

# Estudio de Alimentación 2022

▶ Criteria Research y Supermercados Cencosud

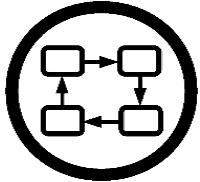
como  
cambio



CRITERIA



# FICHA TÉCNICA



Estudio cuantitativo mediante encuestas autoadministradas por panel online



Hombres y mujeres mayores de 18 años, con hijos entre los 4 y los 17. Y hombres y mujeres mayores de 18 años sin hijo entre esas edades.



Cuestionario estructurado con preguntas cerradas y abiertas



La fase de campo se ejecutó entre el 2 y el 4 de marzo de 2022.



634 casos

MUESTRA	No ponderado		Ponderado
	Casos	%	%
4 a 12 años	159	54,5%	52,3%
13 a 17 años	133	45,5%	47,7%
18 a 24 años	131	20,7%	14,8%
25 a 39 años	195	30,8%	27,0%
40 a 59 años	203	32,0%	33,2%
Más de 60 años	105	16,6%	25,0%
ABC1	150	23,7%	15,4%
C2	163	25,7%	17,2%
C3	152	24,0%	39,0%
D	169	26,7%	28,5%

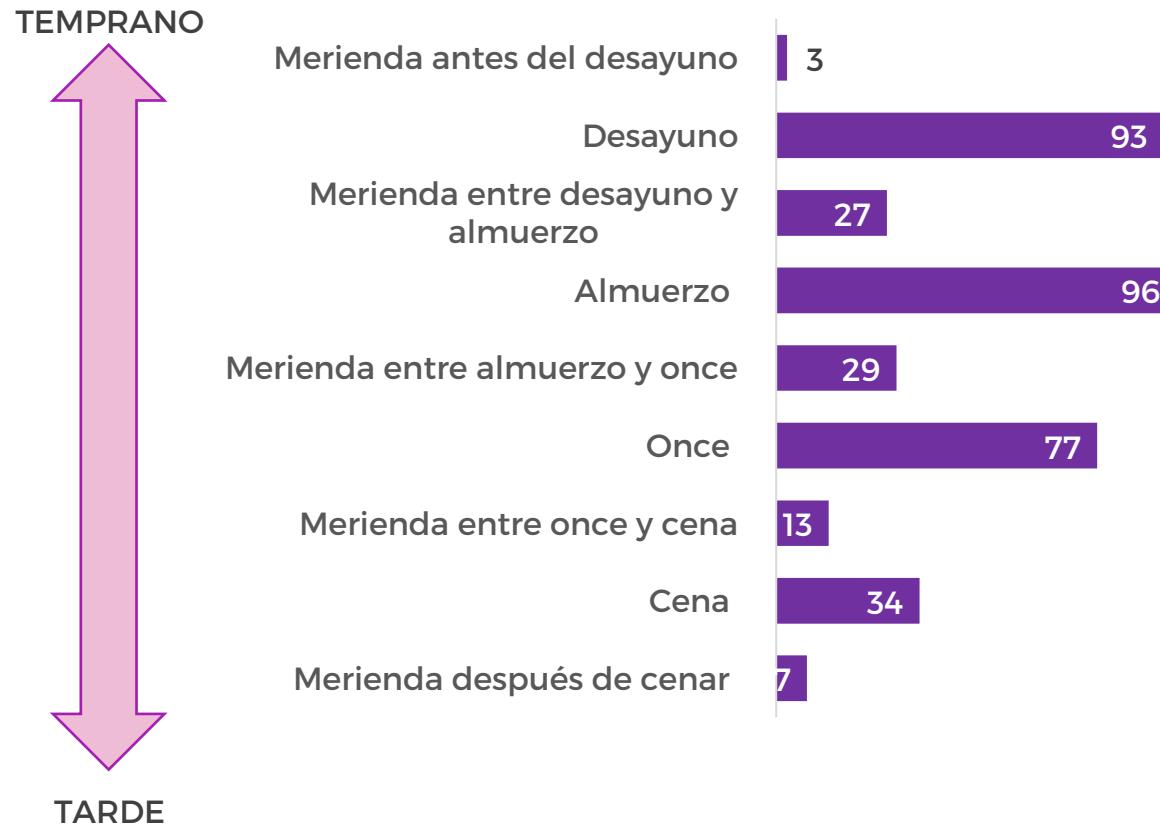


Los resultados fueron ponderados según variables sociodemográficas de acuerdo a datos oficiales como forma de representar el universo real de estudio

# 0.1

## HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN

# Las comidas más frecuentes son el desayuno, el almuerzo y la once.

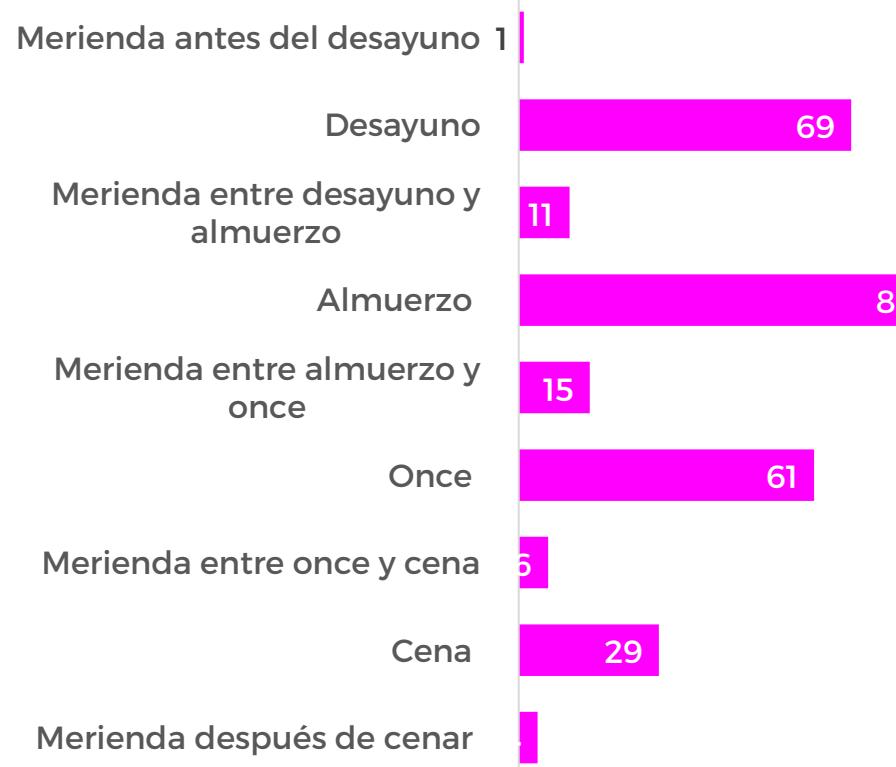


Sexo		Tramos de Edad						NSE			
Hombre	Mujer	Entre 4 y 12 años	Entre 13 y 17 años	18 a 24	25 a 39	40 a 59	60 y más	ABC1	C2	C3	D
4	1	2	6	4		4	3	3	2	3	2
93	93	95	94	88	92	92	99	91	92	94	94
21	32	30	26	33	30	29	16	36	33	28	16
95	98	96	96	96	96	97	95	97	95	98	93
18	39	34	20	42	39	25	15	33	34	29	23
77	78	80	73	81	75	76	78	65	77	82	76
12	13	13	15	21	8	15	9	14	14	12	12
36	33	43	36	39	39	36	25	51	32	34	28
6	8	6	5	12	8	4	8	9	6	7	8



**Siguiendo la misma tendencia de la lámina anterior, apreciamos que la gran parte de las comidas ingeridas son preparadas en el hogar.**

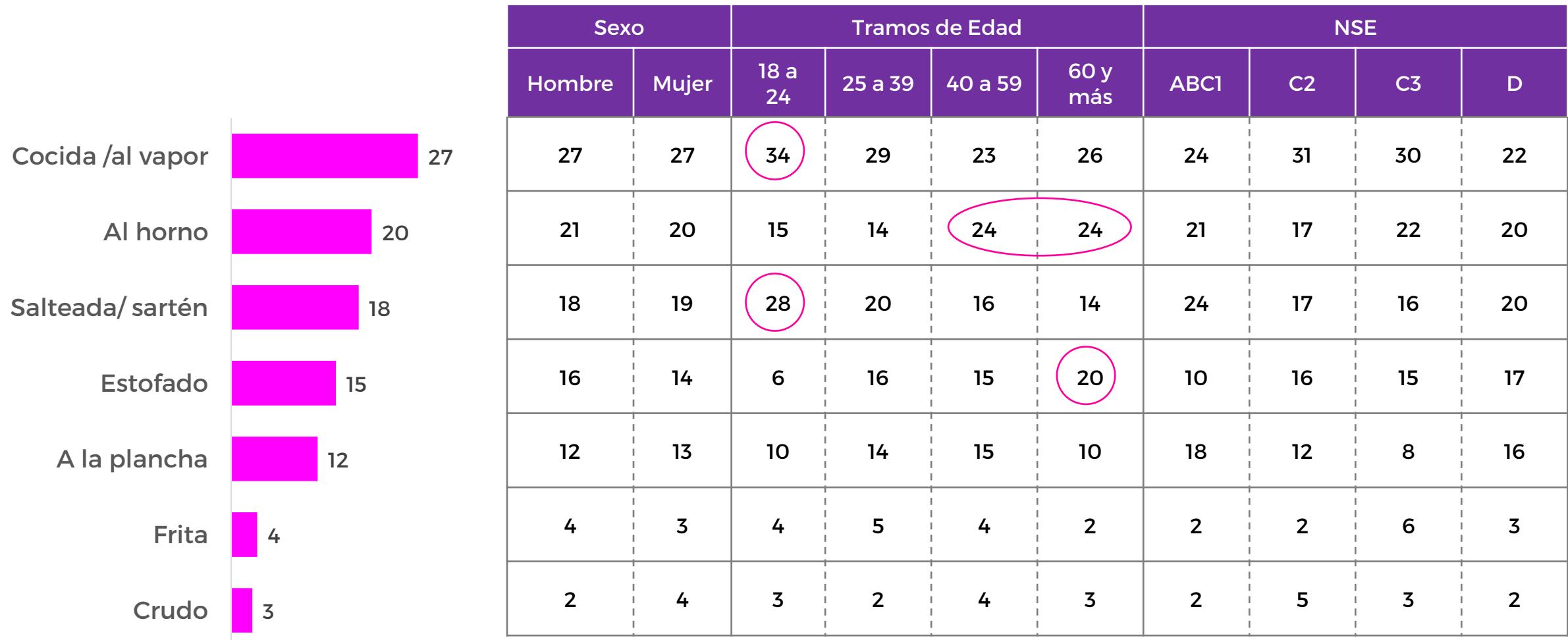
↑  
TEMPRANO  
  
↓  
TARDE



Sexo		Tramos de Edad							NSE				
		Hombre	Mujer	Entre 4 y 12 años	Entre 13 y 17 años	18 a 24	25 a 39	40 a 59	60 y más	ABC1	C2	C3	D
		2			1	4	0	1	0	0	2	1	1
		68	70	78	66	70	69	62	77	67	73	71	65
		8	13	11	10	14	8	11	11	12	13	13	5
		85	86	84	83	88	85	82	89	87	82	87	85
		8	21	19	8	23	19	12	9	15	15	15	14
		58	64	70	65	66	59	62	60	51	63	66	60
		6	7	5	7	9	3	7	7	4	9	5	7
		31	27	35	32	28	35	30	22	46	29	30	19
		4	3	4	3	8	3	2	4	5	3	5	2



**La cocina al vapor o cocida es la más utilizada, le siguen las preparaciones al horno, sobre todo en los segmentos de mayor edad y luego al sartén, donde los más jóvenes la mencionan en mayor medida.**

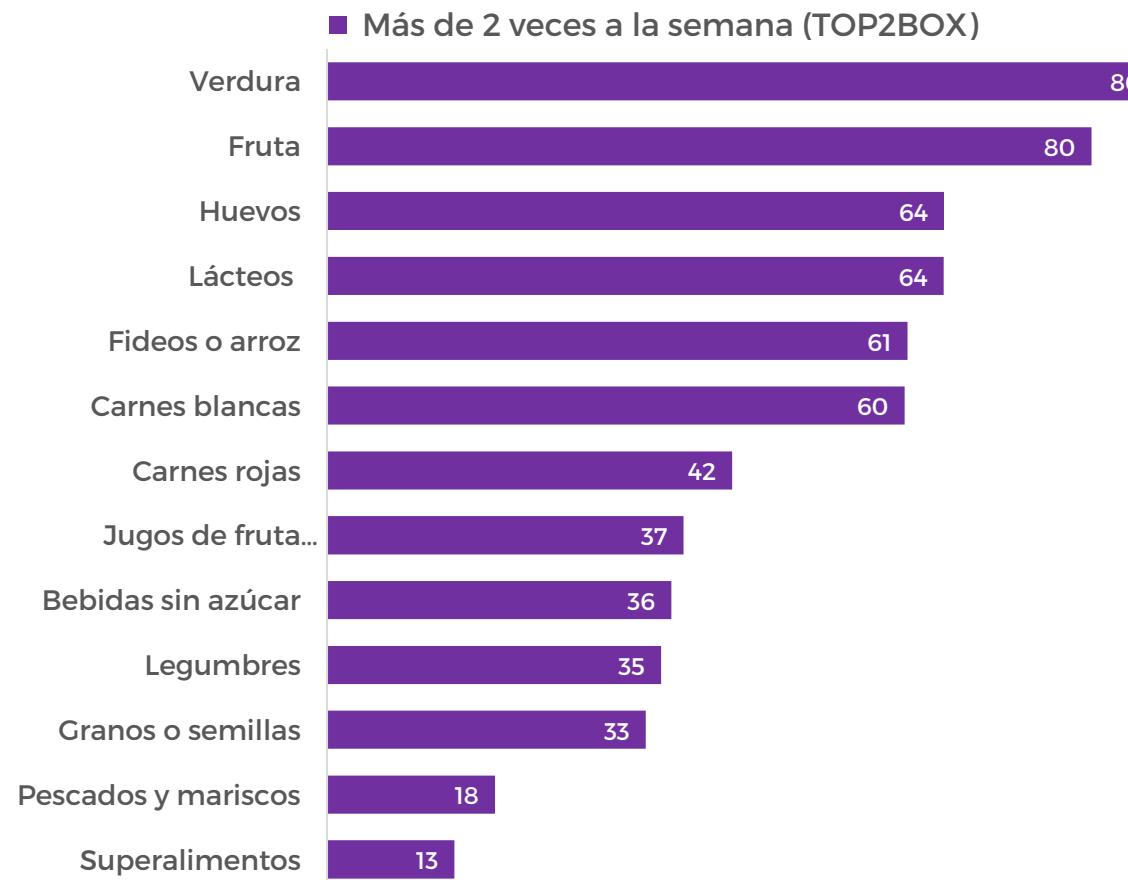


Números representan porcentajes

B.8. Con respecto a aquellas comidas que preparas en casa, ¿podrías ordenar las distintas formas de preparar desde la forma que más usas hasta la que menos usas? RU



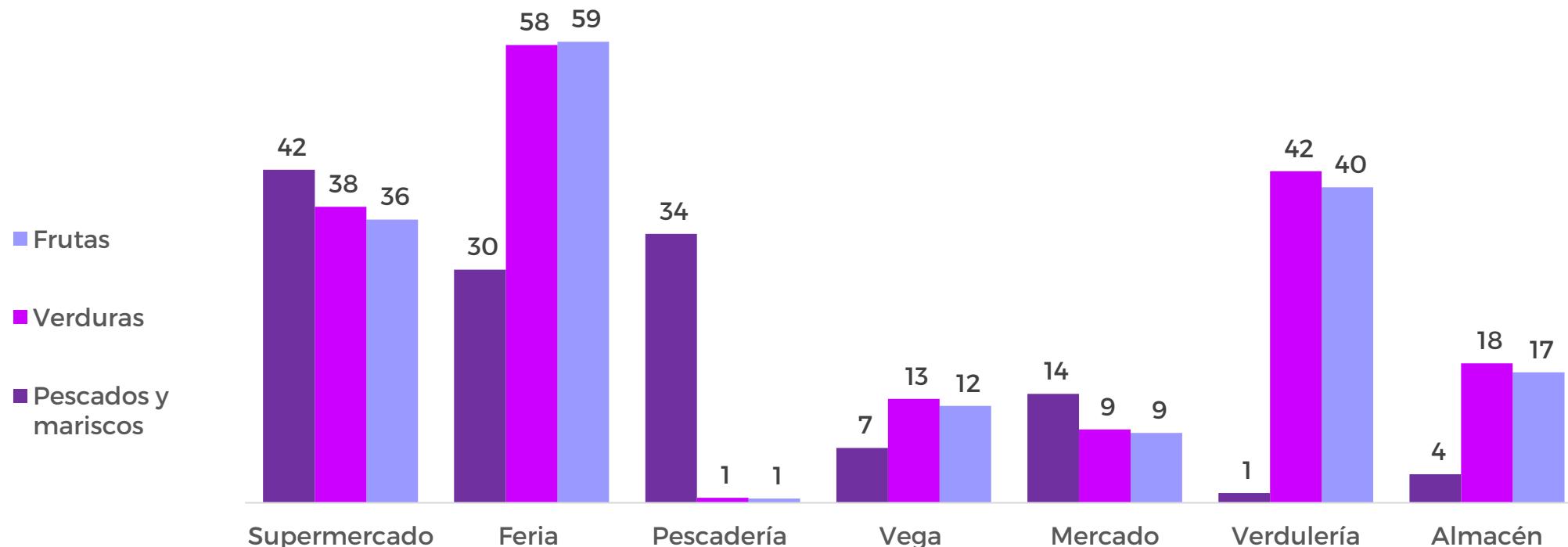
# Entre los **alimentos sanos consumidos**, los más frecuentes son las verduras y frutas. El pescado y los superalimentos son muy poco consumidos.



Sexo		Tramos de Edad							NSE			
Hombre	Mujer	Entre 4 y 12 años	Entre 13 y 17 años	18 a 24	25 a 39	40 a 59	60 y más	ABC1	C2	C3	D	
82	91	87	94	87	84	88	86	86	83	92	81	
77	82	91	79	73	77	80	86	77	78	85	75	
59	70	73	71	59	69	66	60	67	68	67	56	
58	70	82	68	68	67	64	60	66	63	62	68	
55	66	76	57	78	76	56	40	55	57	65	60	
58	62	70	67	62	63	61	56	58	63	62	58	
42	42	51	41	56	48	39	33	43	45	42	41	
35	39	47	43	37	33	38	41	36	37	39	36	
34	38	39	40	33	27	37	46	33	40	39	31	
33	37	43	36	37	43	33	26	40	41	34	29	
30	37	31	35	37	31	33	34	43	34	34	26	
18	17	26	20	21	15	18	17	25	21	16	14	
11	16	14	11	17	10	9	19	17	15	12	11	



# Lugares de compra de alimentos: Frutas y verduras: feria, verdulería y supermercado. Pescados y mariscos: supermercado, pescadería y feria.



# Los alimentos menos sanos más consumidos son el pan, queso y los embutidos.



■ Más de 2 veces a la semana (TOP2BOX)

	Sexo		Tramos de Edad						NSE			
	Hombre	Mujer	Entre 4 y 12 años	Entre 13 y 17 años	18 a 24	25 a 39	40 a 59	60 y más	ABC1	C2	C3	D
Pan	85	87	87	90	90	84	86	87	81	86	89	86
Queso	52	62	58	64	59	61	59	50	64	64	54	55
Embutidos	39	43	47	50	40	49	39	36	38	46	42	40
Galletas dulces o...	28	44	50	42	40	36	35	34	35	41	38	30
Bebidas azucaradas	25	31	32	31	41	30	25	23	26	26	29	29
Dulces y golosinas	20	32	40	29	36	35	26	10	33	25	27	22
Chocolates	19	20	19	22	18	22	19	17	26	16	16	22
Papas fritas tipo snack...	15	21	22	20	23	17	20	14	21	18	20	15
Helados	15	18	26	22	20	16	21	11	19	19	13	20
Cerdo	16	15	17	14	23	14	16	13	17	16	14	16
Sándwiches...	12	10	10	22	12	15	10	7	18	11	9	11
Frituras / sopaipillas...	12	10	13	13	15	14	8	10	9	12	10	13
Alcohol	10	8	1	12	10	4	10	13	10	13	8	7
Pizza o empanadas	7	6	7	8	10	4	7	8	5	6	6	10
Pasteles / tortas	5	5	3	6	9	3	6	4	9	7	3	5
Comida venezolana	6	5	4	4	7	7	4	4	2	6	4	7
Comida china	3	3	2	3	7	4	3		3	3	3	3
Sushi/ Gohan	3	3	2	3	8	3	3	1	4	4	2	3
Comida árabe	3	1	0	4	5	1	2	3	3	1	4	1

B.1. ¿Con qué frecuencia consumes los siguientes alimentos?

Números representan porcentajes

# Los más jóvenes y el ABC1 son quienes más consumen comida no preparada en casa.

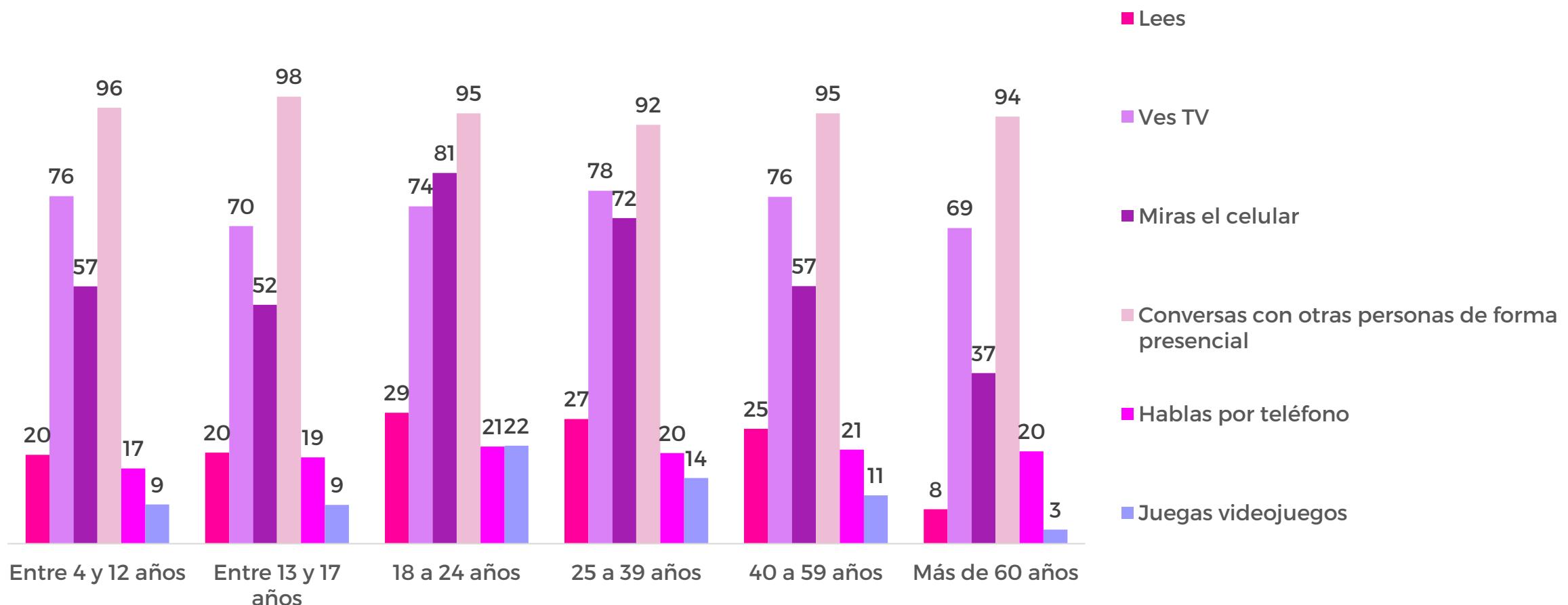


	Sexo		Tramos de Edad				NSE			
	Hombre	Mujer	18 a 24	25 a 39	40 a 59	60 y más	ABC1	C2	C3	D
Pides comida a domicilio	29	39	43	45	35	15	57	33	33	23
Comes en restaurantes o pubs	19	19	28	23	19	11	42	21	16	11
Comes comida al paso (comida de la calle/ carritos/ quioscos)	11	11	25	19	5	3	18	13	9	10

■ Al menos 2 veces al mes



**Además de conversar con otras personas de manera presencial, ver TV y el celular es la actividad más común mientras come.  
Adultos mayores usan mucho menos el celular que los demás tramos de edad.**





# La mayoría come con su familia al menos una vez al día. Hay escasa planificación del menú semanal y el dormitorio y escritorio no se usan para comer.

■ Bastante + Totalmente identificado (TOP2BOX)

## ADULTOS



Entre 4 y 12 años	Entre 13 y 17 años
85	78
80	71
65	76
62	54
38	29
27	21
20	24
15	12
7	6

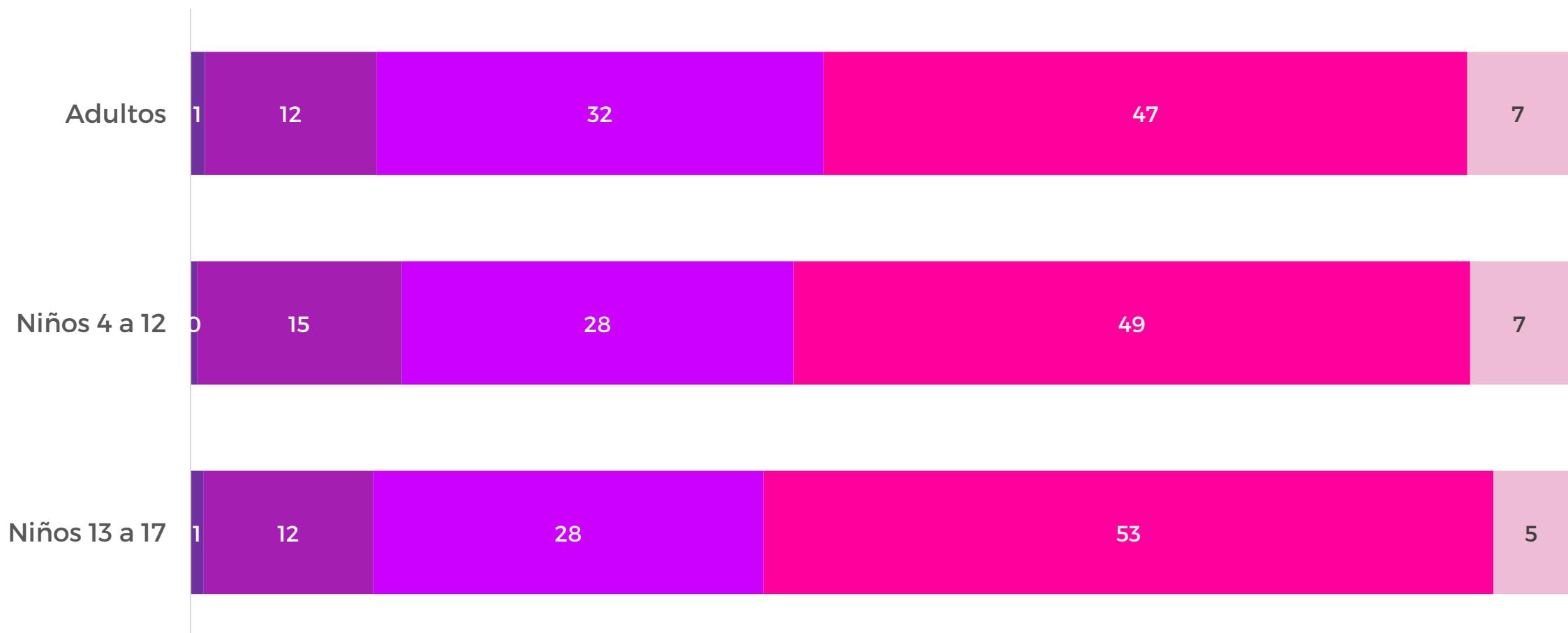
B.10. ¿Cuán identificado(a) te sientes con las siguientes afirmaciones? Usa una escala donde 1 es nada identificado y 5 es totalmente identificado.

Números representan porcentajes



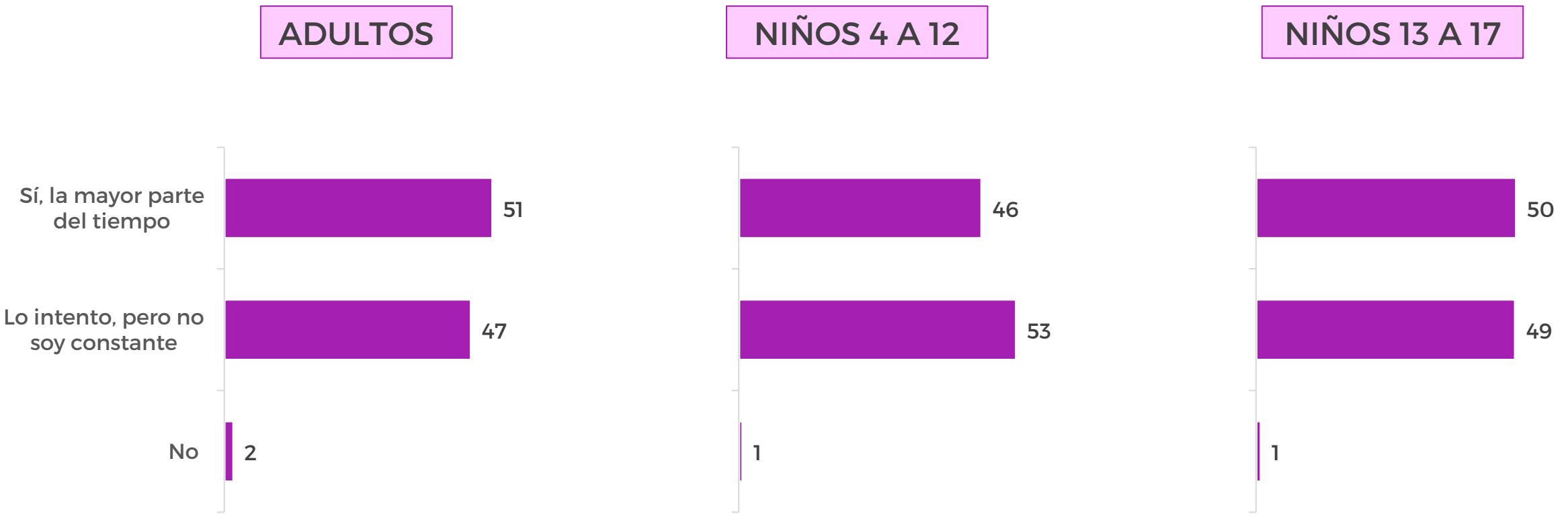
# La mayoría cree que su alimentación y la de sus hijos es bastante saludable.

■ Nada saludable ■ Algo saludable ■ Ni saludable ni no saludable ■ Bastante saludable ■ Muy saludable





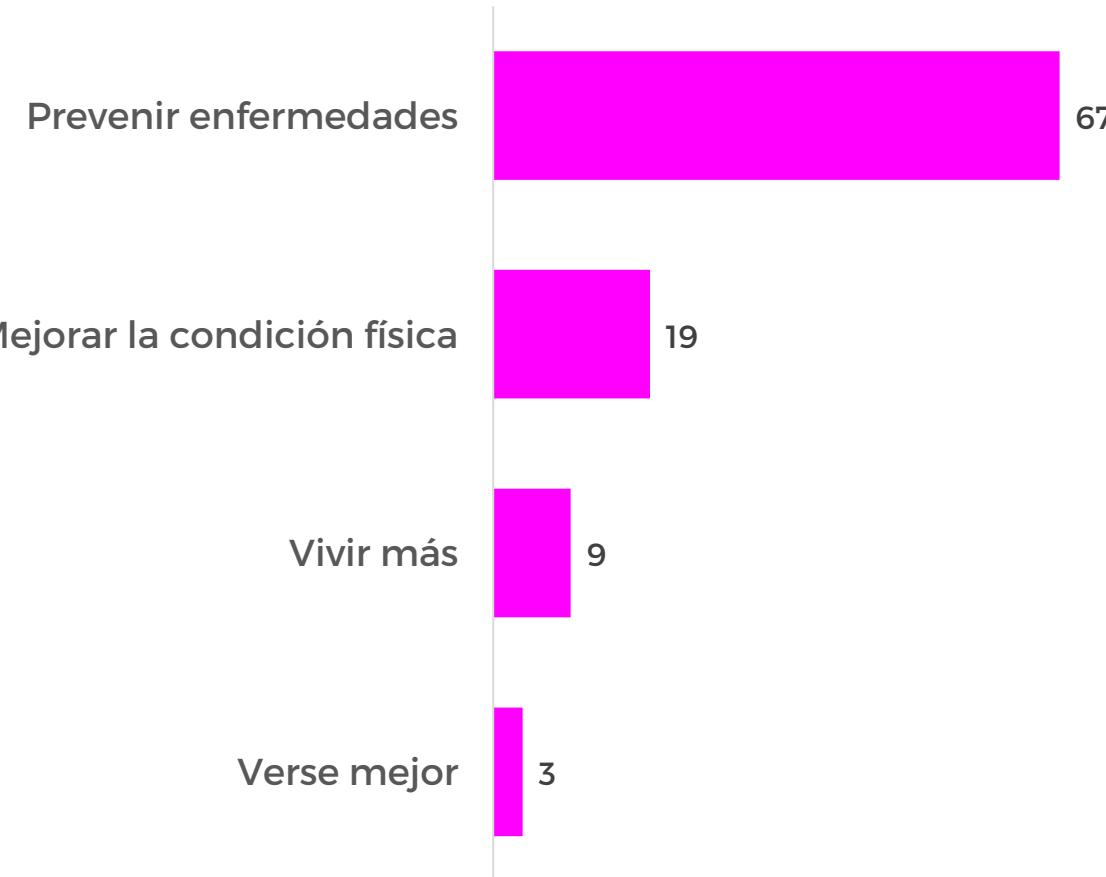
# Hay una clara voluntad de llevar una vida saludable, aunque la mitad se queda en eso.



Números representan porcentajes



**A medida que aumenta la edad, se busca la alimentación saludable para prevenir enfermedades, mientras que la juventud lo hace para mejorar la condición física.**



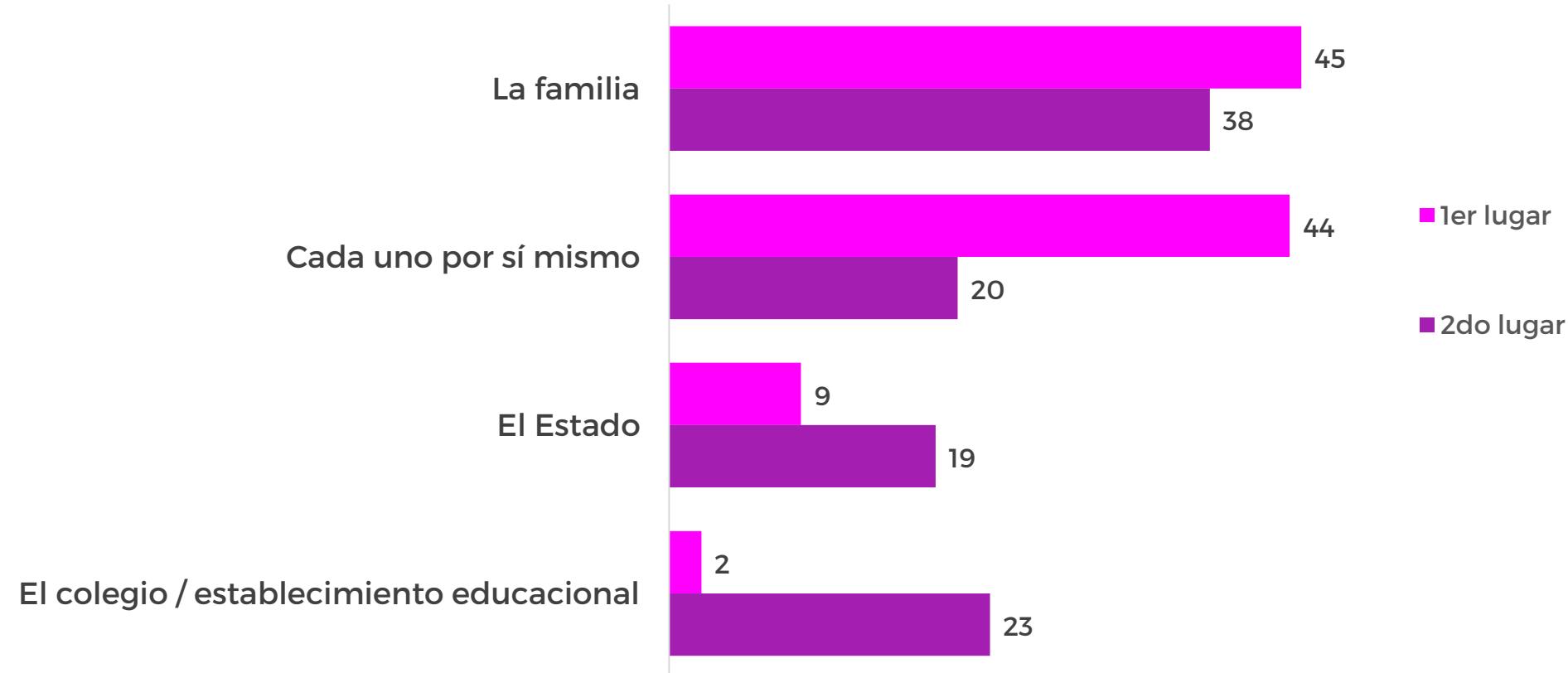
Tramos de Edad			
18 a 24	25 a 39	40 a 59	60 y más
43	60	74	80
41	23	13	8
9	10	9	9
7	5	3	0

S.6. De los siguientes beneficios que puede aportar una alimentación sana, ¿cuál es el más importante para tí? RU

Números representan porcentajes



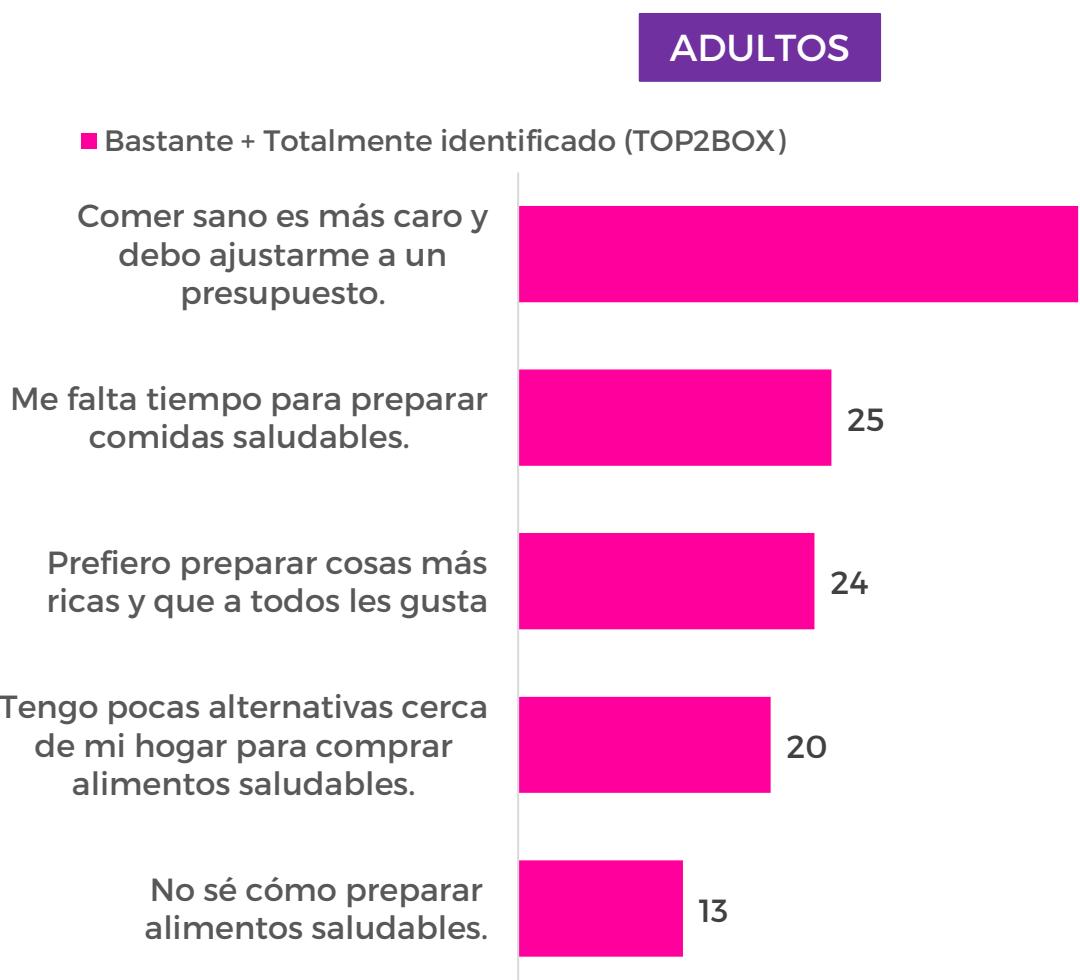
## La promoción de la alimentación saludable está completamente privatizada, siendo cada uno y la familia los principales responsables.



Números representan porcentajes

S.7. En tu opinión ¿quiénes debiesen ser los promotores de una alimentación saludable en primer lugar? ¿Y en segundo lugar?

# Persiste la idea de que comer sano es más caro, sobre todo entre padres de niños de 4 a 12 años y adultos.



Sexo		Tramos de Edad							NSE			
Hombre	Mujer	4 a 12	13 a 17	18 a 24	25 a 39	40 a 59	60 y más	ABC1	C2	C3	D	
45	44	54	48	35	55	51	32	31	47	46	49	
22	28	30	29	30	34	25	13	29	24	27	20	
28	20	22	29	27	25	21	23	28	21	22	26	
18	22	24	18	24	28	19	10	14	24	23	18	
12	14	14	10	23	12	9	14	14	17	12	12	

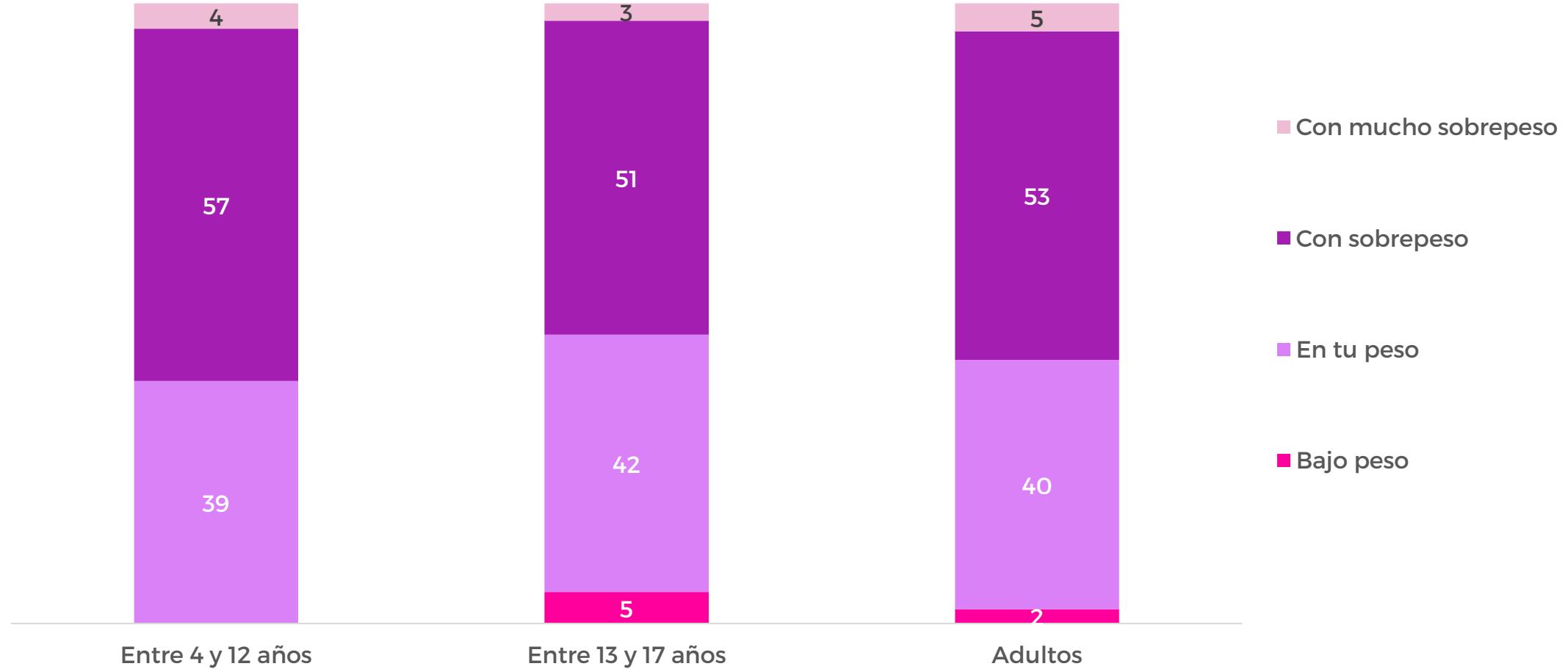
Números representan porcentajes

S.8. A las personas muchas veces les cuesta alimentarse de forma más saludable por diversos motivos. En relación a lo que otras personas han manifestado, ¿Cuán identificado(a) te sientes con las siguientes afirmaciones?

# 0.2

## AUTOPERCEPCIÓN

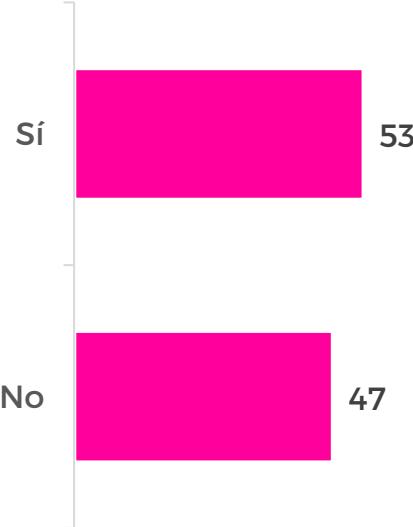
# Más de la mitad considera que tiene sobrepeso.



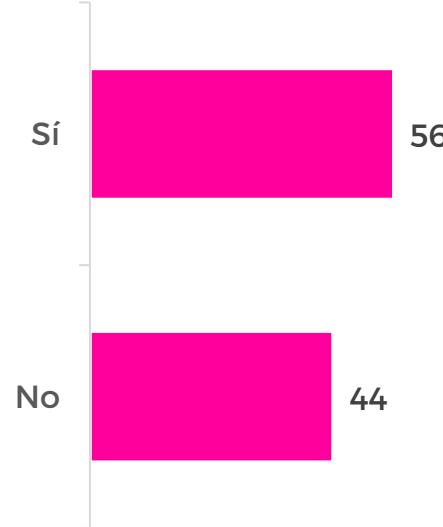
# Más de la mitad de los entrevistados ha dejado de comer ciertos alimentos en el último tiempo.



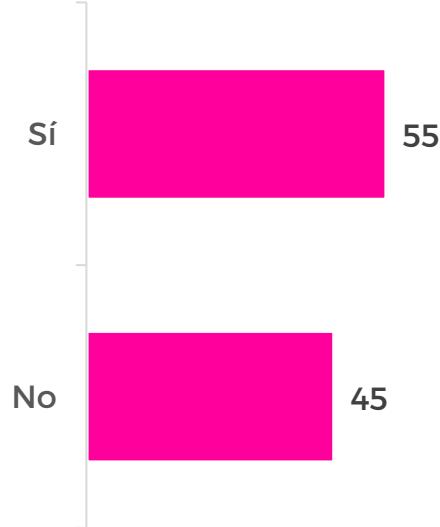
ADULTOS



NIÑOS 4 A 12



NIÑOS 13 A 17



Números representan porcentajes



**Según sus medidas de altura y peso, la población tiene un IMC que los ubica en la categoría “sobrepeso”, lo cual está en línea con la autopercepción.**

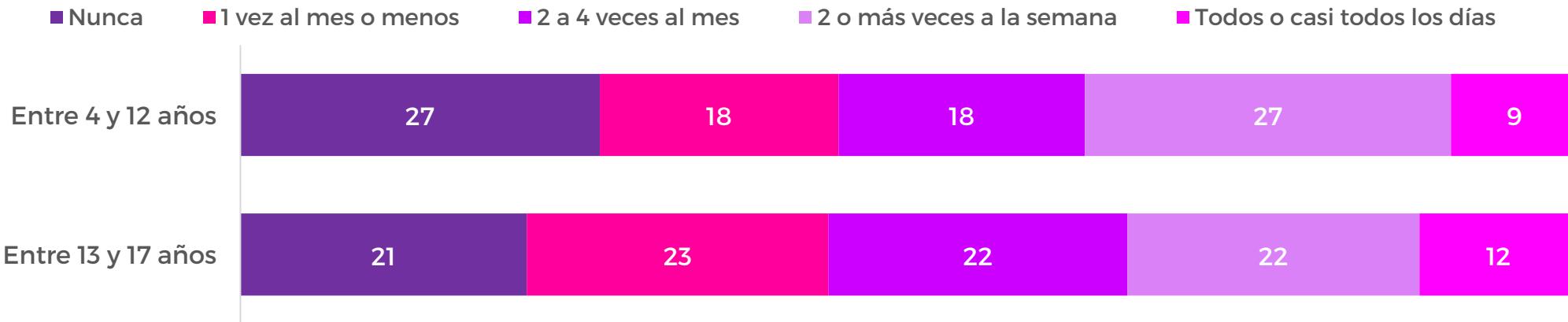
	Hombre					Mujer					NSE			
	Total	18 a 24	25 a 39	40 a 59	60 y más	Total	18 a 24	25 a 39	40 a 59	60 y más	ABC1	C2	C3	D
Altura cm	172	172	172	173	173	160	161	160	161	155	170	164	165	167
Peso kg	83	74	84	86	83	71	70	72	71	71	76	77	74	82
IMC	28	25	28	29	28	28	27	28	27	29	26	29	27	30

Clasificación del Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y Sangre. EE.UU.	IMC (kg/mts.2)
Bajo peso	< o = 18.4
Normal	18.5 - 24.9
Sobrepeso	25.0 - 29.9
Obesidad clase 1	30.0 - 34.9
Obesidad clase 2	35.0 - 39.9
Obesidad clase 3	> o = 40.0

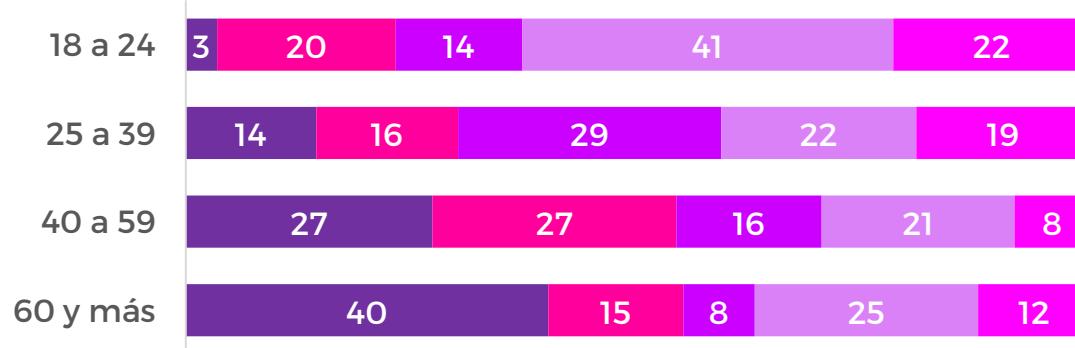
D.4. ¿Cuánto mides aproximadamente (en centímetros)?

D.5. ¿Cuánto pesas aproximadamente (en kilos)?

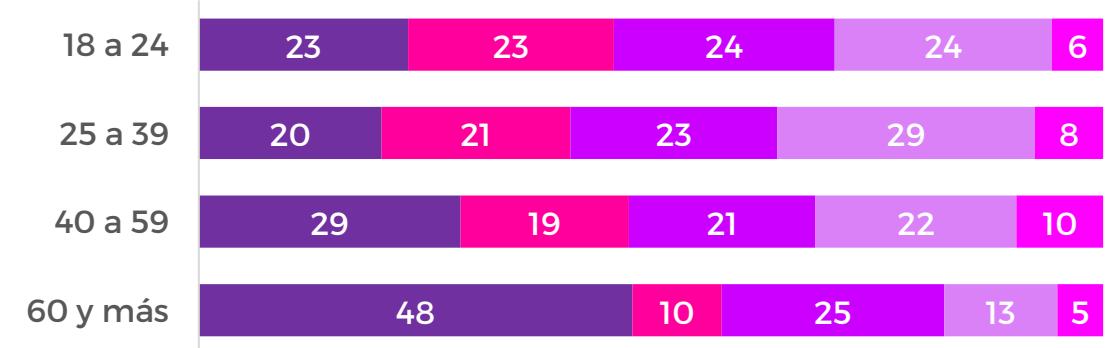
# Hombres ejercitan más que mujeres, y jóvenes más que mayores.



Hombres



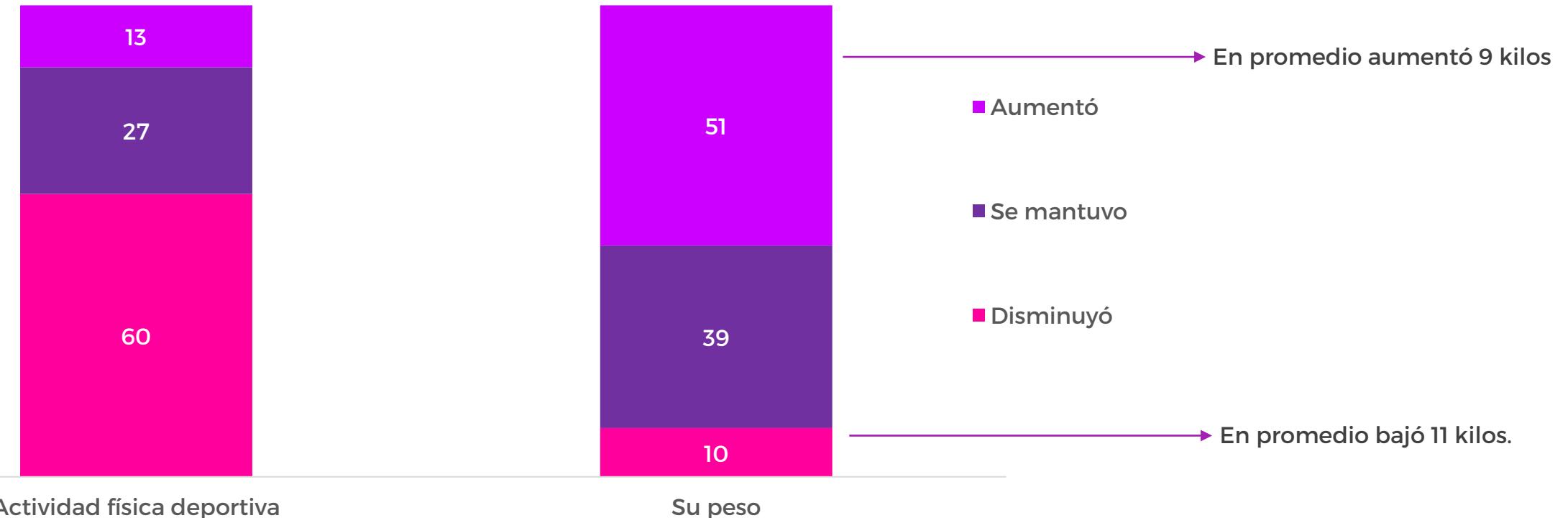
Mujeres



Números representan porcentajes



# Desde que comenzó la pandemia, la mayoría disminuyó su actividad física, y por consiguiente, subió de peso.

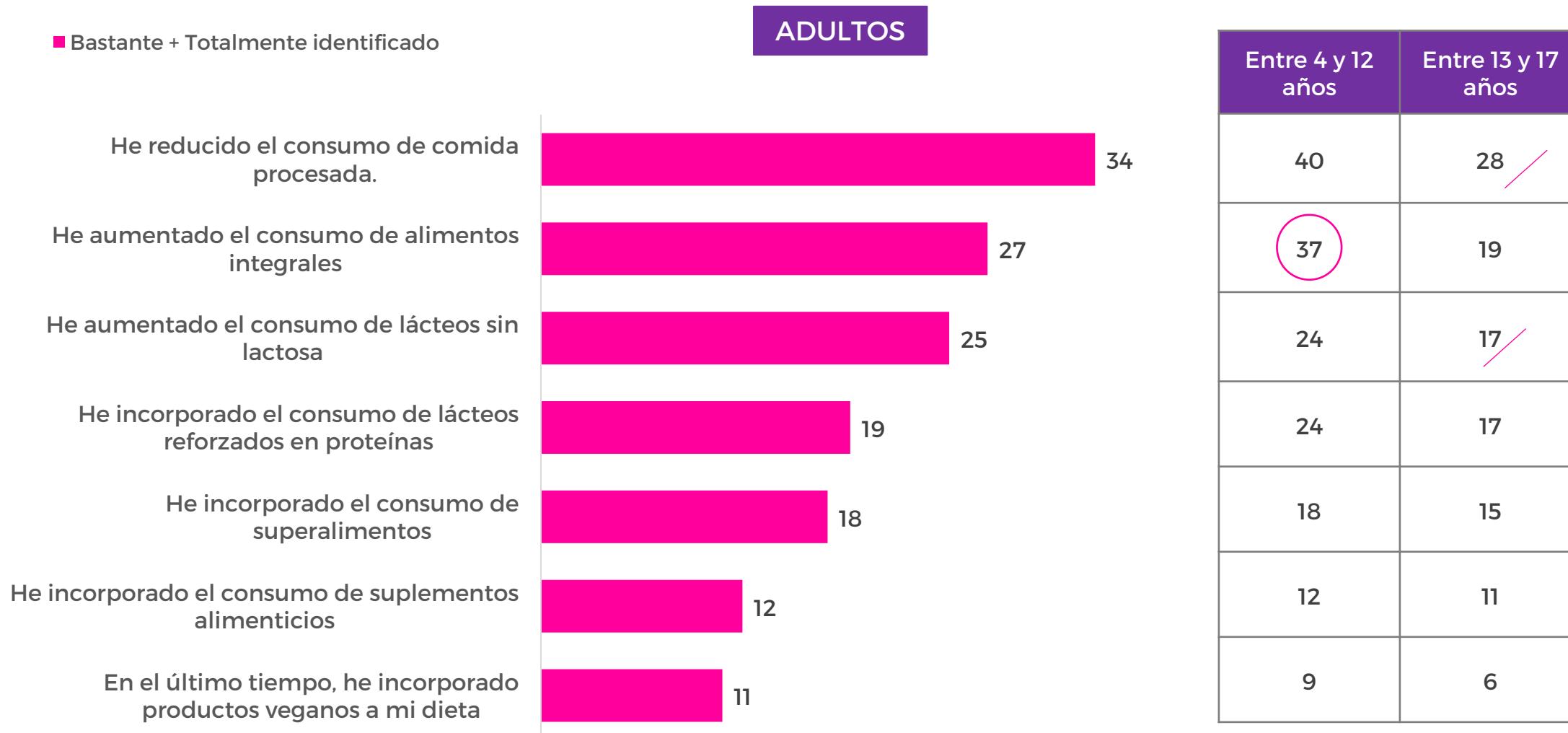


Números representan porcentajes



# Todavía no hay una mayoría que esté incorporando alimentos especialmente saludables.

■ Bastante + Totalmente identificado



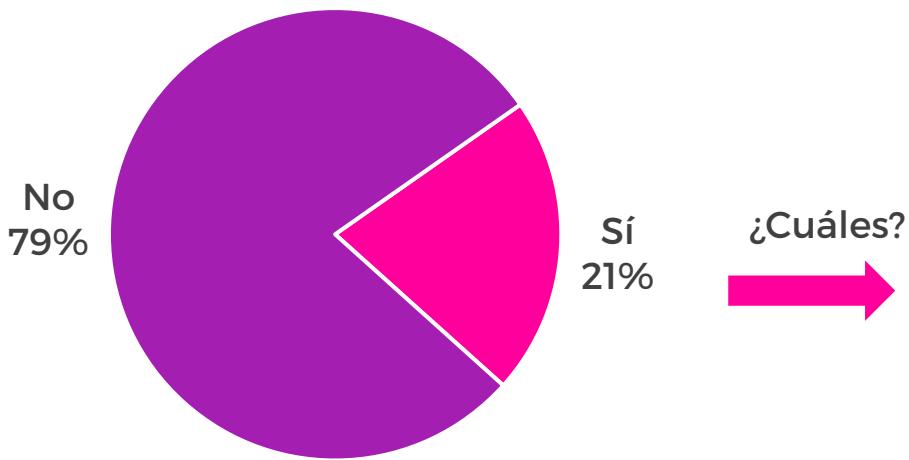
D.7. ¿Cuán identificado(a) te sientes con las siguientes afirmaciones?

Números representan porcentajes



# 21% de los hogares con alguna alergia alimentaria. La intolerancia a la lactosa es la más común.

Persona del hogar con alergia alimentaria



¿Cuáles?  
→

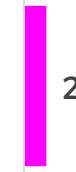
Intolerancia a la lactosa



Intolerancia al gluten



Alergia a la proteína de la leche de vaca



D.8. ¿Hay alguna persona en tu hogar que tenga alguna alergia o intolerancia alimentaria?

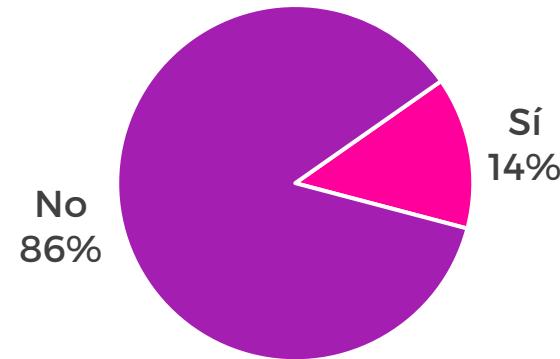
D.9. ¿Cuál?

Números representan porcentajes

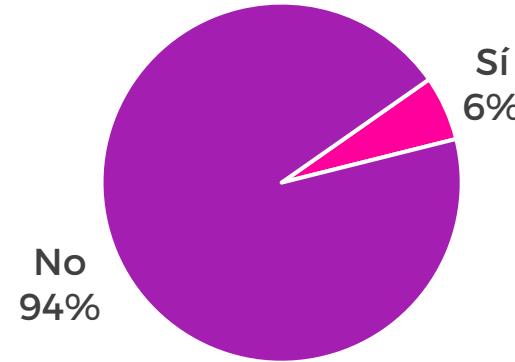
# Si bien son pocos los vegetarianos y veganos, entre los jóvenes es más común. Con respecto a las dietas, solo un 14% las sigue.



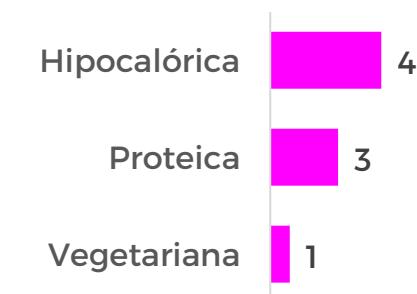
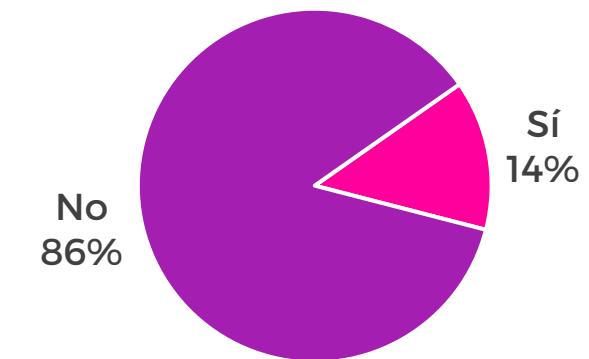
Hay alguien vegetariano en tu hogar



Hay alguien vegano en tu hogar



Practica alguna dieta



D.10. En tu casa hay alguien que sea...

D.11. ¿Quién es...en tu casa? RM

D.14. ¿Practicas alguna dieta particular de alimentación? RU

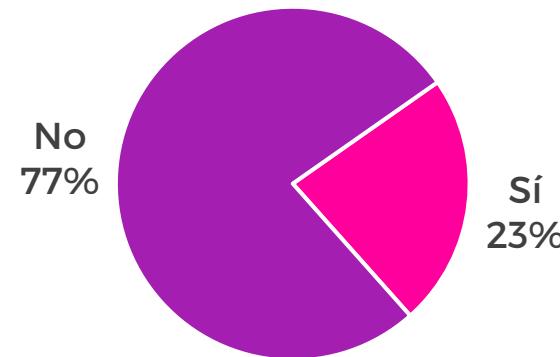
D.15. ¿Qué tipo de dieta practicas? RU

Números representan porcentajes



# Casi un cuarto de las personas dice que en su trabajo existe alguna instancia que promueva la alimentación saludable y la vida sana.

Instancia en trabajo



¿A qué se dedican quienes tienen esa instancia en su trabajo?

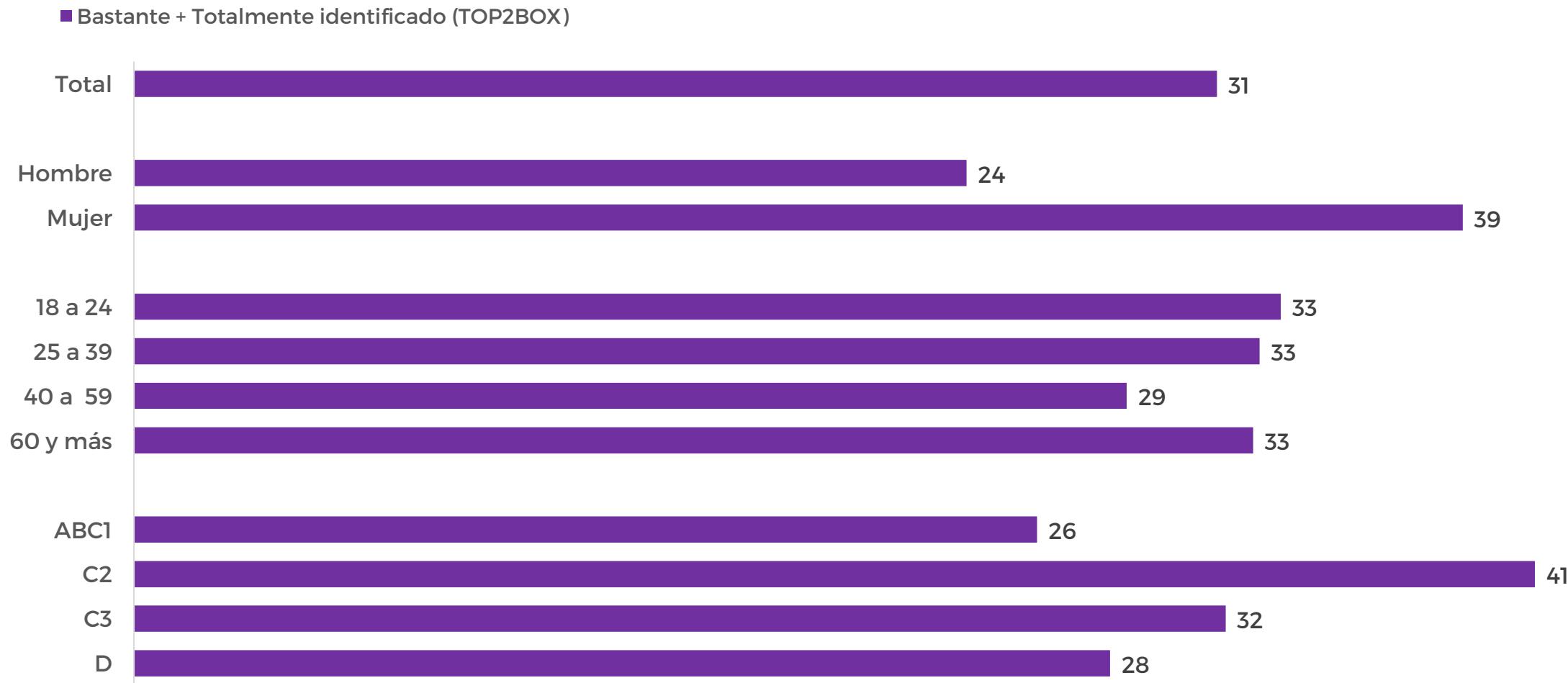


Números representan porcentajes

D.13. ¿Existe en tu lugar de trabajo o educación alguna instancia que promueva la alimentación saludable y vida sana? RU  
F.4 ¿A qué te dedicas? RU



# A un tercio de los entrevistados le gusta ver programas de televisión con contenidos de comida, especialmente mujeres C2.



D.16. ¿Cuán identificado(a) te sientes con la siguiente afirmación?

Números representan porcentajes

**0.3**

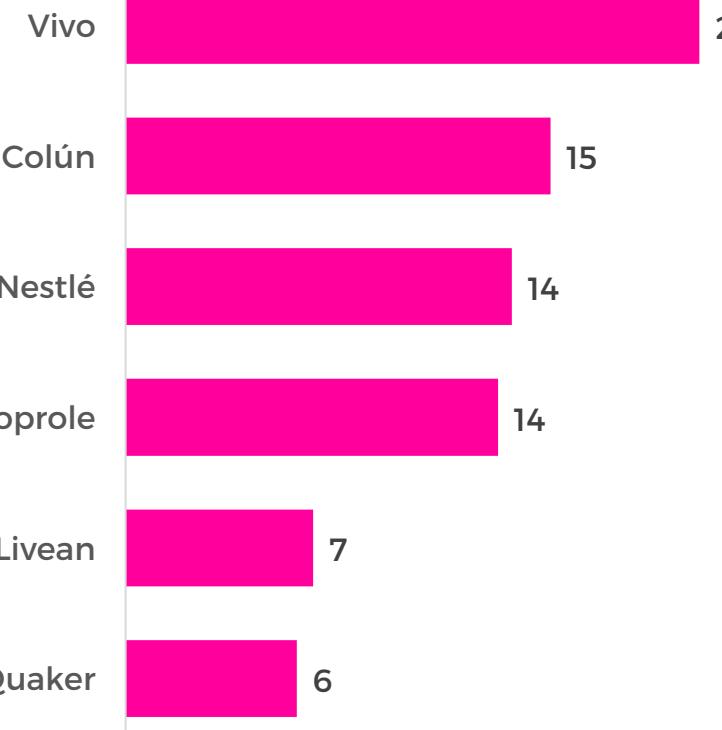
**MARCAS ASOCIADAS A ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

# Entre las marcas más asociadas al concepto de “Alimentación saludable” predominan las marcas de productos lácteos.



En promedio las personas mencionan 1,8 marcas.  
Jumbo es mencionada por el 2% y la primera marca que no es exclusivamente de alimentos

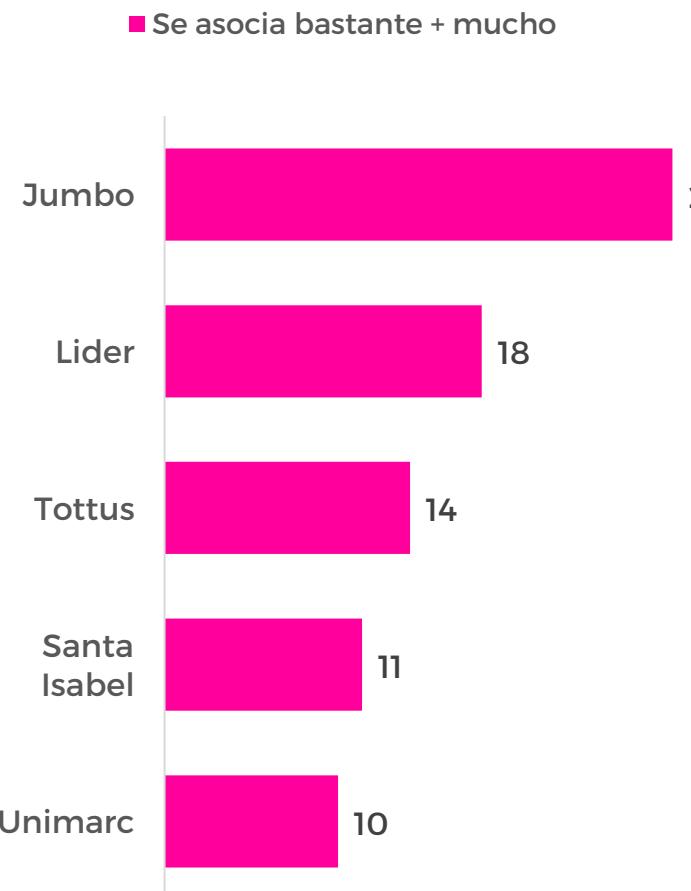
■ % menciones espontáneas >5%



Sexo		Tramos de Edad				NSE			
Hombre	Mujer	18 a 24	25 a 39	40 a 59	60 y más	ABC1	C2	C3	D
12	30	22	27	22	12	21	24	19	21
15	16	14	15	19	13	14	12	20	12
14	14	16	11	15	16	13	13	14	16
10	17	11	15	14	14	8	13	18	11
3	10	6	11	8	1	5	4	9	7
5	8	4	6	8	5	5	5	7	7



# Jumbo es la marca que más se asocia a alimentación saludable dentro de su categoría, impulsada por las mujeres.



	Sexo		Tramos de Edad				NSE			
	Hombre	Mujer	18 a 24	25 a 39	40 a 59	60 y más	ABC1	C2	C3	D
Jumbo	20	38	32	34	24	29	29	37	29	26
Lider	14	23	25	17	18	16	13	15	22	19
Tottus	10	18	17	18	12	11	13	13	14	16
Santa Isabel	10	13	13	11	11	12	11	11	10	14
Unimarc	8	12	13	9	11	7	11	7	12	9

**0.4**  
**COMENTARIOS FINALES**

# COMENTARIOS FINALES



- Las personas **tienen conciencia de lo que significa tener una alimentación saludable**. Asocian este concepto a alimentos sanos, frescos y con bajo grado de procesamiento, a restricciones en las cantidades y a mantener los horarios de las comidas. En este sentido, los segmentos con mayor poder adquisitivo cumplen mejor con esas acciones.
- Sin embargo, y a **pesar** de que ingieren muchos de esos alimentos sanos como las **frutas y verduras**, el **sobrepeso está muy presente**. Las personas **reconocen** que están **pasados de su peso ideal** y perciben que **el presupuesto los limita**. Ese así que vemos que a medida que aumenta el nivel socioeconómico, el IMC disminuye, aunque sigue siendo alto.
- Con la **pandemia esto se agudizó**, reduciendo aún más los alimentos saludables y el ejercicio, y en consecuencia, aumentando de peso, en promedio casi **10 kilos**.
- Entonces, **¿por qué no se alimentan de manera saludable?** Las razones, además de las **económicas**, están asociadas a un tema de **autoindulgencia** por lo mal que lo han pasado este último tiempo. La contingencia acapara todo y no deja que se formen buenos y nuevos hábitos de alimentación.