

La búsqueda de restaurantes de cocina saludable aumenta un 20% desde el inicio de la pandemia, según TheFork

- Según un estudio de TheFork, el 55,4% de los comensales estaría dispuesto a pagar más por alimentos o platos saludables. Actualmente, el ticket medio es de 25€, destacando el poke o el ceviche como platos “healthy” más demandados.
- El 75% de los españoles afirma llevar a cabo un estilo de vida saludable, aunque todavía podrían hacer más, destacando como práctica más común la reducción del consumo de alimentos procesados y azúcares.
- Un 87% afirma ser fiel a la rutina “healthy” solo durante la semana, dejando los buenos hábitos en el olvido durante el fin de semana.
- Otras tendencias en consumo sostenible llevadas a cabo por los españoles son el reciclaje (18,8%), la reducción del desperdicio de alimentos (17,7%) y usar medios de transporte no contaminantes (6,5%).

Madrid, XX de febrero de 2022 – Es una realidad, la apuesta por la comida sana es una tendencia en auge que ha ido ganando peso en los últimos años, debido en parte a la preocupación por la salud generada por la pandemia. La importancia del cuidado y el bienestar personal es una de las inquietudes que más afloran en la población y **cuidar de uno mismo depende, en gran medida, de su alimentación**. Por ello, la **plataforma líder de reservas en Europa, TheFork**, ha querido realizar una encuesta para conocer los hábitos saludables de los españoles, y cómo el sector se adapta a las tendencias ofreciendo, cada día más, restaurantes con comida saludable.

En este sentido, aunque cada vez más cuidamos nuestro estilo de vida y apostamos por un consumo sostenible, el **75% de los españoles afirma que aún queda camino por recorrer** y, pese a que ya han adoptado buenas prácticas, todavía pueden hacer más. Y es que, aunque la conciencia por la salud, la alimentación, la actividad física o el descanso va en aumento, la mayoría (87%) son **fieles a su rutina “healthy”, especialmente durante la semana, y relajan los buenos hábitos cuando llega el fin de semana**.

Preocupación por la alimentación, pasión por el poke y gasto medio de 25€

Este interés por la comida sana se extiende también al sector de la hostelería, que cada vez ofrecen más alternativas saludables en consonancia con lo que el nuevo consumidor reclama, puesto que la **búsqueda de restaurantes “healthy” por parte de los comensales ha experimentado un aumento de un 20% desde 2020**. Entre los hábitos saludables que más están llevando a cabo los comensales, **destaca la reducción del consumo de alimentos procesados y azúcares (18,8%)**, la **práctica deporte y estilo de vida activo (18,3%)** y el **cuidado de la dieta, apostando por alimentos saludables (11,5%)**.

El 39,5% de los comensales reserva entre 1 y 3 veces al mes en algún restaurante que ofrece opciones saludables, y el 35,1% lo hace, al menos, una vez al mes. Para estas ocasiones, más de la mitad (58,9%) afirma que no tiene problemas para encontrar lo que buscan y encuentran alternativas sanas entre la oferta gastronómica. Y es que, cada vez más personas prefieren llevar una alimentación equilibrada, e incluso, **un 55,4% está dispuesto a pagar más por alimentos o platos saludables**. Actualmente el ticket medio más consumido es de 25€ por persona.

Entre los platos de comida saludable favoritos de los comensales españoles, sin duda, el **poke es el más buscado en los últimos dos años, cuya búsqueda ha crecido +42% desde 2020**. Tras este delicioso plato,

destaca el **ceviche**, que ha subido dos posiciones en 2021 y su búsqueda ha aumentado un **+71%** desde 2020.

Algunos de los restaurantes que más eligen los comensales por su amplia gama de platos de alimentación saludable en la carta son [Pokelolo](#) y [Avocado Love](#) en Madrid, [Biocenter](#) y [All you eat is love](#) en Barcelona y [Don Carlos-Healthy Restaurant](#) en Alicante.

Otras tendencias en consumo sostenible

Cabe destacar que vivimos en una sociedad que no solo apuesta fuerte por el consumo saludable, sino por las prácticas sostenibles en su día a día, en lo que consumen y en su forma de vida. **Si bien, el reciclaje es la práctica más extendida por los encuestados (18,8%), seguido de la reducción del desperdicio de alimentos (17,7%) y usar medios de transporte no contaminantes (6,5%).**

La preocupación por el futuro y evolución en las formas de consumo también se extiende al sector de la hostelería y muchos restaurantes optan por una comida más saludable en donde se modifica la forma de cocinar, reduciendo los ingredientes, usándolos de manera diferente o utilizando otros diferentes; disminuyendo el uso de carne o utilizando las nuevas tecnologías para buscar alternativas menos contaminantes para el medio ambiente, como cultivar carne a partir de células animales, aumentar la trazabilidad o crear "superalimentos" con biotecnología.

Sobre TheFork

TheFork, una compañía de Tripadvisor®, es la app líder de reservas online de restaurantes en Europa y Australia. Gracias a su red de casi 60.000 restaurantes asociados en 12 países, TheFork genera felicidad con fantásticas experiencias en los restaurantes. Con más de 30 millones de descargas de su app, 20 millones de opiniones y más de 20 millones de visitas mensuales, TheFork se ha convertido en la app clave para que los amantes de la gastronomía encuentren y reserven en los mejores restaurantes.

A través de TheFork (web y app), así como a través de Tripadvisor, los usuarios pueden seleccionar un restaurante según sus preferencias, consultando las opiniones de otros usuarios, comprobando la disponibilidad en tiempo real y reservando instantáneamente 24/7. Para los restaurantes, ofrece el software TheFork Manager que permite optimizar la gestión de sus reservas, agilizar su funcionamiento y mejorar tanto su servicio como sus ingresos.

Sobre Tripadvisor

TripAdvisor (NASDAQ:TRIP), la plataforma de viajes más grande del mundo, ayuda a millones de viajeros cada mes** a hacer de su viaje el mejor. Los viajeros de todo el mundo utilizan la web y la aplicación de TripAdvisor para consultar más de 887 millones de comentarios y opiniones de 8 millones de alojamientos, restaurantes, experiencias, vuelos y cruceros. Estén planeando o de viaje, los viajeros recurren a TripAdvisor para comparar precios bajos en hoteles, vuelos y cruceros, reservar excursiones y atracciones populares, así como reservar mesa en excelentes restaurantes. TripAdvisor, el mejor compañero de viaje, está disponible en 49 mercados y 28 idiomas. Las empresas subsidiarias y afiliadas de TripAdvisor, Inc. poseen y operan un portfolio de páginas web y empresas, incluyendo las siguientes marcas de viajes: www.bokun.io, www.cruisecritic.com, www.flipkey.com, www.thefork.com, www.helloreco.com, www.holidaylettings.co.uk, www.housetrip.com, www.jetsetter.com, www.niumba.com, www.seatguru.com, www.singleplatform.com, www.vacationhomerentals.com, y www.viator.com.*

* Fuente: SimilarWeb, marzo 2021

** Fuente: Tripadvisor internal log files

Para más información sobre TheFork:

Raquel González Rodríguez, Dircom TheFork

M: 655 712 890 E: raquel.gonzalez@thefork.es

Contacto de prensa:

Cristina Escala M: 679 832 436 E: cristina.escala@ogilvy.com

Paloma Almagro M: 690 025 392 E: paloma.almagro@ogilvy.com