El 61% de los españoles cambia sus hábitos de alimentación en verano

El verano es la época del año en la que más alteramos nuestro estilo de vida. Las vacaciones, el calor, los viajes…son continuos cambios en nuestras rutinas diarias que provocan también modificaciones en nuestros hábitos de alimentación.

Según la **Encuesta sobre Hábitos de Nutrición en España** realizada sobre una muestra de más de 1.600 españoles por ALDI, **hasta el 61% de los españoles y españolas cambia sus hábitos de alimentación en la estación veraniega.**

Los cambios más extendidos en la dieta de los consumidores son el aumento de la **ingesta de líquidos** (72%), **de frutas y verduras** (71%) **y de alimentos más refrescantes** (68%). **Estos cambios provocan que el 64% de los consumidores modifiquen su cesta de la compra durante esta época del año.**

En verano también adquieren especial relevancia los productos de temporada. **Hasta el 89% de los encuestados afirma priorizar este tipo de productos durante la estación más calurosa del año.** Los motivos que preceden a esta priorización por parte de los consumidores son la **mejor**

calidad y el sabor de los productos de temporada (79%), seguido del hecho que son opciones más económicas (43%) y más respetuosas con el medio ambiente (33%). Además, **prácticamente todos los españoles (95%) declaran conocer las frutas y verduras propias de la temporada de verano.**

La encuesta también revela que los españoles y españolas somos menos estrictos con las dietas en verano. De las personas que declaran seguir una dieta durante el año, **un 45% afirma que la modifica y la sigue menos durante el verano y, un 22%, constata que deja de seguirla durante estos meses**. Solo un 9% de los individuos confirma seguir una dieta específica durante el verano.

ALDI: comprometidos con la nutrición y la alimentación saludable

ALDI, en el marco de su compromiso con la nutrición y la alimentación saludable, **ofrece una gama amplia de productos saludables, de calidad y al mejor precio posible.** La cadena de supermercados **promueve hábitos de consumo y nutrición saludables a través de la transparencia y mediante un etiquetado claro**, que incorpora certificaciones y sellos de sostenibilidad reconocidos.

Además, la compañía tiene en marcha varias iniciativas a favor de la nutrición y los hábitos de vida saludables. ALDI **se ha sumado recientemente al movimiento 'One-year-to-go'** en el marco de su **compromiso con el Comité Paralímpico Español (CPE)**. El objetivo de esta colaboración persigue **fomentar un estilo de vida saludable y equilibrado a través de la nutrición** y pone el foco en la **importancia de la educación nutricional para el éxito deportivo** de los deportistas paralímpicos españoles.

Esta colaboración forma parte del **proyecto de ALDI 'Devora tus metas' para promover la importancia de la nutrición en el rendimiento deportivo y hacer extensivos estos conocimientos a la sociedad**, dentro de su compromiso por promover un estilo de vida saludable entre sus clientes. Desde que se firmó la iniciativa en 2020, **más de un centenar de atletas paralímpicos españoles se han beneficiado de este acuerdo.**

ALDI **también firmó un convenio con la Academia Español de Nutrición y Dietética (AEND) en 2020** para elaborar contenidos de calidad sobre nutrición y alimentación para la sociedad española. Desde entonces, la institución académica asesora como fuente experta en nutrición, dietética y alimentación a la cadena de supermercados. Fruto de esta colaboración, en 2022, nació **'Nutriendo'**: un portal de divulgación de contenido que tiene como objetivo **mejorar, facilitar y asesorar sobre el** ámbito de la **alimentación y la nutrición saludables a la ciudadanía**. La plataforma también pretende ser una **fuente de información fidedigna** y con total garantía para medios de comunicación y periodistas especializados en temas de alimentación, nutrición y salud.