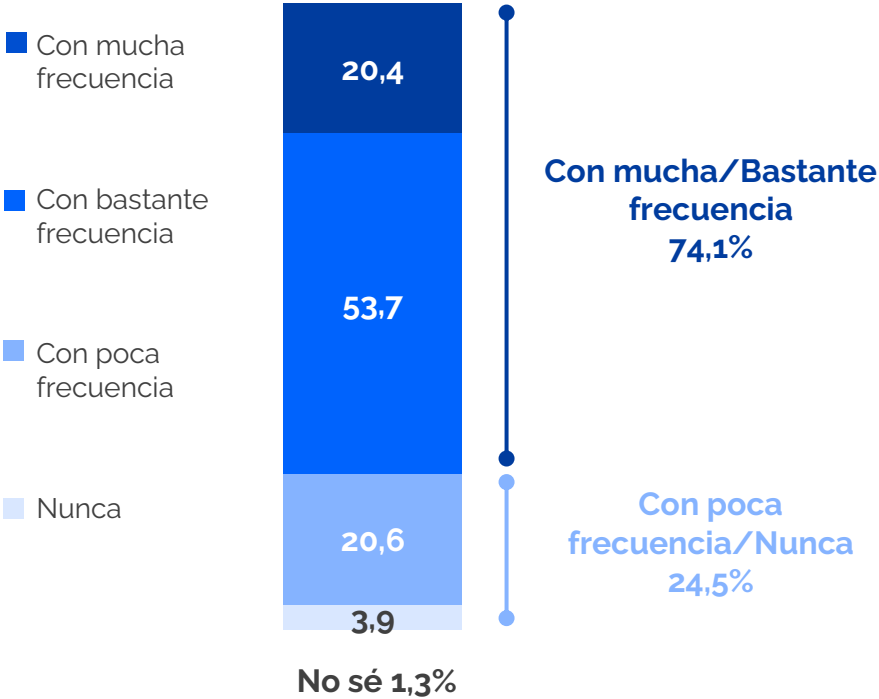


¿Te preocupa la alimentación de tus hijos/as o menores de tu entorno cercano (sobrinos/as, hijos/as de amigos/as...)? (% sobre el total)



Las mujeres hablan más frecuentemente de alimentación y salud con menores de su entorno (24,4% frente al 20,4% de la población general).

¿Con qué frecuencia hablas de alimentación y salud con tus hijos/as, o, si no tienes, con otros menores de tu entorno? (% de quienes tienen padres o mayores en su entorno cercano)



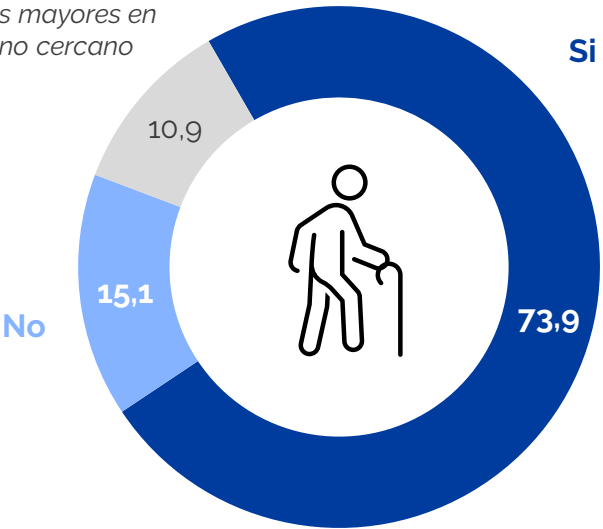
Los prescriptores de salud duales hablan con mucha frecuencia de alimentación con menores de su entorno (el 32,4% vs el 20,4% de la población general).

...como entre las personas mayores.



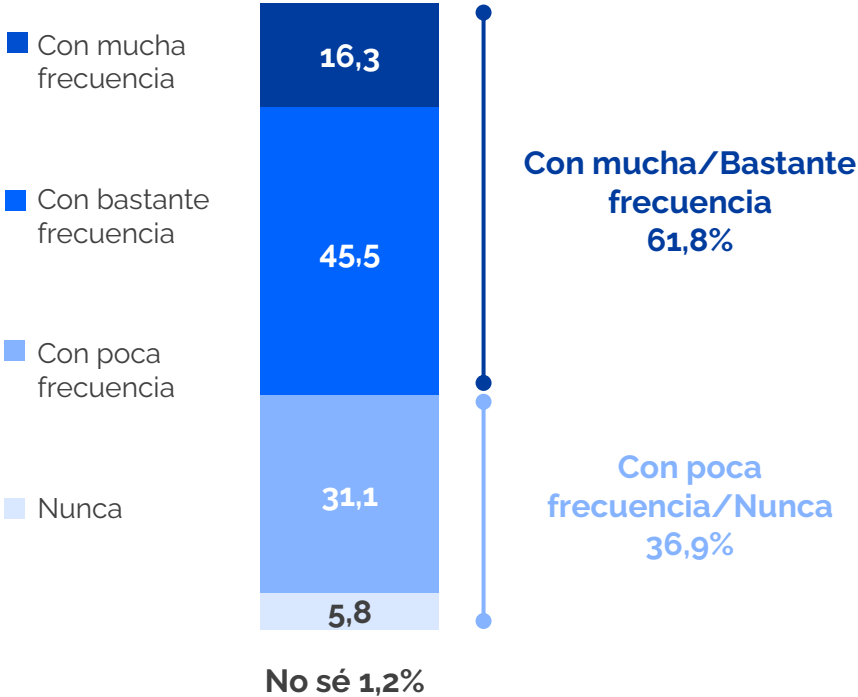
Y respecto a las personas mayores, ¿te preocupa la alimentación de tus padres u otras personas mayores de tu entorno cercano (suegro/a, tío/a, abuelos/as...)? (% sobre el total)

No tengo padres o personas mayores en mi entorno cercano



Los prescriptores duales hablan con mucha frecuencia con personas mayores de su entorno (el 31,3% vs el 16,3% de la población general).

¿Con qué frecuencia hablas de alimentación y salud con tus padres, o, si no tienes, con otras personas mayores de tu entorno cercano (suegro/a, tío/a, abuelos/as...)? (% de quienes tienen padres o mayores en su entorno cercano)



En definitiva...



El 85,3% se esfuerza porque la dieta de su familia sea sana y equilibrada. Además, la mayoría educa a los menores de su entorno para que valoren lo importante que es tener una alimentación equilibrada (76,3%) y aconseja a las personas mayores para que tengan una mejor dieta (57,7%).



Existe la percepción social de que se debería prestar más atención a la alimentación en adolescentes de la que se presta actualmente. La infancia es la edad más señalada como a la que se presta más atención actualmente (55,6%) y a la que se debería prestar más atención (41,9%).



Sin embargo, lo cierto es que la mayoría se preocupa por la alimentación tanto en la infancia como, incluso más, en las edades avanzadas. En concreto, el 67,2% se preocupa por la alimentación de sus hijos/as o menores de su entorno y un 74,1% habla de alimentación y salud con éstos. Por su parte, el 73,9% se preocupa por la alimentación de las personas mayores de su entorno y entre quienes tienen personas mayores en su entorno, el 61,8% habla frecuentemente de alimentación y salud con ellas.





Análisis pormenorizados

RADIOGRAFÍA DE FIELES AL YOGUR NATURAL



¿Quiénes son?

Son el **60,4%** de los hombres y el **61,7%** de las mujeres.

Además, representan el **59,2%** de las personas de 35 a 45 años y el **62,8%** de las de 46 a 60.

Entre los prescriptores de salud, son el **65,2%** de los prescriptores a menores, el **67,4%** de los de mayores y el **71,2%** de los prescriptores duales.

¿Qué les caracteriza?



Tienen unos hábitos alimenticios más saludables que el resto

Prefieren en mayor medida consumir alimentos saludables (**90,6%** | 85,9%) y evitan en mayor medida el consumo de productos ultraprocesados (**82,6%** | 77,3%) y aquellos con altos niveles de azúcar (**77,1%** | 71,1%).



Toman sus decisiones alimentarias de una manera informada

Se informan sobre qué alimentos son beneficiosos para su salud antes de comprar alimentos (**79,3%** | 73,9%).



Se preocupan en educar a las nuevas generaciones acerca de la importancia de seguir una dieta saludable

Un **81,5%** (vs 76,3%) enseña a sus hijos/as la importancia de llevar una dieta equilibrada y saludable.



Se esfuerzan en alimentar correctamente a los suyos

Tratan de incluir una amplia variedad de alimentos en la dieta de su familia (**89,4%** | 85,3%) y valoran en mayor medida la imagen familiar del yogur (**92,8%** | 89,4%).

RADIOGRAFÍA DE FIELES AL YOGUR DE SABORES



¿Quiénes son?

Son el **48,8%** de los hombres y el **43,7%** de las mujeres.

Además, representan el **47,4%** de las personas de 35 a 45 años y el **45,1%** de las de 46 a 60.

Entre los prescriptores de salud, son el **52,1%** de los prescriptores a menores, el **55,9%** de los de mayores y el **63,1%** de los prescriptores duales.

¿Qué les caracteriza?



Son los consumidores de lácteos más frecuentes (91,2%** | 83,0%)**



Ven en el yogur un aliado para la alimentación saludable

Los consideran en mayor medida un alimento versátil que te permite introducir más alimentos saludables (**87,0%** | 82,0%).

Además, lo consideran en mayor medida una pieza importante en una dieta equilibrada (**85,6%** | 79,4%).



También consideran al yogur un alimento que les ayuda a cuidar de su salud

El **84,3%** (vs 77,3%) valora la ayuda que puede proporcionar al sistema inmunitario.

Un **81,2%** (vs 71,2%) considera que puede ser una ayuda para la prevención de enfermedades como la osteoporosis.

Un **75,0%** (vs 63,4%) para prevenir enfermedades cardiovasculares



El yogur como un alimento para todas las edades:

Consideran en mayor medida que los yogures son alimentos importantes tanto para los más pequeños (**87,1%** | 82,4%), como para los más mayores (**83,2%** | 77,2%).

RADIOGRAFÍA DE FIELES AL YOGUR EN GENERAL



¿Quiénes son?

Son el **74,7%** de los hombres y el **71,6%** de las mujeres.

Además, representan el **72,5%** de las personas de 35 a 45 años y el **73,7%** de las de 46 a 60.

Entre los prescriptores de salud, son el **78,2%** de los prescriptores a menores, el **78,8%** de los de mayores y el **84,5%** de los prescriptores duales.

¿Qué les caracteriza?



Consideran en mayor medida que el yogur es un alimento esencial en una dieta equilibrada (78,3%** vs 71,0%).**



El yogur como un producto con impacto positivo en la salud y para toda la familia

Resaltan en mayor medida la imagen familiar del yogur (**92,0%** | 89,4%).

Además, señalan en mayor medida el impacto positivo del yogur sobre la salud intestinal (**86,2%** | 81,3%) y que es una fuente importante de calcio (**86,9%** | 82,9%).



Son previsores con sus compras y se informan sobre alimentación saludable.

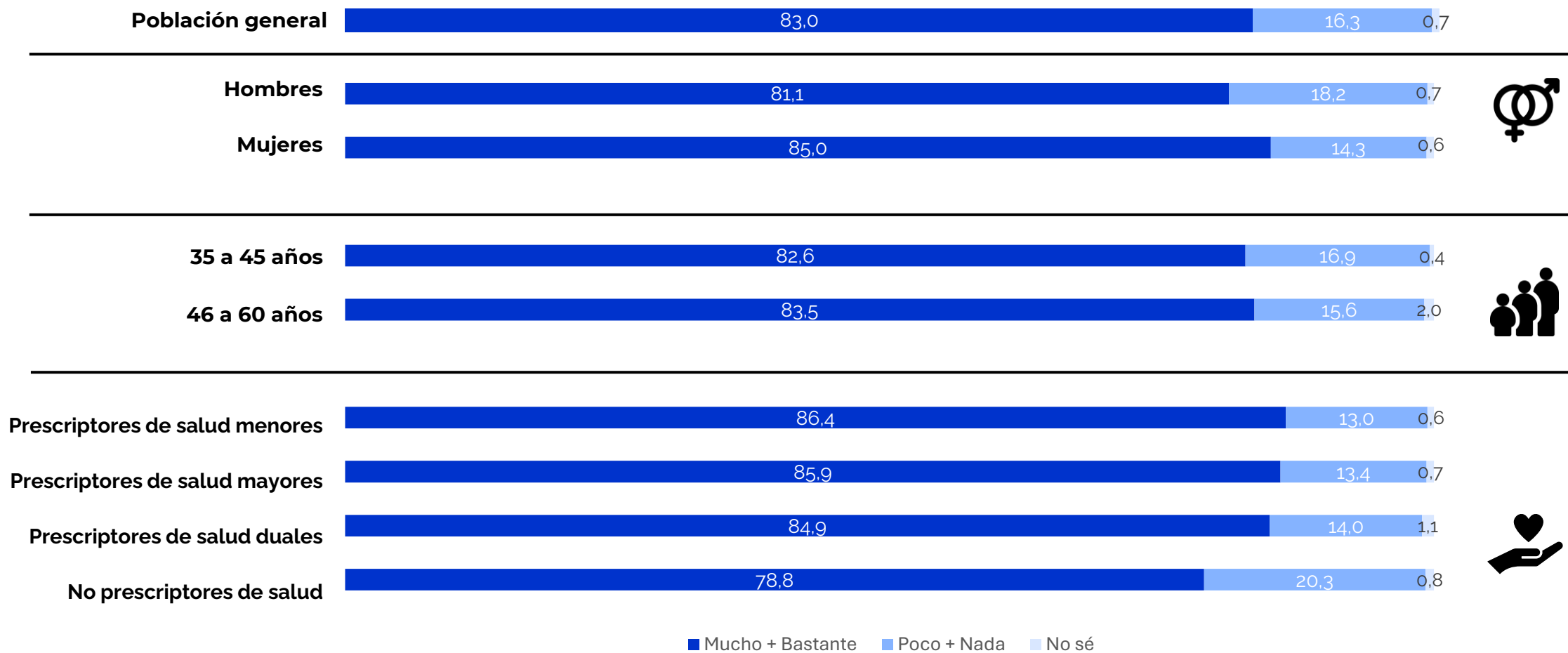
Les gusta planificar con anticipación sus menús y las compras que deben hacer (**72,8%** | 68,4%).

Además, antes de comprar alimentos, les gusta informarse sobre alimentación saludable (**77,5%** | 73,9%).

CONSUMO DE YOGUR POR EDAD, GÉNERO Y TIPOS DE PRESCRIPTORES

¿En qué medida te identificas con las siguientes afirmaciones relacionadas con la compra de productos de alimentación?

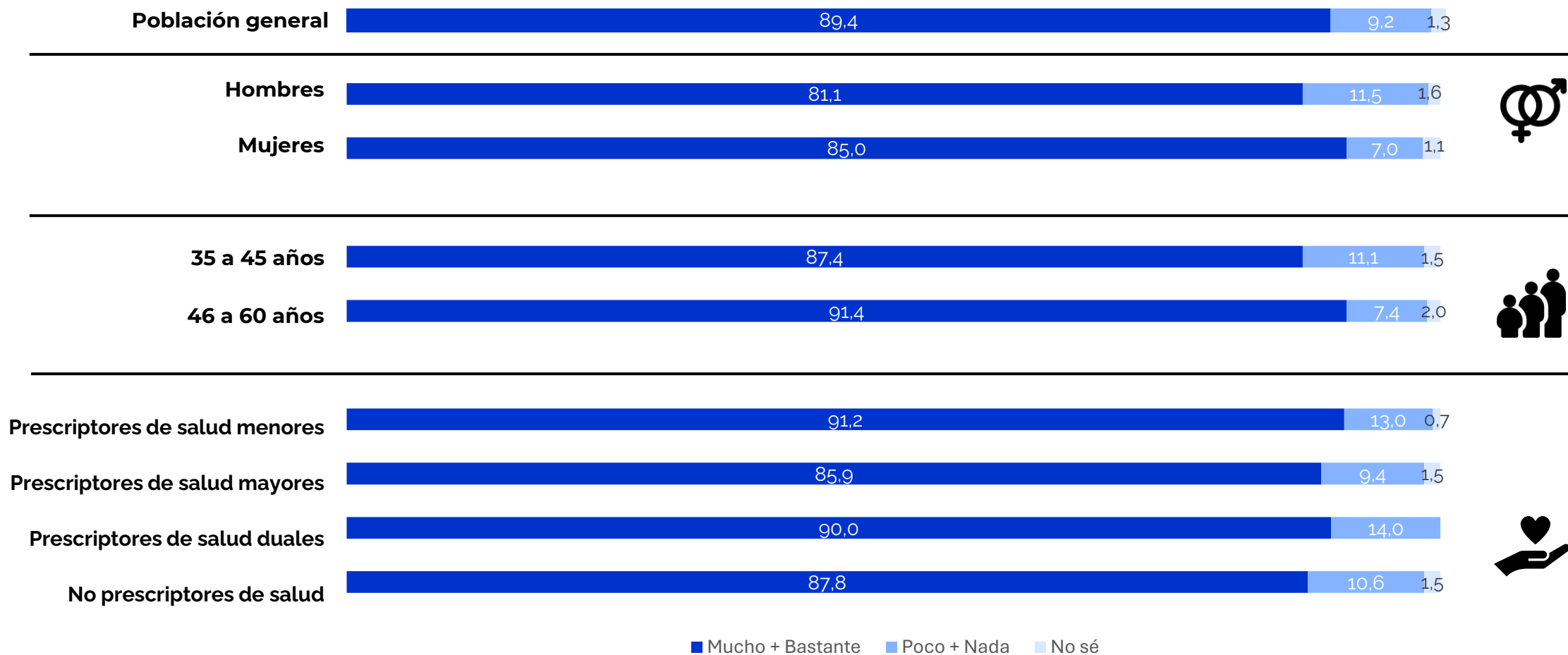
Compro productos lácteos regularmente



PERCEPCIONES DEL YOGUR POR EDAD, GÉNERO Y TIPOS DE PRESCRIPTORES

Para concluir, pensando exclusivamente en los yogures, ¿en qué medida estás de acuerdo con cada una de las siguientes afirmaciones?

Son un producto para toda la familia



CONSUMO DE YOGUR Y HÁBITOS SALUDABLES



Fieles al yogur natural



Evitan en mayor medida los ultraprocesados (**82,6%** vs 77,3%)

También evitan aquellos productos con alto contenido en azúcar (**77,1%** vs 71,1%).

Además, se informan sobre qué alimentos son beneficiosos para su salud para decidir su compra (**89,3%** vs 73,9%).

Fieles al yogur de sabores



Planifican en mayor medida sus compras de alimentos y menús (**74,2%** vs 68,4%).

[Dato para el segmento de consumidores](#) | Dato para la población general



Notas metodológicas

¿QUIÉNES SON **PRESCRIPTORES DE SALUD**?



Prescriptores de salud de menores

N = 489
32,6%

Son padres/madres de menores de edad que se preocupan por la alimentación de sus hijos/as y menores de su entorno.

Prescriptores de salud duales

N = 205
13,6%

Son padres/madres de menores de edad, cuidan de alguna persona mayor y/o se preocupan por la alimentación de menores y mayores.

Prescriptores de salud de mayores

N = 136
9,1%

Cuidan de alguna persona mayor de su alrededor y/o se preocupan por la alimentación de los mayores de su entorno.

No prescriptores de salud

N = 670
44,7%

Son personas adultas que no son prescriptores de la salud ni de menores ni de mayores.



OTROS **DEMOGRÁFICOS** CONSIDERADOS

El estudio se centra en **personas de entre 35 y 60 años**.



Género

Hombres	Mujeres
N = 744 49,6%	N = 756 50,4%



Edad

35-45 años	46-60 años
N = 720 48,0%	N = 780 52,0%



Modelo de trabajo

Teletrabajan al menos algún día	Nunca teletrabajan
N = 339 22,6%	N = 806 53,7%



FICHA TÉCNICA



ÁMBITO:

España (exceptuando Ceuta y Melilla)



PROCEDIMIENTO:

Entrevista online (CAWI)



UNIVERSO:

Personas de 35 a 60 años residentes en España



TAMAÑO DE LA MUESTRA:

1.500 entrevistas totales.



ERROR MUESTRAL:

$\pm 2,53\%$ (95,0% de confianza)



FECHA DE REALIZACIÓN:

03/09/2024 al 06/09/2024



PONDERACIÓN:

Sexo, edad, comunidad autónoma y tamaño de hábitat