

## NOTA DE PRENSA

### Los jóvenes a partir de 20 años reducen el consumo de fruta a diario

#### **LA MITAD DE LOS JÓVENES CONSUMEN FRUTA Y HACEN DEPORTE**

- 6 de cada 10 jóvenes consume fruta tres o más veces a la semana.
- Los jóvenes entre 17 y 20 años son los que más actividades deportivas y al aire libre realizan.
- La manzana sigue siendo una de las frutas que más se consume.

**Madrid, 27 de marzo de 2024.** La campaña del **Programa Europeo promovido por Afrucat** presenta el “Estudio sobre consumo de fruta y hábitos saludables entre los jóvenes”, donde muestra que el 64,4% de los jóvenes consume fruta 3 veces a la semana y de ellos, el 50,8% también realiza actividades deportivas y, con mayor frecuencia, entre los 17 y los 20 años. A partir de la siguiente franja de edad, entre los 20 y los 25; es decir, en el momento en que empiezan a estar fuera del ámbito familiar, el consumo de fruta desciende significativamente.

En general, los jóvenes llevan una dieta equilibrada que contiene alimentos del grupo de hortalizas y verduras, en su mayoría incluyen productos lácteos, pan y cereales en su menú y alrededor del 70% consume pescado, legumbres y huevos al menos una o dos veces por semana. Por otro lado, entre el 50 y el 60% afirma consumir diariamente embutidos y carne.

En cuanto al descanso, otro factor determinante de los hábitos saludables, hay que señalar que alrededor de la mitad de los jóvenes asegura dormir más de 7 horas, pero su calidad del sueño varía según su alimentación, los que consumen fruta tienen un sueño más reparador.

Sobre los productos relacionados con la comida rápida, el Estudio refleja que los jóvenes que consumen fruta de manera habitual prescinden en su mayoría de este tipo de comida, lo mismo que de los refrescos con azúcar o los snacks salados y, por el contrario, consumen diariamente agua.

Respecto al tipo de fruta, el 57% elige la manzana frente a otras frutas, sobre todo entre los 13 y los 16 años, y en cuanto a sus preferencias organolépticas, el color favorito es el rojo, seguido del verde y por último el amarillo; y la mayoría la prefieren crujiente y jugosa, aunque muy pocos conocen, en general, sus propiedades y tampoco todas sus variedades. Y, sobre el momento de consumo, la preferencia es entre horas o a media mañana como tentempié. Y, en cuanto a las preferencias de consumo, la mayoría la prefieren tomar fresca, pero un dato muy curioso es que en caso de ser cocinada, la prefieren al horno o en forma de tarta.

Sin duda, la mayor fuente de vitamina C son las frutas y verduras frescas, por lo tanto, si a esto le sumamos los antioxidantes presentes en la manzana, hacen de esta fruta un elemento indispensable en una dieta equilibrada.



En palabras de **Manel Simón, director de Afrucat**: “Este Estudio nos demuestra que debemos seguir promoviendo el consumo de frutas entre los más jóvenes; ya que su alimentación es fundamental para desarrollar hábitos de vida saludables y, al mismo tiempo, contribuir a que la sociedad, en general, apueste por los productos frescos y naturales”.

*\* Estudio realizado a 900 personas entre 13 y 25 años durante el 2023. Sobre el consumo de alimentos y la actividad física, además se ha realizado una evaluación de las propiedades de la manzana.*

Para más información, contacto de prensa:  
Nuria Domínguez Cuenca  
647446361  
[nuria@twowaycommunication.es](mailto:nuria@twowaycommunication.es)