



La cita de la merienda no se cancela

Recuperemos un buen hábito

4 de cada 10
casi nunca o nunca meriendan



¿Dónde se ha quedado la merienda?

HOGARES CON NIÑOS O ADOLESCENTES

 **58,0%**

merienda todos o casi todos los días

HOGARES SIN MENORES

 **25,8%**

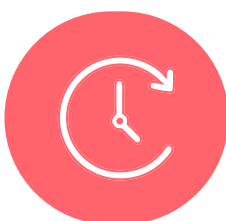
merienda todos o casi todos los días

¿Qué impide una merienda 100% saludable?



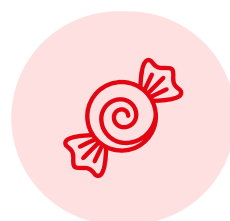
35,0%

El precio de las opciones saludables



33,4%

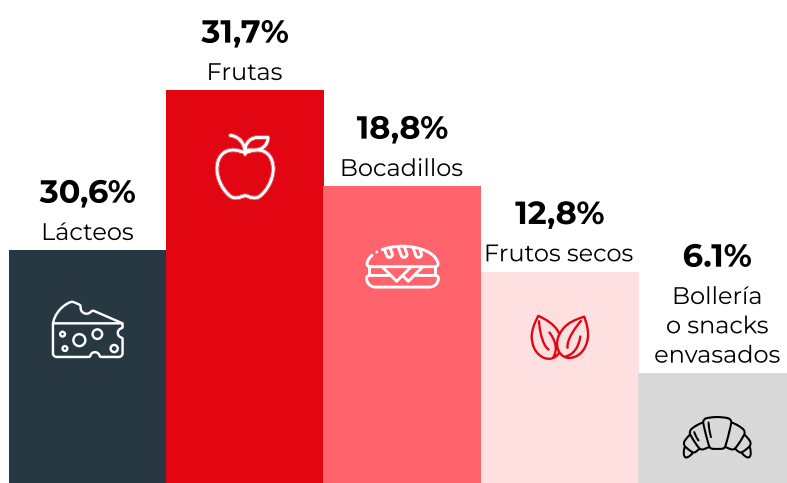
La falta de tiempo



31,7%

Es el momento del capricho

¿Qué comemos cuando sí merendamos?



La merienda ideal según la FEN



10% a 15% de la energía diaria total



Hidratos de carbono complejos



Proteínas



Grasas saludables



Agua

Tres mitos sobre la merienda

«Merendar es solo para niños»

Es importante a cualquier edad, especialmente en niños, adultos mayores o personas activas.

«Merendar me hará subir de peso»

Una merienda adecuada reduce el apetito nocturno y facilita una cena más ligera.

«Merendar me quita tiempo»

Una merienda equilibrada puede prepararse en menos de cinco minutos y comerse en cualquier lugar.

Lo que no falla en la cesta

2 de cada 3

lo intenta, pero no siempre puede comer saludable en su día a día



85,3%

dice que los alimentos frescos nunca faltan en su compra

8 de cada 10

duda o descarta poder comer sano por menos de 2,5€



75,7%

confía en la calidad de la marca propia para comer saludable



4,44/5

valora que tener un súper cerca facilita comer fresco a diario



Radar SaluDiabLe

Se enmarca en el programa **Comer mejor cada día** de Grupo Dia, una iniciativa de su Plan de Sostenibilidad «El valor de cada día», para contribuir a mitigar las barreras alimentarias y facilitar la adopción de hábitos saludables.

