Lechuga y espinaca, las verduras que prefiere el consumidor

Los españoles comen cada vez más sano y se alimentan cada vez más con verduras y hortalizas, siendo lechuga y espinaca las más consumidas durante el pasado otoño y estas primeras semanas de invierno. Esta es una de las principales conclusiones extraídas del I Observatorio Greenlovers de Primaflor, un estudio analítico sobre el consumo de verduras 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 (69%) y espinaca (20%) han sido las opciones vegetales más elegidas entre los consumidores españoles durante el pasado otoño, relegando a las acelgas al último lugar con un 11%. Si bien, ambas verduras cuentan con numerosos beneficios nutricionales, la mayoría de los encuestados, un 81%, ha tenido en cuenta su sabor antes que el precio (9%) a la hora de tomar la decisión. Muy por detrás quedan otro tipo de aspectos como textura (6%) o tipo de envase (4%). Además, y siguiendo los consejos de los profesionales de la alimentación que recomiendan el consumo de productos frescos, un 53% compra verduras y hortalizas frescas (pieza o a granel) frente al 6% que opta por el congelado.

Lejos de ser alimentos aburridos, las verduras y hortalizas cuentan con una multitud de usos y elaboraciones. Según el I Observatorio Greenlovers de Primaflor, un 54% de los encuestados prefieren consumirlas crudas, para conservar sus nutrientes intactos. Un 20% utilizan la cocción como método de cocinado, mientras que solo un 7% deciden prepararlas al horno. Elaborarlas a la plancha es otra opción, por la que se decantan un 20% 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 espinacas. Además, un 58% elige a su familia para compartir el momento, anteponiendo a pareja o amigos.

La IV Gama gana terreno entre los consumidores

Las ensaladas de IV Gama son aquellas que llegan al comprador después de pasar por diferentes procesos de selección, cortado, lavado y envasado y están listas para consumir sin ningún tipo de preparación adicional. Solo basta abrir el envase para disfrutar de todas las propiedades nutricionales que aporta la dieta mediterránea de una manera cómoda y limpia.

Tras preguntar a los consumidores Primaflor, las ensaladas que más les gustan son la clásica César (34%), única del mercado cuya base vegetal es 100% lechuga romana, con queso parmesano, pollo y picatostes, y Enrollados de Pollo (31%), deliciosas tortillas de trigo acompañadas de escarola lisa, radicchio, batavia verde, tomate, pollo, quesos Edam y Cheddar y salsa de yogur. Le siguen la ensalada Capresse con un 19% y ensalada de Lazos & Rúcula con un 10%.

Los ingredientes que componen dichas ensaladas también han sido objeto de consulta por parte de Primaflor, llegando a la conclusión que queso, pollo y frutos secos son los “toppings” preferidos de los consumidores. Además un 47% considera que el mézclum es la base vegetal más “cool” para una ensalada envasada.

A diferencia del consumo de producto fresco, es la cena con un 49%, 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.

¿Hemos cambiado nuestra forma de alimentarnos?

El obligado confinamiento y la nueva rutina de los ciudadanos ha provocado un cambio importante en los patrones de alimentación y, por tanto, de compra de los consumidores. La creciente relevancia de mantener una dieta sana y saludable para evitar problemas de salud o coger demasiado peso ha provocado un incremento del consumo de frutas y verduras, tendencia que ha venido para quedarse.

El I Observatorio Greenlovers de Primaflor, además de constatar la preferencia de los consumidores por lechuga y espinaca, corrobora esta tendencia al concluir que un 47% de los consumidores encuestados declaran haber incrementado el gasto en verdura, siendo su principal canal de compra las grandes superficies con un 54% y las fruterías con un 26%.

El incremento del consumo de verduras durante el confinamiento y la posterior consolidación de esta tendencia, se pone también de manifiesto en el hecho de que, preguntados sobre qué producto no faltaría en la nevera si hubiese otro confinamiento, el 40% ha contestado, lechuga. Así, junto a la espinaca es el gran preferido por el consumidor.