



Universidad
Nacional de Tres de
Febrero



Centro de Investigaciones

en Estadística Aplicada

HÁBITOS SALUDABLES

Estudio de opinión pública en Área Metropolitana de Buenos Aires

Abril 2016

Índice

1. Resumen ejecutivo	3
2. Estado de salud	6
3. Preocupación por el aspecto físico	8
4. Hábitos alimentarios	12
4.1 Consumo de carnes, verduras y frutas.....	13
4.2 Consumo de agua	16
4.3 Agregado de sal y endulzantes.....	18
5. Hábitos saludables.....	21
6. Ficha técnica	25

1. Resumen ejecutivo

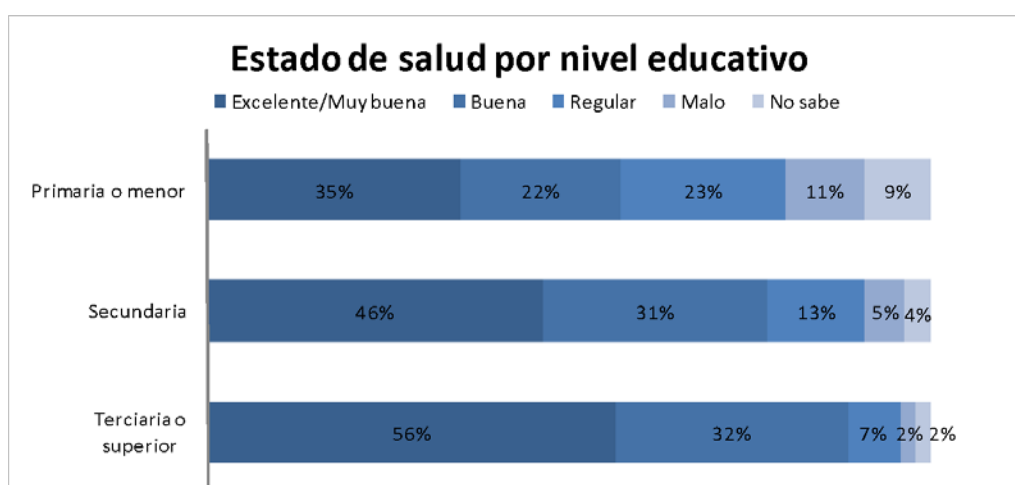
- El 74 % de las personas que participaron de la encuesta consideran que su estado de salud actual es excelente, muy bueno o bueno, alcanzando solamente un 6% quienes lo calificaron como malo.
- Un contraste importante surge al analizar las respuestas sobre la salud de las personas según el lugar de residencia de los entrevistados. Mientras un 81% de los porteños consideraron su salud como óptima, las opciones excelente, muy buena y buena fueron respondidas por un 71% de los residentes del Conurbano.
- Si bien prevalece un alto nivel de satisfacción con el aspecto físico en la gran mayoría de la población (75%) las mujeres se muestran más disconformes con su cuerpo que los varones.
- El 23% señala que posee alguna enfermedad crónica tal como hipertensión, diabetes e insuficiencia cardíaca. Pese a esto, el 63% informó que no tuvo ningún problema de salud en los últimos 30 días.
- La mitad de los entrevistados (53%) realiza ejercicio físico 2 o 3 veces por semana.
- En relación a la alimentación, un 46% de los entrevistados informó que realiza las cuatro comidas diarias, frente a un 29% que efectúa tres comidas por día y un 17% que realiza dos comidas principales. Cabe destacar en este punto que un el 7% de los encuestados expresó realizar únicamente una comida diaria.
- Cuidar la alimentación es importante o muy importante para el 81% de los encuestados, y las mujeres le dan mayor relevancia a esta cuestión que los hombres (88% a 74%). Al mismo tiempo, solamente el 14% asume llevar a cabo alguna dieta prescrita por algún profesional de la salud.
- El 73% de los entrevistados no fuma. Analizando al interior de la población encuestada, se advierte que los jóvenes que tienen hasta 29 años son los que más tabaco consumen alcanzando al 21% los encuestados de este grupo con prevalencia día, y los que menos fuman son los mayores de 65 años con un 13%.
- Dormir entre seis y ocho horas es lo habitual para el 77%, mientras que el 16% duerme cinco horas o menos y poco menos del 5% lo hace por más de nueve horas diarias. Según los resultados, las mujeres descansan más que los varones.

- El 84% de los encuestados afirmaron endulzar (ya sea con azúcar, o edulcorantes naturales o artificiales) las bebidas que consume durante el desayuno, la merienda o colación, siendo el azúcar el endulzante favorito de los consultados. Ahora bien, pudo evidenciarse que el uso de azúcar es más común entre las personas de niveles socioeconómicos bajos (54%) que en niveles altos (32%), en donde se le da preferencia al uso de edulcorantes (44%).
- En cuanto al uso de sal, un 63% de los encuestados indicó que cocina habitualmente sus alimentos con este condimento. Asimismo, resulta importante destacar que adicionar sal a una comida ya preparada es frecuente para el 40% de los encuestados.
- El 78% de la población encuestada desayuna casi siempre o todos los días. Solamente un 3,8% indicó que no desayuna nunca. Los principales motivos de no desayunar radican en la costumbre de no hacerlo (30%) y por la falta de tiempo (27%).
- Consumir carnes, ya sea rojas, de aves o pescado, de dos a cuatro veces por semana es algo habitual para el 45% de los encuestados. También de dos a cuatro veces por semana es la periodicidad mayoritariamente elegida para consumir verdura. Así el 37% de los entrevistados declaró comer este alimento durante esa cantidad de días semanales, siendo de 6% el total de personas que indicaron no ingerirlo nunca.
- Alrededor del 60% de la población toma diariamente menos agua que la recomendada por la OMS. (50% toma de 1 a 4 vasos de agua por día y 7% no ingiere agua) mientras que el 41% declara tomar más de 5 vasos diarios.
- Las bebidas preferidas a la hora de comer son el agua o la soda (43%), o las aunque un alto porcentaje escoge las gaseosas, aguas saborizadas o jugos industrializados (42%). Esto es prácticamente igual tanto para varones como para mujeres, aunque se establece una diferencia entre aquellos que beben alcohol a la hora de comer, siendo los hombres más consumidores que las mujeres (11% a 3%).
- De lunes a viernes, la cena familiar o en pareja se impone con el 76% de las menciones por sobre el 20% que reconoció cenar sólo. Además, quienes habitualmente comen con sus seres queridos han incorporado una mayor planificación de sus comidas.
- Consumir comida casera cinco o más veces por semana es algo habitual para el 69% de los entrevistados, lo cual es consistente con el 45% que declaró que consume platos elaborados fuera del hogar de forma muy esporádica (menos de una vez por semana).

- En esta línea, son las mujeres quienes más preferencia le dan a la comida casera, consumiéndola en casa 5 o más veces por semana (79%, frente a un 57% en los varones). En tanto, los que sí prefieren comer afuera son los menores de 29 años: un 53% de este grupo indicó que realiza esta práctica de 1 a 3 veces por semana.
- Finalmente, el 95% de los consultados considera que su régimen de comidas es bastante o muy saludable, aunque el 61% reconoció haber sentido miedo de subir de peso en algún momento de su vida. Asimismo, se establece que para los entrevistados la forma más precisa de adelgazar es restringir algunas comidas (52%), más que llevar a cabo una dieta estricta (27%).
- Estos resultados contrastan con las respuestas entregadas por los consultados en relación a la importancia que le asignan al cuidado de su alimentación, dado que el 81,1% indicó que esto era importante o muy importante. De esta manera, puede indicarse que la preocupación indicada por las personas puede no coincidir con la incorporación de hábitos saludables asociados a diversificación de la dieta y la reducción del consumo de productos poco saludables.

2. Estado de salud

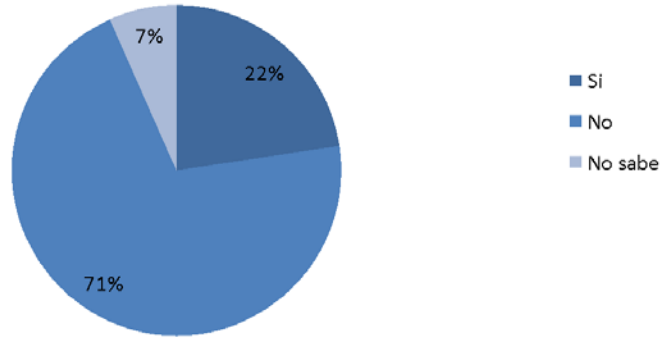
El 74 % de las personas que participaron de la encuesta consideran que su estado de salud actual excelente, muy bueno o bueno, alcanzando solamente un 6% quienes lo calificaron como malo.



Al analizar esta variable por nivel educativo, puede observarse que mientras un 57,2% de las personas con máximo nivel educativo primario indica que su salud es buena, un 77,5% de quienes alcanzaron estudios secundarios y un 88,5% de quienes tienen estudios terciarios o superiores entregaron la misma respuesta.

El 23% señala que posee alguna enfermedad crónica tal como hipertensión, diabetes e insuficiencia cardíaca. Pese a esto, el 63% informó que no tuvo ningún problema de salud en los últimos 30 días.

¿Ud. tiene alguna enfermedad o problema de salud crónico?



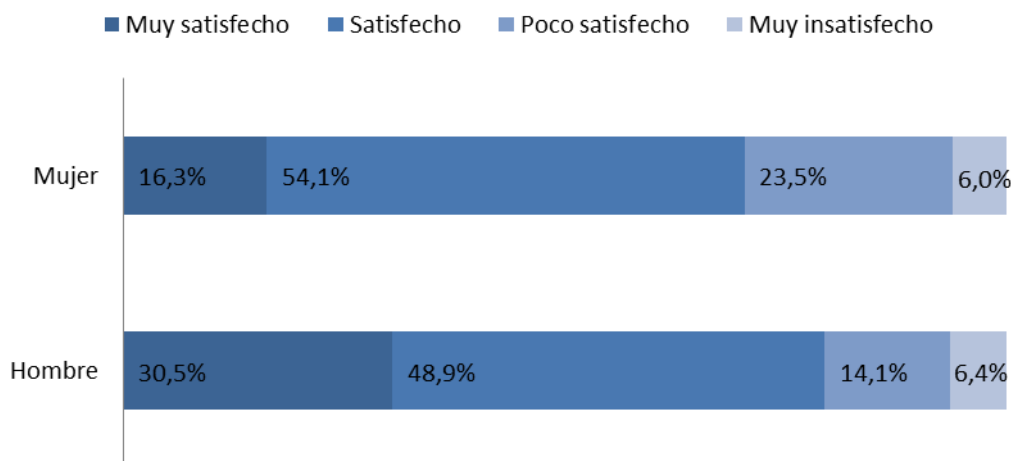
3. Preocupación por el aspecto físico

“Las mujeres están menos conformes con su cuerpo que los varones (29,6% a 20,6%), aunque realizan menos ejercicio físico que los hombres (47% a 56%). Las personas de 50 a 64 años son las que tienen mayor imagen positiva sobre su cuerpo (58%), y para los entrevistados es más preciso adelgazar restringiendo comidas que realizando dietas estrictas (52% a 28%)”.

Cuando se observan las evaluaciones realizadas sobre el aspecto físico de los entrevistados, advertimos que el 74,6% indicó estar muy o bastante satisfecho.

No obstante, cuando se lleva a cabo una segmentación por sexo se advierte **que las mujeres se encuentran menos conformes con su aspecto físico que los varones: mientras que el 29,6% del sector femenino se declaró de este modo, entre los varones esta calificación alcanza al 20,6%.**

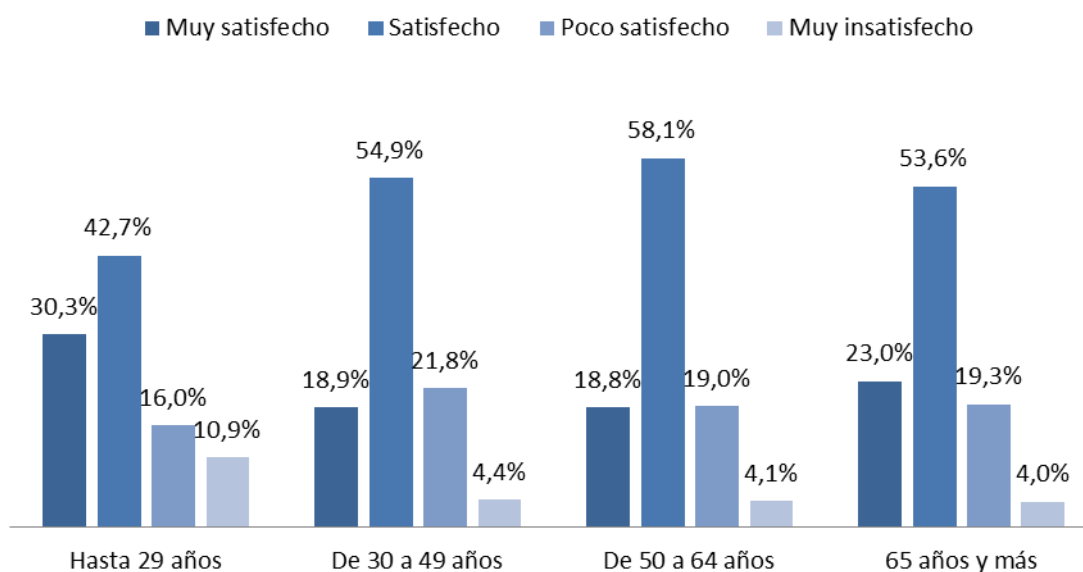
¿En qué medida diría Ud. que está satisfecho con su aspecto físico?



Asimismo, el rango etáreo que comprende a personas de 50 a 64 años es el que mayores niveles de satisfacción alcanza. El 76,9% de los entrevistados que se ubican dentro de este grupo de edad indicaron estar satisfechos o muy satisfechos con su estado físico, a la vez que las personas que tienen hasta 29 años son quienes suman el mayor porcentaje de imagen

negativa, con el 26,9%. Estos resultados podrían atribuirse a que la evaluación del aspecto físico en los jóvenes se efectúa en relación a los estereotipos de belleza difundidos en la moda y la publicidad, haciendo difícil alcanzar altos grados de satisfacción.

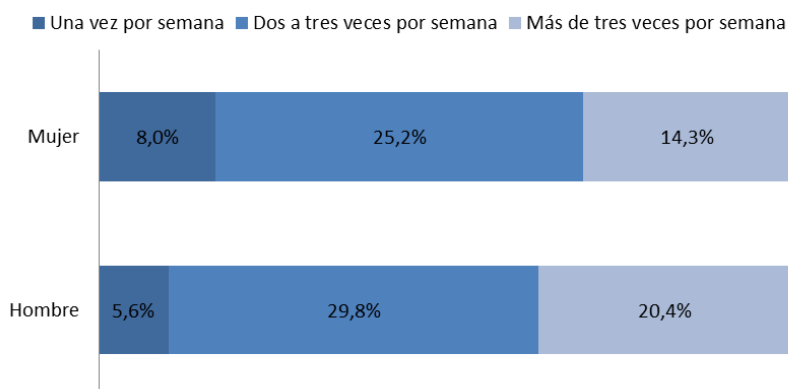
¿En qué medida diría Ud. que está satisfecho con su aspecto físico?



Continuando con la preocupación por el físico, se observa que un 51,3% de los entrevistados declara efectuar ejercicio físico habitualmente, mientras un 48,7% indica no haber incorporado este hábito a su rutina diaria. Entre quienes respondieron afirmativamente a esta pregunta, un 53% prefiere ejercitar el cuerpo durante 2 o 3 veces por semana, mientras que un 33% lo hace durante 4 o más días por semana y solo un 13,4% efectúa esta actividad una sola vez por semana.

En este punto, realizar ejercicio físico es más habitual para los varones que para las mujeres (un 55,8% de los hombres realiza actividad física, mientras un 47,5% de las mujeres tiene el mismo hábito); siendo quienes además indican efectuarlo con mayor frecuencia que el sexo opuesto.

Frecuencia con que realiza ejercicio físico por sexo

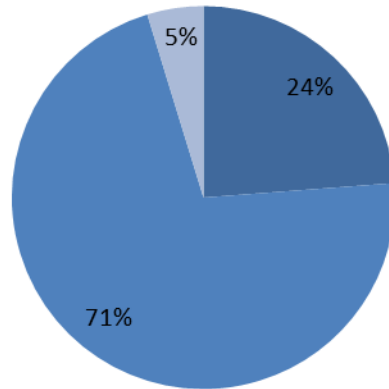


Considerando el fuerte impacto del peso en la autoimagen, se indagó sobre la evaluación que los consultados tienen de su régimen alimenticio. Al respecto, **un 95,3% de los consultados considera que su régimen de comidas es bastante o muy saludable, aunque el 60,9% reconoció haber sentido miedo de subir de peso en algún momento de su vida. Asimismo, se establece que para los entrevistados la forma más precisa de adelgazar es restringir algunas comidas (52,2%), más que llevar a cabo una dieta estricta (27,5%).**

Finalmente, pudo establecerse que un 47% de los consultados asocia el comer a una actividad placentera y un 28% a una acción rutinaria, mientras que sólo un 13% indica que esta actividad está asociada a una obligación. Éste último grupo es justamente el que declara en menor magnitud haber tenido miedo a engordar (un 57,2% de ellos indica no haber tenido nunca este temor, en relación al 35,2% de quienes asocian el acto de comer al placer y el 36,7% a la rutina). De esta manera, podemos asumir que quienes consideran el comer como una actividad que debe efectuarse en función de las necesidades vitales de su cuerpo, llegan a establecer un hábito más saludable de alimentación.

¿Cómo calificaría su régimen de comidas?

■ Muy saludable ■ Bastante saludable ■ Nada saludable

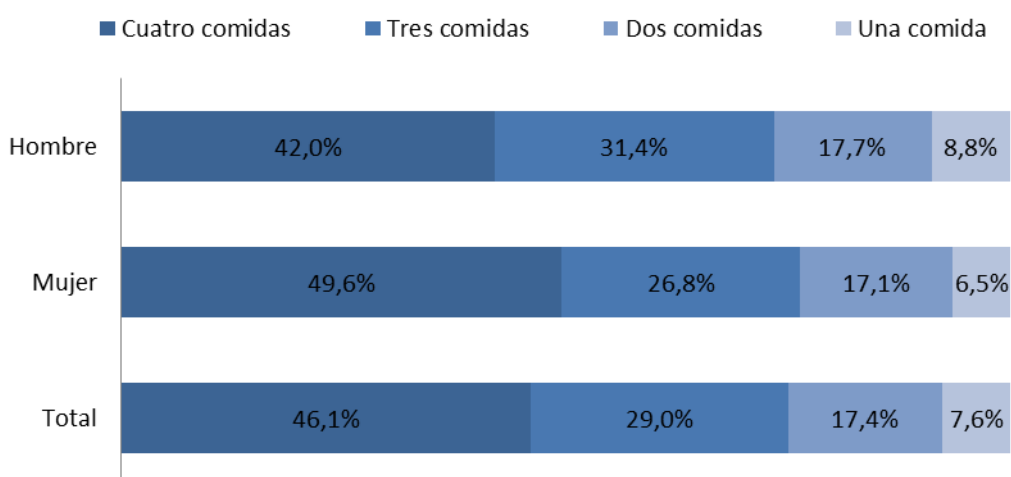


4. Hábitos alimentarios

“Para el 68,9% es habitual consumir comida casera durante 5 o más veces por semana. Los que más consumen alimentos elaborados fuera del hogar son los jóvenes de hasta 29 años (52,6%). Además, el 75% realiza entre tres y cuatro comidas diarias y sólo el 7,6% come una única vez al día.”

En relación a las costumbres alimentarias de los encuestados, advertimos que el 46,1% de estos realiza las cuatro comidas diarias, frente a un 29% que efectúa tres comidas por día y un 17,4% que realiza dos comidas principales. Cabe destacar en este punto que un 7,6% de los encuestados expresó realizar únicamente una comida diaria. Si bien la proporción de personas que indicaron esto es relativamente baja, se advierte que la carga ocupacional influiría en el hecho de que se realice una única comida, siendo la falta de tiempo libre y planificación lo que atendería contra la posibilidad de distribuir la ingesta de comidas diariamente.

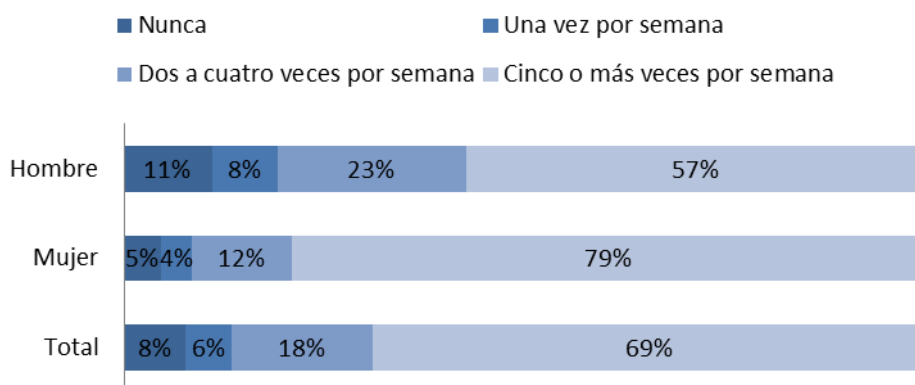
Cantidad de comidas diarias por sexo



En relación a la procedencia de los alimentos, el estudio demuestra que **consumir comida casera cinco o más veces por semana es algo habitual para el 68,9% de los entrevistados. En esta categoría, son las mujeres quienes mayor preferencia le dan a la comida casera (79,1%, frente a un 57,3% de los varones).**

Al contrario, almorzar o cenar platos elaborados fuera del hogar es algo fuera de lo común para el 44,5% de los entrevistados. Quienes sí declararon llevar a cabo esta acción son los encuestados menores de 29 años. El 52,6% de este grupo indicó que realiza esta práctica al menos entre 1 y 3 veces por semana.

Frecuencia consumo comida casera por sexo



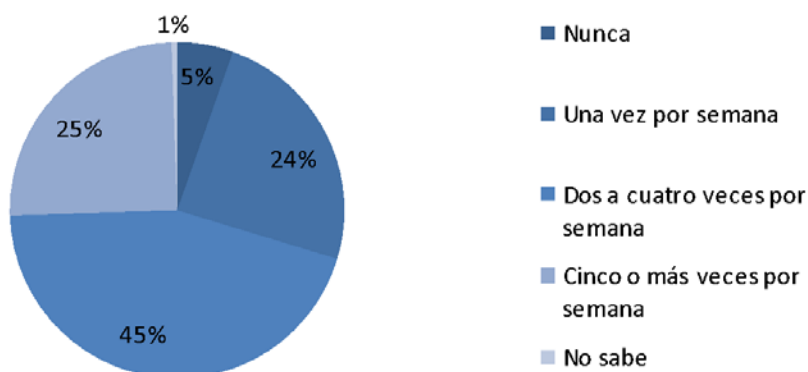
4.1 Consumo de carnes, verduras y frutas

“El 44,8% de los que consumen carne y el 37,5% de quienes ingieren verduras, lo hacen de dos a cuatro veces por semana. Además, el 74% se reconoce como consumidor de frutas”.

En relación al consumo de carnes y verduras, se observa que un 44,8% de los consultados indica consumir productos cárnicos de 2 a 4 veces por semana, considerando tanto carnes rojas como de aves y pescados. En tanto, un 24,3% indica hacerlo una vez por semana, mientras otro 25% afirma consumir este tipo de productos 5 o más veces por semana.

Cabe destacar que un 5,4% de los consultados indica que no consume nunca ningún tipo de carne, inclusive pescado, presumiblemente atribuido a la adopción de estilos de vida como el vegetarianismo.

¿Con qué frecuencia come carne, ya sean carnes rojas, de aves o pescado?



Resulta relevante profundizar sobre esta temática, entendiendo que las recomendaciones de salud están orientadas a la reducción del consumo de carnes rojas y/o procesadas, especialmente en consideración de los riesgos para la salud ligados al consumo de productos con alto contenido de grasa y sodio.

En contraste, 33,6% de los consultados indica consumir verduras frescas o cocidas cinco veces por semana o más, mientras un 37,5% lo haría entre dos a cuatro veces por semana. En tanto, el 28,2% las ingeriría muy esporádicamente, ya sea una vez por semana o nunca.

¿Con qué frecuencia come verduras frescas o cocidas?

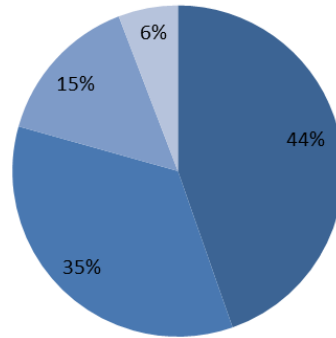


En cuanto a la ingesta de frutas se advierte que éstas son consumidas habitualmente por el 73,7% de los encuestados. Entre quienes consumen fruta, un 44% ingiere diariamente una

ración de fruta, mientras que el 35% ingiere 2, alcanzando un 21% quienes consumen 3 o más unidades.

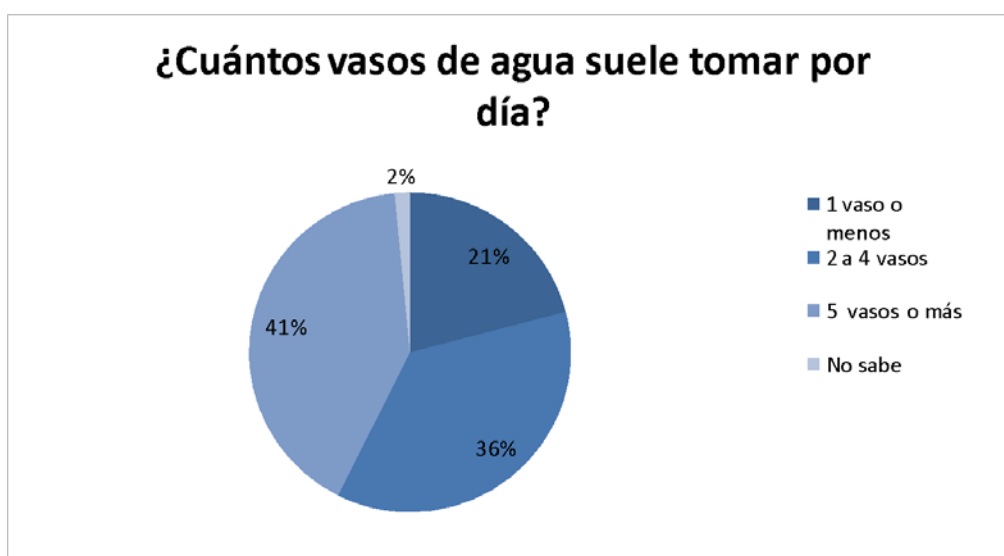
¿Cuántas raciones de frutas come al día?

■ 1 fruta ■ 2 frutas ■ 3 frutas ■ 4 frutas o más



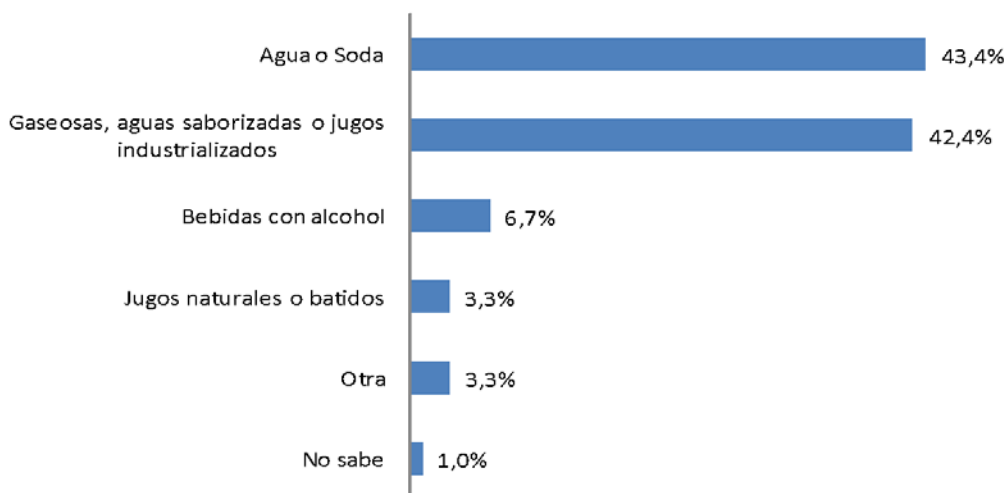
4.2 Consumo de agua

Por otra parte, en lo que se refiere al consumo de agua, solo un 41,1% de los consultados indicaron consumir 5 o más vasos de agua por día, mientras que cerca del 60% de la población consume una dosis diaria inferior a la recomendada por la OMS (36,5% mencionó consumir entre 2 a 4 vasos de agua por día y un 20,9% ingeriría 1 o menos vasos de agua).



Ahora, al consultar sobre el tipo de bebidas con que acompañan habitualmente las comidas, un 43,4% indicó consumir agua o soda; mientras un 42,4% lo hace con gaseosas, aguas saborizadas o jugos industrializados. Un 6,7% consume habitualmente bebidas alcohólicas junto a sus comidas, y solo un 3,3% prefiere jugos o batidos naturales. Esto es prácticamente igual tanto para hombres como para mujeres, aunque ***se establece una diferencia entre aquellos que beben alcohol a la hora de comer, siendo los hombres más consumidores que las mujeres (11% a 3%).***

¿Qué bebida normalmente consume a la hora de comer?



Bebida que acompaña las comidas por sexo, Área Metropolitana de Buenos Aires - abril de 2016

		sexo		
		Hombre	Mujer	Total
¿Qué bebida normalmente consume a la hora de comer?	Agua o Soda	42,2%	44,4%	43,4%
	Gaseosas, aguas saborizadas o jugos industrializados	40,2%	44,3%	42,4%
	Jugos naturales o batidos	3,7%	2,9%	3,3%
	Bebidas con alcohol	10,6%	3,3%	6,7%
	Otra	2,8%	3,8%	3,3%
	No sabe	0,5%	1,4%	1,0%
	Total	46,9%	53,1%	100,0%
		100,0%	100,0%	100,0%

Base: total entrevistados

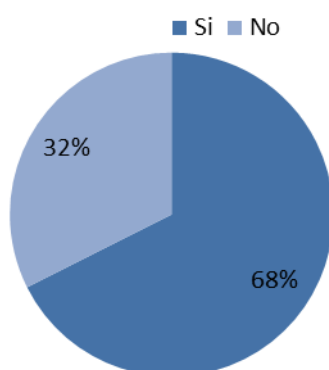
De esta manera, puede establecerse que quienes menos agua beben a diario, a su vez expresan consumir en mayor magnitud bebidas producidas de forma industrial.

4.3 Agregado de sal y endulzantes

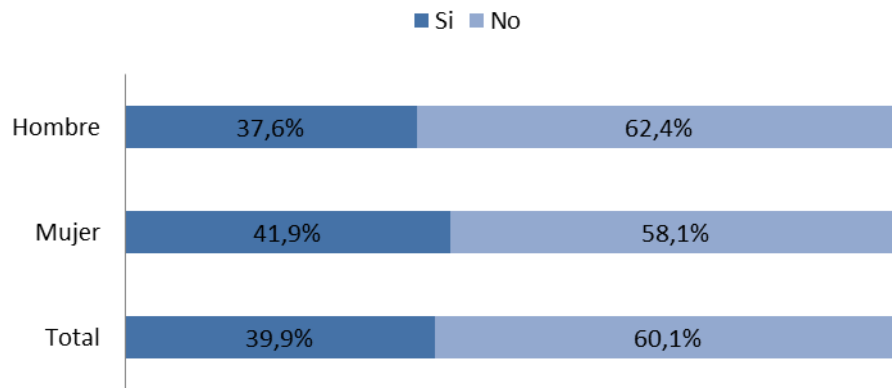
“Preparar comida con sal es común para 7 de cada 10 hogares; el 84% le agrega endulzantes a las infusiones, y los niveles socioeconómicos bajos consumen azúcar en mayor proporción que los niveles altos (54% y 32% respectivamente). A medida que asciende el nivel socioeconómico aumenta el uso de endulzantes naturales o artificiales”

Se observa que el 67,6% de los hogares encuestados cocina los alimentos con sal. Independientemente de si se prepara la comida con sal o no, se advierte también que el 39,9% de los entrevistados adiciona sal a la comida una vez preparada, a la hora de consumirla.

Habitualmente, ¿en su casa cocinan los alimentos con sal?



Hábito de adicionar sal en los alimentos por sexo

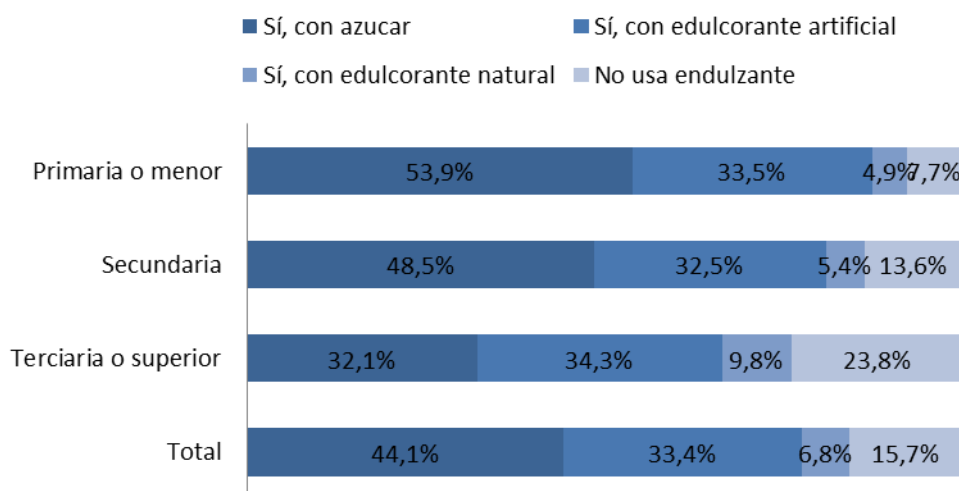


Al analizar los hábitos relacionados con las bebidas que se consumen durante el desayuno o la merienda, advertimos que el 84% de los encuestados afirmaron endulzar (ya sea con azúcar, o edulcorantes naturales o artificiales) sus bebidas. En tanto, un 16% de los consultados indican consumir el café, té o mate sin adicionar endulzantes

Por otro lado, el uso de azúcar es más común entre los integrantes de niveles socioeconómicos bajos (53,9%) que en niveles altos (32,1%), en donde se le da preferencia a los edulcorantes (44%).

Son las personas mayores de 65 años quienes indicaron mayoritariamente consumir infusiones endulzadas; aunque del 87,2% que aseguraron hacerlo, el 43% utiliza edulcorantes artificiales. Los jóvenes que tienen hasta 29 años son los que mayor preferencia le dan al azúcar, alcanzando el 58,6% de las menciones.

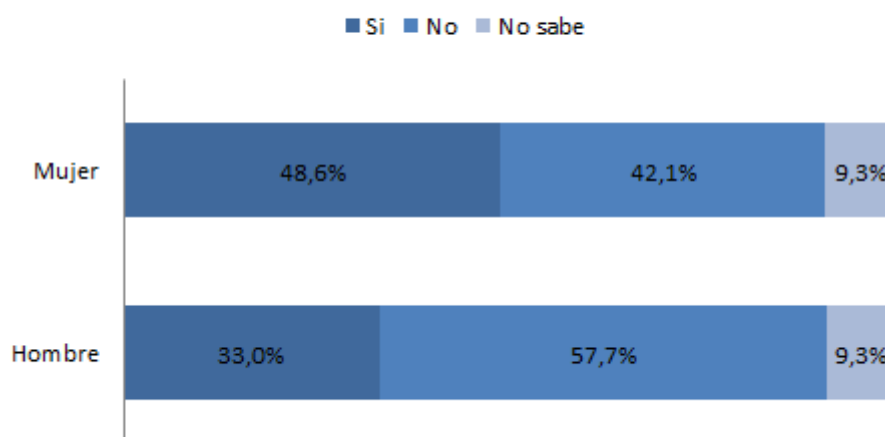
Uso habitual de endulzante por nivel educativo



5. Hábitos saludables

En relación a la incorporación de hábitos saludables, resulta destacable que un 41,3% de los consultados indica que habitualmente planifica lo que consumirá en cada comida del día, y que las mujeres tienden más a programar esta cuestión que los varones (49% a 33%).

Planificación de comidas por sexo



En este punto, puede mencionarse además que las personas que de lunes a viernes cenan con su pareja o familia, han incorporado una mayor planificación. Lo anterior resulta relevante dado que la planificación de las comidas permite realizar elecciones alimenticias más saludables y, a su vez, reducir los costos ligados a la alimentación en el presupuesto del hogar.

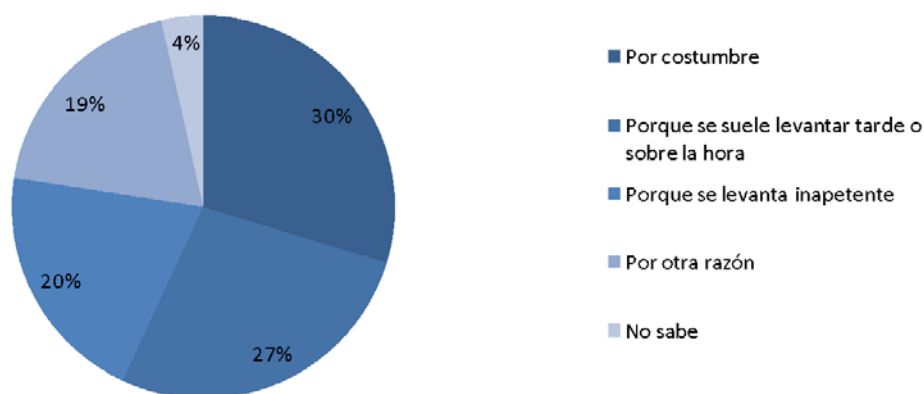
Personas con las que cena según planificación de comidas, Área Metropolitana de Buenos Aires - abril de 2016					
		¿Habitualmente planifica que consumirá en cada comida del día?			
		Si	No	No sabe	Total
De lunes a viernes, ¿Ud. generalmente cena...?	Solo o Sola	15,5%	23,8%	24,2%	20,4%
	Con su pareja o familia	81,9%	71,6%	72,7%	75,9%
	Con amigos	2,2%	2,1%	2,0%	2,1%
	Con compañeros del trabajo	0,5%	2,5%	1,1%	1,5%
	Total	41,3%	49,4%	9,3%	100,0%
		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Base: total entrevistados

Se observa que un 62,4% de los consultados indica desayunar todos los días, mientras un 15,8% lo hace casi siempre. El 21,8% restante corresponde a quienes no poseen hábito de

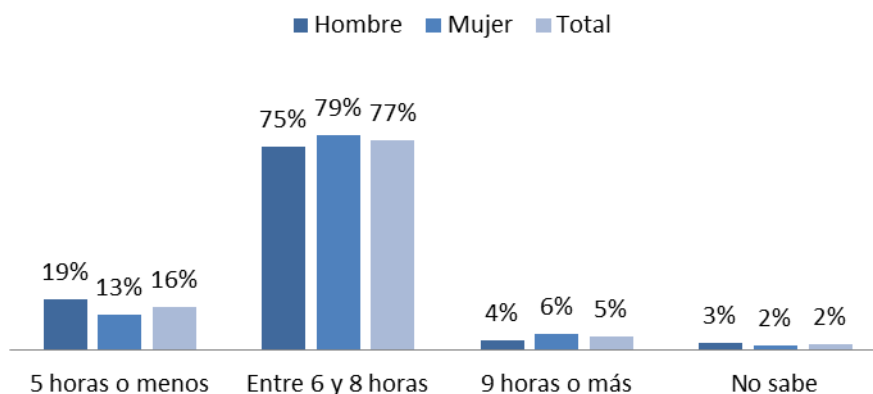
desayunar o lo hacen solo algunos días, quienes esgrimen como principales razones para no ingerir alimentos durante las primeras horas de la mañana el hecho de haberse acostumbrado a omitir esa comida (29,7%), despertar tarde o sobre la hora (27,2%) y levantarse inapetente (20,5%).

¿Por qué razón habitualmente no desayuna?



En cuanto a las horas de descanso, un 77,3% de los consultados indica dormir entre 6 y 8 horas diariamente, siendo solo un 15,7% quienes duermen menos de 6 horas y poco menos de un 5% quienes lo hacen por más de 9 horas.

Horas de sueño por sexo (Lunes - Viernes)

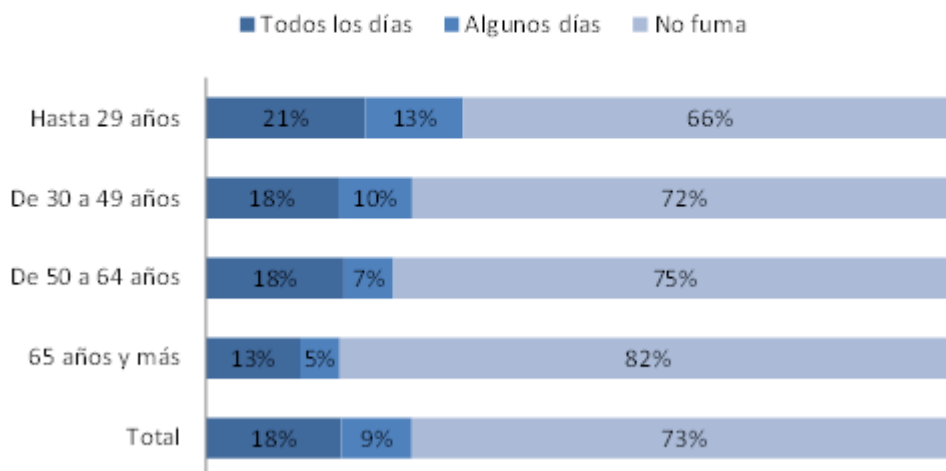


Al respecto, resulta relevante destacar que quienes suelen dormir menos de 6 horas así como quienes lo hacen por 9 o más horas perciben su salud de forma más negativa que quienes tienen un descanso adecuado.

Estado de salud por cantidad de horas de sueño, Área Metropolitana de Buenos Aires - abril de 2016						
		¿Cuántas horas duerme normalmente de lunes a viernes?				
		5 horas o menos	Entre 6 y 8 horas	9 horas o más	No sabe	Total
En general, ¿Ud. diría que su salud es?	Excelente	17,8%	14,4%	11,5%	6,7%	14,6%
	Muy buena	16,5%	34,7%	30,6%	40,6%	31,8%
	Buena	28,6%	29,7%	21,0%	23,3%	29,0%
	Regular	21,9%	12,7%	15,2%	7,4%	14,1%
	Malo	9,5%	4,7%	13,1%	4,4%	5,8%
	No sabe	5,7%	3,8%	8,6%	17,6%	4,6%
	Total	15,7%	77,3%	4,9%	2,1%	100,0%
		100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Base: total entrevistados

Consumo de tabaco por grupos de edad



Por otra parte, un 18% de los consultados indica que fuma todos los días productos derivados del tabaco, mientras un 9,4% lo hace de forma menos frecuente. El 72,5% restante indica no poseer este hábito. Analizando en el interior de cada población encuestada, **advertimos que los jóvenes que tienen hasta 29 años son los que más tabaco consumen alcanzando al 34%, y los que menos fuman son los mayores de 65 años con un 18%.**



En tanto, ***son las mujeres quienes más duermen*** (6,1% de ellas lo hace por más de 9 horas en relación al 3,6% de los varones).

6. Ficha técnica

- Área geográfica: Área Metropolitana de Buenos Aires.
- Población bajo estudio: personas residentes en Capital Federal y Gran Buenos Aires, de 16 años o más.
- Fecha de realización: la encuesta fue realizada entre los días 19 de marzo al 3 de abril del 2016.
- Diseño muestral: se aplicó un diseño de marco muestral telefónico. La recolección de la información se realizó mediante soporte IVR.
- Tamaño de la muestra: 2760 casos
- Error muestral bajo un supuesto de MAS: +/-2,4%.
- Nivel de confianza: 95,5%.
- La carga de los datos, su validación y el procesamiento fueron realizados durante abril del 2016.
- Los datos poseen ajustes de calibración sobre los parámetros conocidos de sexo, edad, nivel educativo.