



## > Centro de Investigaciones Sociales - CIS

### **Informes de Opinión Pública – CIS UADE-VOICES!**

### **SALUD Y ALIMENTACIÓN**

Casi la mitad de la población afirma estar por encima de su peso actual

Uno de cada 5 advierte que debería cambiar radicalmente sus hábitos alimenticios

Cuatro de cada 10 argentinos cuidan menos su alimentación los fines de semana

El 43% de la población no controla la sal que ingiere en sus comidas, el 47% no controla el azúcar y el 49% la grasa. Más de la mitad de los ciudadanos no controla su colesterol.

El 35% de los argentinos sufre algún tipo de situación adversa en su vida cotidiana relacionada a la alimentación.



FUNDACIÓN  
**UADE**

Año 2019, n. 1  
ISSN 2618-2173

Fundación UADE y Voices! realizaron un nuevo estudio de opinión pública a nivel nacional con el objetivo de comprender las opiniones sobre la salud y diversos hábitos en torno a la alimentación entre los argentinos.

En primer lugar, en el estudio se abordaron temáticas vinculadas a la autopercepción sobre el peso corporal, así como la realización de diversos tipos de dietas y la percepción sobre los propios hábitos alimenticios. Asimismo, se indagó sobre el cuidado de la alimentación entre los argentinos durante los fines de semana. En segunda instancia se profundizó sobre el consumo de diversas categorías de alimentos saludables (como alimentos orgánicos, frutas, verduras y semillas) y diversas prácticas saludables relacionadas a la alimentación, tales como el control en la ingesta de sal, grasa y azúcar y control del colesterol, entre otras cuestiones. En tercer lugar se investigó sobre las afecciones relacionadas a la alimentación que sufre la población (hipertensión, diabetes, celiaquía, etc). Finalmente se concluyó el estudio con una pregunta particular sobre el rol de los influencers y referentes de las redes sociales en torno a la alimentación.

El trabajo se realizó tomando como base una encuesta probabilística realizada en todo el país a 1000 personas de 16 años y más, utilizando entrevistas personales como instrumento de recolección.

## Resumen Ejecutivo

### 1. Peso y dietas

- Casi la mitad de los argentinos (48%) afirma estar *por encima de su peso actual*. Esta percepción es más alta entre las mujeres, los ciudadanos de mayor edad y los ciudadanos de nivel socioeconómico medio y alto. Por el contrario, el 8% asegura encontrarse por debajo del mismo, afirmación más común entre los más jóvenes.
- El 73% de los ciudadanos expresa la necesidad de algún tipo de cambio en sus hábitos alimenticios. El 18% alega que los *debería cambiar radicalmente sus hábitos*.
- Casi 3 de cada 10 (27%) habitantes del país siguen algún tipo de dieta. Entre ellos, el 40% lo hace *para bajar de peso* (11% de la población total, contra el 48% que afirma estar por encima de su peso ideal). El 28% realiza dieta *por cuestiones de salud* y el 20% *simplemente porque desea comer mejor*.
- El 1% de la población total se declara *vegetariana*, mientras que el 0,2% se declara *vegana*.
- Cuatro de cada 10 argentinos afirman *cuidar menos su alimentación los fines de semana*, hábito que es más común a medida que se asciende en la escala sociodemográfica y entre los residentes de la Ciudad de Buenos Aires (48%).

### 2. Prácticas y consumo de alimentos saludables

- El 83% de la población afirma que *consume con frecuencia frutas y verduras*, a la vez que el 73% declara *preferir los alimentos frescos, orgánicos y/o poco procesados*. La *incorporación de las semillas en la dieta* es un hábito menos común, presente solo en el 44% de los argentinos.
- Dos de cada diez argentinos *no leen los vencimientos de los productos antes de comprarlos o consumirlos*, deficiencia que es más alta entre los hombres que entre las mujeres.
- El 43% de la población *no controla la sal que ingiere en sus comidas*, el 47% *no controla el azúcar* y el 49% la *grasa*. Todas estas prácticas son menos comunes entre los hombres y los jóvenes.

- Más de la mitad de la población (54%) *no controla su colesterol con frecuencia*, afirmación que es más común entre los hombres (59%) y entre los más jóvenes (77%).
- La mayoría de estos hábitos se han afianzado a lo largo de los últimos cinco años, especialmente el consumo de productos orgánicos que asciende del 26% al 46%.

### 3. Situaciones y afecciones relacionadas a la alimentación

- El 35% de los argentinos *sufre algún tipo de situación adversa en su vida cotidiana relacionada a la alimentación*.
- La *hipertensión* es la afección más difundida entre los argentinos en términos de situaciones alimentarias. El 16% de la población padece de la misma, situación que es más común entre los ciudadanos de mayor edad y menor nivel socioeconómico.
- El 11% de los encuestados padece de *hambre recurrente*, escenario más frecuente entre las mujeres y los más jóvenes.
- Casi 1 de cada 10 ciudadanos de la Argentina sufren de *diabetes*, que se detecta con más frecuencia entre los ciudadanos mayores y a medida que se desciende sobre la escala socioeconómica.
- Uno de cada 20 encuestados (0,5%) declaró sufrir de *celiaquía*, mientras que 1 de cada 50 confesó padecer de *anorexia* (0,2%) o *bulimia* (0,2%).

### 4. El rol de los influencers en alimentación

- Casi 3 de cada 10 argentinos (27%) afirma *seguir en redes sociales a referentes / influencers en alimentación*, práctica que es más común entre las mujeres, los más jóvenes y los sectores socioeconómicos medios.

## **Comentarios:**

Analizando los resultados de la encuesta, Andrés Cuesta, Secretario Académico de UADE, señaló que *“resulta relevante destacar que casi la mitad de los argentinos reconoce que no controla la sal, el azúcar ni las grasas que ingiere en sus comidas, porcentaje que se incrementa notoriamente al considerar únicamente a los hombres y a los más jóvenes. Si bien evitar este tipo de consumos es normalmente más necesario a medida que se avanza en edad, sin dudas la toma de conciencia temprana sobre la conveniencia de cuidarse en la ingesta de sal, azúcar y grasas permitiría que se incrementen los comportamientos preventivos que son sumamente relevantes para la salud. En tal sentido, es necesario que desde el Estado y la sociedad civil se desarrollen campañas orientadas a la generación de conciencia sobre las ventajas que a largo plazo trae aparejadas una alimentación saludable sobre el bienestar y calidad de vida futura”*. Asimismo, expresó que *“la preocupación por una alimentación más saludable forma parte de la agenda de los argentinos y resulta evidente que cada vez existe mayor conciencia al respecto. Es notorio que un 73% de los encuestados haya expresado la necesidad de algún tipo de cambio en sus hábitos alimenticios por diferentes motivos. Sin embargo, si bien casi la mitad de los argentinos (48%) manifestó que su peso actual es superior al ideal, sólo un 11% afirmó realizar algún tipo de dieta para bajar de peso. A su vez, sólo un 5% señaló que realiza alguna dieta orientada simplemente a comer mejor. Por otra parte, un 40% afirmó que los fines de semana suelen cuidar menos su alimentación. En efecto, todas estas conclusiones ponen de manifiesto que, aun cuando hay una mayor conciencia de la población sobre la importancia de una alimentación saludable, todavía existe un importante camino por recorrer para que esa conciencia se transforme en hábitos de consumo más sanos que repercutan positivamente en la salud”*.

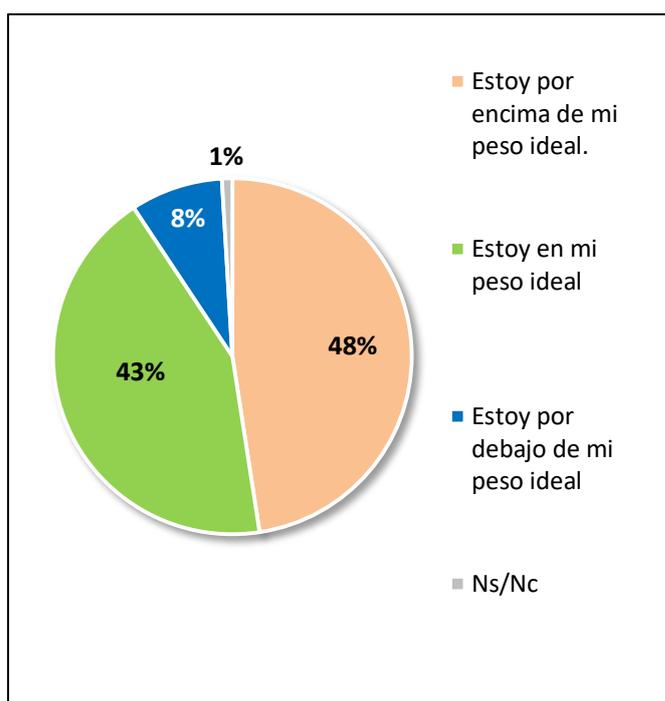
Constanza Cilley, Directora Ejecutiva de Voices!, destacó que *“si bien resta camino por recorrer y las principales cifras que arroja el estudio resultan preocupantes, vale la pena advertir que la sociedad avanza en la toma de conciencia e incorporación de prácticas saludables de alimentación. Concretamente, vemos que ha crecido la incorporación de productos saludables ya elaborados, como los alimentos orgánicos y los alimentos bajos en calorías. Esta tendencia requiere profundizarse, sin perder de vista la necesidad de tomar conciencia en lo que respecta a los hábitos domésticos de alimentación, que también inciden directamente sobre una mejor alimentación integral, como ser la disminución del consumo de sal, grasas y azúcar, entre otras”*. Por otra parte, también marcó que *“La alimentación y los temas relacionados con ella son un aspecto clave en la sociedad actual. La gente percibe que debe cambiar sus hábitos pero estos cambios son difíciles de implementar. Es clave la educación pero también la orientación de que cómo incorporar los nuevos hábitos. Este estudio muestra que una parte importante de la población tiene referentes en los redes sociales sobre el tema pero los lineamientos de una alimentación saludable deben ser provistos por las autoridades sanitarias y este es un desafío del Estado”*.

# EL ESTUDIO

## 1. PESO Y DIETAS

### PERCEPCIÓN SOBRE EL PESO CORPORAL Casi la mitad argentinos se percibe por encima de su peso ideal

¿Cómo define su peso actual?



**% 'Estoy encima de mi peso ideal'**  
por total y segmentos  
sociodemográficos

		Total	48%
Ge- nero	Hombres		45%
	Mujeres		50%
Edad	16 - 29		41%
	30 - 49		53%
	50 y más		49%
Nivel Socio Económico	Alto y medio alto		52%
	Medio		52%
	Bajo y medio bajo		44%
Zona	CABA		46%
	GBA		48%
	Interior		48%
Educaci ón	Primaria		42%
	Secundaria		53%
	Superior		54%

Base: Población de 16 y más años. Total Nacional

Fuente: UADE - VOICES!

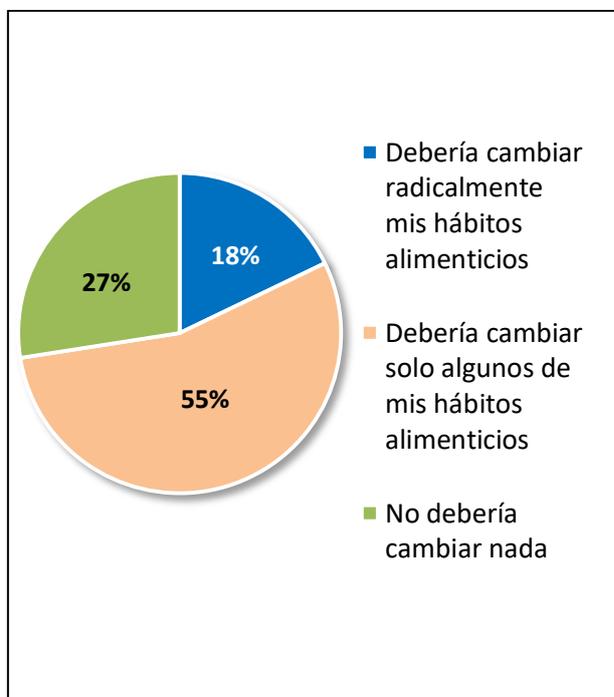
En primer lugar, la encuesta de Fundación UADE y Voices! indagó por la percepción que tienen los argentinos respecto de su propio peso corporal. Al respecto, casi la mitad de los argentinos (48%) manifestó que su *peso actual está por encima de su peso ideal*. Por el contrario, el 8% dice estar *por debajo de su ideal*, mientras que el 43% alega encontrarse en su peso ideal.

La percepción de *encontrarse por encima del peso ideal propio* es levemente más alta entre las mujeres (50% vs. 45% en los hombres), entre quienes tienen entre 30 y 49 años (53% vs. 49% de los mayores de esa edad y 41% de los más jóvenes), entre los ciudadanos de nivel socioeconómico medio y alto (52% vs. 44% entre los de nivel bajo) y entre los que recibieron educación media o superior (53% y 54% respectivamente vs. 42% entre quienes solo recibieron educación primaria).

## CAMBIOS EN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

### El 73% dice que debería cambiar sus hábitos alimenticios

Pensando en sus hábitos alimenticios ¿cuál de estas frases se acerca más a su opinión?



% que dijo **cambiar radicalmente** por total y segmentos sociodemográficos

	Total	18%
Género	Hombres	14%
	Mujeres	21%
Edad	16 – 29	15%
	30 – 49	22%
	50 y más	16%
Nivel Socio Económico	Alto y medio alto	14%
	Medio	19%
	Bajo y medio bajo	18%
Zona	CABA	18%
	GBA	25%
	Interior	15%
Educación	Primaria	20%
	Secundaria	18%
	Superior	12%

Base: Población de 16 y más años. Total Nacional

Fuente: UADE - VOICES!

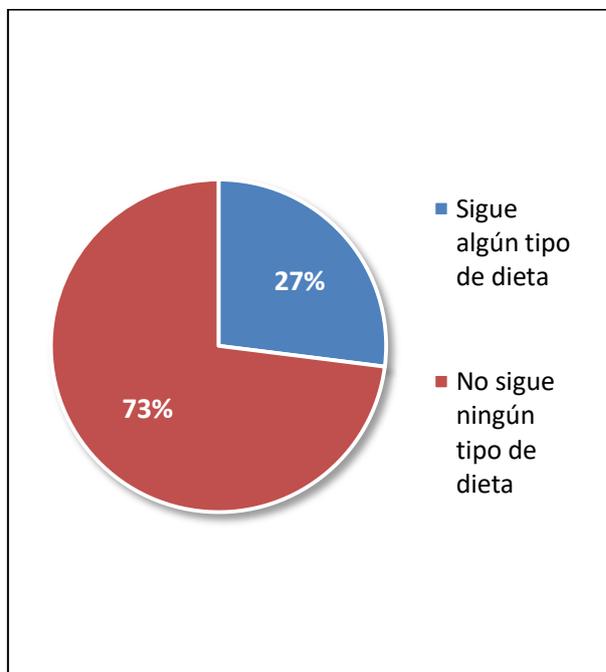
A continuación, los encuestados fueron consultados sobre si consideraban que debían cambiar sus hábitos alimenticios o no. Al respecto, el 27% sostuvo que *no debería cambiar nada*, mientras que el 73% expresó la necesidad de algún tipo de cambio en sus hábitos alimenticios. Específicamente, el 55% manifestó que *debería cambiar solo algunos de sus hábitos alimenticios*, mientras que el 18% alegó que *debería cambiar radicalmente* los mismos.

La expresión de *necesidad de un cambio radical en los hábitos de alimentación* fue más alta entre las mujeres (21% vs. 14% de los hombres), entre quienes poseen entre 30 y 49 años (22%), entre los residentes del Gran Buenos Aires (25%) y entre los ciudadanos de menor nivel educativo (20% entre quienes accedieron únicamente a la educación primaria vs. 18% entre quienes poseen educación secundaria y 12% en aquellos que cuentan con algún tipo de educación superior).

## DIETAS

### El 27% sigue algún tipo de dieta

¿Sigue actualmente algún tipo de dieta?



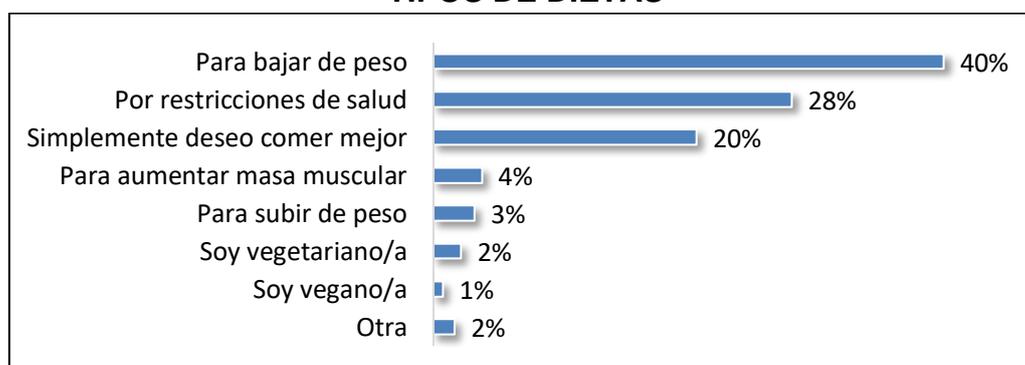
% que dijo **Si**  
por total y segmentos  
sociodemográficos

Total		27%
Género	Hombres	23%
	Mujeres	31%
Edad	16 – 29	21%
	30 – 49	22%
	50 y más	37%
Nivel Socio Económico	Alto y medio alto	41%
	Medio	26%
	Bajo y medio bajo	26%
Zona	CABA	35%
	GBA	27%
	Interior	26%
Educación	Primaria	24%
	Secundaria	26%
	Superior	38%

Base: Población de 16 y más años. Total Nacional  
Fuente: UADE - VOICES!

El 27% de los argentinos dice seguir algún tipo de dieta. Esta afirmación es más alta entre las mujeres (31%), entre los ciudadanos de mayor edad (37% entre los de 50 años o más), entre los ciudadanos de mayor nivel socioeconómico (41%) y de mayor nivel educativo (38% entre quienes cuentan con educación superior de algún tipo) y entre los residentes de la Ciudad de Buenos Aires (38%).

## TIPOS DE DIETAS



Base: Población de 16 y más años que sigue algún tipo de dieta. 27% del Total Nacional  
Fuente: UADE - VOICES!

Entre quienes afirman seguir algún tipo de dieta, 4 de cada 10 (40%) lo hace *para bajar de peso*, lo que representa el 11% del total de la población nacional (vs. el 48% que manifestó estar por encima de su peso ideal).

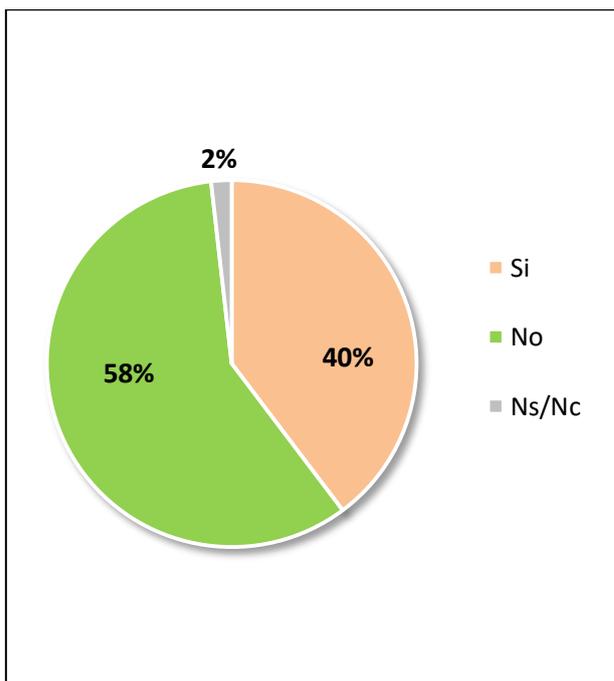
A continuación, el 28% de quienes siguen alguna dieta lo hace *por restricciones de salud*, mientras que el 20% alega realizarla *simplemente porque desea comer mejor*. El 4% realiza dietas *para aumentar la masa muscular*, mientras que el 3% lo hace *para subir de peso*. Esta última afirmación representa el 1% del total nacional (vs. el 8% que manifestó estar por debajo de su peso ideal).

Finalmente, el 2% de quienes realizan algún tipo de dieta lo hace por considerarse *vegetariano*, mientras que el 1% por ser *vegano*. Estos valores representan el 1% y el 0,2% de la población total respectivamente.

### HÁBITOS DE FIN DE SEMANA

#### 4 de cada 10 cuidan menos su alimentación los fines de semana

*Durante los fines de semana ¿cuida menos su alimentación?*



% que dijo **Si**  
por total y segmentos  
sociodemográficos

	Total	40%
Género	Hombres	40%
	Mujeres	40%
Edad	16 – 29	41%
	30 – 49	42%
	50 y más	37%
Nivel Socio Económico	Alto y medio alto	45%
	Medio	43%
	Bajo y medio bajo	37%
Zona	CABA	48%
	GBA	38%
	Interior	39%
Educación	Primaria	36%
	Secundaria	44%
	Superior	40%

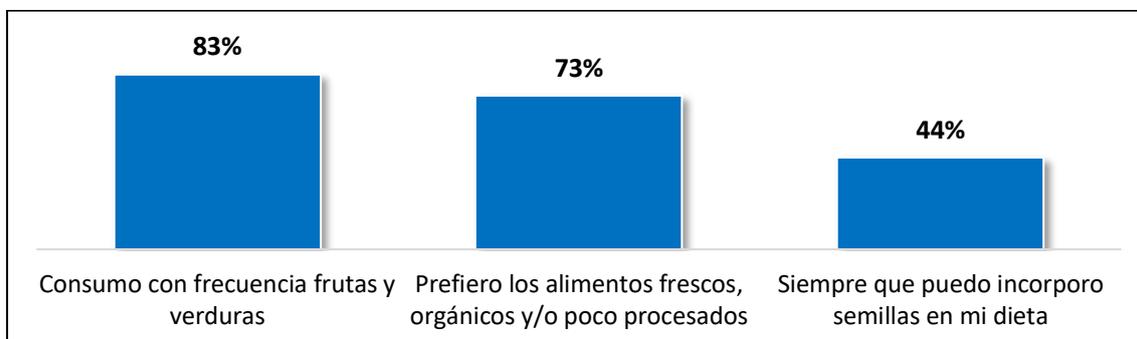
Base: Población de 16 y más años. Total Nacional  
Fuente: UADE - VOICES!

Por su parte, 4 de cada 10 argentinos afirman *cuidar menos su alimentación los fines de semana*, hábito que es más común a medida que se asciende en la escala sociodemográfica (37% bajo, 43% medio y 45% alto) y entre los residentes de la Ciudad de Buenos Aires (48%).

## 2. PRÁCTICAS Y CONSUMO DE ALIMENTOS SALUDABLES

### CONSUMO DE ALIMENTOS SALUDABLES 83% afirma consumir con frecuencia frutas y verduras

¿Cuán de acuerdo está con...?



Base: Población de 16 y más años. Total Nacional

Fuente: UADE - VOICES!

Al indagar sobre hábitos específicos en la alimentación de los argentinos, el 83% aseveró *consumir con frecuencia frutas y verduras*, afirmación que aumenta a medida que se eleva la edad de los encuestados (78% entre los que tienen entre 16 y 29 años contra 81% entre los que tienen entre 30 y 49 años y 91% entre quienes tienen más de 50 años) y a medida que se asciende en la escala sociodemográfica (82% entre la población de nivel bajo, 84% en el nivel medio y 87% en el nivel más alto).

Por su parte, en menor proporción, el 73% *afirmó preferir los alimentos frescos, orgánicos y/o poco procesados*, guarismo que también encontró mayor número de menciones entre los habitantes de mayor edad (82% entre los mayores de 50 años contra 68% de quienes poseen entre 16 a 29 años) y los de mayor nivel socioeconómico (81% en nivel alto vs. 73% en el nivel más bajo de la escala). Asimismo, esta afirmación también fue mayor entre los residentes de la Ciudad de Buenos Aires (80%) y entre los habitantes de mayor nivel educativo (82% de quienes cuentan con educación superior).

Finalmente, con menor número de afirmaciones, el 44% de los encuestados aseguraron *incorporar semillas en su dieta siempre que pueden*. A diferencia de otras, esta práctica encuentra grandes variaciones entre los distintos grupos sociodemográficos. Casi la mitad de las mujeres (49%) dicen practicar este hábito, frente a un 38% de los hombres. Este hábito se vuelve más común a medida que aumenta la edad (34% entre los argentinos de 16 a 29 años vs. 45% de quienes tienen entre 30 y 49 años y 51% de quienes tienen más de 50 años), el nivel socioeconómico (38% en nivel bajo, 50% en nivel medio y 54% en nivel alto) y el nivel educativo (36% en primario, 45% secundario y 66% entre quienes poseen educación superior).

## CONSUMO DE ALIMENTOS SALUDABLES

Cruce por segmentos

	Total	GENERO		EDAD			NIVEL SOCIOECONOMICO		
		H	M	16 - 29	30 - 49	50 y más	ABC1	C2C3	DE
Consumo con frecuencia frutas y verduras	83%	83%	84%	78%	81%	91%	87%	84%	82%
Prefiero los alimentos frescos, orgánicos y/o poco procesados	73%	74%	73%	68%	70%	82%	81%	73%	73%
Siempre que puedo incorporo semillas en mi dieta	44%	38%	49%	35%	46%	51%	54%	50%	38%

Base: Población de 16 y más años. Total Nacional

Fuente: UADE - VOICES!

## CONSUMO DE ALIMENTOS SALUDABLES

Cruce por segmentos

	Total	ZONA			EDUCACION		
		CABA	GBA	Interior	Primaria	Secundaria	Superior
Consumo con frecuencia frutas y verduras	83%	79%	83%	84%	82%	82%	92%
Prefiero los alimentos frescos, orgánicos y/o poco procesados	73%	80%	71%	73%	73%	71%	82%
Siempre que puedo incorporo semillas en mi dieta	44%	49%	44%	43%	36%	45%	66%

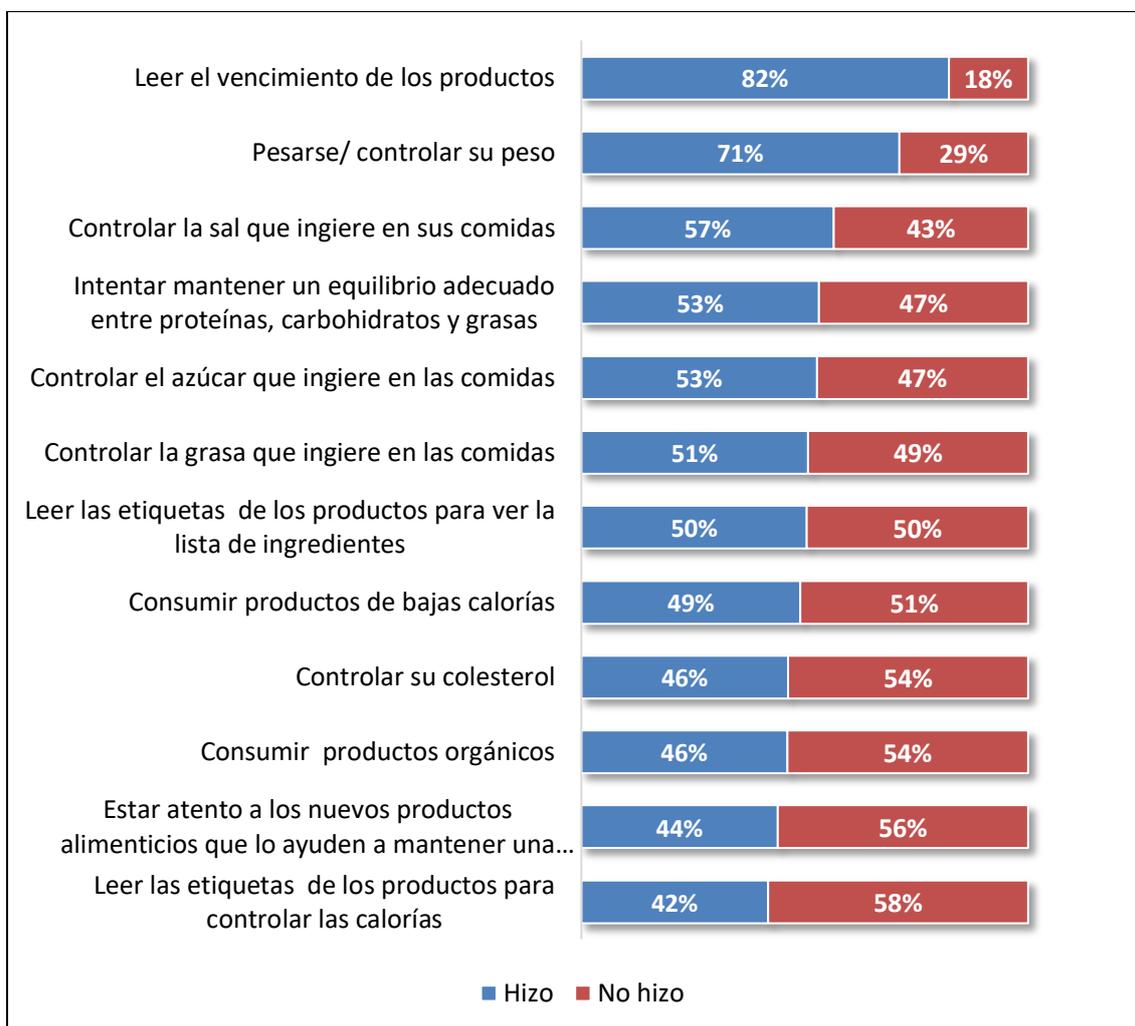
Base: Población de 16 y más años. Total Nacional

Fuente: UADE - VOICES!

## PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN

**El 40% no controla la sal que ingiere en sus comidas, el 47% no controla la ingesta de azúcar, el 49% la de grasa y el 54% no controla su colesterol**

*¿Podría decirme si ha hecho alguna de las siguientes cosas en el último año?*



Base: Población de 16 y más años. Total Nacional  
Fuente: UADE - VOICES!

Al indagar sobre algunas prácticas comunes a la hora de mantener una alimentación saludable en el último año, el panorama fue variado, siendo algunas de ellas adecuadas y otras deficientes según el tipo de hábito consultado.

En primer término, el 82% de los ciudadanos aseguran *leer el vencimiento de los productos* antes de realizar las compras o antes de consumirlos. Respecto del 18% que no acostumbra esta práctica, la deficiencia es más alta entre los hombres (24%) que entre las mujeres.

Por su parte, la mitad de los encuestados (50%) afirma *leer las etiquetas de los productos para ver la lista de ingredientes*. Esta práctica es más frecuente en los jóvenes hasta 30 años que entre los adultos de más de 50 años (56% vs. 42% respectivamente).

En tercer lugar, 7 de cada 10 encuestados (71%) afirma *controlar su peso de forma habitual*, práctica que es más común entre los ciudadanos de mayor edad (79% vs. 67% en el resto de la sociedad).

Asimismo, los datos revelan que el 43% de la población no *controla la sal que ingiere en sus comidas*, porcentaje que es más alto entre los hombres (50% vs. 37% en mujeres) y entre los más jóvenes (57% entre los que tienen hasta 30 años vs. 49% de quienes tienen entre 30 y 49 años y 25% de quienes tienen más de 50 años).

El 53% asegura *intentar mantener un equilibrio adecuado entre proteínas, carbohidratos y grasas*, práctica más común entre las mujeres (59% vs. 47% en hombres), las personas de mayor edad (68% entre los mayores de 50 años) y de mayor nivel socioeconómico (63%) y mayor nivel educativo (63% entre quienes cuentan con educación superior). Esta práctica resulta más habitual entre los habitantes de la Ciudad de Buenos Aires (60%) frente a los residentes del Gran Buenos Aires (48%) y del interior del país (54%).

Casi la mitad de los argentinos no *controla el azúcar* (47%) ni *las grasas que ingieren en las comidas* (49%). Ambas prácticas son menos comunes entre los hombres (55% y 56% respectivamente no controlan la ingesta) y entre los más jóvenes (61% de los habitantes entre 16 y 29 años no hace controles al respecto en ninguno de los casos).

Asimismo, más de la mitad de la población (54%) no *controla su colesterol*, afirmación que es más común entre los hombres (59% vs. 49% de las mujeres) y entre los más jóvenes (77% de quienes tienen entre 16 y 29 años).

Finalmente, cabe destacar que el 58% de la población argentina no *lee las etiquetas de los productos para controlar las calorías*, hábito que también es menos común entre los hombres (63% no lo hace contra 54% de las mujeres) y entre los más jóvenes (65% de quienes tienen entre 16 y 29 años no acostumbra hacerlo, frente al 48% de quienes tienen más de 50 años).

La tendencia histórica muestra que la mayoría de estos hábitos se han afianzado entre los argentinos a lo largo de los últimos casi cinco años, especialmente el *consumo de productos orgánicos* que asciende del 26% al 46% entre 2015 y 2019, *estar atentos a los nuevos productos alimenticios que ayuden a mantener una dieta saludable* (que pasa del 33% al 44%) y el *consumo de productos de bajas calorías* (41% a 49% respectivamente). *Leer la fecha de vencimiento de los productos* que se consumen y *pesarse o controlar el propio peso* también evidencian incrementos que oscilan los 7 puntos en el periodo de referencia. Por el contrario, *controlarse el colesterol*, así como *leer los ingredientes de los productos* son los hábitos menos arraigados en la población (con variaciones de 3 y 1 punto porcentual en cada caso entre 2015 y 2019).

## PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN

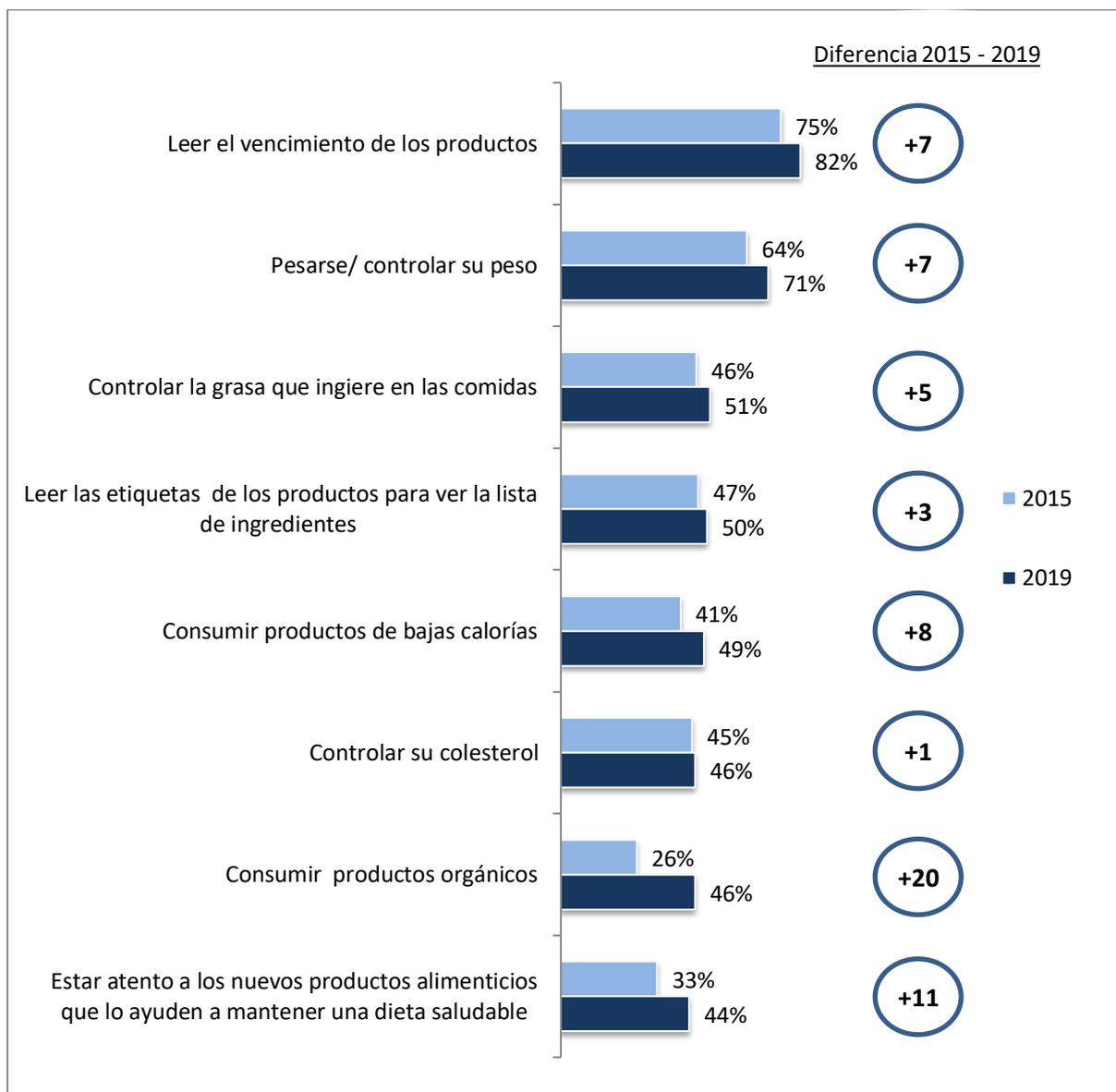
Cruce por segmentos

	Total	GENERO		EDAD			NIVEL SOCIOECONOMICO			ZONA			EDUCACION		
		H	M	16 - 29	30 - 49	50 y más	ABC1	C2C3	DE	CABA	GBA	Interior	Pri.	Sec.	Sup.
Leer el vencimiento de los productos	18%	24%	12%	18%	19%	17%	20%	19%	17%	20%	17%	18%	21%	13%	20%
Pesarse/ controlar su peso	29%	28%	30%	33%	33%	21%	28%	31%	28%	29%	29%	29%	29%	27%	32%
Controlar la sal que ingiere en sus comidas	43%	50%	37%	57%	49%	25%	41%	47%	41%	41%	46%	43%	45%	44%	36%
Intentar mantener un equilibrio adecuado entre proteínas, carbohidratos y grasas	47%	53%	41%	57%	51%	32%	37%	47%	48%	40%	52%	46%	49%	47%	37%
Controlar el azúcar que ingiere en las comidas	47%	55%	40%	61%	51%	30%	45%	48%	47%	44%	49%	47%	51%	47%	35%
Controlar la grasa que ingiere en las comidas	49%	56%	43%	61%	56%	31%	51%	51%	48%	41%	54%	49%	52%	47%	46%
Leer las etiquetas de los productos para ver la lista de ingredientes	50%	57%	43%	56%	50%	42%	32%	47%	53%	45%	49%	50%	54%	47%	39%
Consumir productos de bajas calorías	51%	55%	48%	59%	54%	40%	55%	51%	51%	43%	50%	52%	54%	49%	46%
Controlar su colesterol	54%	59%	49%	77%	63%	22%	54%	58%	50%	46%	57%	54%	53%	57%	46%
Consumir productos orgánicos	54%	54%	54%	60%	57%	44%	38%	55%	55%	55%	65%	50%	62%	51%	37%
Estar atento a los nuevos productos alimenticios que lo ayuden a mantener una dieta saludable	56%	64%	48%	65%	60%	44%	55%	56%	57%	52%	60%	55%	58%	59%	43%
Leer las etiquetas de los productos para controlar las calorías	58%	63%	54%	65%	61%	48%	45%	61%	58%	54%	60%	58%	58%	60%	56%

Base: Población de 16 y más años. Total Nacional

Fuente: UADE - VOICES!

**PRÁCTICAS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN (“HIZO”)**  
**En los últimos 5 años se ha afianzado la adopción de prácticas saludables de alimentación, fundamentalmente el consumo de productos orgánicos.**  
*¿Podría decirme si ha hecho alguna de las siguientes cosas en el último año?*  
**(COMPARATIVO 2015 – 2019)**

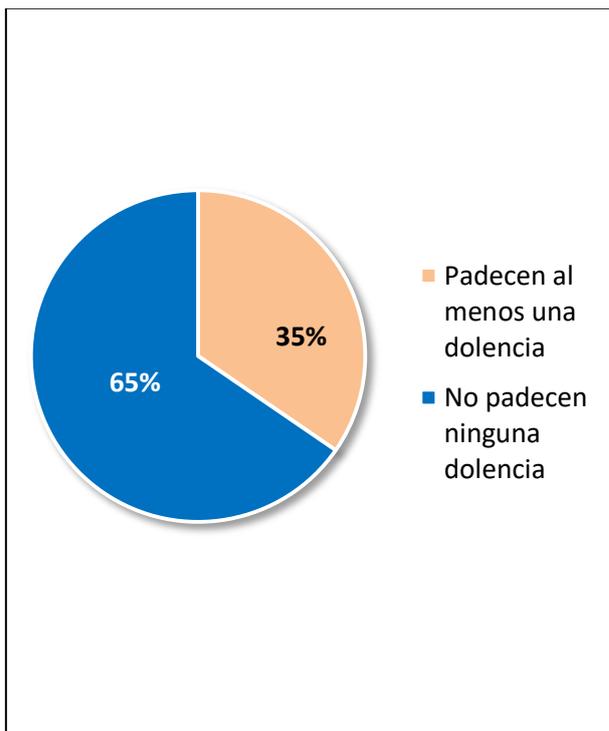


Base: Población de 16 y más años. Total Nacional  
Fuente: CIS UADE - VOICES!

### 3. SITUACIONES Y AFECCIONES RELACIONADAS A LA ALIMENTACIÓN

#### SITUACIONES Y AFECCIONES RELACIONADAS A LA ALIMENTACIÓN El 35% de la población padece algún tipo de situación adversa relacionada a la alimentación

¿Padece usted alguna de estas situaciones relacionadas a la alimentación a nivel personal?



% que dijo **Si**  
por total y segmentos  
sociodemográficos

Total		35%
Género	Hombres	29%
	Mujeres	40%
Edad	16 – 29	23%
	30 – 49	27%
	50 y más	54%
Nivel Socio Económico	Alto y medio alto	27%
	Medio	31%
	Bajo y medio bajo	38%
Zona	CABA	38%
	GBA	39%
	Interior	33%
Educación	Primaria	40%
	Secundaria	30%
	Superior	30%

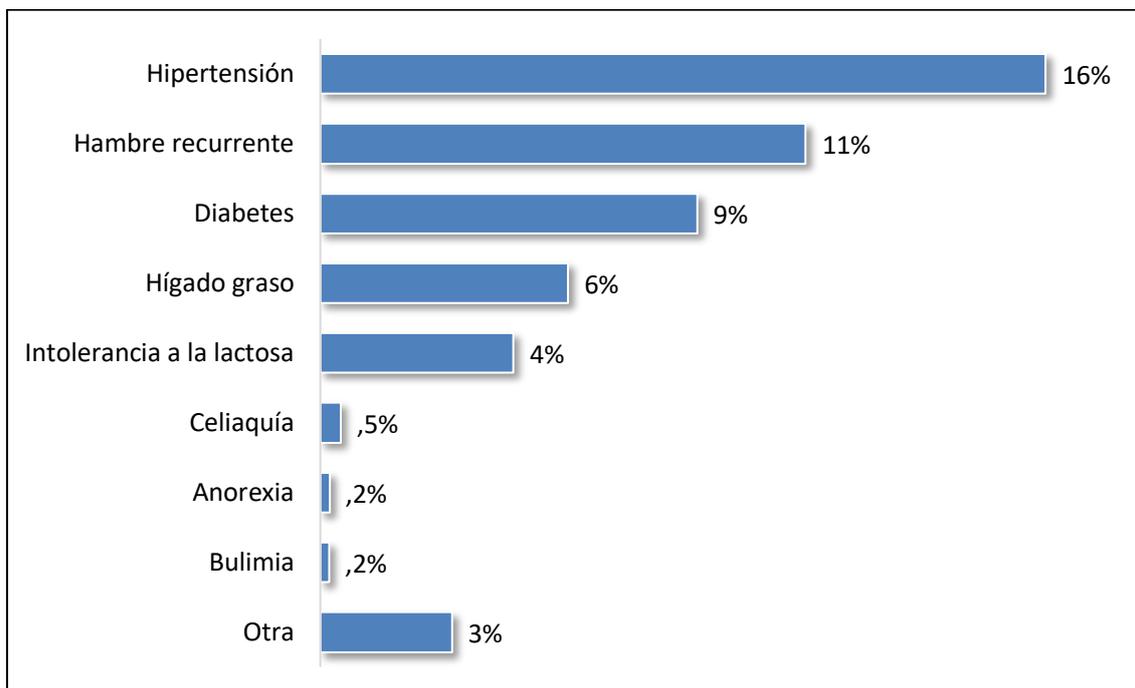
Base: Población de 16 y más años. Total Nacional  
Fuente: UADE - VOICES!

A continuación se preguntó si los argentinos padecían algún tipo de situación adversa en su vida cotidiana relacionada a la alimentación. Ante este requerimiento, un 35% manifestó padecer alguna dolencia. A nivel general, estas afecciones o situaciones son más comunes entre las mujeres (40% vs. 29% de los hombres), los ciudadanos mayores de 50 años (54% vs. 27% los de 30 a 49 años, y 23% los menores de 30 años), los de mayor nivel socioeconómico (38% en nivel bajo vs. 31% en nivel medio y 27% en nivel alto respectivamente) y quienes sólo cuentan con educación primaria (40% vs 30% en el resto de la población).

## SITUACIONES Y AFECCIONES RELACIONADAS A LA ALIMENTACIÓN

### La hipertensión, el hambre recurrente y la diabetes las situaciones más comunes

¿Padece usted alguna de estas situaciones relacionadas a la alimentación a nivel personal?



Base: Población de 16 y más años. Total Nacional

Fuente: UADE - VOICES!

Respecto a las dolencias concretas que tenían, un 16% afirma padecer de *hipertensión*, situación que es más común entre los ciudadanos de mayor edad (35% entre los mayores de 50 años) y de menor nivel socioeconómico (21% en el nivel bajo vs. 9% en el nivel alto de la escala socioeconómica).

En segundo lugar, un 11% afirmó padecer de *hambre recurrente*, pudiéndose deber a situaciones de ansiedad, angustia o estados de stress. Este escenario es más frecuente entre las mujeres (14% vs. 7% de los hombres) y los más jóvenes (15% de quienes poseen entre 16 y 29 años vs. 8% de los mayores de 50 años) y es un poco más elevado a mayor nivel socioeconómico (13% entre los estratos más altos vs. 10% de los niveles más bajos, lo que muestra esta dolencia hace referencia a causas emocionales más que a una situación socioeconómica).

El 9% de la población comunicó padecer de *diabetes*, situación más común entre los mayores (17% de los mayores de 50 años frente al 3% de quienes tienen entre 16 y 29 años). La presencia de esta afección va en alza a medida que se desciende en la escala socioeconómica (3% en nivel alto, 6% medio y 11% bajo).

El 6% aseguró padecer de *hígado graso*, situación más frecuente entre los mayores de 50 años (11%) frente a los más jóvenes (1% de quienes tienen entre 16 y 29 años).

El 4% manifestó poseer *intolerancia a la lactosa*, que se presentó más común entre las mujeres (7% vs. 2% de los hombres) y los mayores de 50 años (8%) frente a quienes tienen entre 16 y 29 años (2%).

Uno de cada 20 encuestados (0,5%) declaró sufrir de *celiaquía*, mientras que 1 de cada 50 manifestó padecer de anorexia (0,2%) o bulimia (0,2%).

## SITUACIONES Y AFECCIONES RELACIONADAS A LA ALIMENTACIÓN

Cruce por segmentos

	GÉNERO			EDAD			NIVEL SOCIOECONOMICO			ZONA		
	Total	H	M	16 - 29	30 - 49	50 y más	ABC1	C2C3	DE	CABA	GBA	Interior
Hipertensión	16%	17%	16%	5%	10%	35%	9%	12%	21%	17%	17%	16%
Hambre recurrente	11%	7%	14%	15%	10%	8%	13%	12%	10%	12%	15%	9%
Diabetes	9%	7%	10%	3%	6%	17%	3%	6%	11%	6%	8%	9%
Hígado graso	6%	5%	6%	1%	5%	11%	4%	6%	5%	10%	8%	4%
Intolerancia a la lactosa	4%	2%	7%	2%	3%	8%	1%	6%	4%	7%	5%	4%
Otra	3%	3%	3%	2%	4%	3%	3%	2%	4%	2%	3%	3%
Celiaquía	,5%	-	1%	%	1%	,3%	2%	1%	,1%	1%	1%	,2%
Anorexia	,2%	,3%	,1%	-	,2%	,4%	-	-	,4%	-	,3%	,2%
Bulimia	,2%	,3%	,1%	-	,6%	-	-	,3%	,1%	-	,3%	,2%

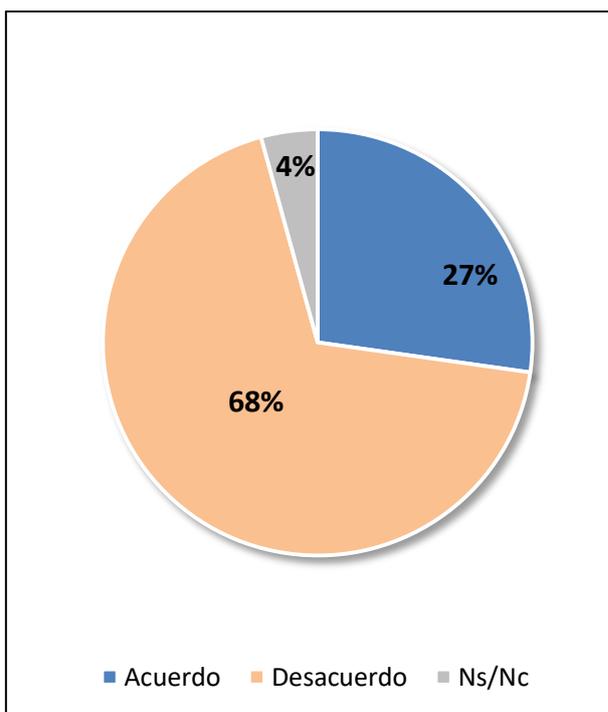
Base: Población de 16 y más años. Total Nacional  
Fuente: UADE - VOICES!

#### 4. EL ROL DE LOS INFLUENCERS EN ALIMENTACIÓN

##### INFLUENCERS EN ALIMENTACIÓN

##### Casi 3 de cada 10 argentinos siguen referentes en alimentación en las redes sociales

Acuerdo con la afirmación: Sigo en redes sociales referentes/ influencers en alimentación



% que dijo Acuerdo por total y segmentos sociodemográficos

	Total	27%
Género	Hombres	24%
	Mujeres	30%
Edad	16 – 29	35%
	30 – 49	25%
	50 y más	23%
Nivel Socio Económico	Alto y medio alto	28%
	Medio	31%
	Bajo y medio bajo	24%
Zona	CABA	27%
	GBA	27%
	Interior	27%
Educación	Primaria	22%
	Secundaria	32%
	Superior	34%

Base: Población de 16 y más años. Total Nacional  
Fuente: UADE - VOICES!

El rol de las redes sociales se ha incrementado en los últimos años, al mismo tiempo que la popularidad de diversas figuras y referentes sociales en distintos ámbitos.

Casi 3 de cada 10 argentinos (27%) afirma *seguir en redes sociales a referentes / influencers en alimentación*. Esta aseveración es más usual entre las mujeres (30% vs. 24% de los hombres), los más jóvenes (35% de los que tienen entre 16 y 29 años) y los sectores socioeconómicos medios (31% vs. 28% en alto y 24% en bajo, respectivamente). A su vez, esta es más frecuente cuanto más alto es el nivel educativo alcanzado (22% entre quienes poseen educación primaria, 32% en educación secundaria y 34% entre quienes cuentan con algún tipo de educación superior).

## Metodología

### Resumen ficha técnica >

**Cobertura:** Nacional.

**Universo:** Población argentina adulta (16 años y más)

**Tamaño Muestral:** 1002 entrevistas.

**Margen Error:**  $\pm 4.2\%$  para los totales, con un nivel de confianza del 95%.

**Método Muestral:** Probabilístico, polietápico, estratificado con cuotas de sexo y edad en el hogar.

**Técnica de Recolección:** Entrevistas personales domiciliarias.

**Fecha de Campo:** Abril de 2019

### Diseño muestral >

El diseño muestral es Probabilístico Polietápico en el proceso de selección de las unidades de muestreo.

La población objeto de estudio abarca a todas las personas de 16 años y más residentes en Argentina, siendo el tamaño final de la muestra de 1001 personas.

Para la obtención de la muestra, se consideran dos sub-universos: a) área Metropolitana y b) resto Interior del país.

**a) Área Metropolitana:** Tomando como marco muestral, la cartografía del Censo de Población de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y los 24 Partidos del Gran Buenos Aires, se procede a estratificar los radios censales según localización geográfica y nivel socioeconómico definido según nivel educacional alcanzado por el jefe del hogar. Para el área Metropolitana se seleccionan un total de 500 entrevistados (200 en la ciudad autónoma de Buenos Aires y 300 en los 24 partidos del GBA).

**b) Resto interior del País:** Tomando como marco muestral la totalidad de localidades y parajes (zonas rurales) del interior del país, se procede a sortear las localidades. La selección de localidades se hace en forma sistemática, a partir de un arranque al azar sobre el listado acumulado de población de las localidades y resultando una asignación proporcional por regiones, y estratos poblacionales. El proceso es controlado de tal modo que al menos cada localidad tenga como mínimo 20 entrevistas. Para el interior del país se selecciona un total de 500 entrevistados

En cada localidad seleccionada (unidad de primera etapa), se extrae una muestra de radios censales (unidad de segunda etapa) - previamente ordenados según nivel socioeconómico (nivel educacional del jefe del hogar)-. En cada radio se elige aleatoriamente la manzana punto de partida, donde se comenzará a trabajar (unidad de tercera etapa). El encuestador sigue una rutina de recorrido preestablecida, donde

se procede a realizar cinco (5) entrevistas en distintos hogares. La selección de la unidad final de muestreo dentro de cada hogar (el entrevistado) , se efectúa teniendo en cuenta cuotas de edad y sexo de acuerdo al Censo de Población. La identificación de los hogares seleccionados se hace siguiendo procedimientos que determinarán itinerarios, que no dejan ninguna alternativa de elección propia a los encuestadores. El seguimiento de estos procedimientos es asentado por los encuestadores en una Hoja de Ruta que permite al equipo supervisor analizar contacto por contacto.

Cuando no hubiera sido posible contactar al respondente, se busca un reemplazo -de acuerdo a un procedimiento también prefijado por el Departamento de campo. Todo el procedimiento para contactar a los reemplazos se asentará en la Hoja de Ruta que se usa para permitir el control y análisis del procedimiento de los contactos. Para la muestra total se seleccionan en total 200 radios censales y 26 localidades de todo el país.

Una vez finalizado el trabajo de campo, se procede a la construcción de los distintos ponderadores que corrigen el peso de cada caso a la población real por género, edad y región.

## Técnica de recolección:

Se realizaron entrevistas personales y domiciliarias. En cada hogar se entrevistó a una sola persona.

## Tamaño de los equipos:

En el presente estudio participaron 60 encuestadores y 8 supervisores.

## Procedimiento de Selección de las Viviendas:

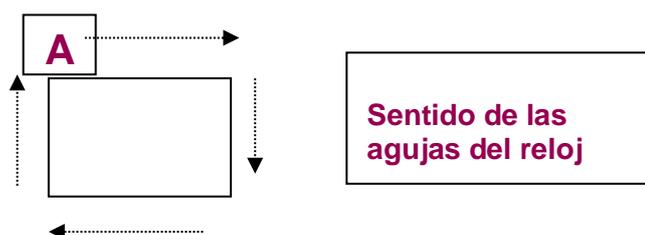
El procedimiento requerido para la realización de las entrevistas supone:

- a) Arribo a la manzana indicada en la Hoja de Ruta —punto de comienzo.
- b) Inicio de tarea desde el extremo superior izquierdo de la manzana.
- c) Selección de los cinco hogares a encuestar
- d) Aplicación de las encuestas

A los fines de identificar la vivienda seleccionada para la entrevista, el encuestador dispuso de la siguiente información: a) manzana seleccionada dentro del radio b) intervalo.

- a) **Manzana:** Es la manzana que fue seleccionada. Esta información viene consignada en la Hoja de Ruta. Se realizarán cinco entrevistas por manzana.
- b) **Intervalo:** Se considera intervalo a la cantidad de timbres que se deben contar desde la última vivienda seleccionada para elegir la próxima vivienda. Para seleccionar la primera vivienda se debe aplicar el intervalo desde la primera vivienda situada en el extremo superior izquierdo de la manzana (Letra A en el ejemplo). Para el recorrido se debe seguir el sentido de la agujas de reloj tal como

se especifica a continuación.



### Aclaraciones

1. Se deben contar sólo las viviendas —excluyéndose los locales comerciales o los locales con otros fines distintos a vivienda.
2. En caso de edificio, se debe contar desde planta baja hacia arriba, incluyendo el departamento del portero.

## Selección del Entrevistado

Para seleccionar dentro del hogar al entrevistado se debe aplicar la cuota de sexo y edad que figura en la Hoja de Ruta.

## Procedimiento de Reemplazo de una Vivienda

Si por algún motivo el encuestador no hubiera podido realizar una encuesta en el hogar previamente seleccionado (ya sea por ausencia de gente, rechazo, fuera de target, etc.), se reemplaza dicho hogar por el hogar subsiguiente

## Fecha de campo

El trabajo de campo se realizó en Abril de 2019.

## Staff

Andrés Cuesta  
Marita Carballo  
Manuel Hermelo  
Constanza Cilley  
Lautaro Rubbi

## Cómo citar este trabajo

CIS (2019). Informes de Opinión Pública CIS UADE-VOICES! Salud y Alimentación saludable. *Centro de Investigaciones Sociales (CIS)*. Fundación UADE. Voices! Research and Consultancy. ISSN 2618-2173. Septiembre 2019.