La lechuga es la verdura más consumida en primavera

La lechuga ha sido la verdura más consumida en primavera (82%), relegando a las espinacas, preferidas en la campaña de invierno, al último lugar con un 16%. Esta es una de las principales conclusiones extraídas del II Observatorio Greenlovers de Primaflor correspondiente a la temporada primavera - verano, un estudio analítico sobre el consumo de alimentación hortofrutícola con el objetivo de identificar las diferentes tendencias estacionales que existen en el consumo alimentario de esta categoría. Los resultados

obtenidos se basan en una encuesta realizada entre los consumidores de Primaflor.

La lechuga en sus variedades de cogollos (36%) y brotes tiernos (46%) ha sido la verdura estrella de la época primaveral, muy por encima de las espinacas o el kale. Si bien la lechuga es conocida por sus beneficios nutricionales, la mayoría de los encuestados, un 65%, ha tenido en cuenta su sabor antes que el precio (11%). Muy por detrás quedan otro tipo de aspectos como la temporalidad (20%) o el tipo de envase (4%).

Las verduras y hortalizas son alimentos muy versátiles y cuentan con una gran diversidad de usos y elaboraciones. Según el II Observatorio Greenlovers de Primaflor, un 54% encuestados prefieren consumirlas crudas, para conservar sus nutrientes intactos. Un 20% las cocinan al horno o a la plancha, mientras que un 14% deciden prepararlas hervidas o cocidas. Tomar verduras en forma de sopas frías o smoothies es otra opción por la que se decantan el 11% de los encuestados.

Comida y cena son los momentos del día preferidos para poner encima de la mesa una buena ensalada de lechuga o un nutritivo plato elaborado con una buena base de producto verde. Además, un 47% elige a su familia para compartir el momento, anteponiendo a pareja o amigos.

Las frutas y las verduras son componentes esenciales de una dieta saludable, dato corroborado por un reciente informe de la OMS y la FAO en el que recomiendan la ingesta de un mínimo de 2 raciones de verduras y hortalizas y 3 piezas de fruta diarias para prevenir enfermedades importantes. Según el II Observatorio Greenlovers de Primaflor, el 58% de los encuestados consumen de 2 a 4 porciones, frente al 21% que toma 5 piezas o más. Esta tendencia se refleja en la cesta de la compra, teniendo un mayor peso en el 32% de los españoles (representa un 75%), frente al 46% que declara que la fruta y la verdura supone un 50% en su provisión de alimentos.La Encuesta Nacional de Ingesta Dietética Española

(ENIDE) confirma esta tendencia a la baja con unos datos de consumo medio de frutas en adultos de 208 gramos y de 189 gramos de hortalizas, lo que supone un total de 397 gramos/día, quedando por debajo del mínimo de 600 gramos /día recomendado por la OMS, lo que no llega a las 3 raciones.

IV Gama, una alternativa cómoda y saludable

A pesar de los cambios en los comportamientos de consumo provocados por la pandemia, que han llevado a un mayor consumo en el hogar, la IV gama se ha convertido en un producto que cada vez está más presente en la cesta de la compra de los españoles. La posibilidad de consumir verduras y hortalizas frescas de manera rápida, cómoda y limpia en formatos listos para consumir, se convierte en la opción preferida por aquellos que quieren comer sano sin pasar mucho tiempo en la cocina. Además, el formato “on the go” también ofrece la oportunidad de alimentarse de forma sana y segura en los centros de trabajo, cumpliendo siempre con todos los protocolos establecidos.

Tras preguntar a los consumidores de Primaflor, llegamos a un empate en las preferencias, ya que tanto la Ensalada César (única del mercado cuya base vegetal es 100% lechuga romana, con queso parmesano, pollo y picatostes) como la gama de Enrollados de York y Pollo (deliciosas tortillas de trigo acompañadas de escarola lisa, radicchio, batavia verde, tomate, pollo, quesos Edam y Cheddar y salsa de yogur), cuentan con un 41% de adeptos. Le siguen la ensalada de Lazos y Rúcula (10%) y la Capresse (2%).

Los ingredientes que componen dichas ensaladas también han sido objeto de consulta por parte de Primaflor, llegado a la conclusión que el queso gouda y cheddar es el ingrediente estrella con un 74% de seguidores, muy por delante del jamón york y el pavo, ambos con un 11%. Además, un 42% considera la variedad romana, la lechuga favorita de los bowls de Primaflor.

La cena, con un 52%, es el momento de consumo preferido de este tipo de artículo. Después de estar todo el día fuera de casa trabajando, las ensaladas de IV Gama se convierten en una original y saludable manera de disfrutar de las propiedades de las verduras y hortalizas sin emplear tiempo en la cocina.