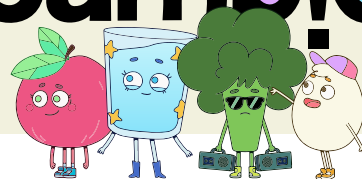
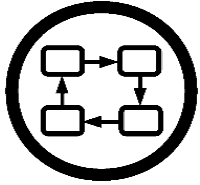


# Estudio de Alimentación 2022

► Critería Research y Supermercados Cencosud

como  
cambio





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



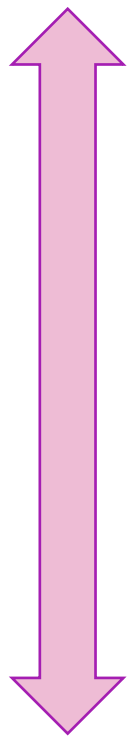
# 0.1

## HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN

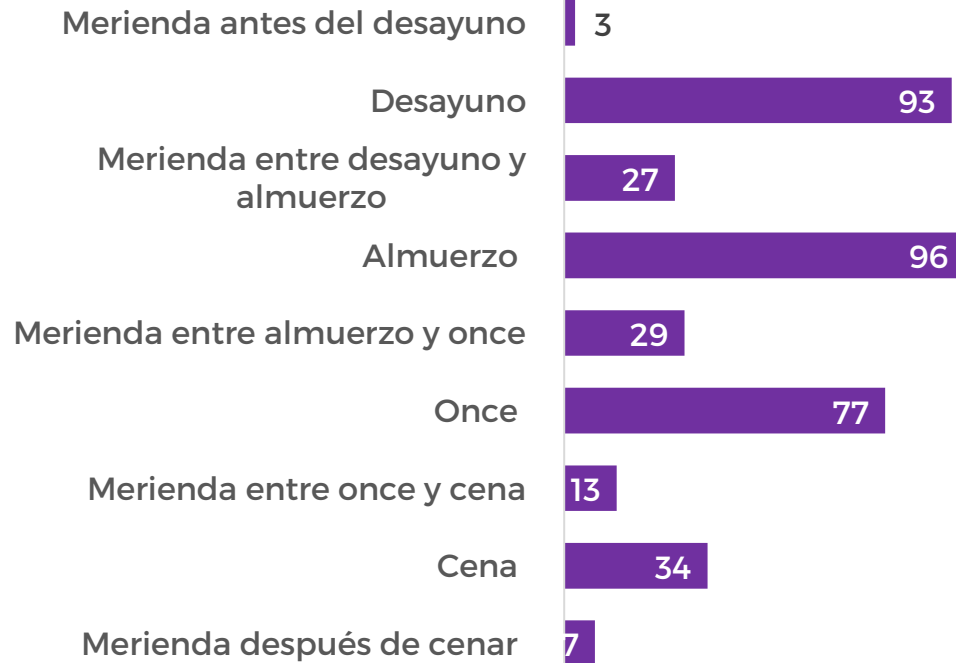
# Las comidas más frecuentes son el desayuno, el almuerzo y la once.



TEMPRANO

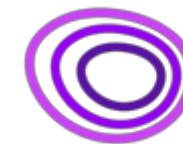


TARDE

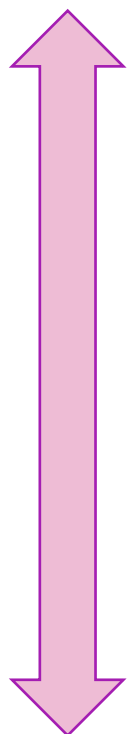


Sexo		Tramos de Edad						NSE			
Hombre	Mujer	Entre 4 y 12 años	Entre 13 y 17 años	18 a 24	25 a 39	40 a 59	60 y más	ABC1	C2	C3	D
4	1	2	6	4		4	3	3	2	3	2
93	93	95	94	88	92	92	99	91	92	94	94
21	32	30	26	33	30	29	16	36	33	28	16
95	98	96	96	96	96	97	95	97	95	98	93
18	39	34	20	42	39	25	15	33	34	29	23
77	78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

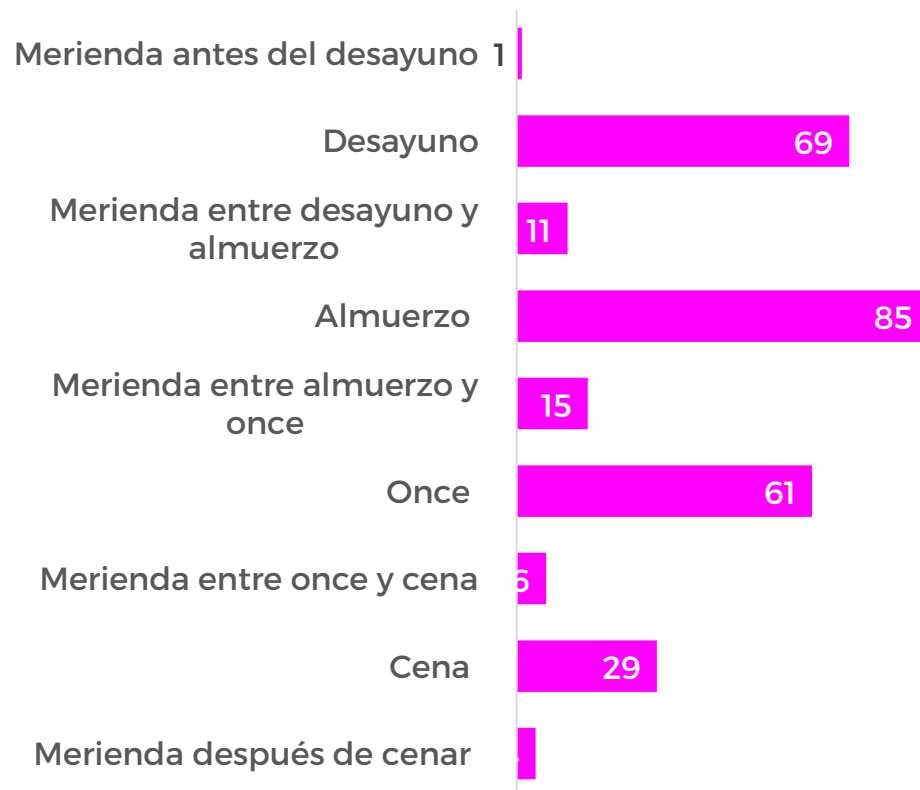
# Siguiendo la misma tendencia de la lámina anterior, apreciamos que la gran parte de las comidas ingeridas son preparadas en el hogar.



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

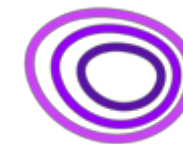
**La cocina al vapor o cocida es la más utilizada, le siguen las preparaciones al horno, sobre todo en los segmentos de mayor edad y luego al sartén, donde los más jóvenes la mencionan en mayor medida.**



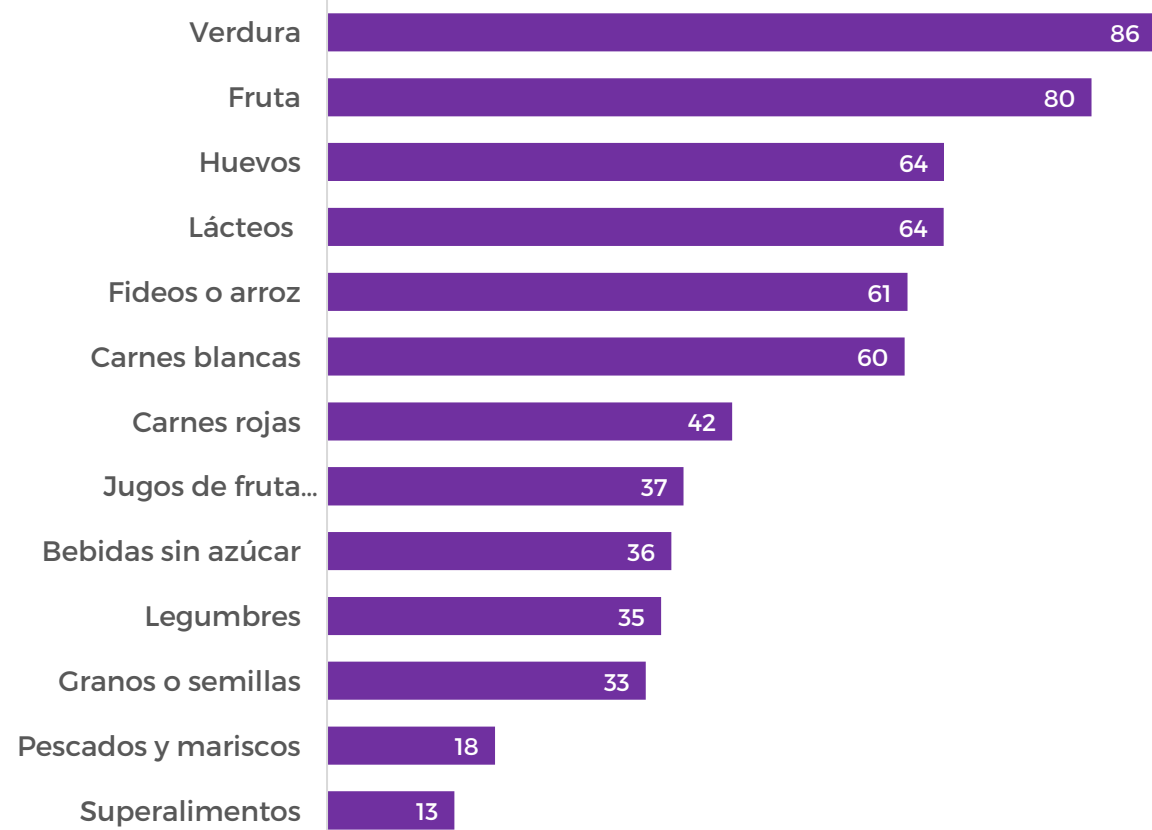
Números representan porcentajes

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.



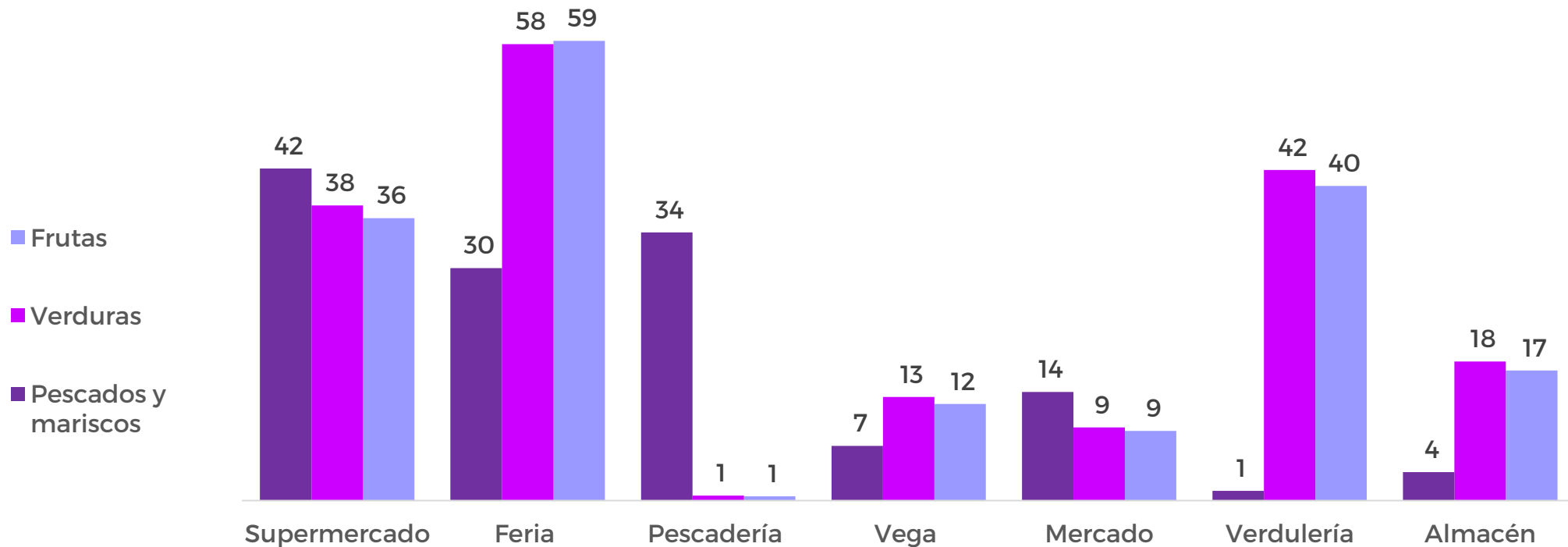
■ Más de 2 veces a la semana (TOP2BOX)



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
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	86		85	87	87	90	90	84	86	87	81	86	89	86
Queso	57		52	62	58	64	59	61	59	50	64	64	54	55
Embutidos	41		39	43	47	50	40	49	39	36	38	46	42	40
Galletas dulces o...	36		28	44	50	42	40	36	35	34	35	41	38	30
Bebidas azucaradas	28		25	31	32	31	41	30	25	23	26	26	29	29
Dulces y golosinas	26		20	32	40	29	36	35	26	10	33	25	27	22
Chocolates	19		19	20	19	22	18	22	19	17	26	16	16	22
Papas fritas tipo snack...	18		15	21	22	20	23	17	20	14	21	18	20	15
Helados	17		15	18	26	22	20	16	21	11	19	19	13	20
Cerdo	15		16	15	17	14	23	14	16	13	17	16	14	16
Sándwiches...	11		12	10	10	22	12	15	10	7	18	11	9	11
Frituras / sopaipillas...	11		12	10	13	13	15	14	8	10	9	12	10	13
Alcohol	9		10	8	1	12	10	4	10	13	10	13	8	7
Pizza o empanadas	7		7	6	7	8	10	4	7	8	5	6	6	10
Pasteles / tortas	5		5	5	3	6	9	3	6	4	9	7	3	5
Comida venezolana	5		6	5	4	4	7	7	4	4	2	6	4	7
Comida china	3		3	3	2	3	7	4	3		3	3	3	3
Sushi/ Gohan	3		3	3	2	3	8	3	3	1	4	4	2	3
Comida árabe	3		3	1	0	4	5	1	2	3	3	1	4	1

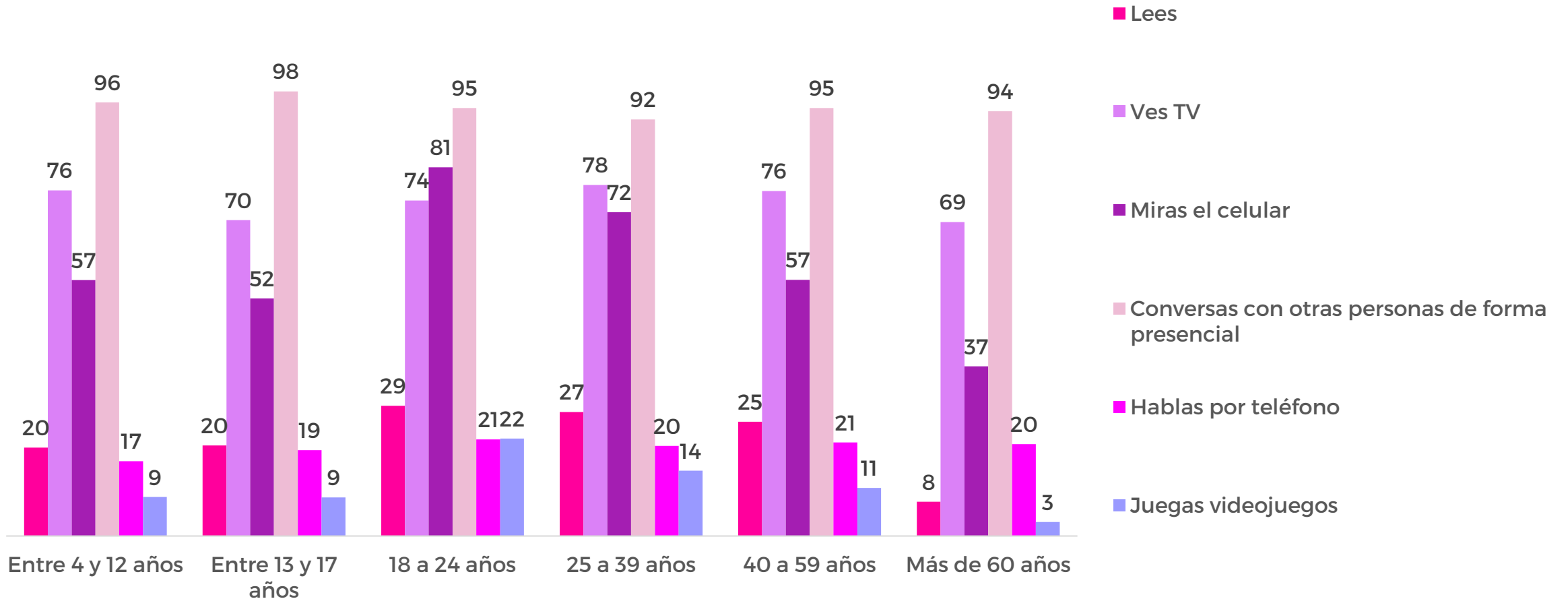
# Los más jóvenes y el ABC1 son quienes más consumen comida no preparada en casa.



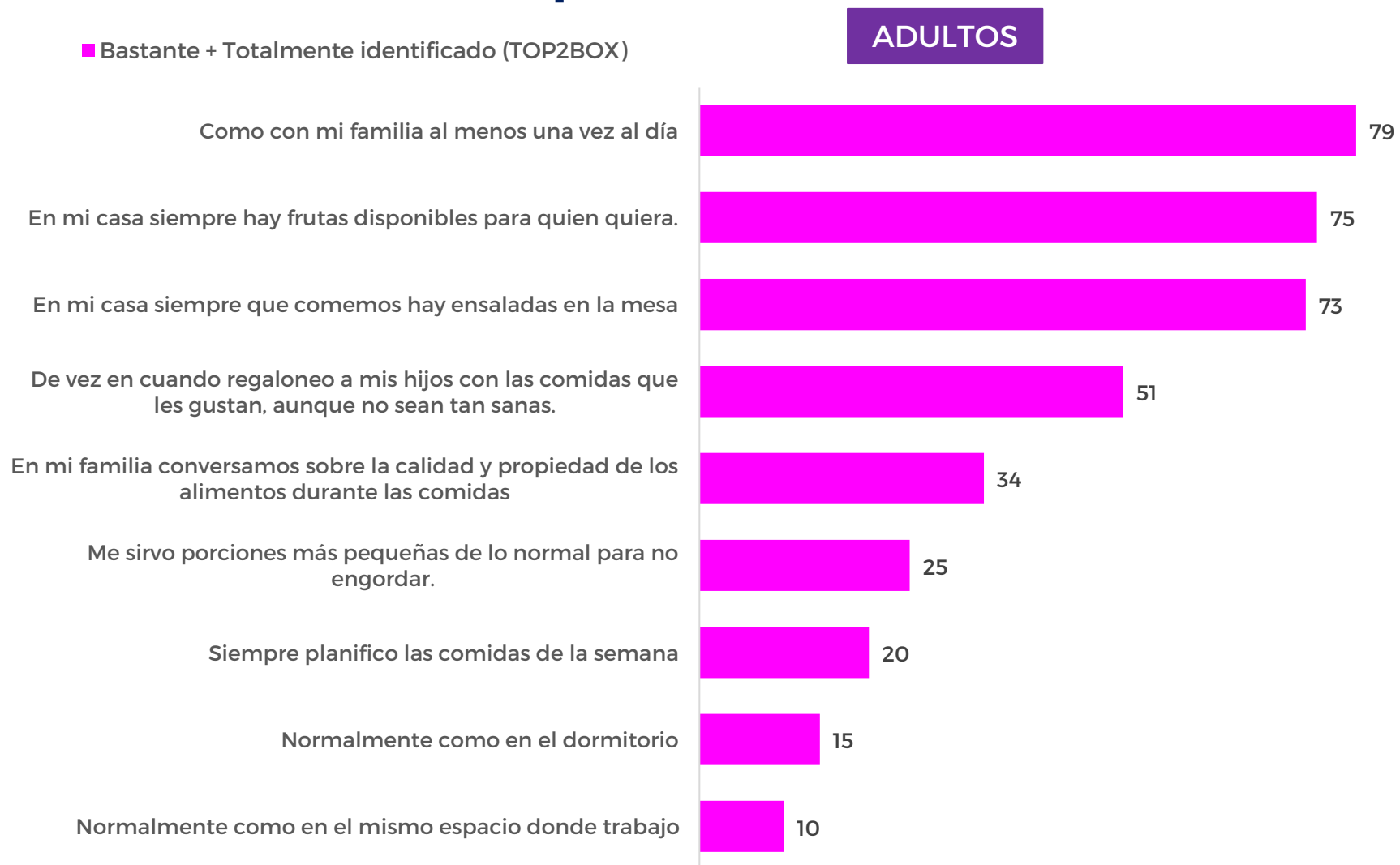
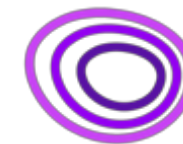
■ Al menos 2 veces al mes

Sexo		Tramos de Edad				NSE			
Hombre	Mujer	18 a 24	25 a 39	40 a 59	60 y más	ABC1	C2	C3	D
29	39	43	45	35	15	57	33	33	23
19	19	28	23	19	11	42	21	16	11
11	11	25	19	5	3	18	13	9	10

**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.

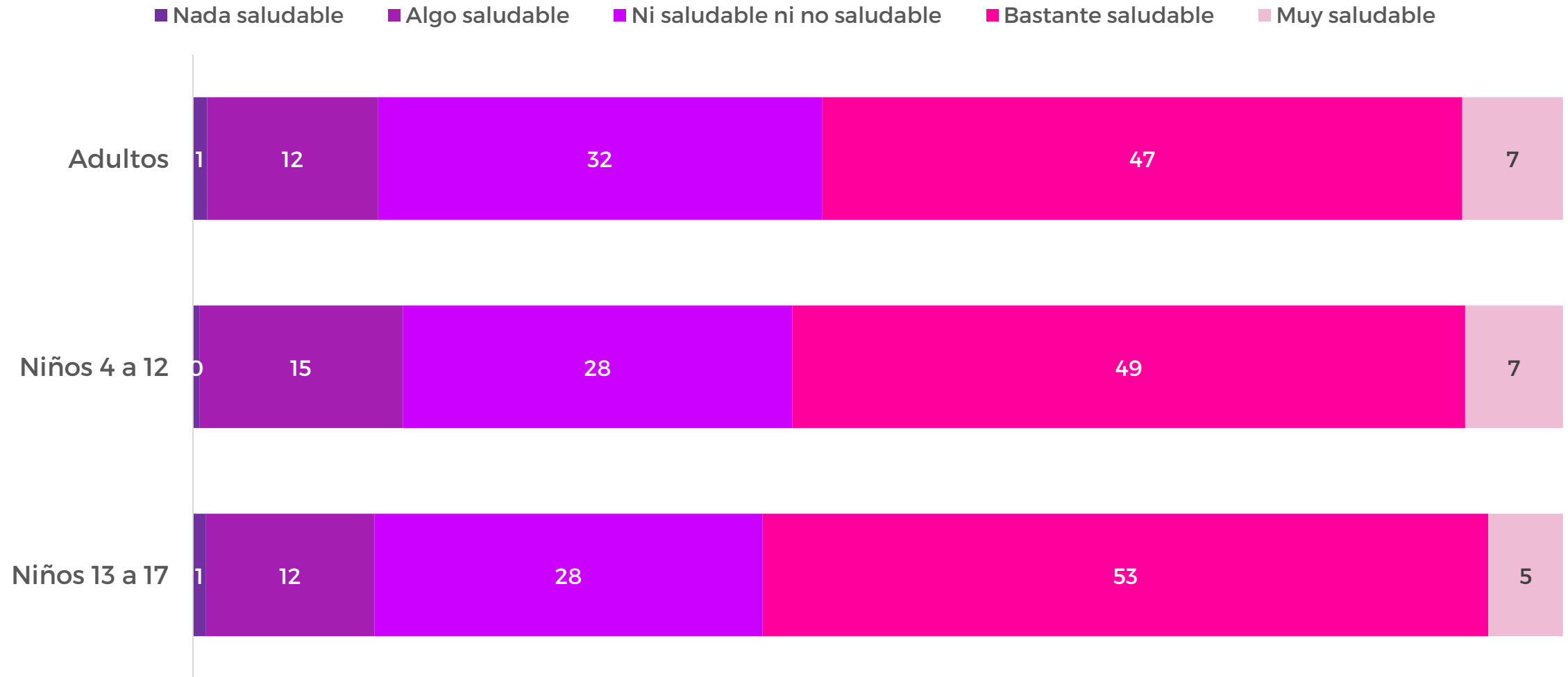


	Entre 4 y 12 años	Entre 13 y 17 años
	85	78
	80	71
	65	76
	62	54
	38	29
	27	21
	20	24
	15	12
	7	6

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

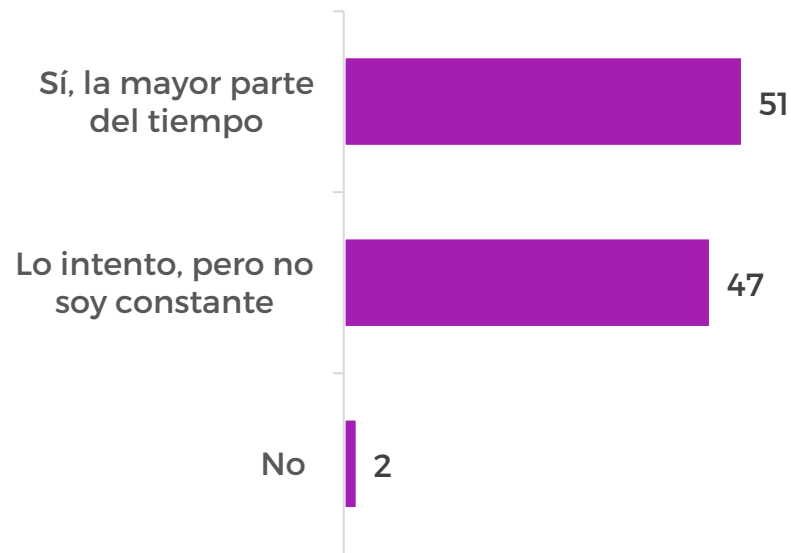
# La mayoría cree que su alimentación y la de sus hijos es bastante saludable.



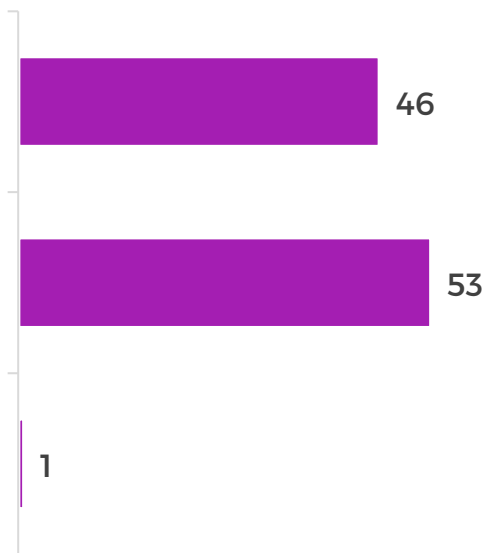
# Hay una clara voluntad de llevar una vida saludable, aunque la mitad se queda en eso.



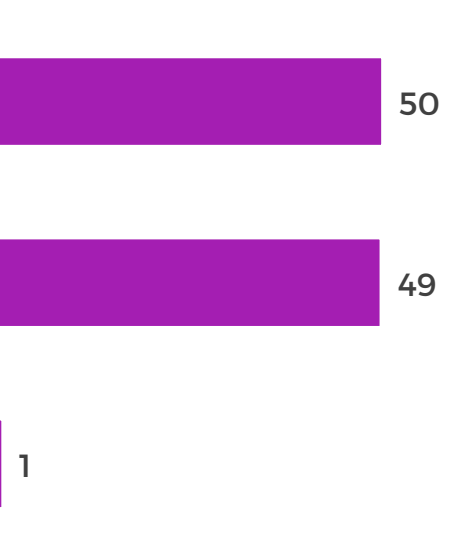
ADULTOS



NIÑOS 4 A 12

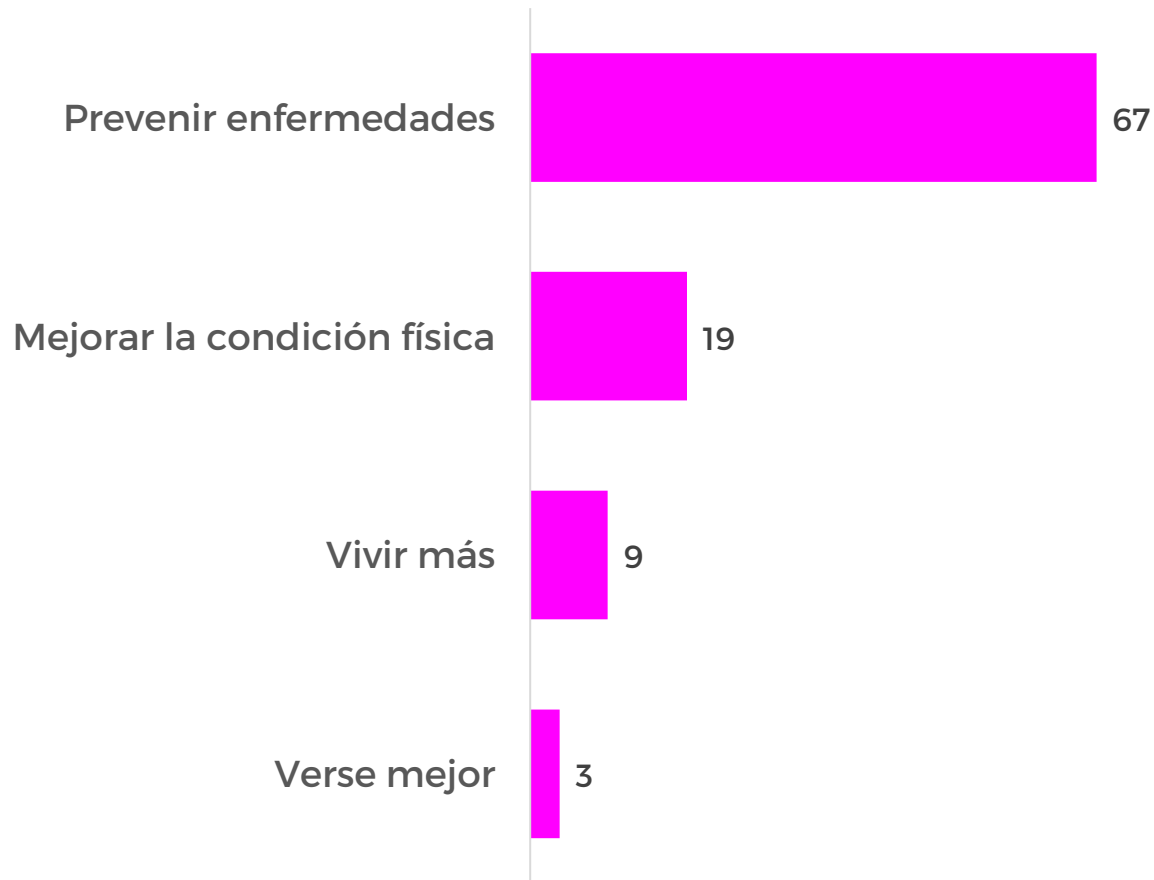


NIÑOS 13 A 17



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.

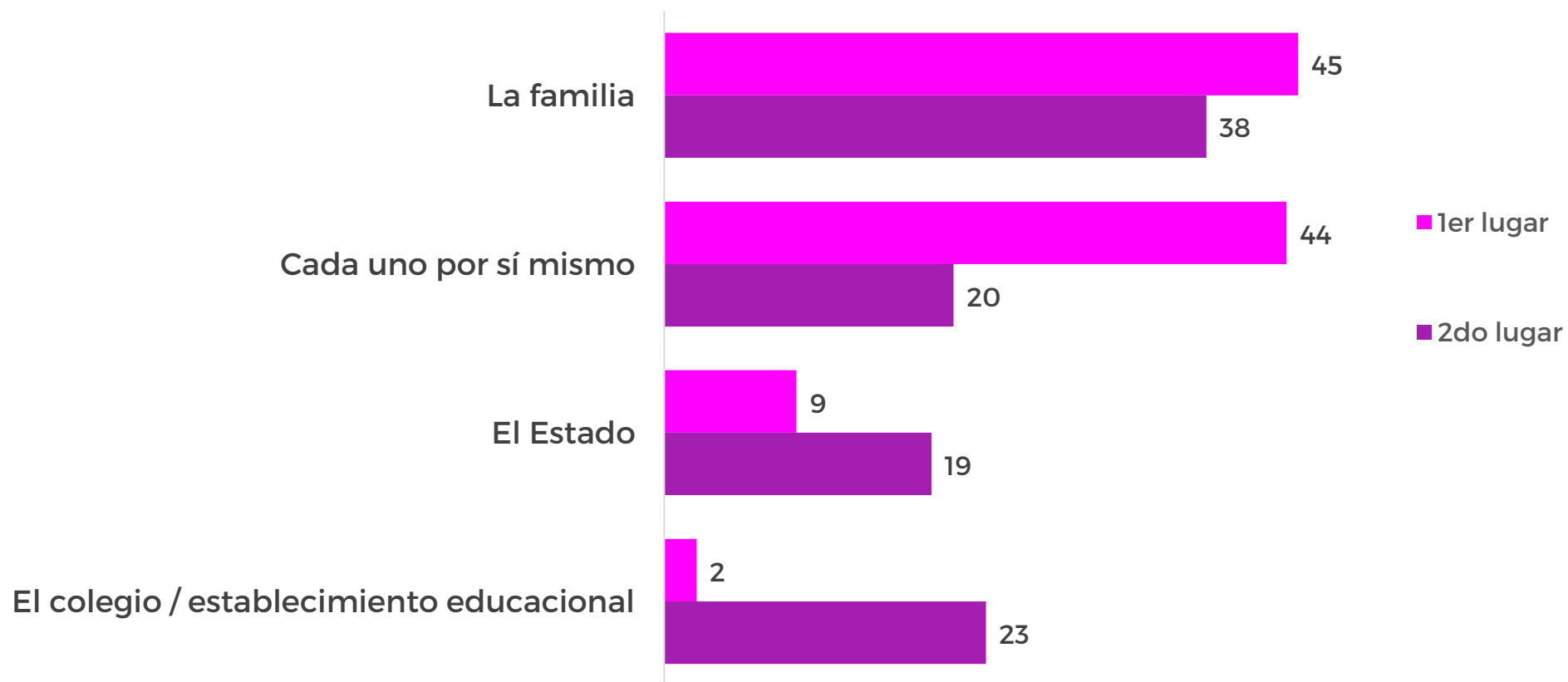
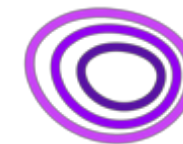


Tramos de Edad			
18 a 24	25 a 39	40 a 59	60 y más
43	60	74	80
41	23	13	8
9	10	9	9
7	5	3	0

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

Números representan porcentajes

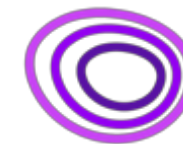
# La promoción de la alimentación saludable está completamente privatizada, siendo cada uno y la familia los principales responsables.



Números representan porcentajes

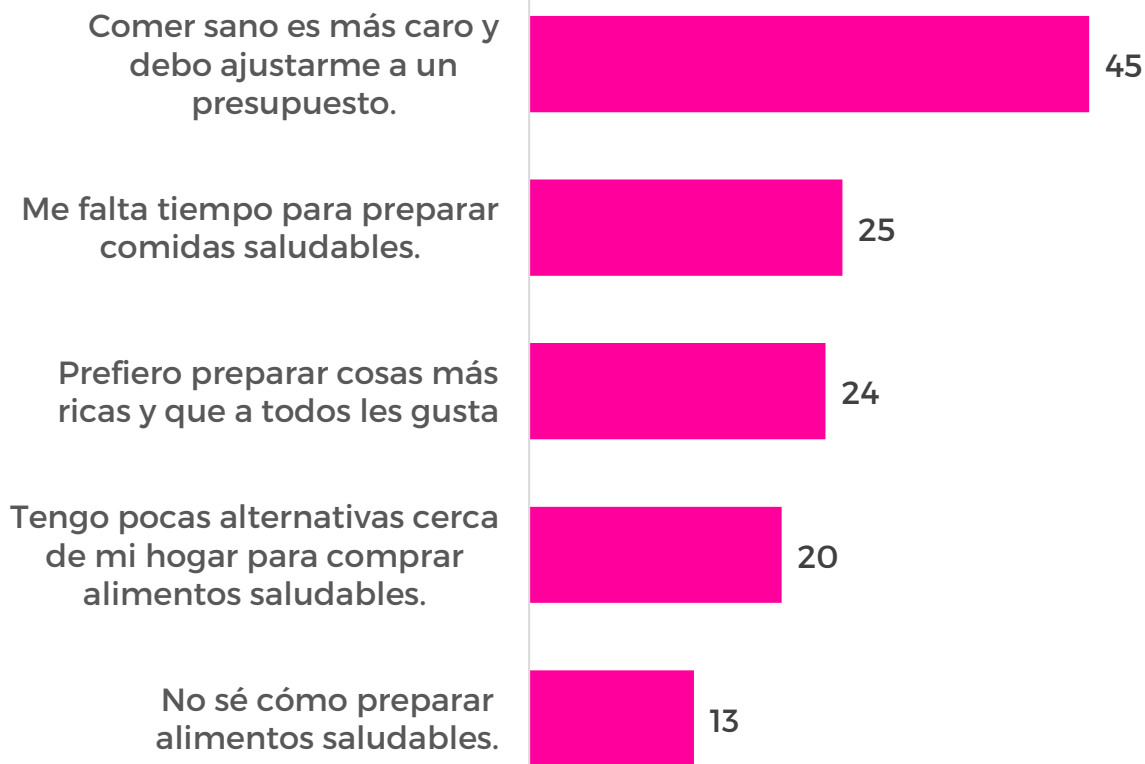


# Persiste la idea de que comer sano es más caro, sobre todo entre padres de niños de 4 a 12 años y adultos.



## ADULTOS

■ Bastante + Totalmente identificado (TOP2BOX)



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

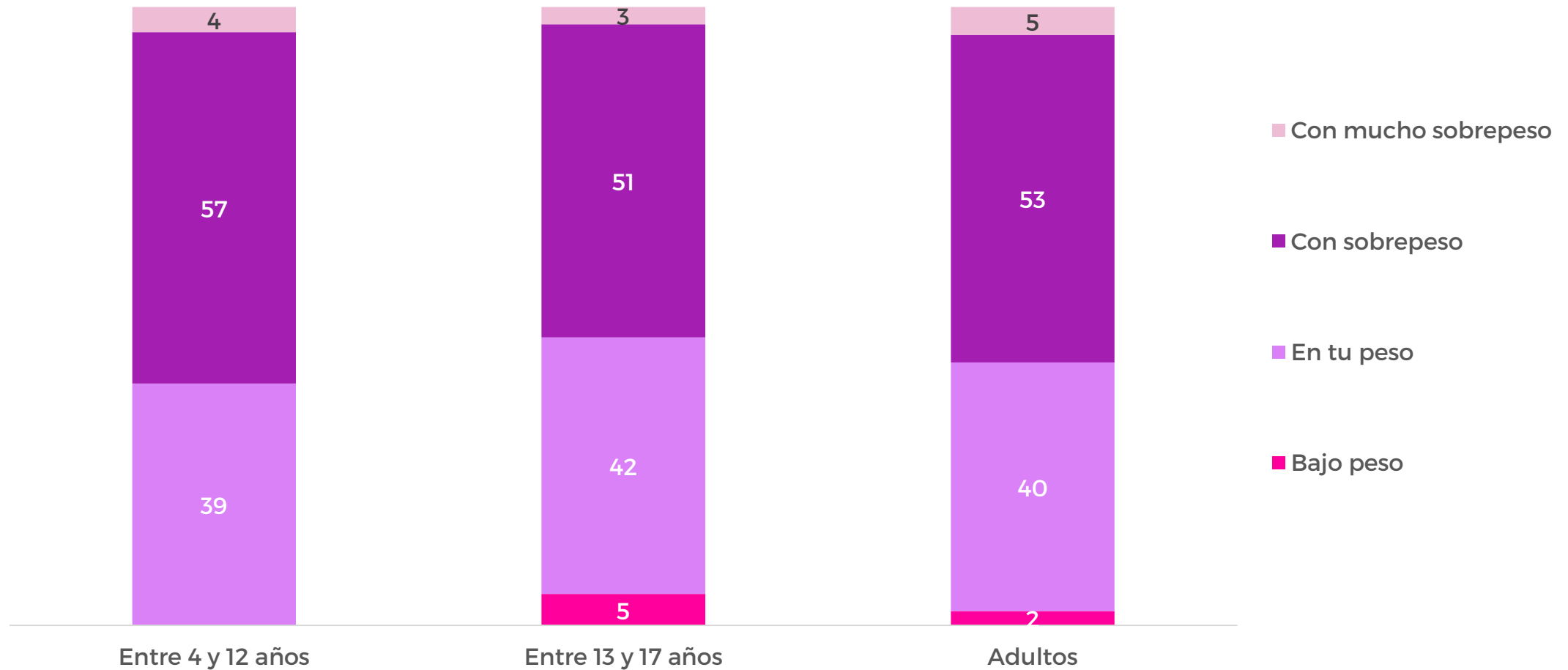
S.8. A las personas muchas veces les cuesta alimentarse de forma más saludable por diversos motivos. En relación a lo que otras personas han manifestado, ¿Cuán identificado(a) te sientes con las siguientes afirmaciones?



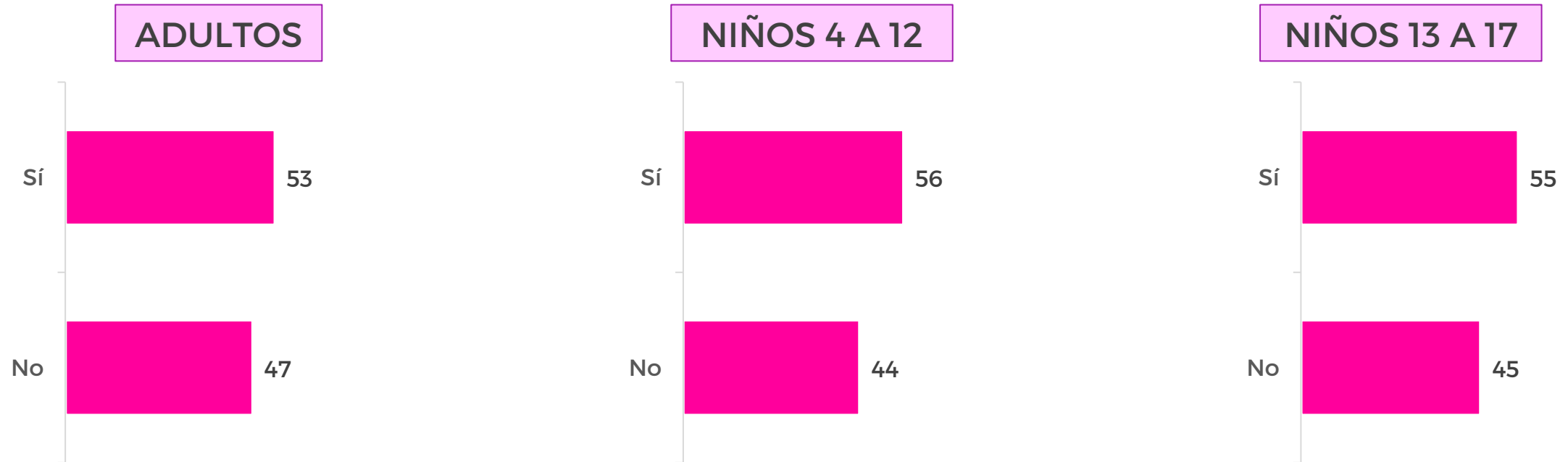
# 0.2

## 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.



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.**



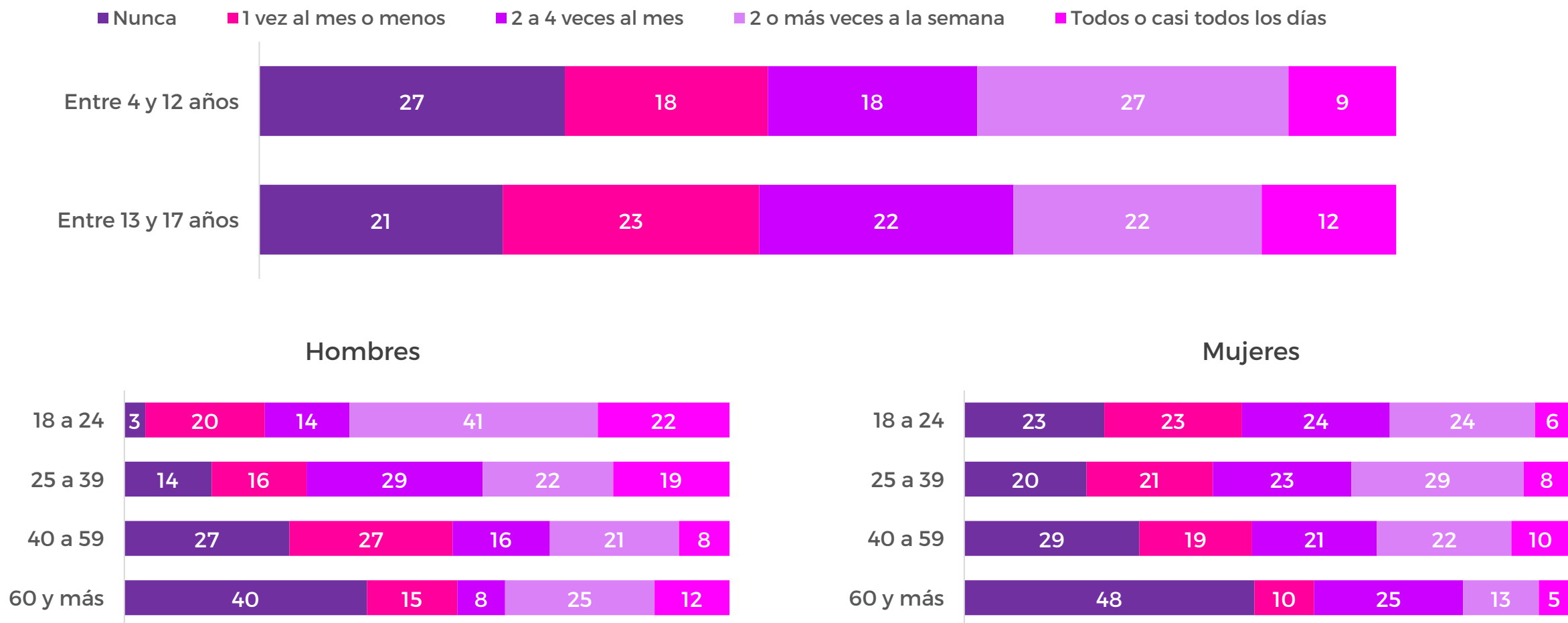
	Hombre					Mujer					NSE			
	Total	18 a 24	25 a 39	40 a 59	60 y más	Total	18 a 24	25 a 39	40 a 59	60 y más	ABC1	C2	C3	D
Altura cm	172	172	172	173	173	160	161	160	161	155	170	164	165	167
Peso kg	83	74	84	86	83	71	70	72	71	71	76	77	74	82
IMC	28	25	28	29	28	28	27	28	27	29	26	29	27	30

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)?

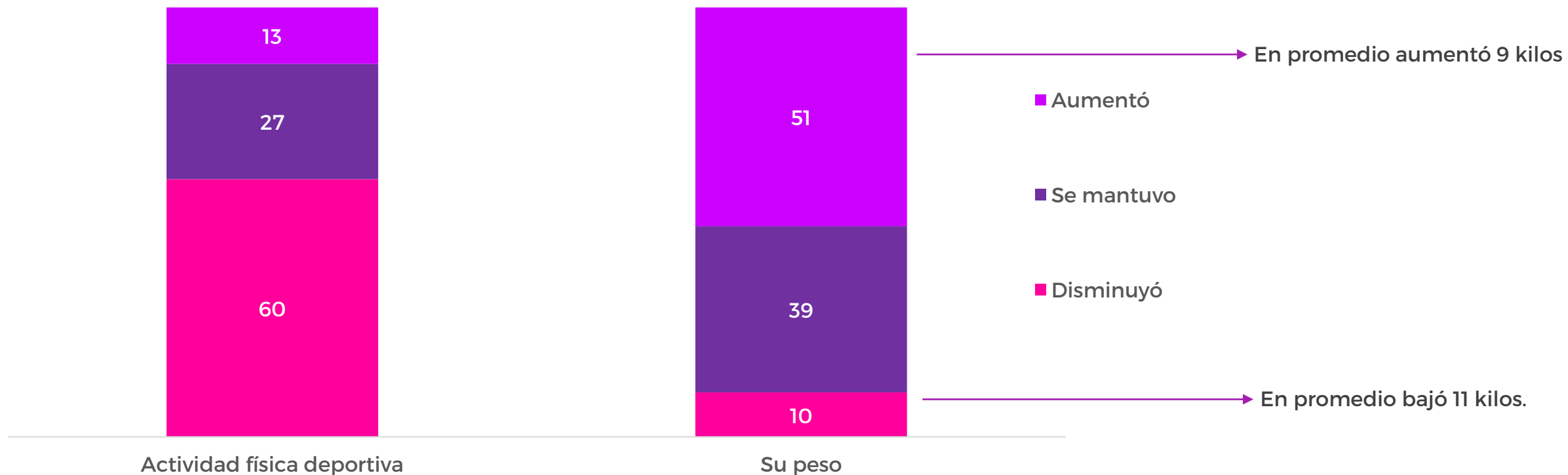
D.5. ¿Cuánto pesas aproximadamente (en kilos)?

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



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.



## ADULTOS

■ Bastante + Totalmente identificado

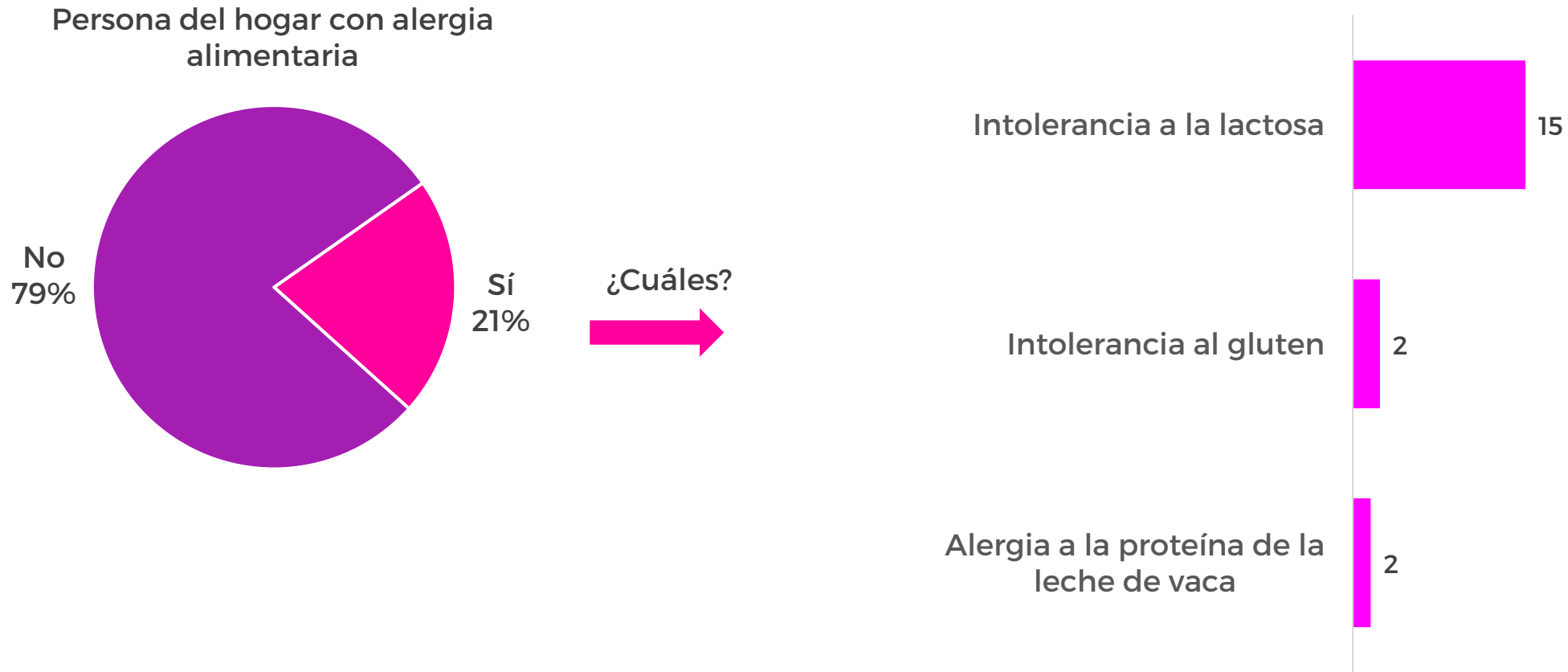


	Entre 4 y 12 años	Entre 13 y 17 años
	40	28
	37	19
	24	17
	24	17
	18	15
	12	11
	9	6

Números representan porcentajes



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

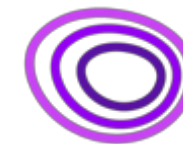


Números representan porcentajes

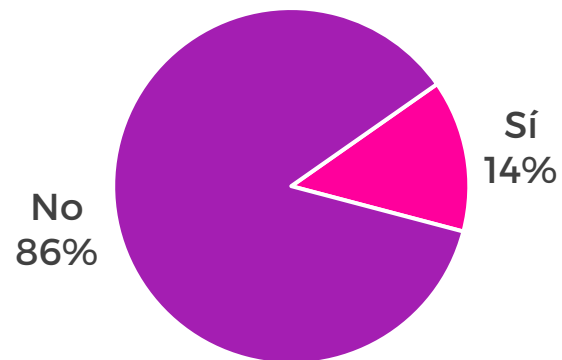
D.8. ¿Hay alguna persona en tu hogar que tenga alguna alergia o intolerancia alimentaria?

D.9. ¿Cuál?

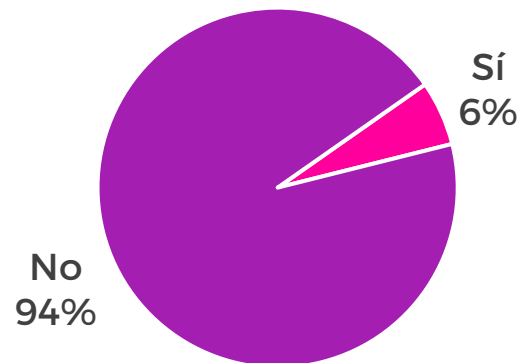
# Si bien son pocos los vegetarianos y veganos, entre los jóvenes es más común. Con respecto a las dietas, solo un 14% las sigue.



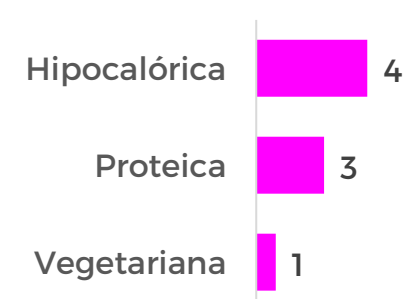
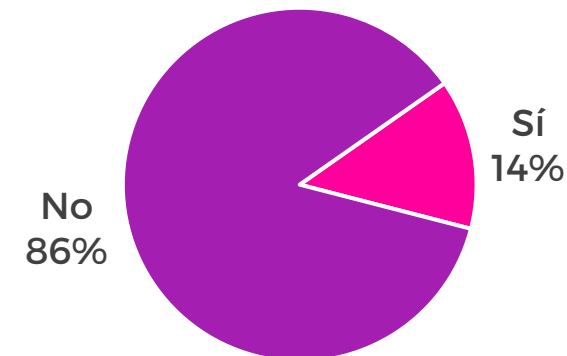
Hay alguien vegetariano en tu hogar



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

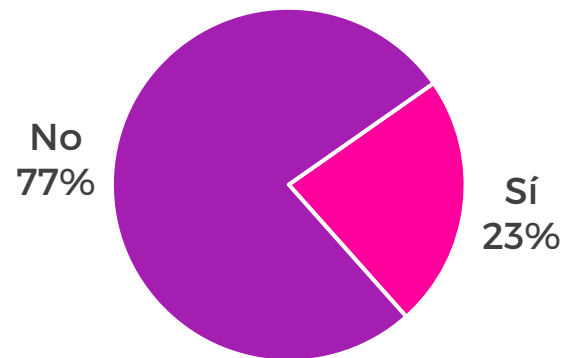
D.15. ¿Qué tipo de dieta practicas? RU

Números representan porcentajes

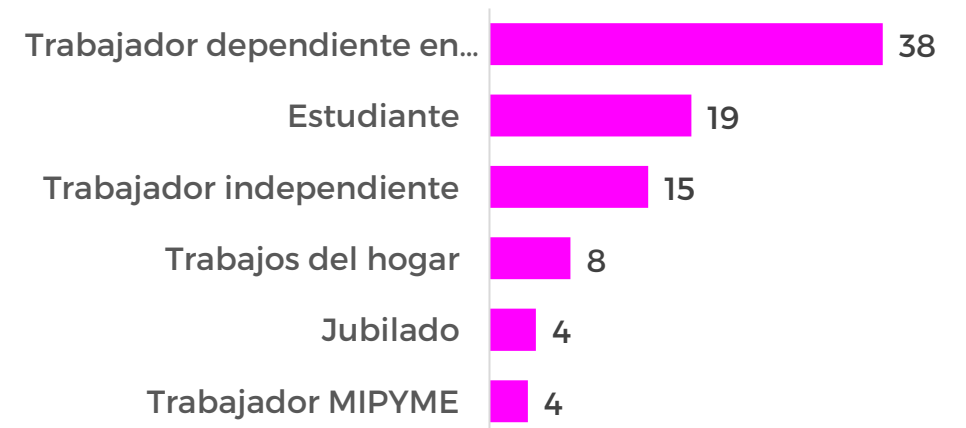
# Casi un cuarto de las personas dice que en su trabajo existe alguna instancia que promueva la alimentación saludable y la vida sana.



Instancia en trabajo



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

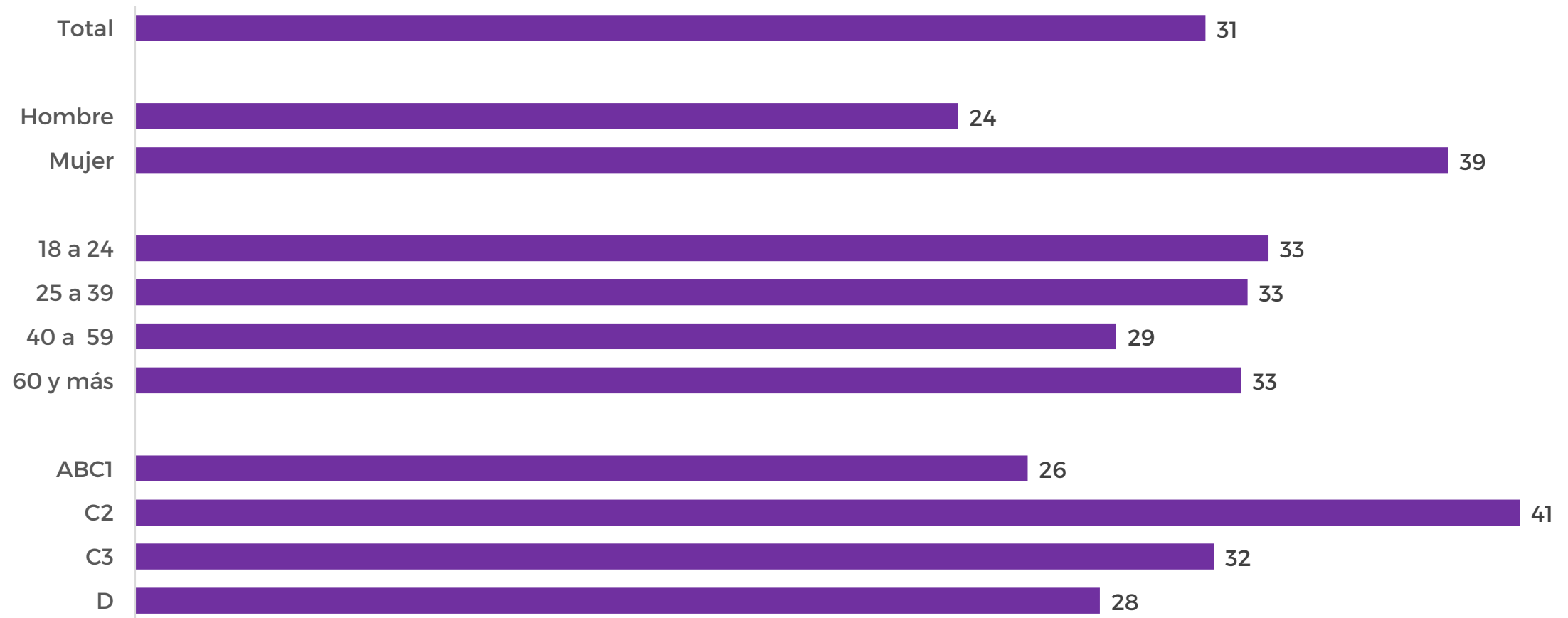


Números representan porcentajes

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



■ Bastante + Totalmente identificado (TOP2BOX)



# 0.3

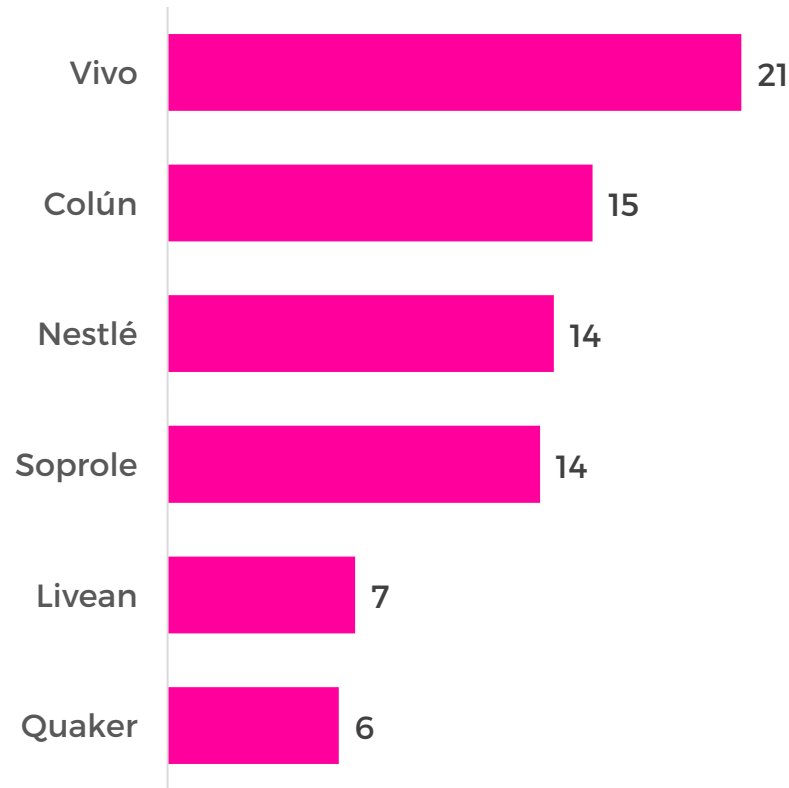
## MARCAS ASOCIADAS A ALIMENTACIÓN SALUDABLE

# 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%



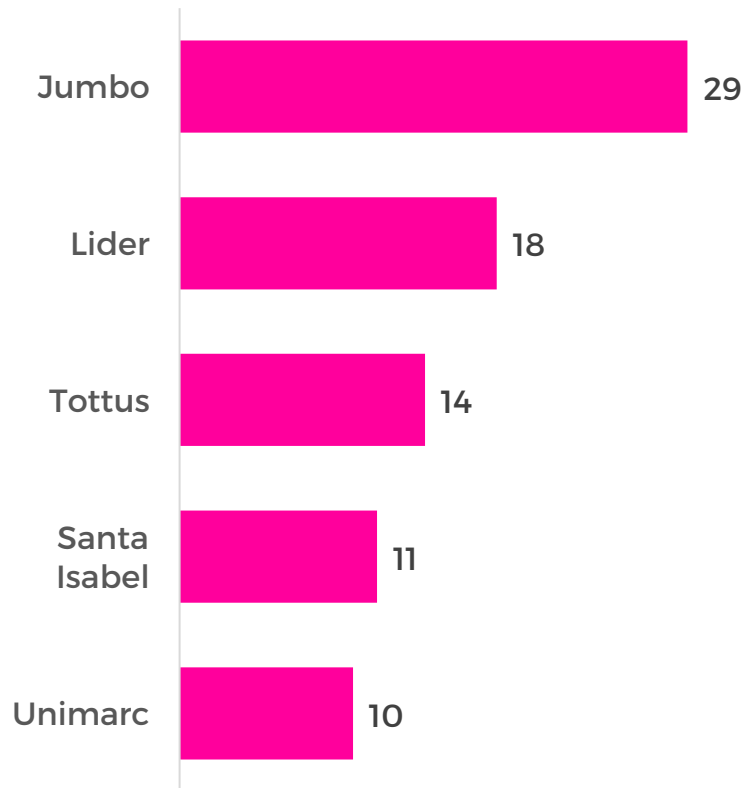
	Sexo		Tramos de Edad				NSE			
	Hombre	Mujer	18 a 24	25 a 39	40 a 59	60 y más	ABC1	C2	C3	D
Vivo	12	30	22	27	22	12	21	24	19	21
Colún	15	16	14	15	19	13	14	12	20	12
Nestlé	14	14	16	11	15	16	13	13	14	16
Soprole	10	17	11	15	14	14	8	13	18	11
Livean	3	10	6	11	8	1	5	4	9	7
Quaker	5	8	4	6	8	5	5	5	7	7

Números representan porcentajes

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



■ Se asocia bastante + mucho



	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

Números representan porcentajes

A dark blue, semi-transparent background image showing a group of students sitting around a table, looking at documents or laptops, suggesting a collaborative learning or meeting environment.

# 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.