

Los chilenos y la alimentación saludable

Preparado para:

aramark 

Octubre 2024





Objetivo

- Entender y caracterizar la relación de los chilenos con la alimentación saludable, comprendiendo el rol y valoración que ocupa dentro de sus vidas, determinando cómo ha evolucionado en el tiempo.
- Conocer el impacto que ha tenido en los hábitos alimenticios de los chilenos las diversas crisis que ha vivido el país en los últimos años.

A person in a suit is holding a tablet displaying various financial charts, including a pie chart and a bar chart. In the background, a laptop on a desk also shows similar data visualizations. The scene is set in a bright office with a window showing sunlight. The right side of the image is overlaid with a large purple and blue graphic element.

Metodología y muestra

Metodología

Técnica

Estudio cuantitativo, con entrevistas auto aplicadas enviadas vía mail a nuestro panel Cadem Online. Cuestionario semi estructurado con una duración de 10 minutos.

Universo

Hombres y mujeres, de 18 años o más, de todos los niveles socioeconómicos, en todas las regiones del país.

Trabajo de campo

El estudio se realizó entre el viernes 13 de septiembre y el miércoles 9 de octubre.

Muestra

Se realizaron 1.736 entrevistas a nivel nacional.

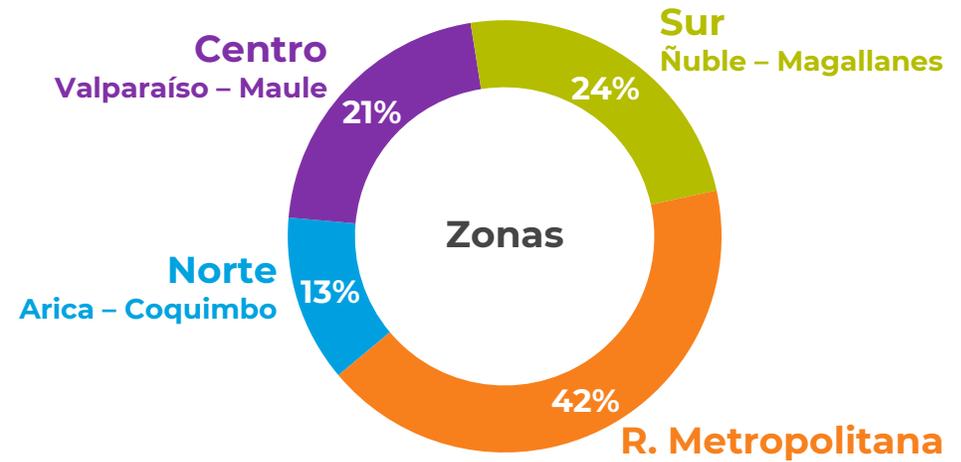
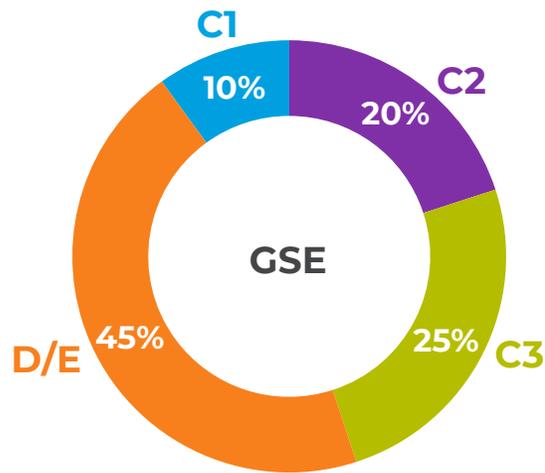
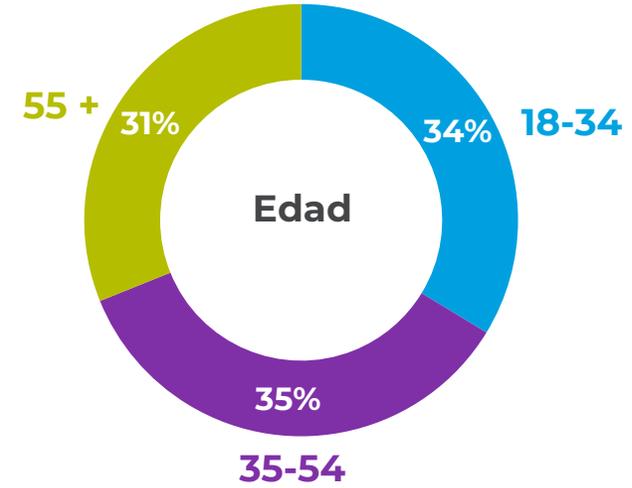
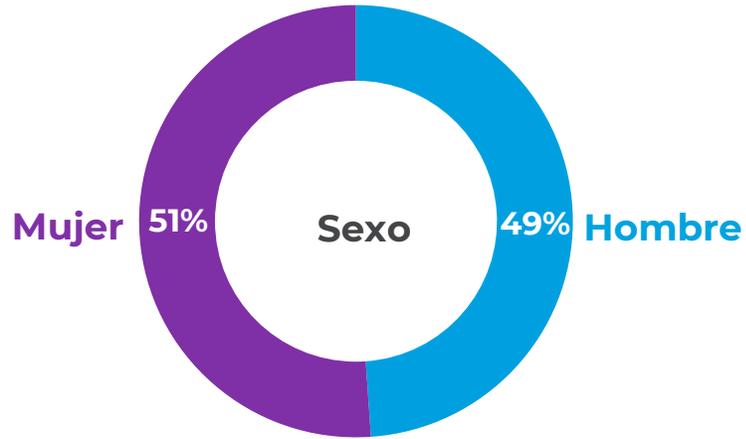
Muestreo

El margen de error para el total de la muestra es de ± 2.4 pts de varianza máxima a un 95% de confianza. Para la región de Antofagasta es de ± 5.8 pts, mientras que para Biobío y Los Lagos es de ± 5.6 pts.

Ponderación

Los datos fueron ponderados a nivel de sujetos por GSE, Zona, Sexo y Edad, obteniendo una muestra de representación nacional para el universo en estudio.

Descripción de la muestra



A photograph of a person's hands cooking in a kitchen. The person is using a wooden spatula to stir a mixture of grains and vegetables in a black frying pan. The pan is placed on a white countertop. In the background, there is a white mug and a plate of food. The scene is lit by natural light from a window. A large purple and blue graphic overlay is on the right side of the image, containing the text.

Calidad de vida y alimentación

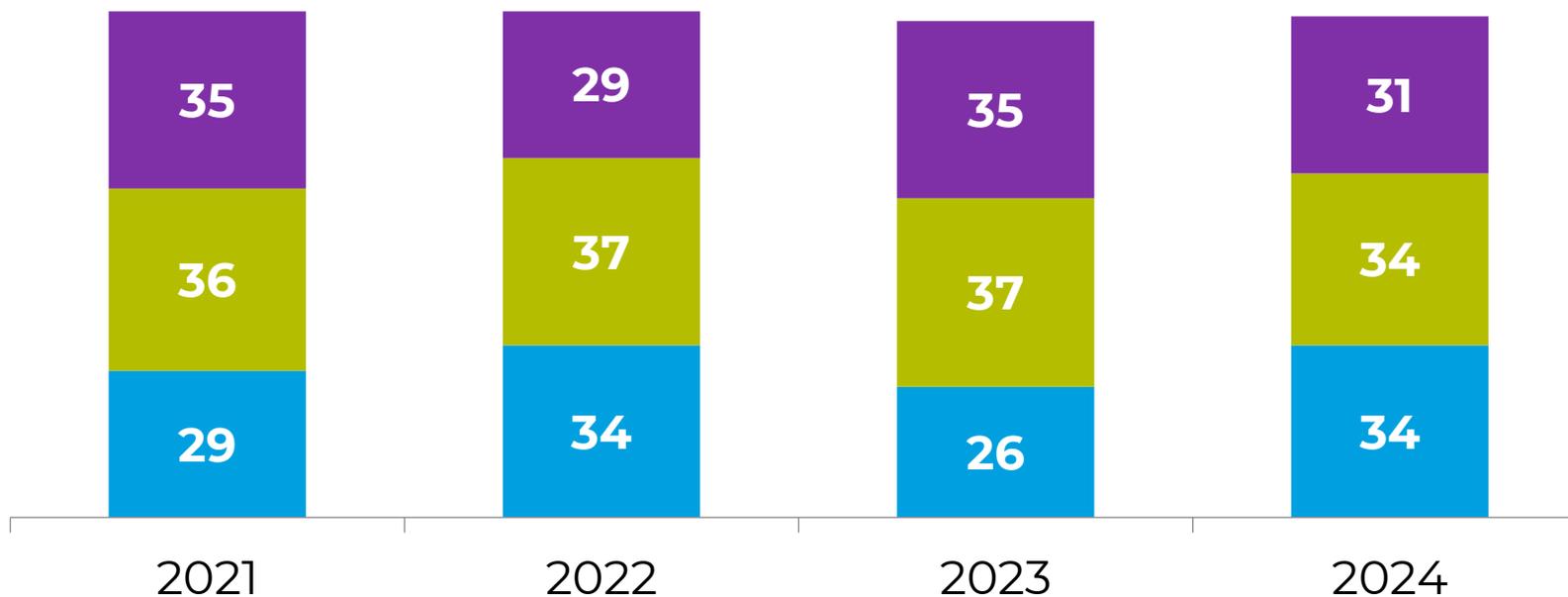
7 de cada 10 chilenos evalúa positivamente su calidad de vida, sin cambios significativos respecto a mediciones anteriores.

Utilizando una escala de 1 a 7, donde 1 es “pésima” y 7 es “excelente”,
¿Consideras que tu calidad de vida actual es...?
%

■ Excelente
(Notas 6 y 7)

■ Buena
(Nota 5)

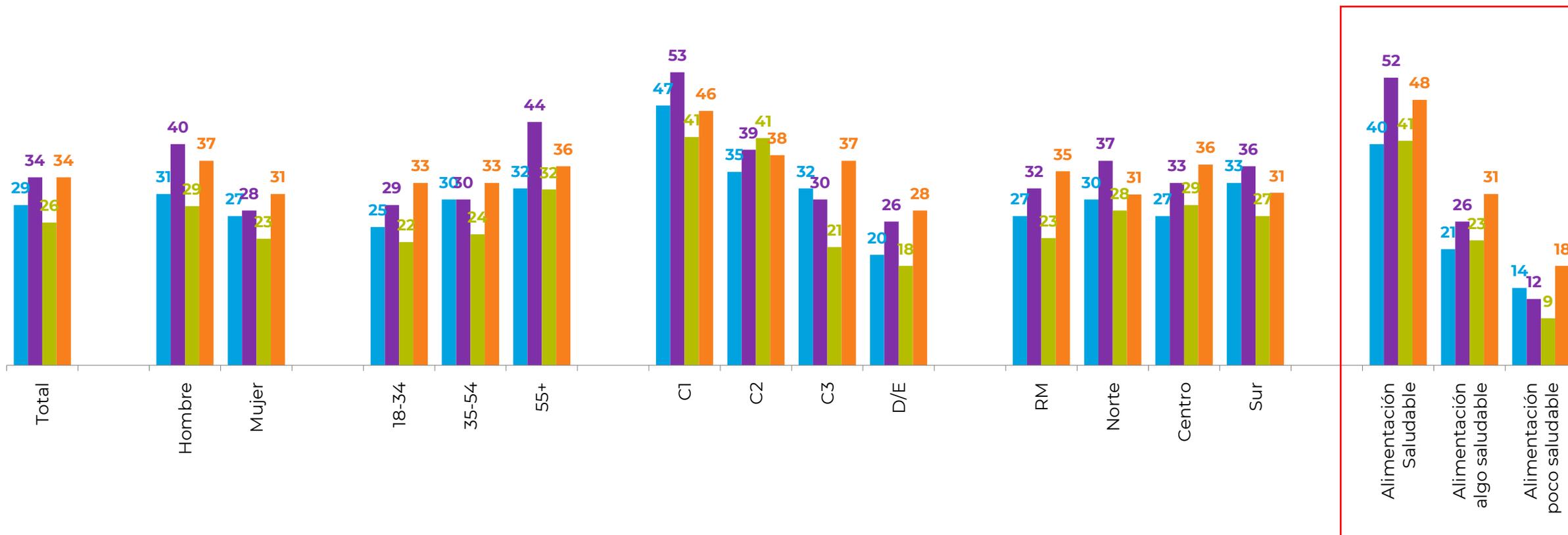
■ Mala o pésima
(Notas 1 a 4)



La alimentación sigue estando muy relacionada con la calidad de vida. Sólo 2 de cada 10 personas con alimentación poco saludable tienen una calidad de vida excelente.

Utilizando una escala de 1 a 7, donde 1 es “pésima” y 7 es “excelente”,
 ¿Consideras que tu calidad de vida actual es...?
 % Excelente (Notas 6 y 7)

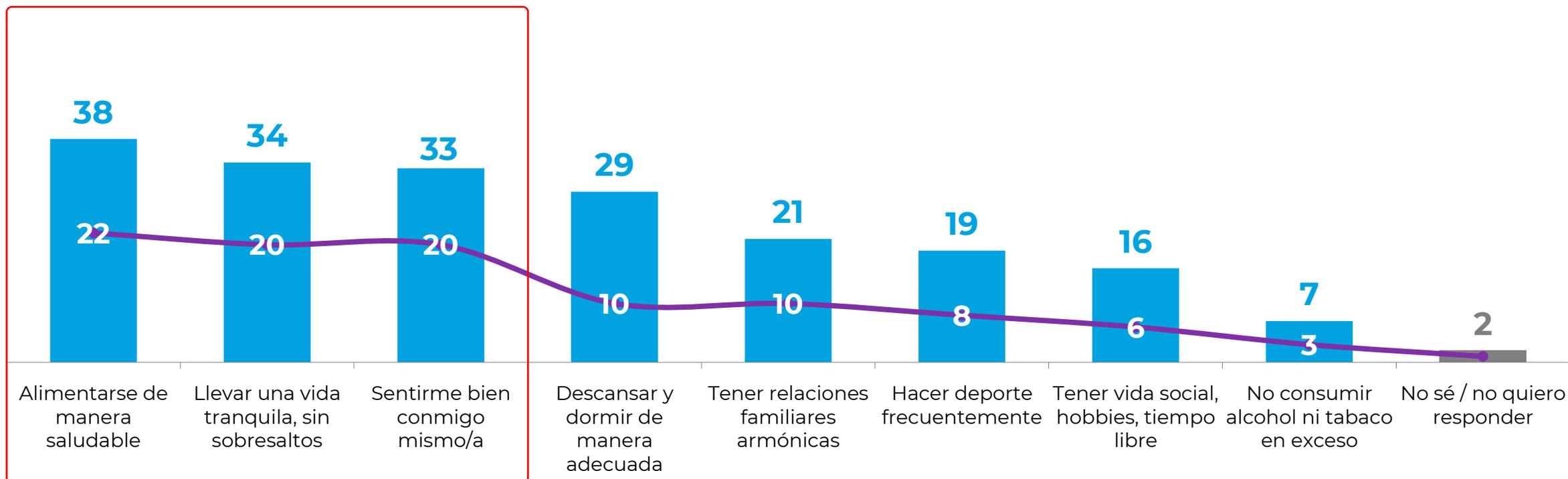
■ 2021 ■ 2022 ■ 2023 ■ 2024



Además de la alimentación saludable, también aportan a la vida saludable llevar una vida tranquila y sentirse bien consigo mismo.

Sabiendo que todos son importantes,
¿Cuál de los siguientes crees que es el factor más importante para llevar una vida saludable?
%

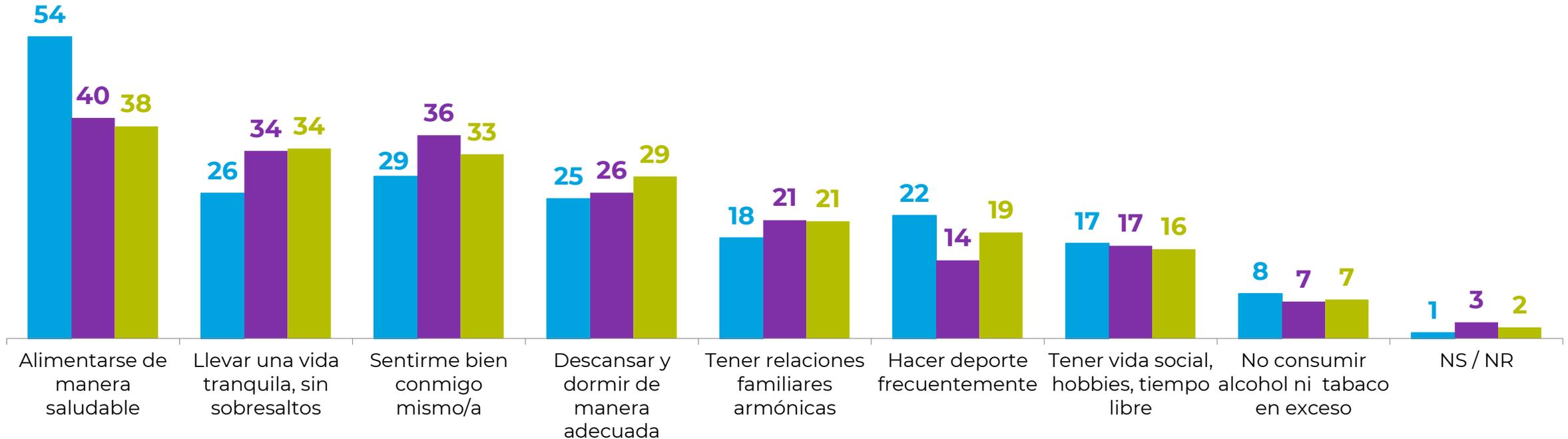
■ % Total Menciones — % Primera Mención



La alimentación sigue siendo el factor más importante para llevar una vida saludable.

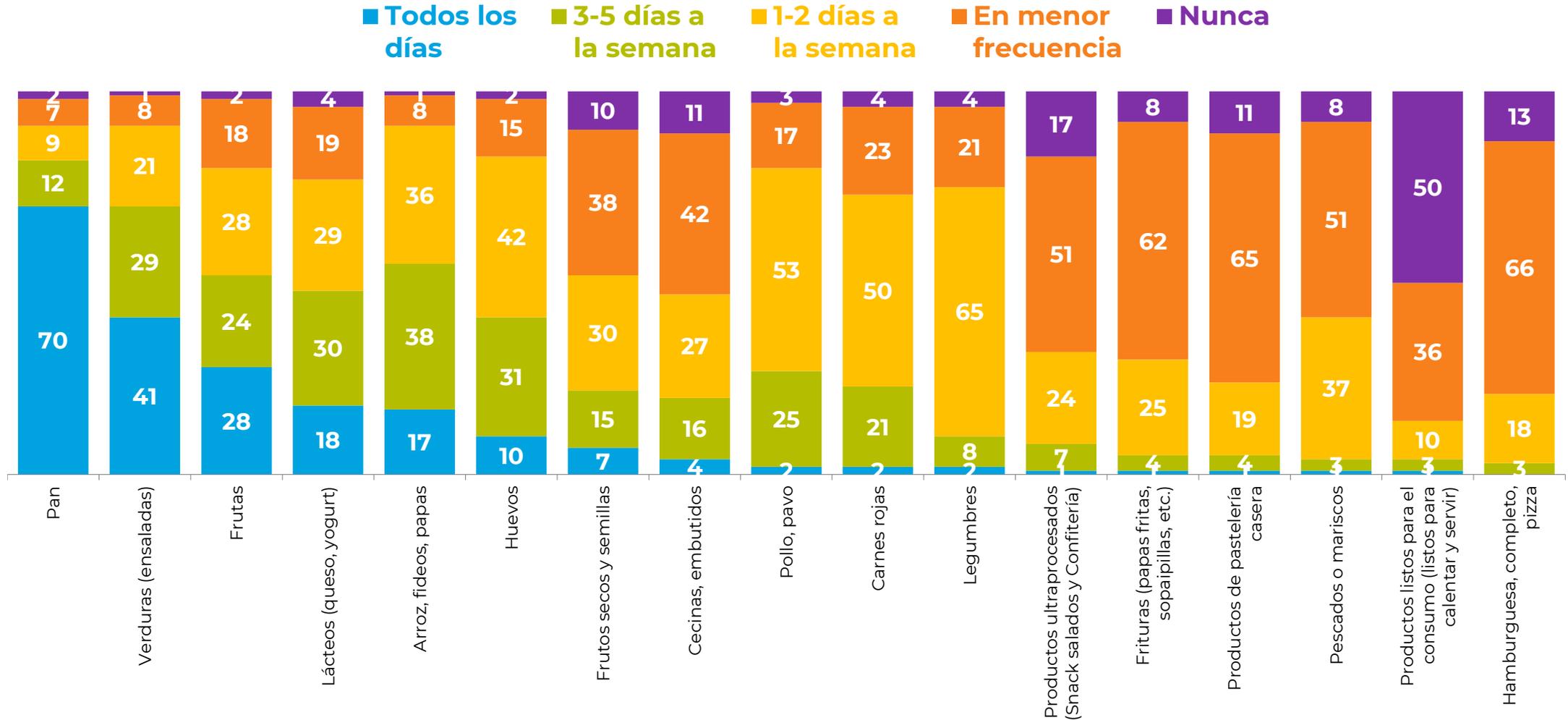
Sabiendo que todos son importantes,
¿Cuál de los siguientes crees que es el factor más importante para llevar una vida saludable?
% Total menciones

■ 2022 ■ 2023 ■ 2024



7 de cada 10 declara que come al menos una vez a la semana frutas y verduras y legumbres. No obstante, casi 60% consume pescados o mariscos menos de 1 vez a la semana

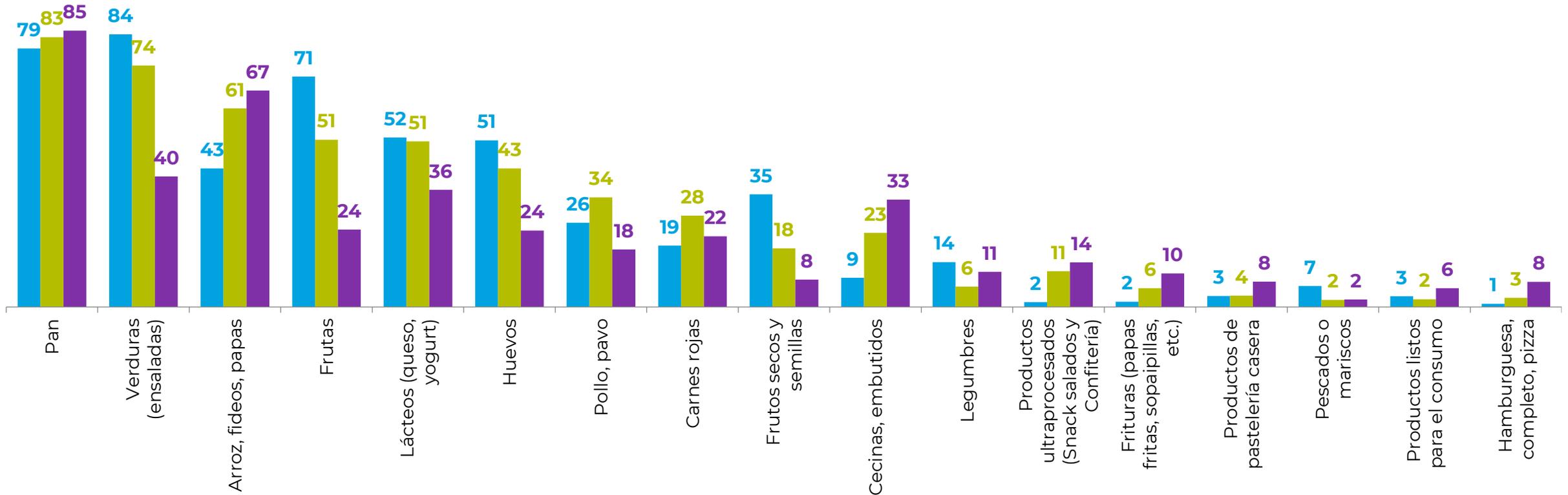
¿Con qué frecuencia consumes los siguientes alimentos?
%



Personas que declaran tener una alimentación menos saludable declaran comer más arroz, fideos o papas, cecinas, embutidos y ultra procesados. En cambio, comen menos frutas y verduras, huevos y frutos secos.

¿Con qué frecuencia consumes los siguientes alimentos?
% Todos los días + 3-5 veces por semana

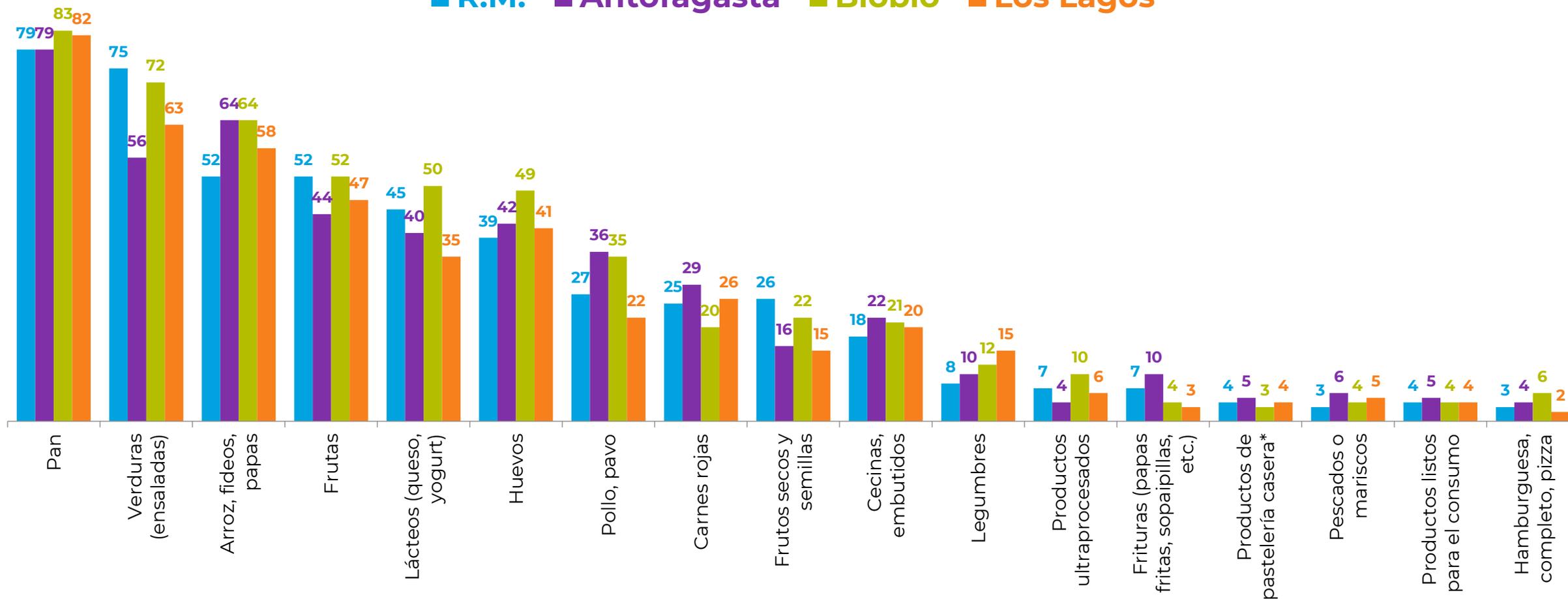
■ Saludable ■ Algo Saludable ■ Nada saludable



Consecuentemente, Antofagasta es la región con menos consumo de frutas y verduras.

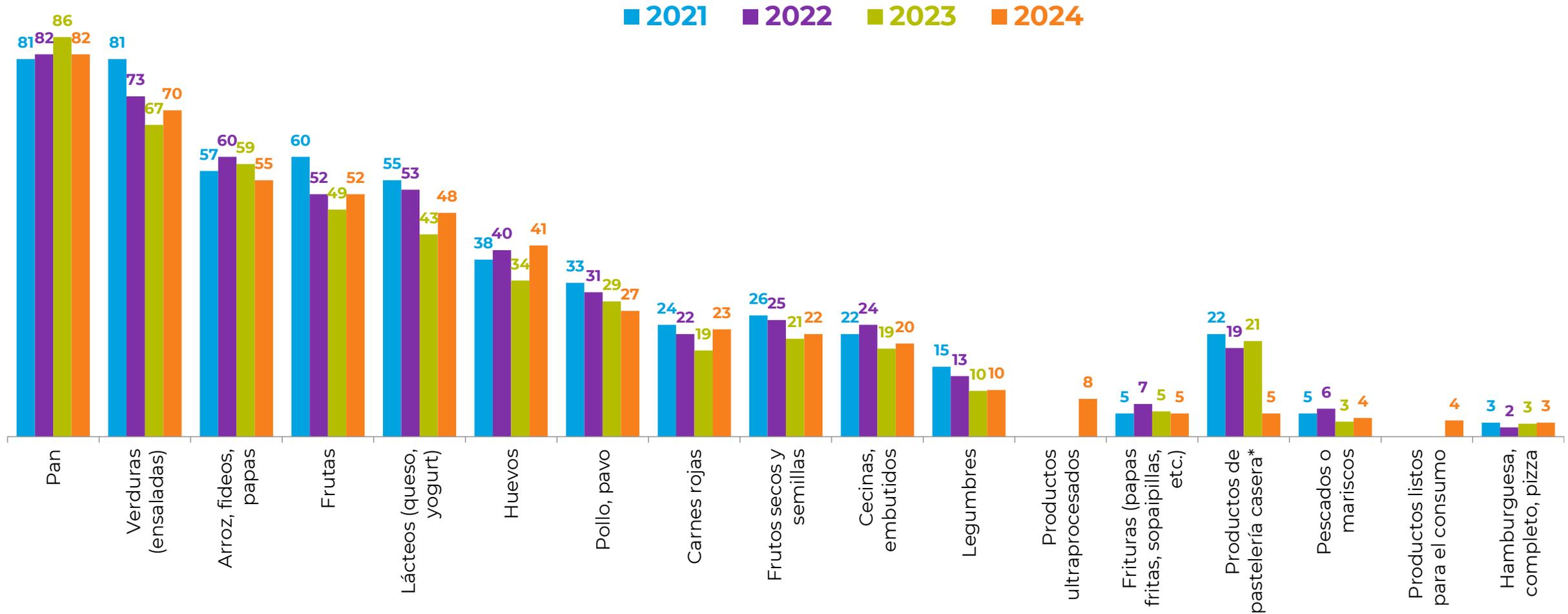
¿Con qué frecuencia consumes los siguientes **alimentos**?
% Todos los días + 3-5 veces por semana

■ R.M. ■ Antofagasta ■ Biobío ■ Los Lagos



Los últimos 4 años la dieta de los chilenos se ha mantenido bastante inalterada. Hay una caída sostenida en el consumo de pollo o pavo.

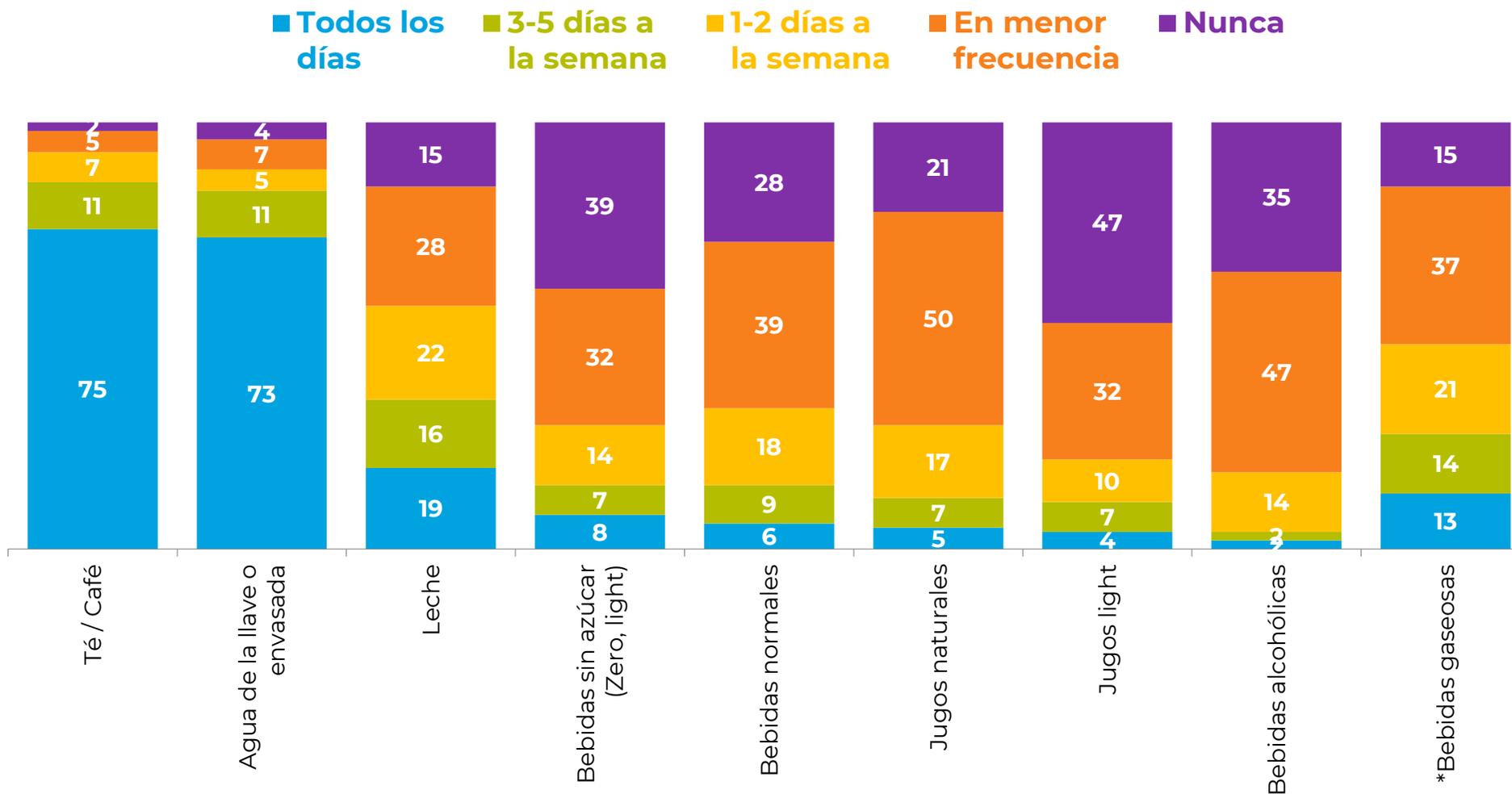
¿Con qué frecuencia consumes los siguientes **alimentos**?
% Todos los días + 3-5 veces por semana



Casos: 2021 N=1.000 / 2022 N=1.000 / 2023 N= 1.000 / 2024 N= 1.736. *Hasta 2023 era "Pasteles, galletas, golosinas"

3 de cada 4 chilenos declara tomar agua todos los días. No obstante, sólo 1 de cada 5 toma leche todos los días.

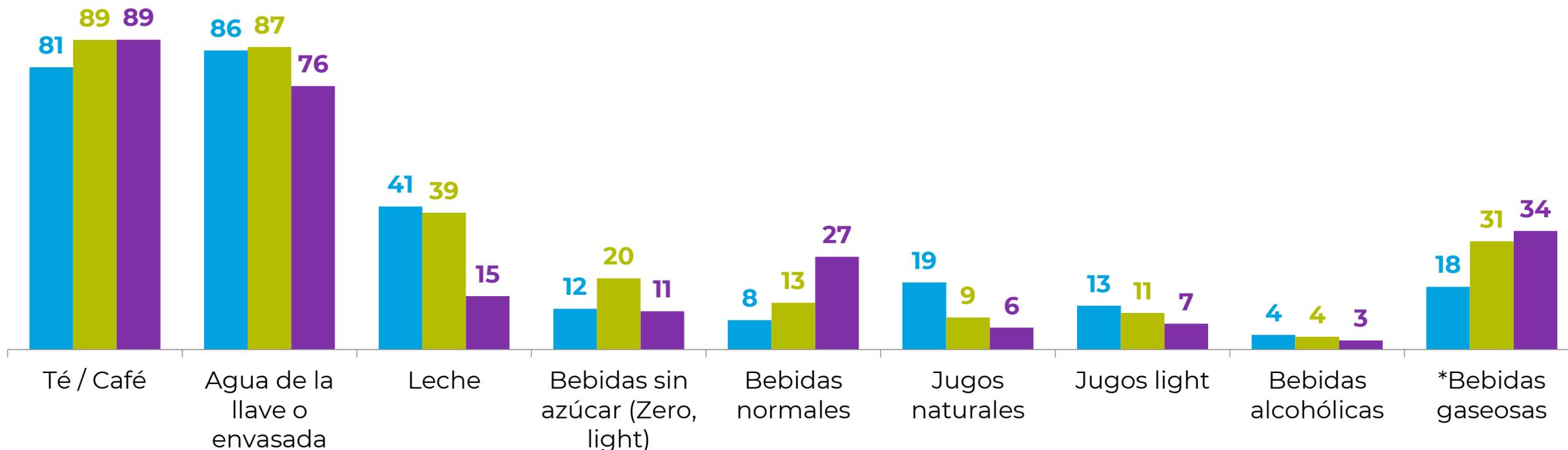
¿Con qué frecuencia consumes las siguientes **bebidas**?
%



Leche y bebidas marca la diferencia entre quienes declaran tener una alimentación saludable y los que no

¿Con qué frecuencia consumes las siguientes **bebidas**?
% Todos los días + 3-5 veces por semana

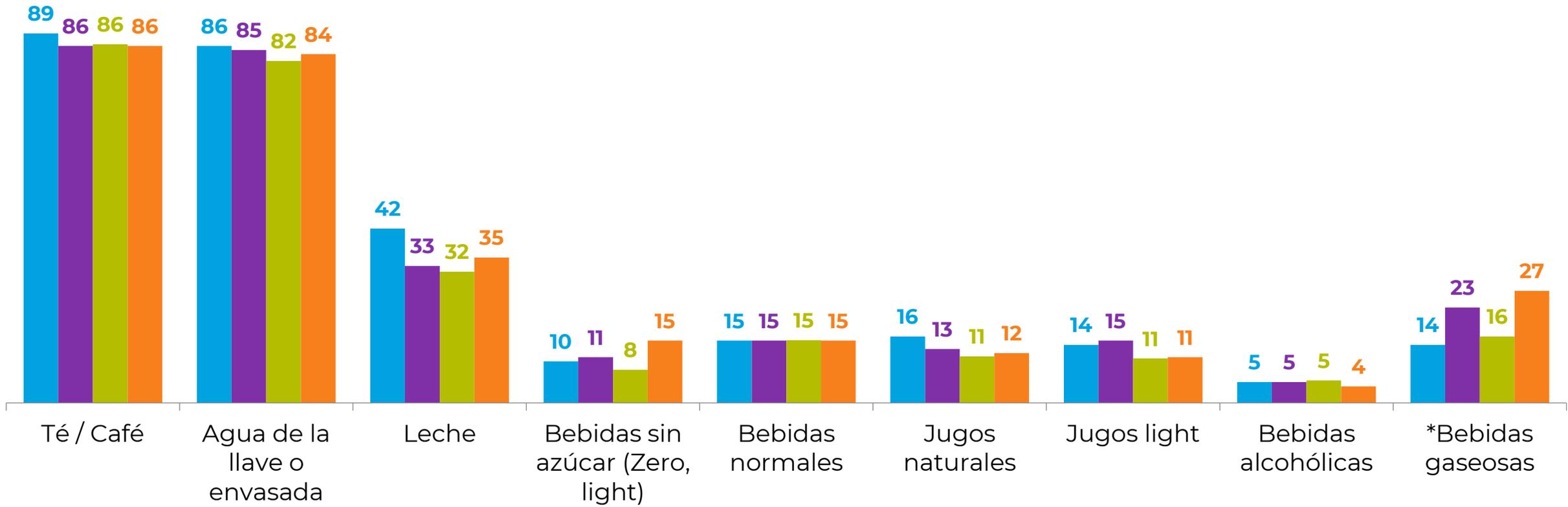
■ **Saludable** ■ **Algo Saludable** ■ **Nada saludable**



En general, consumo de bebidas se mantiene inalterable

¿Con qué frecuencia consumes las siguientes **bebidas**?
% Todos los días + 3-5 veces por semana

■ 2021 ■ 2022 ■ 2023 ■ 2024



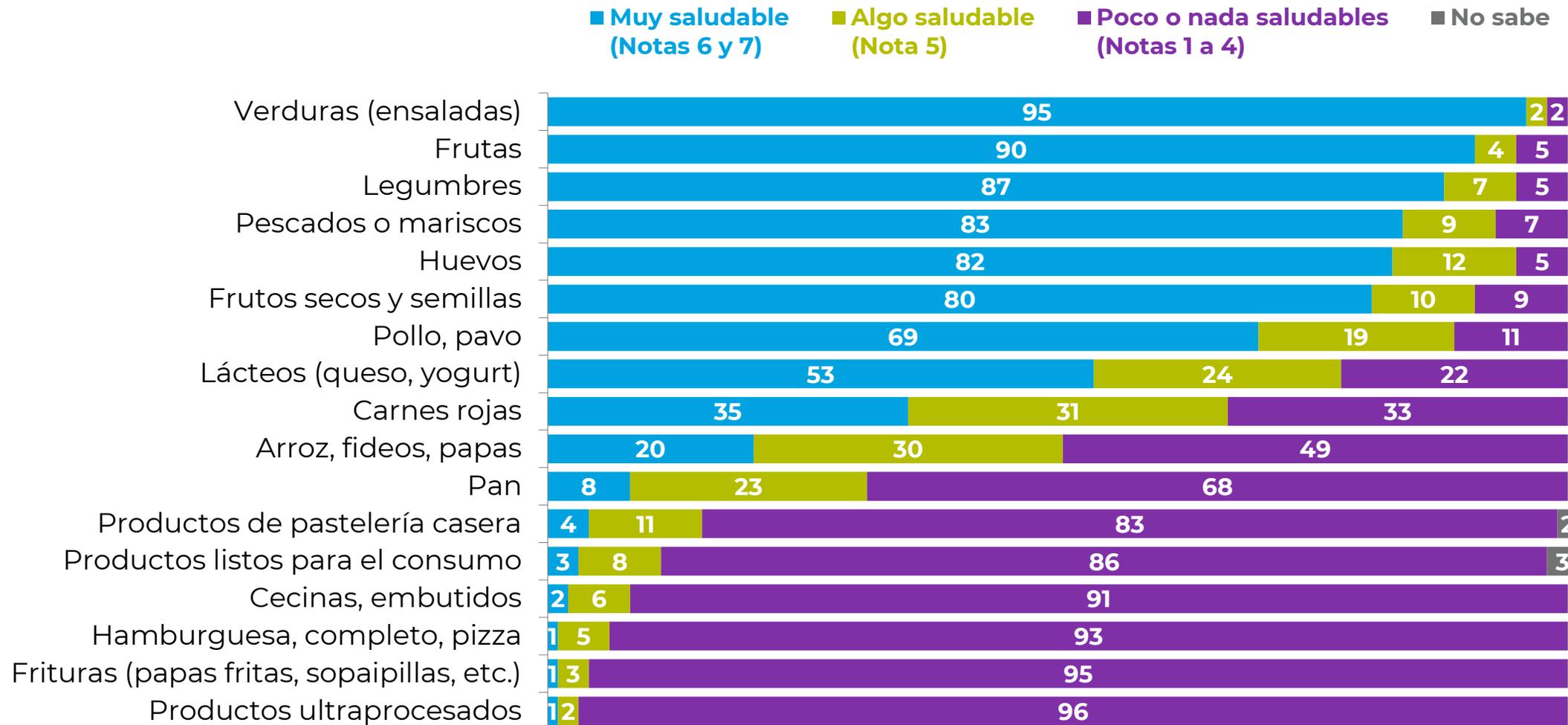
Casos: 2021 N=1.000 / 2022 N=1.000 / 2023 N= 1.000 / 2024 N= 1.736.

*Bebidas gaseosas corresponde a la suma de “bebidas normales” con “bebidas light”.

Chilenos identifican como alimentos más saludables las verduras, frutas, legumbres, pescados/mariscos, huevos, frutos secos, pavo/pollo y lácteos.

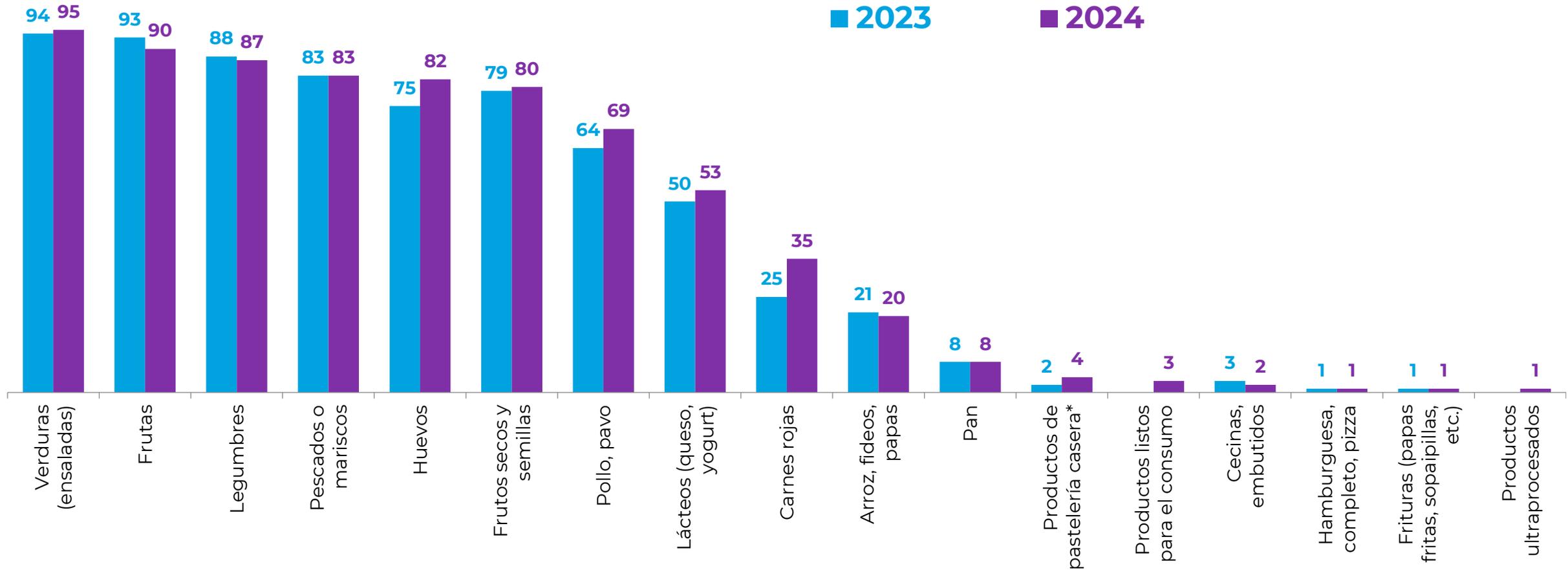


En una escala de 1 a 7, donde 1 es nada saludable y 7 es muy saludable, ¿Dónde ubicarías a los siguientes alimentos?
%



Respecto al 2023, crecen en percepción de saludable los huevos, pollo/pavo y carnes rojas.

En una escala de 1 a 7, donde 1 es nada saludable y 7 es muy saludable, ¿Dónde ubicarías a los siguientes alimentos?
% Muy saludable (Notas 6 y 7)

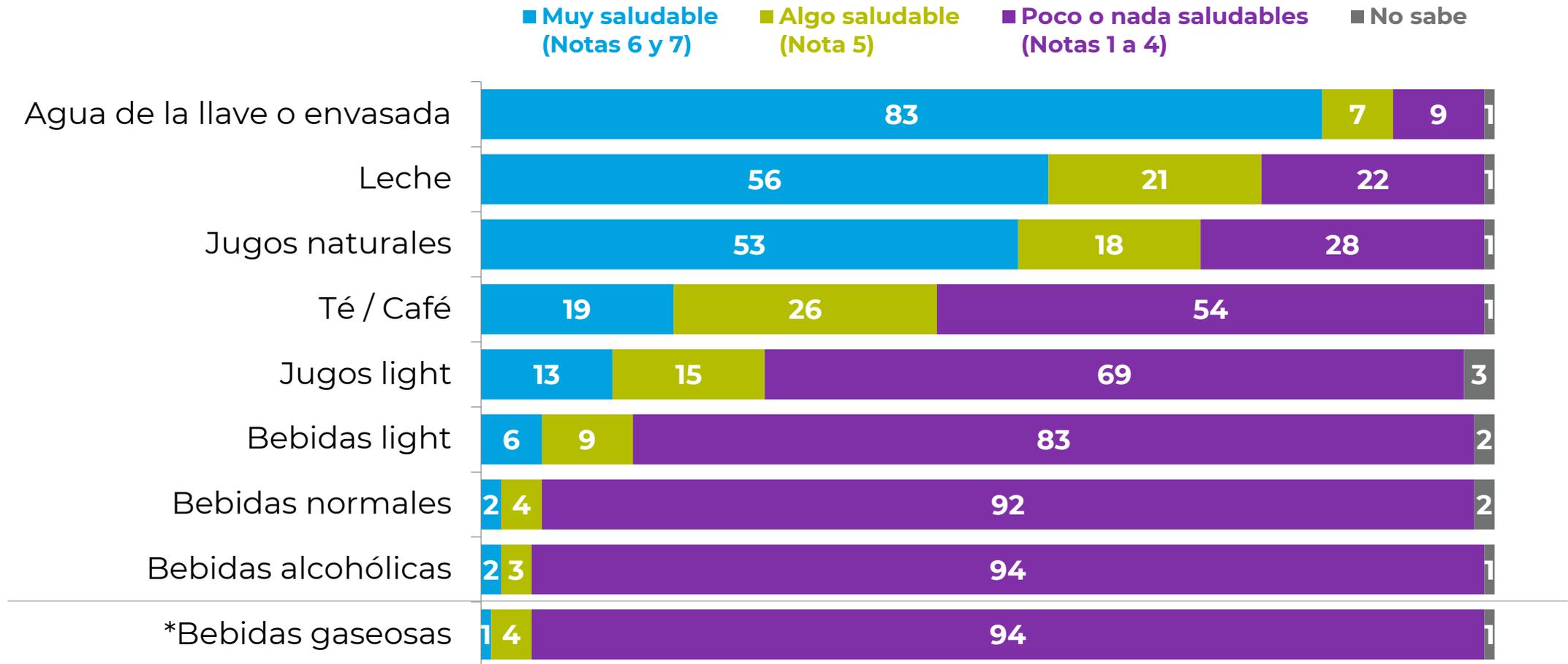


Casos: 2023 N= 1.000 / 2024 N= 1.736. *Hasta 2023 era "Pasteles, galletas, golosinas"

Agua de la llave es lo más saludable. Aunque 1 de cada 10 cree que no lo es. También, 1 de cada 5 cree que la leche es poco o nada saludable.



En una escala de 1 a 7, donde 1 es nada saludable y 7 es muy saludable,
¿Dónde ubicarías a las siguientes bebidas?
%

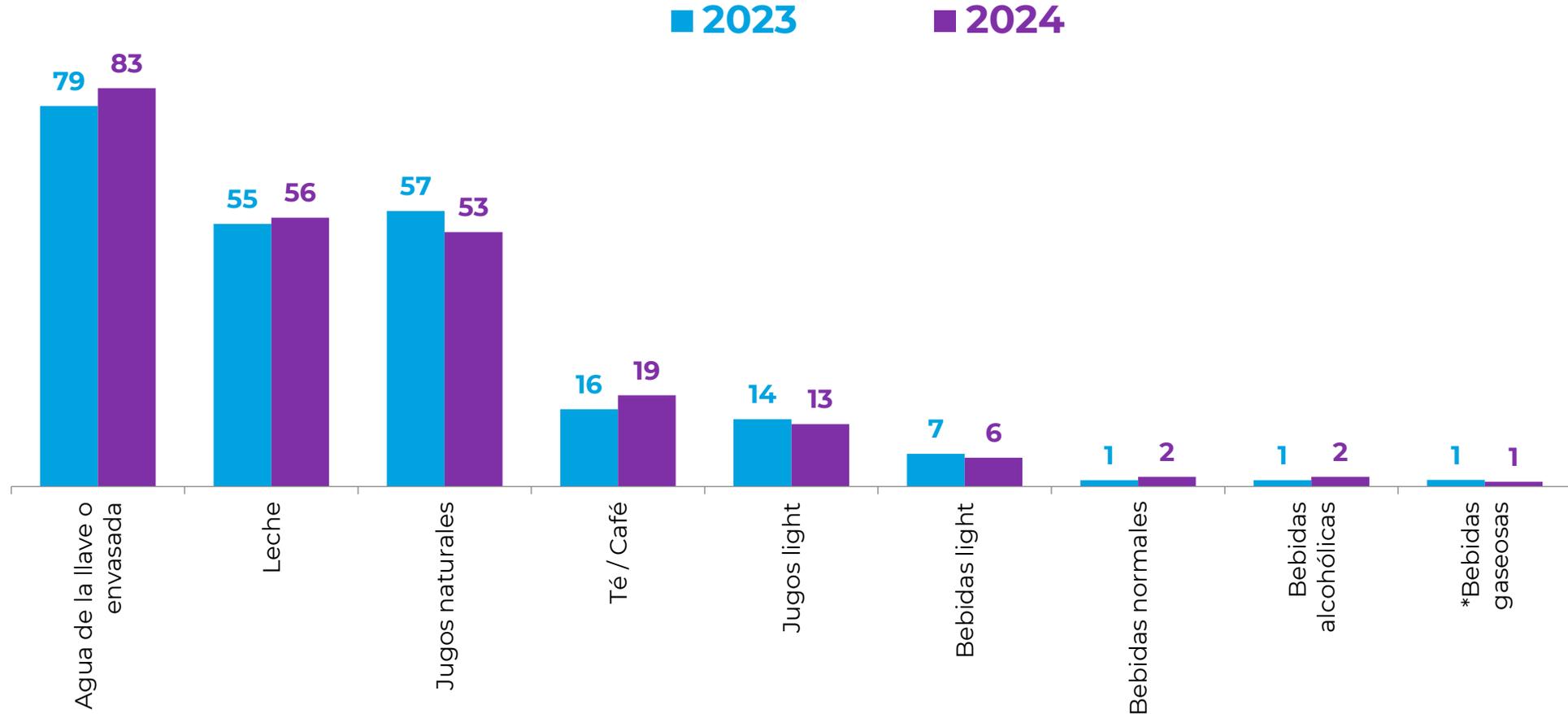


Casos: 2024 N= 1.736. *Bebidas gaseosas corresponde a la suma de “bebidas normales” con “bebidas light”.



Percepción de cuán saludables son bebidas no cambia respecto al 2023.

En una escala de 1 a 7, donde 1 es nada saludable y 7 es muy saludable,
¿Dónde ubicarías a las siguientes bebidas?
% Muy saludable (Notas 6 y 7)



Casos: 2023 N= 1.000 / 2024 N= 1.736. *Bebidas gaseosas corresponde a la suma de “bebidas normales” con “bebidas light”.

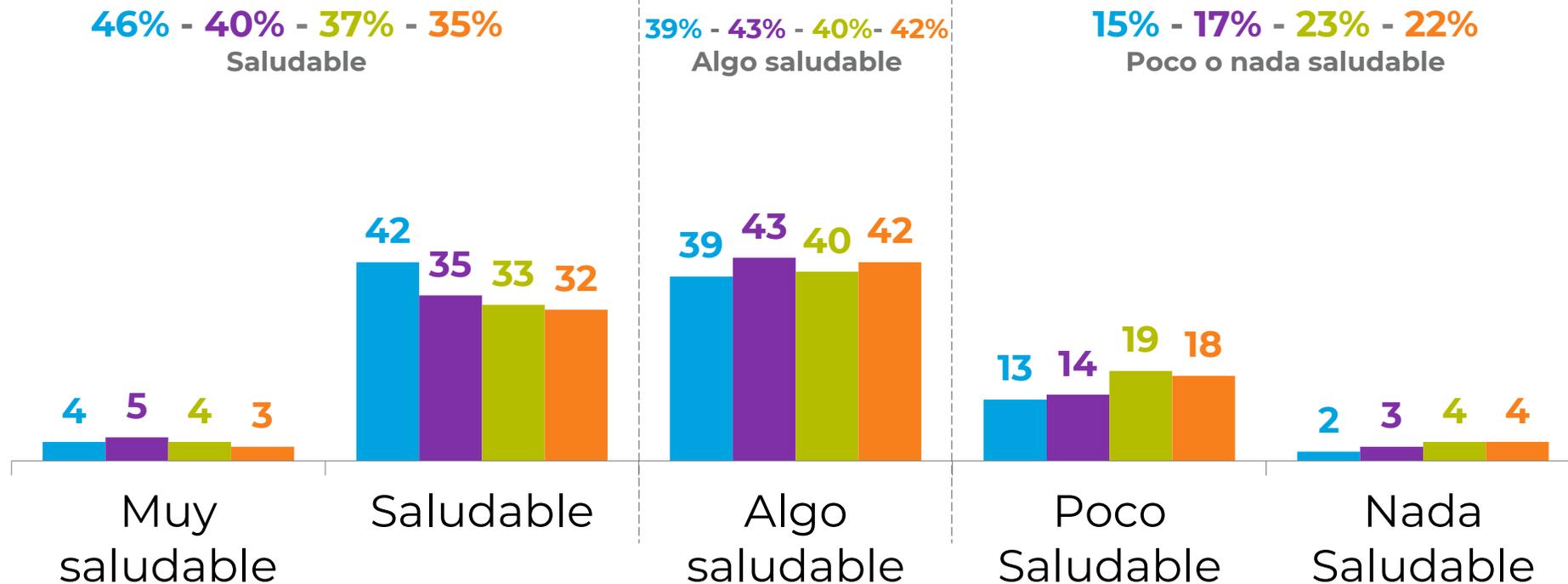


**Alimentación
saludable:
percepciones,
significado y
práctica**

Personas que declaran tener una alimentación saludable sigue a la baja. En 2024 llega a 35%, cayendo 11pts desde la primera medición en 2021.

¿Qué tan saludable encuentras que es tu alimentación?
%

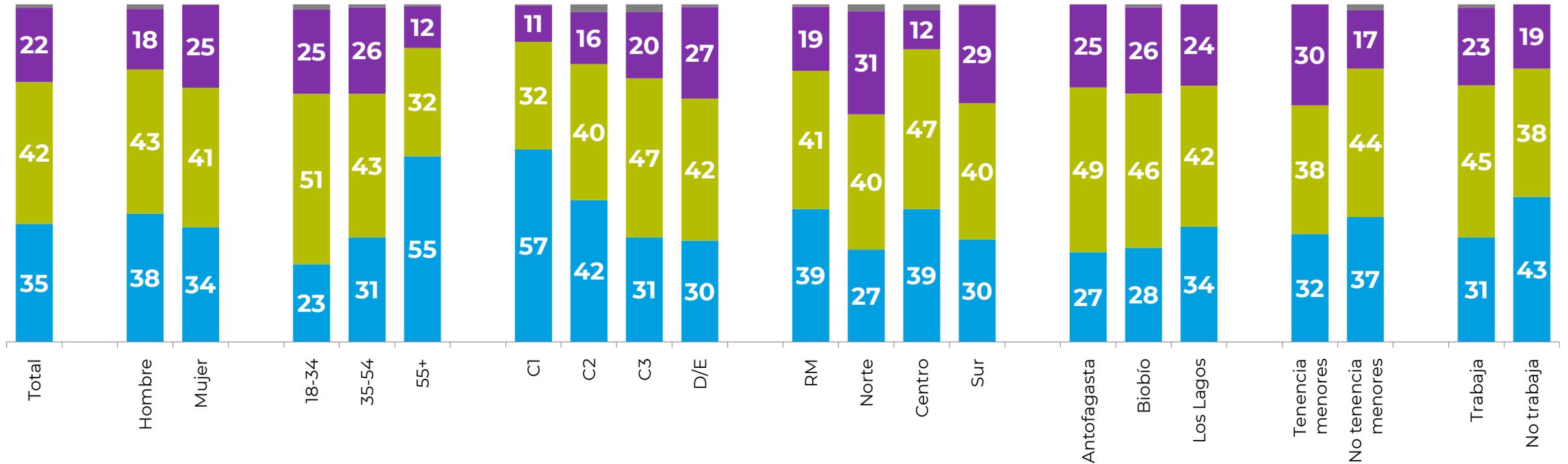
■ 2021 ■ 2022 ■ 2023 ■ 2024



A nivel sociodemográfico, la alimentación se relaciona con la edad y el nivel socioeconómico. También es más saludable en la zona centro del país.

¿Qué tan saludable encuentras que es tu alimentación?
%

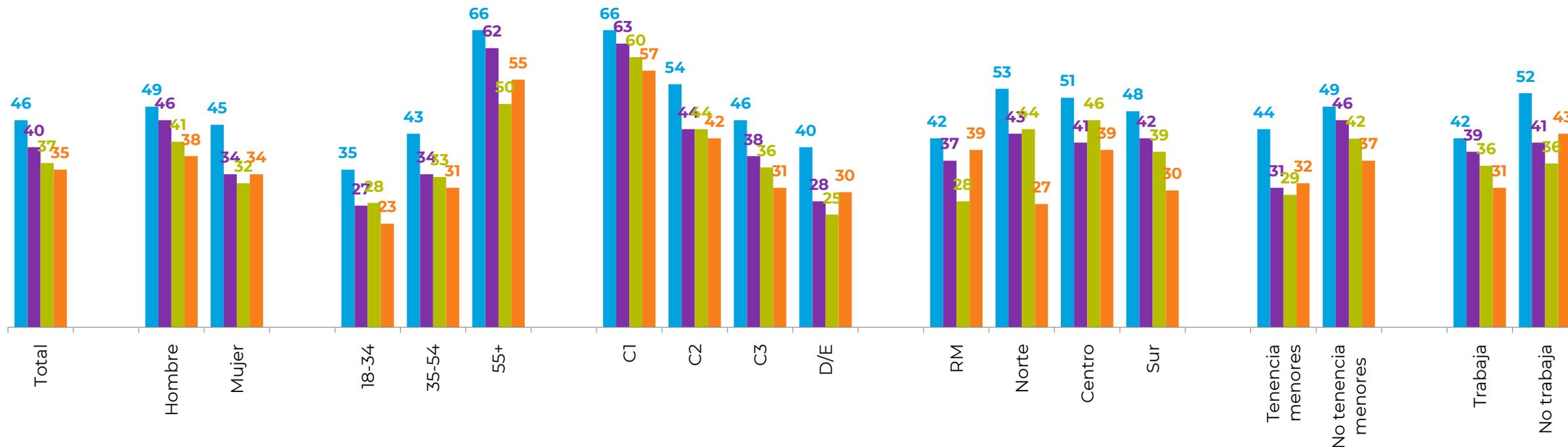
■ Muy o bastante saludable ■ Algo saludable ■ Poco o nada saludable ■ NSNR



Alimentación saludable cae significativamente en las macrozonas norte y sur del país.

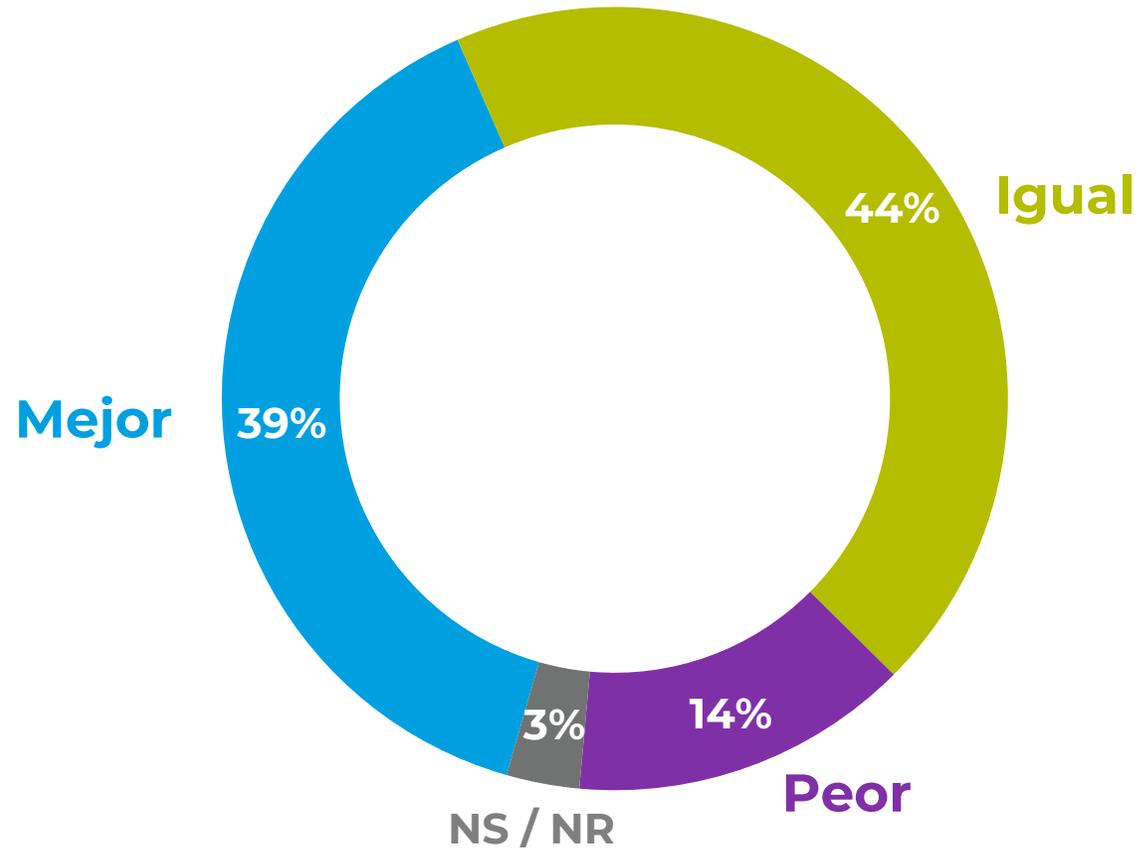
¿Qué tan saludable encuentras que es tu alimentación?
% Muy Saludable + Saludable

■ 2021 ■ 2022 ■ 2023 ■ 2024



8 de cada 10 chilenos declara que hoy come mejor o igual que como lo hacía en casa de sus padres cuando niños/as

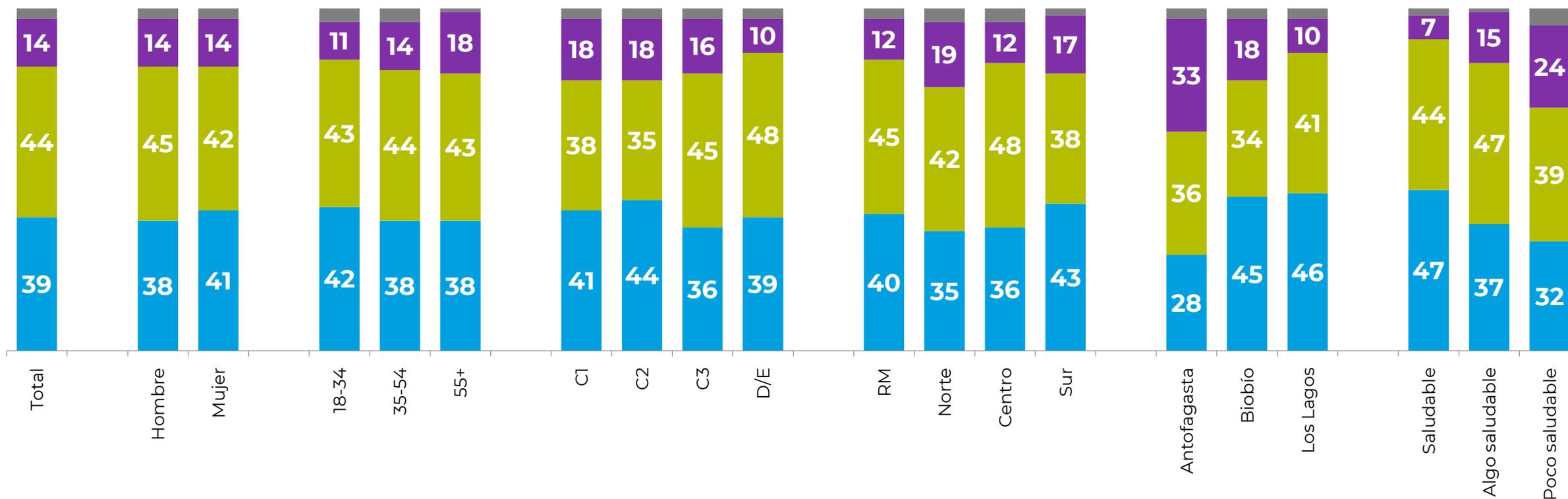
¿Consideras que en tu casa comen mejor, igual o peor que en la casa de tus padres cuando eras niño/a?
%



Los más críticos con la su alimentación actual respecto a la de su infancia son los residentes de Antofagasta.

¿Consideras que en tu casa comen mejor, igual o peor que en la casa de tus padres cuando eras niño/a?
%

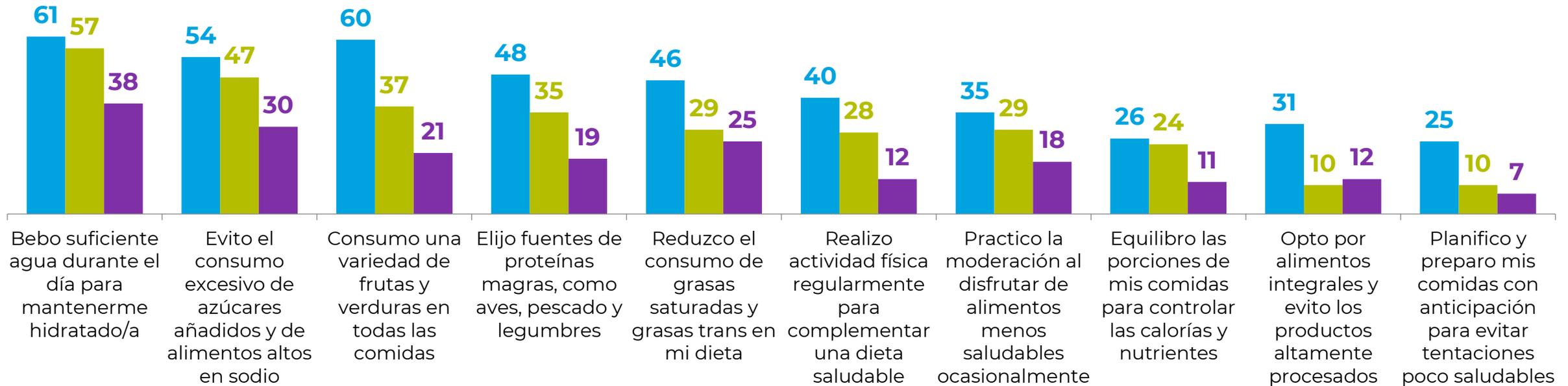
■ Mejor ■ Igual ■ Peor ■ NS/NR



Consumo de variedad de frutas y verduras es de los ámbitos más diferenciadores entre quienes tienen alimentación saludable y los que no.

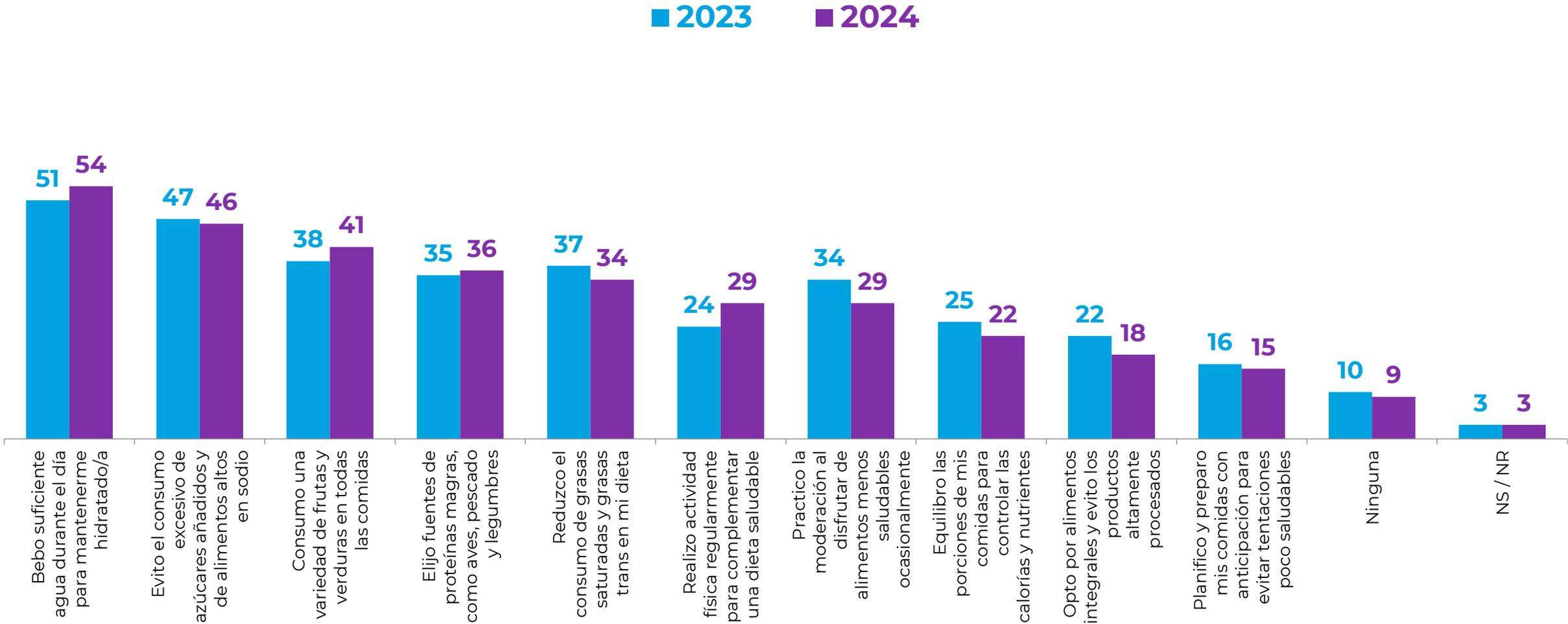
Del siguiente listado, ¿Qué haces en el día a día para alimentarte de forma sana o saludable?
Alternativas dadas. Respuesta múltiple. %

■ **Saludable** ■ **Algo Saludable** ■ **Nada saludable**



En relación al 2023, crece la actividad física

Del siguiente listado, ¿Qué haces en el día a día para alimentarte de forma sana o saludable?
Alternativas dadas. Respuesta múltiple. %



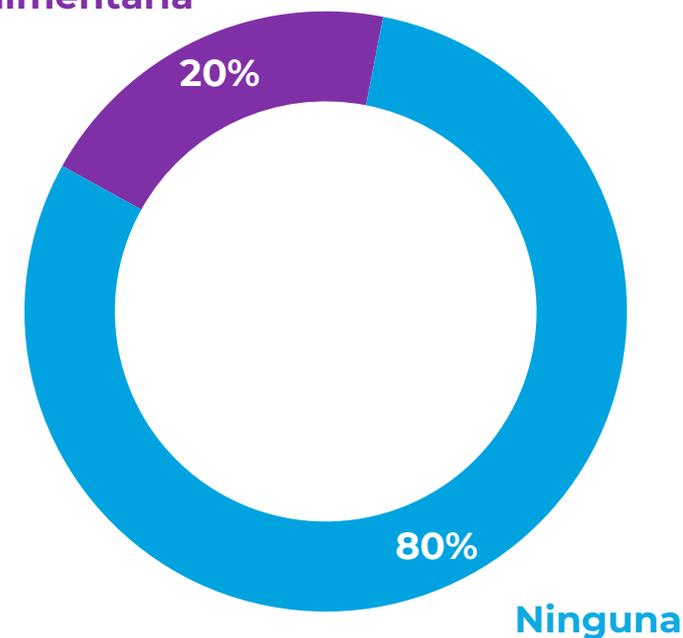
1 de cada 5 chilenos declara tener algún tipo de alergia o intolerancia alimentaria (principalmente a la lactosa)

¿Tienes alguna alergia o intolerancia alimentaria?

Alternativas dadas % Respuesta múltiple



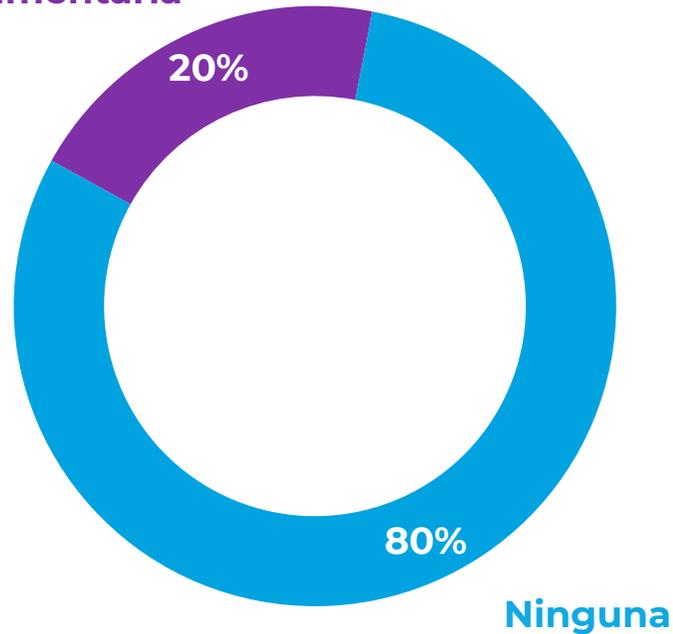
Presenta alguna alergia o intolerancia alimentaria



Sólo la mitad de las alergias o intolerancias alimentarias son diagnosticadas por un profesional. La otra mitad son autodiagnóstico

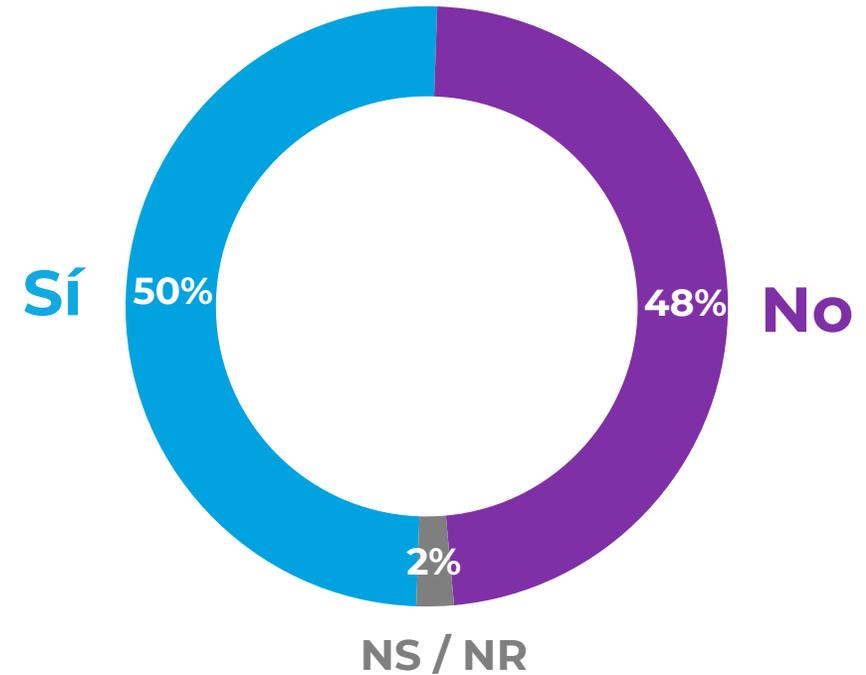
¿Tienes alguna alergia o intolerancia alimentaria?
Alternativas dadas % Respuesta múltiple

Presenta alguna
alergia o intolerancia
alimentaria



Casos: 2024 N= 1.736

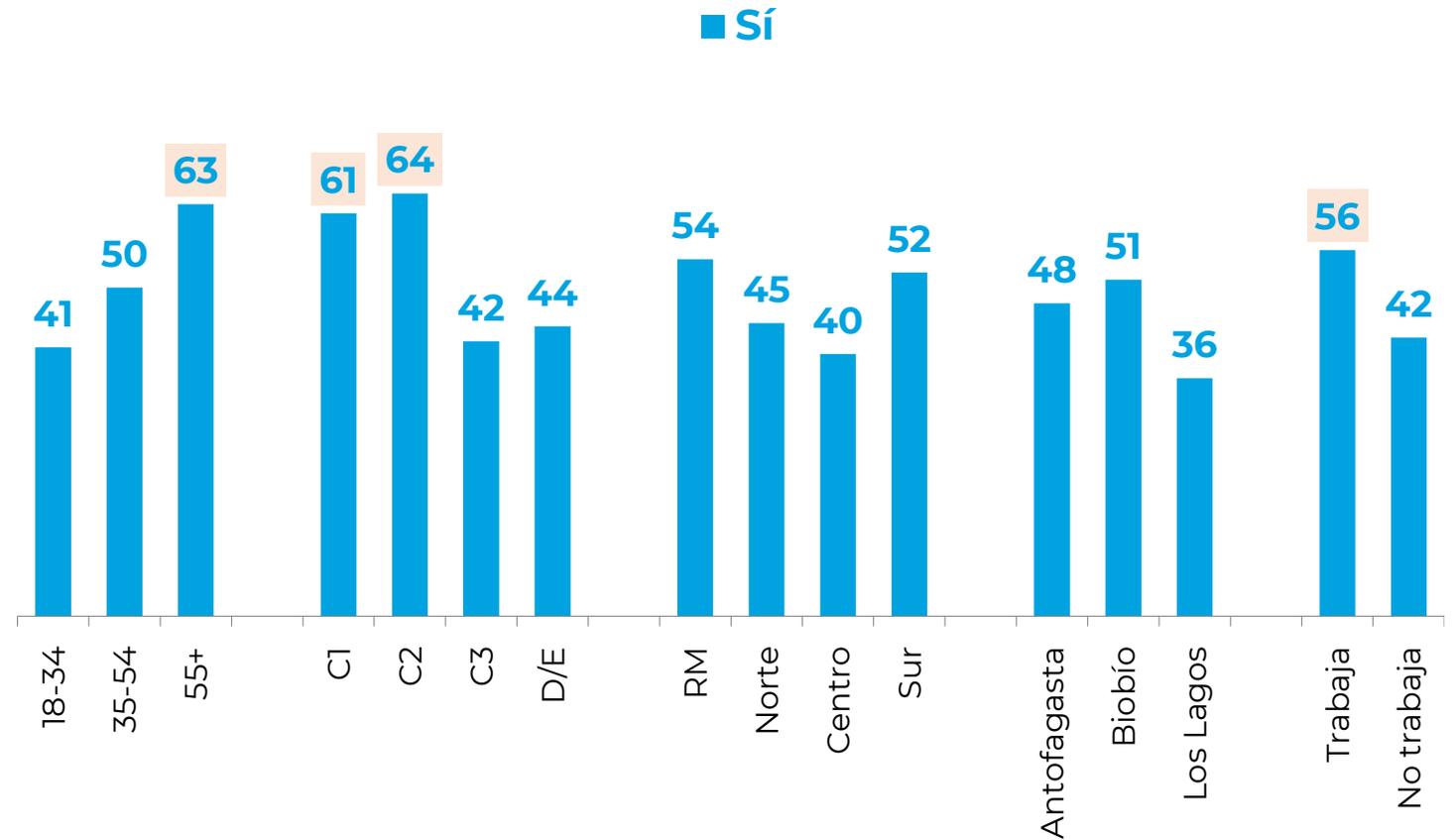
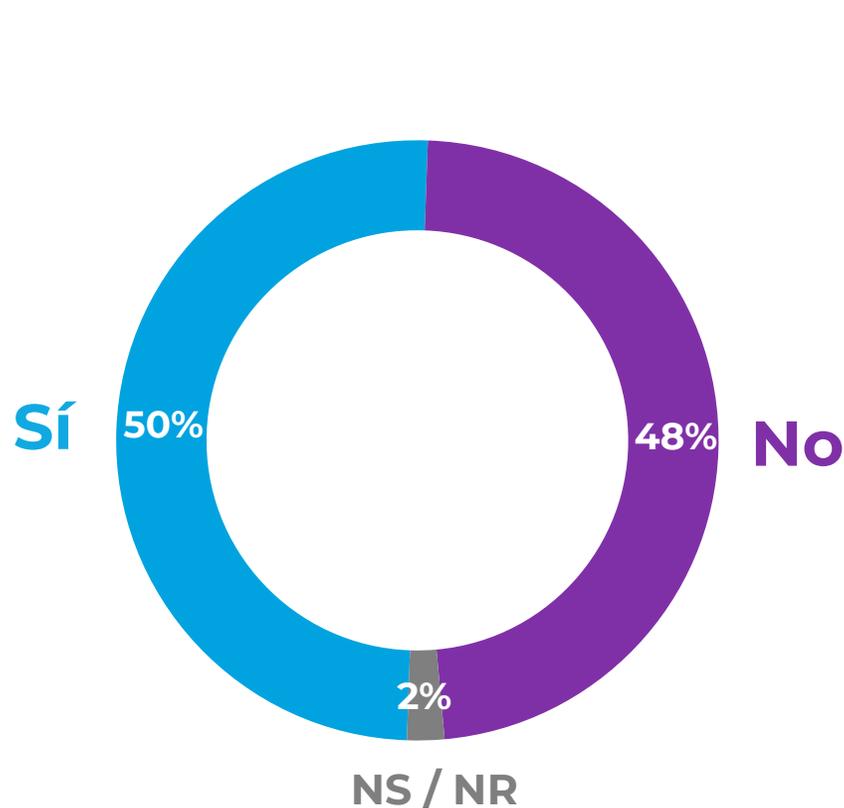
¿Está diagnosticado por un profesional?
%



Casos: Entre quienes declaran tener alguna alergia o intolerancia alimentaria

Jóvenes, y personas de segmentos medios y bajos son quienes más se auto diagnostican. También de forma relevante en región de Los Lagos.

¿Está diagnosticado por un profesional?
%



Sellos y certificaciones de organizaciones de salud son la información más relevante para definir un alimento como saludable.

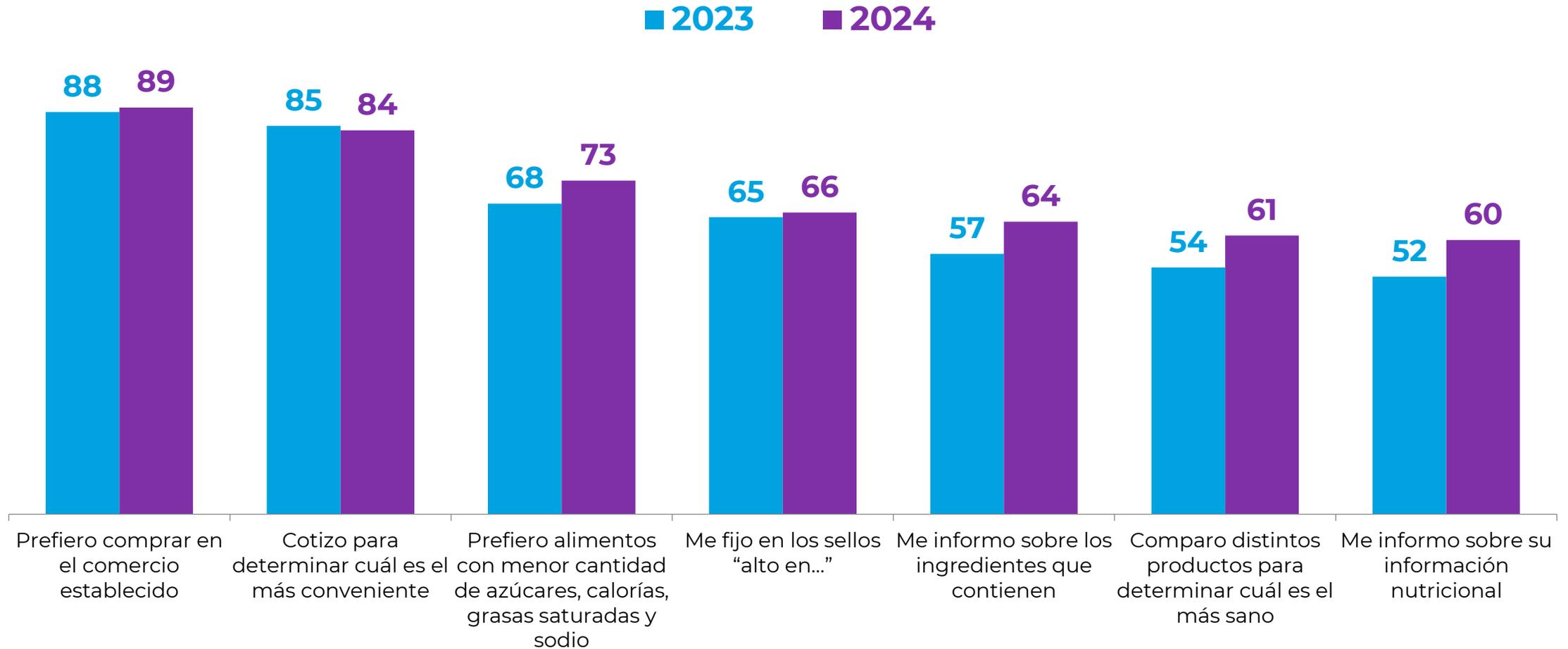
¿En qué información sueles basarte para definir un alimento como saludable o poco saludable?
Alternativas dadas. % Total menciones

■ 2023 ■ 2024



Declarativamente, se realizan varias acciones positivas en materia de compra de alimentos.

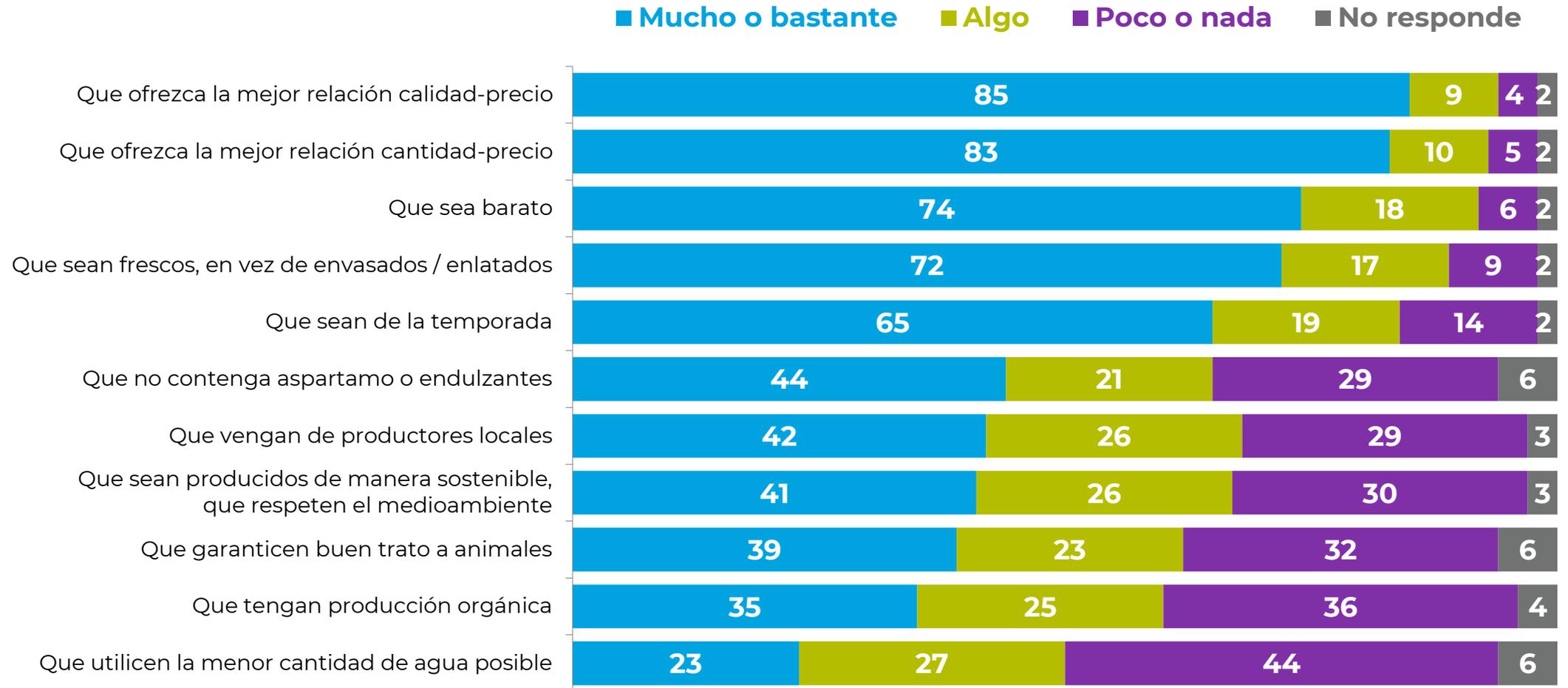
Al momento de comprar alimentos...
% Sí



Los drivers en la comprar alimentos son principalmente económicos. Los medioambientales o de sostenibilidad están en lugar secundario

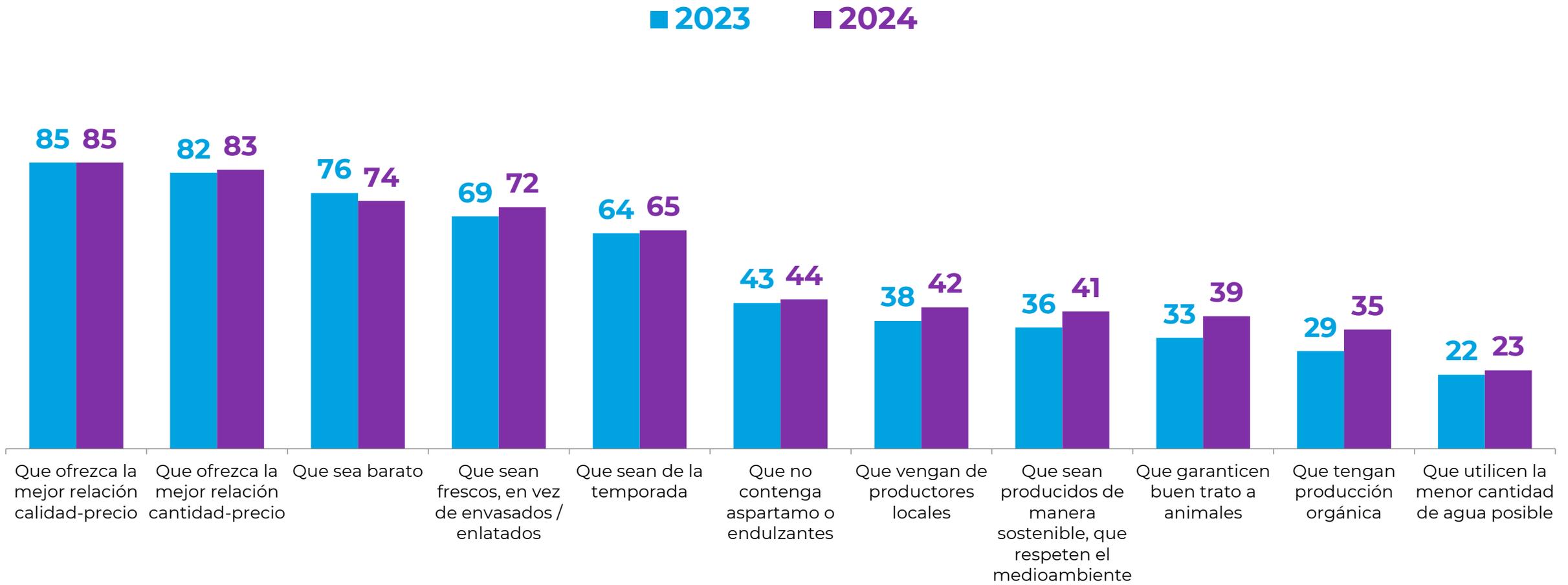


¿Cuánto consideras los siguientes factores a la hora de comprar tus comidas y alimentos cotidianos?
%



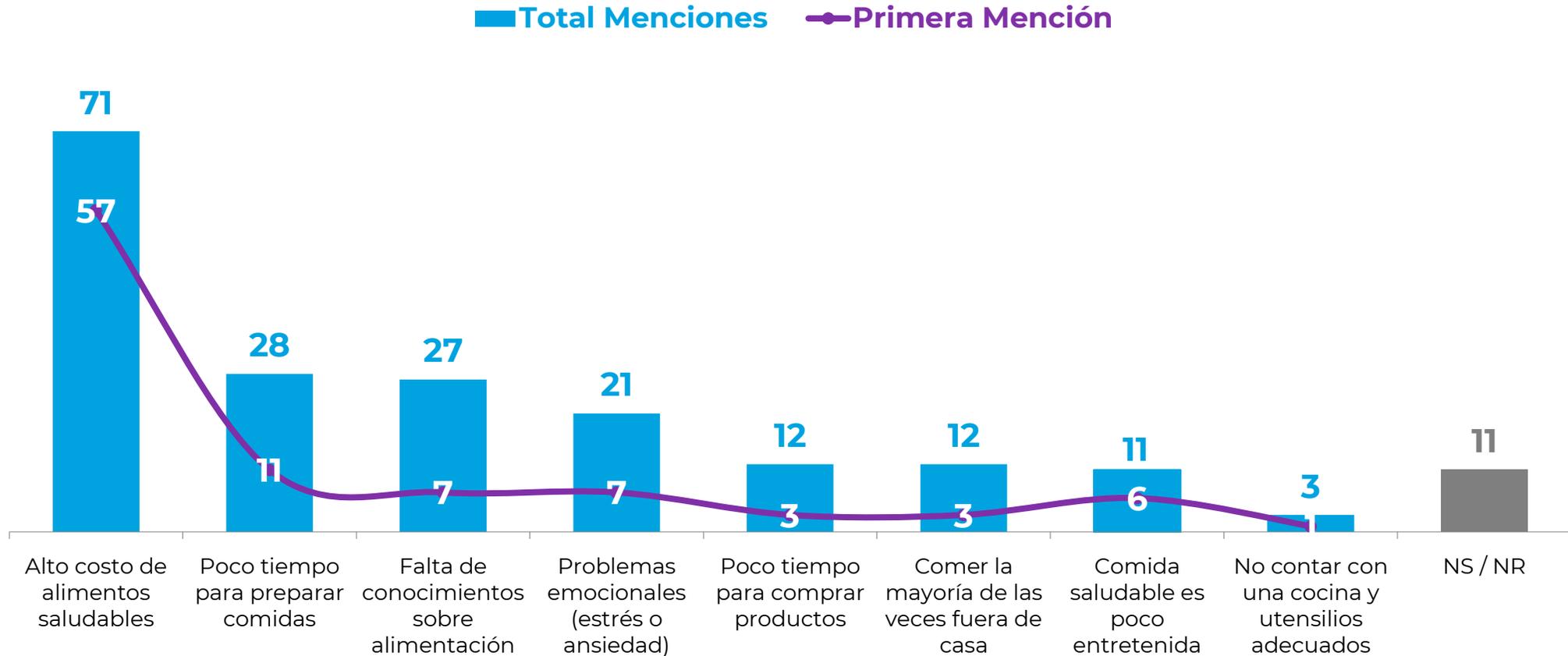
Los drivers en la comprar alimentos son principalmente económicos. Los medioambientales o de sostenibilidad están en lugar secundario

¿Cuánto consideras los siguientes factores a la hora de comprar tus comidas y alimentos cotidianos?
%



Costo es la principal barrera para alimentarse de forma saludable

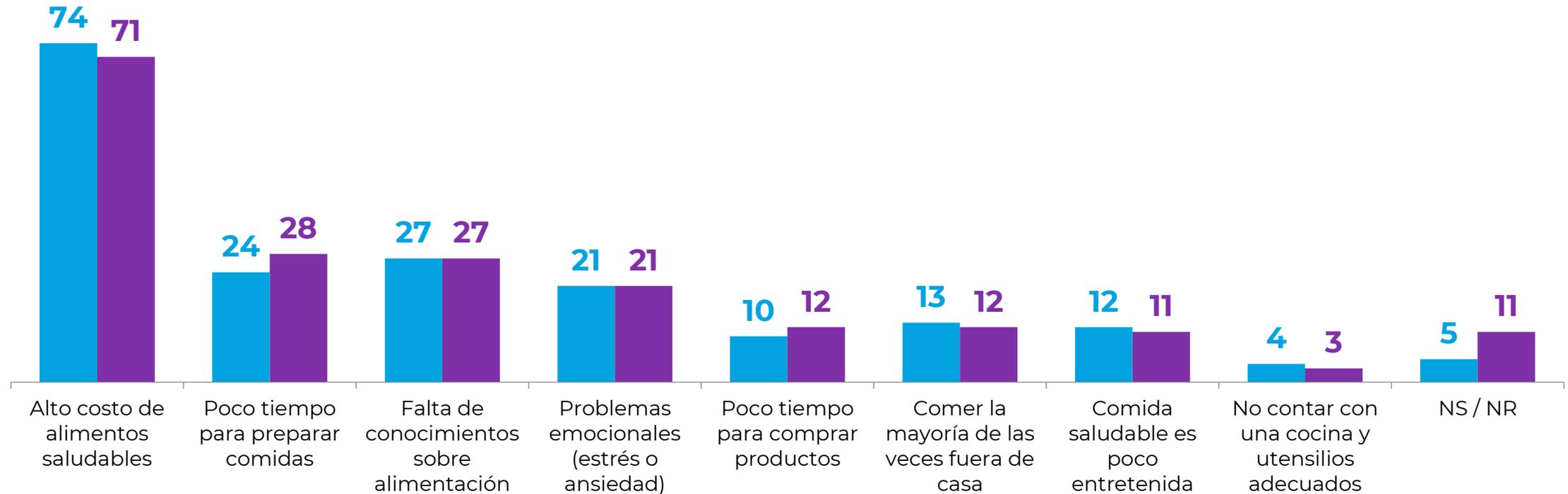
¿Cuál es el principal obstáculo que tienes o tendrías para mantener una alimentación en base a productos y alimentos saludables?
 Alternativas dadas. Respuesta múltiple. %



Costo es la principal barrera para alimentarse de forma saludable

¿Cuál es el principal obstáculo que tienes o tendrías para mantener una alimentación en base a productos y alimentos saludables?
Alternativas dadas. Respuesta múltiple. %

■ 2023 ■ 2024



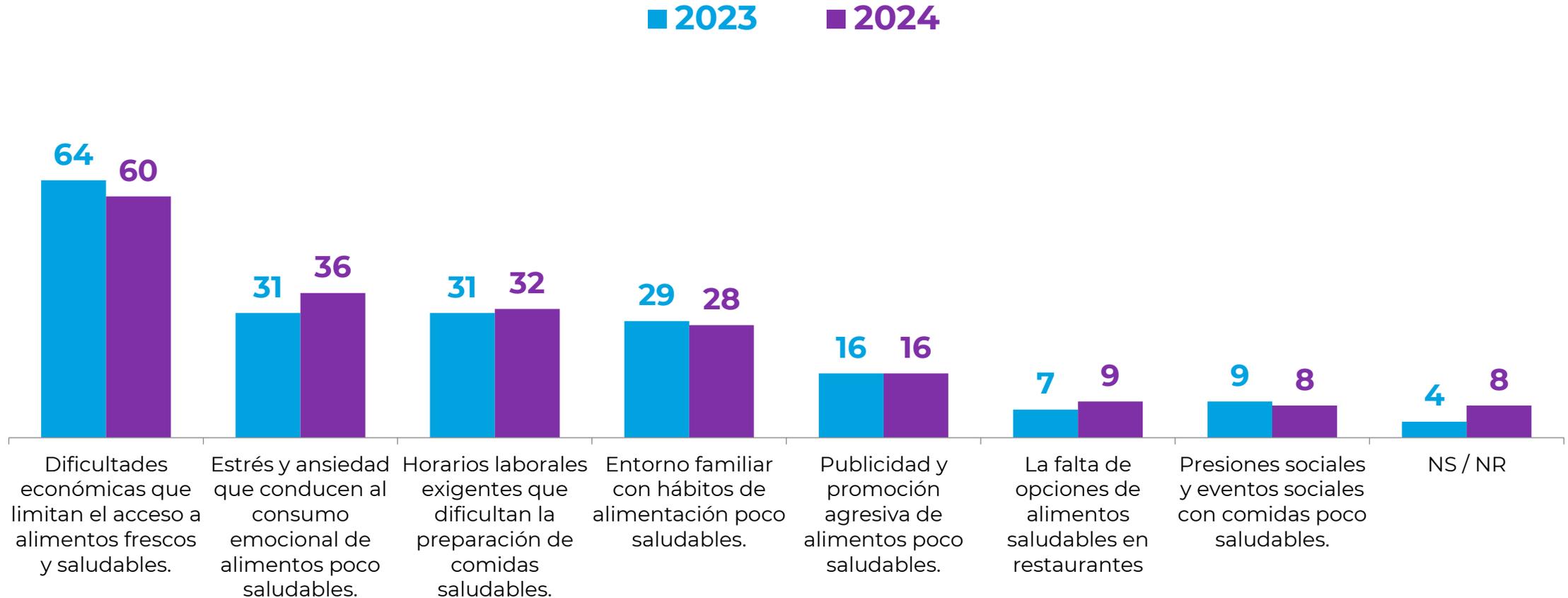
Destacan también entre mujeres y jóvenes los problemas emocionales; y entre los segmentos medios bajos y bajos, la falta de conocimiento.

¿Cuál es el principal obstáculo que tienes o tendrías para mantener una alimentación en base a productos y alimentos saludables?
% Total menciones

	Total	Sexo		Edad			Grupo Socioeconómico				Zona				Regiones			Tenencia menores		Situación laboral		Alergia alimentaria		Percepción sobre su alimentación		
		Hombre	Mujer	18-34	35-54	55+	C1	C2	C3	D/E	R.M.	Norte	Centro	Sur	Antofagasta	Biobío	Los Lagos	Sí	No	Trabaja	No trabaja	Si	No	Saludable	Algo saludable	Poco saludable
Alto costo de alimentos saludables	71	65	77	63	76	76	57	70	70	76	70	76	65	77	79	72	76	80	68	69	75	78	70	70	71	76
Poco tiempo para preparar comidas	28	31	26	35	32	17	38	33	25	26	26	36	29	28	36	30	34	31	27	38	15	28	28	28	29	30
Falta de conocimientos sobre alimentación	27	29	24	17	27	37	14	24	32	28	26	34	31	21	24	24	23	25	28	23	32	20	29	26	28	26
Problemas emocionales (estrés o ansiedad)	21	13	28	29	19	13	15	13	21	25	25	18	14	20	19	24	16	27	18	19	24	32	18	16	22	28
Poco tiempo para comprar productos	12	16	9	13	15	8	16	11	14	11	13	10	11	13	15	9	11	10	13	14	9	11	13	13	13	10
Comer la mayoría de las veces fuera de casa	12	14	9	11	13	10	16	14	13	8	13	6	10	13	14	20	14	14	10	16	5	9	12	12	12	9
Comida saludable es poco entretenida	11	12	10	13	6	14	16	16	6	10	13	8	12	7	6	7	7	6	13	8	16	9	11	9	14	8
No contar con una cocina y utensilios adecuados	3	4	3	5	3	2	3	4	1	4	1	1	5	7	3	6	7	2	4	2	5	1	4	4	3	4

Además de las dificultades económicas, temas emocionales y laborales dificultan la alimentación saludable

¿Qué contextos crees que son los más negativos para mantener una alimentación saludable?
 Alternativas dadas. Respuesta múltiple. %



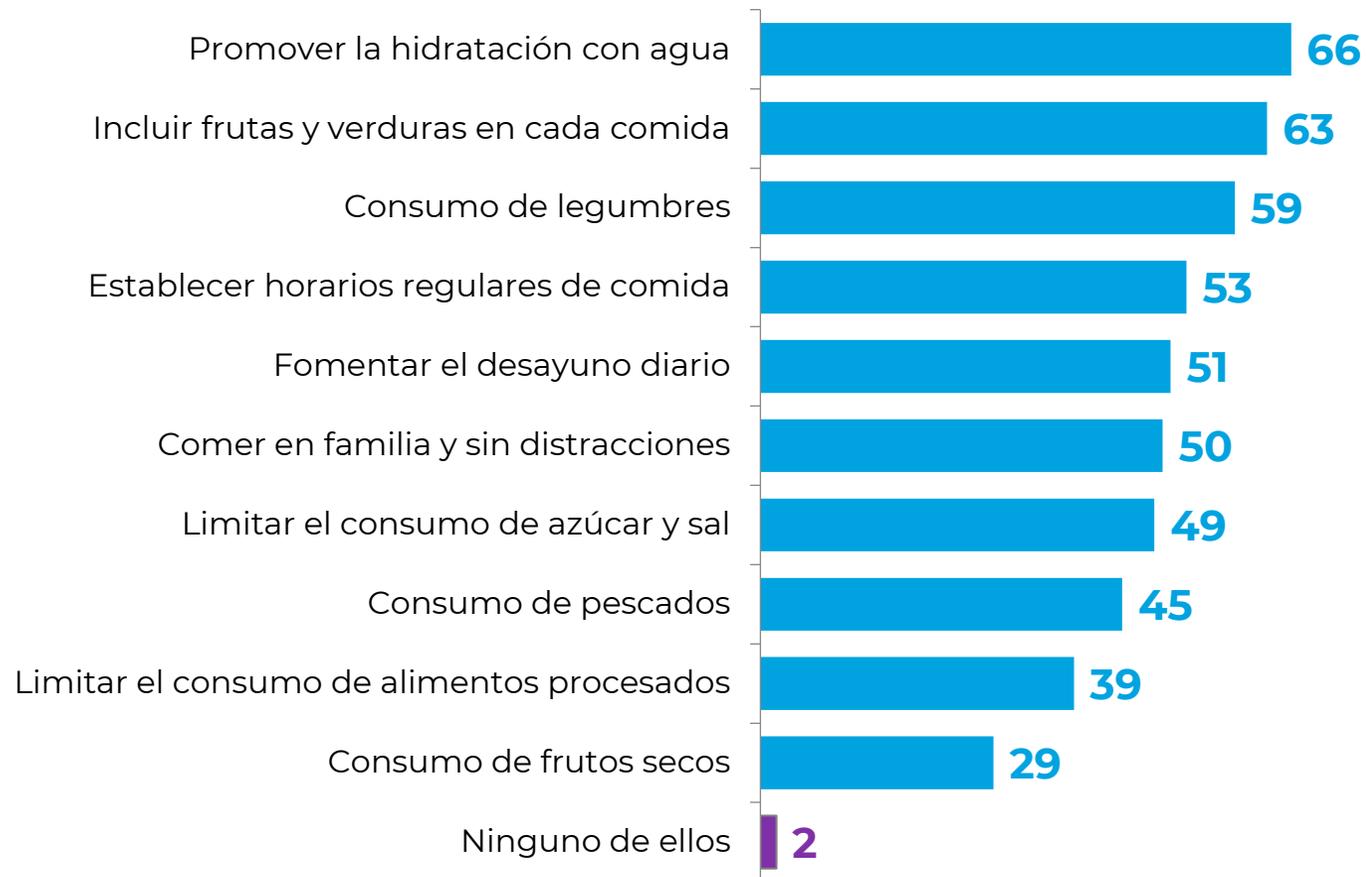


Alimentación en los menores

Más del 60% declara que ha logrado inculcar el consumo de frutas y verduras en cada comida.

¿Cuál de los siguientes hábitos alimenticios has logrado inculcar a tus hijos/as?

Alternativas dadas % Respuesta múltiple



Comidas regulares y en familia, junto con consumo de frutas y verduras y poca azúcar/sal es lo más saludable para hijos/as

¿Y cuál crees que es el más importante de todos?

Alternativas dadas %



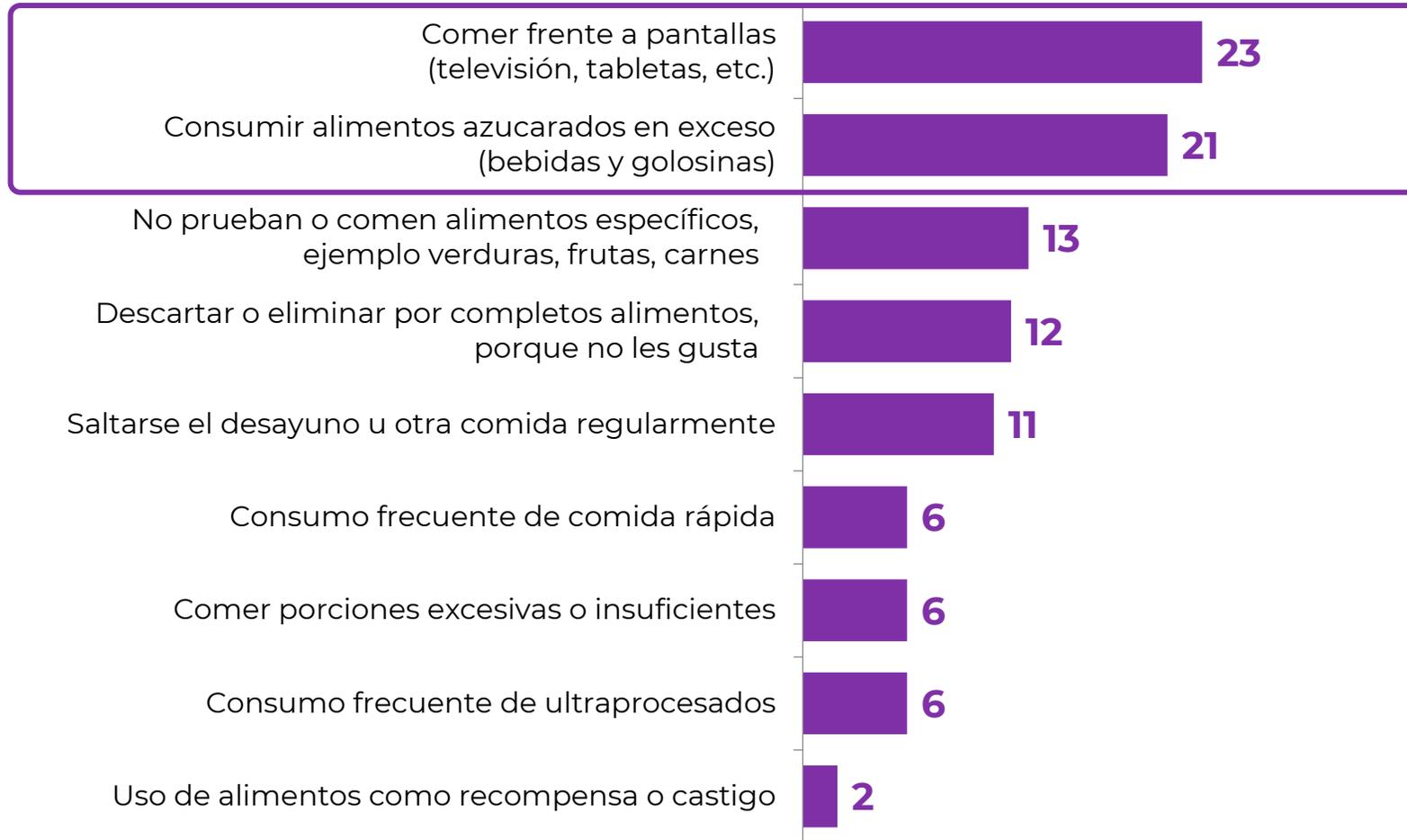
4 de cada 10 chilenos reconoce que alimenta a sus hijos/as frente a una pantalla

Del siguiente listado, ¿Qué malos hábitos de alimentación tienen tus hijos/as?
Alternativas dadas % Respuesta múltiple



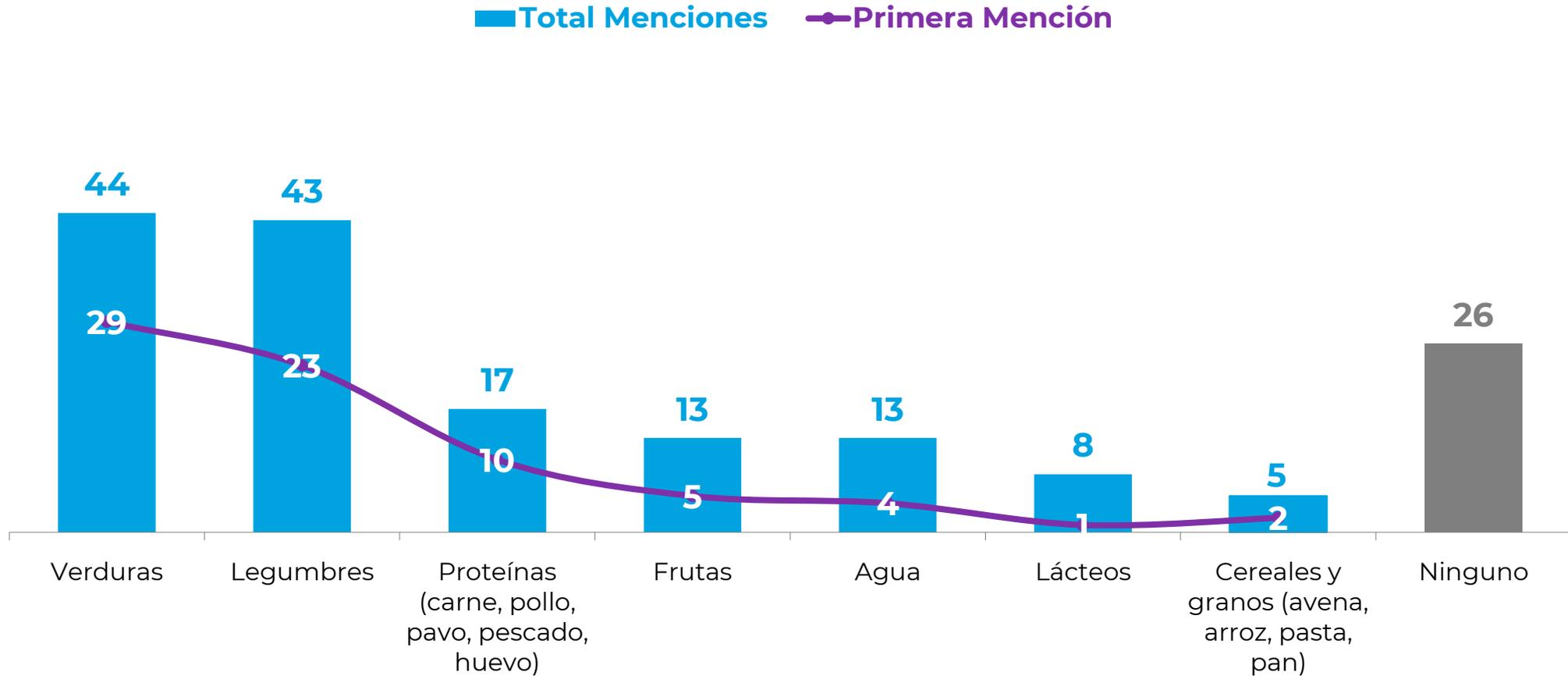
Este hábito, que es el que más se realiza, es también reconocido como el peor

¿Y cuál crees que es el peor de todos?
Alternativas dadas %



Verduras y legumbres son alimentos más difíciles de introducir en la dieta de menores

Pensando en los inicios de su alimentación no lactante, ¿Qué alimento te costó más introducir en la alimentación de tu hijo/a?
Alternativas dadas. Respuesta múltiple. %

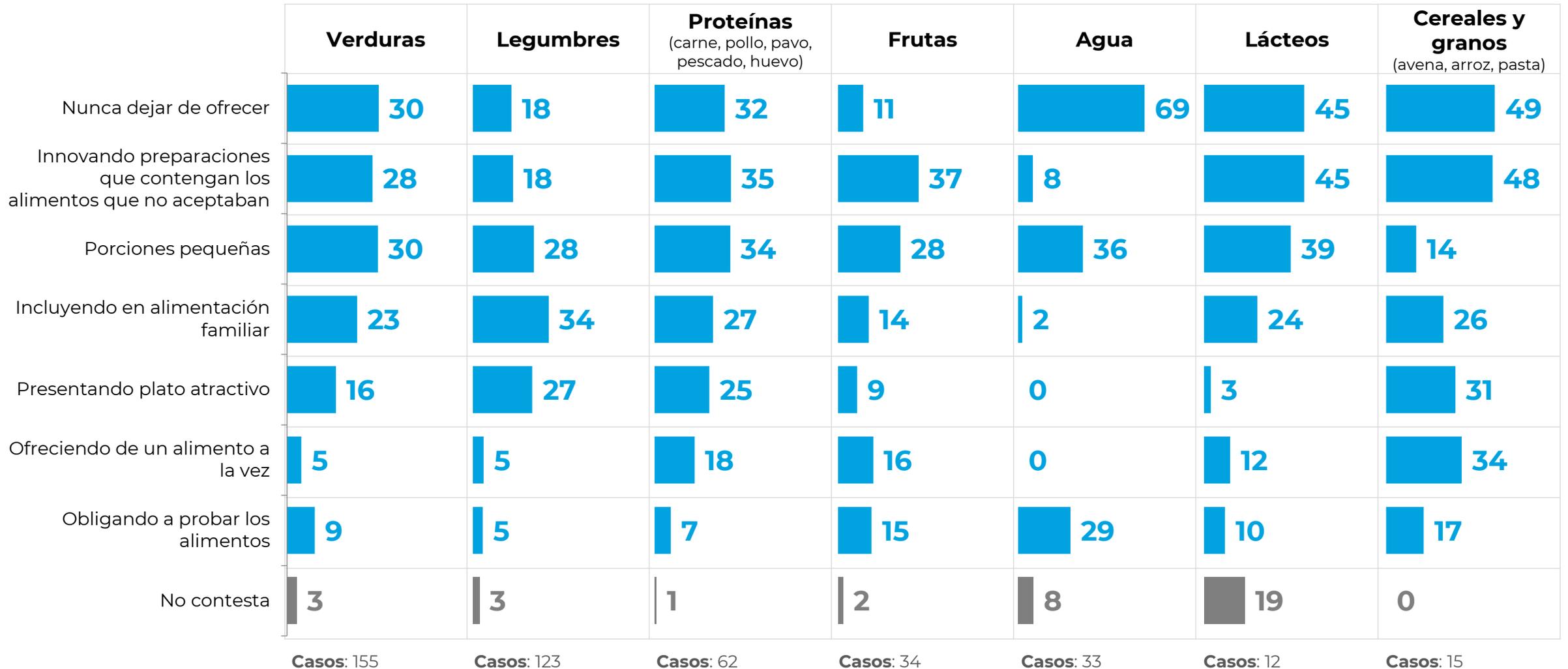


Casos: Entre quienes tienen hijos menores (N=584).

Las estrategias para enfrentar estos problemas son múltiples: persistencia en el caso de las verduras y proteínas, familiarizarlo en el de legumbres.



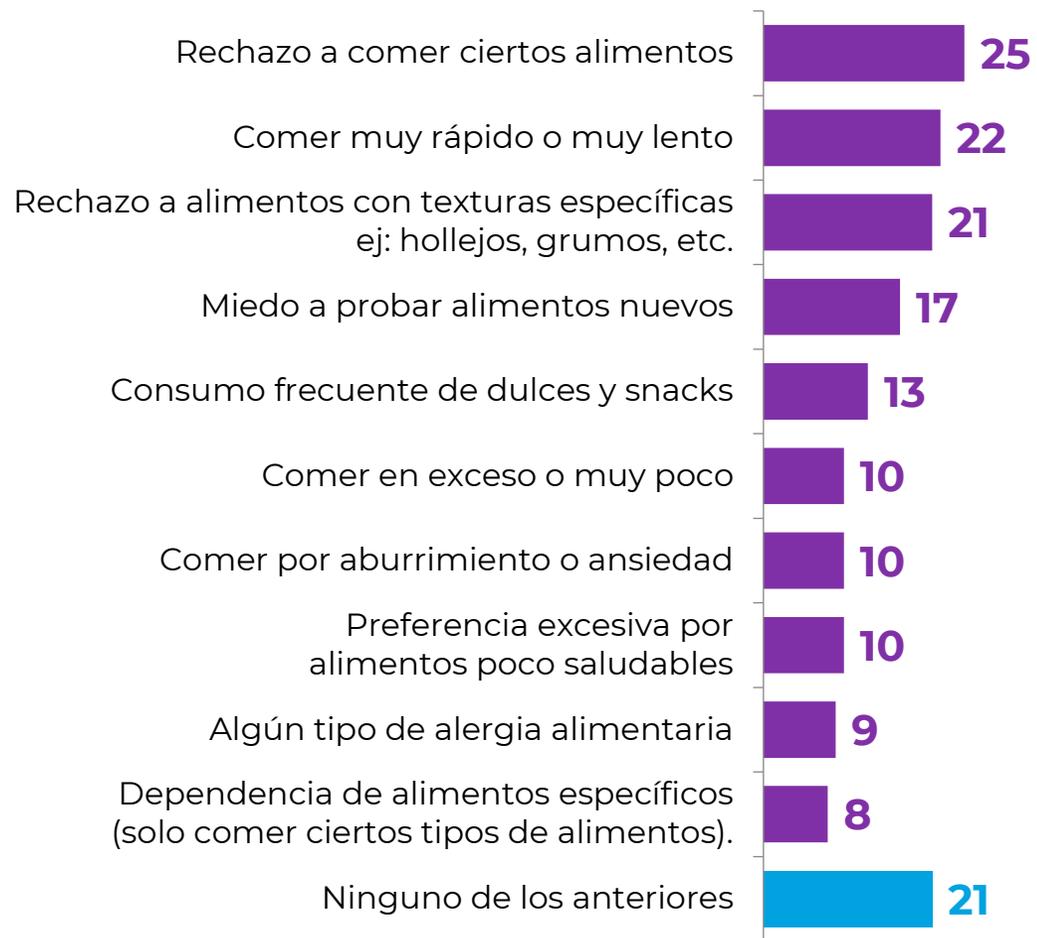
¿Cómo resolviste el problema con...?
Alternativas dadas % Respuesta múltiple



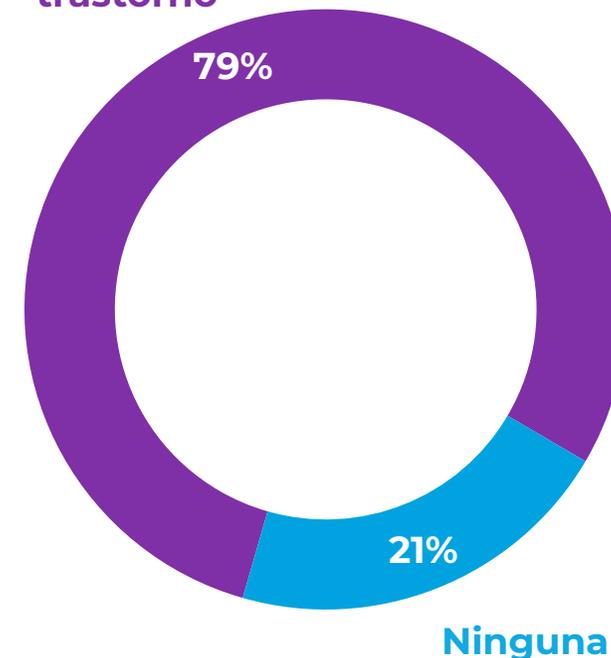
8 de cada 10 menores presentaría algún problema de alimentación

¿Tu(s) hijo(s) presentan alguno de los siguientes problemas de alimentación o trastornos?

Alternativas dadas % Respuesta múltiple



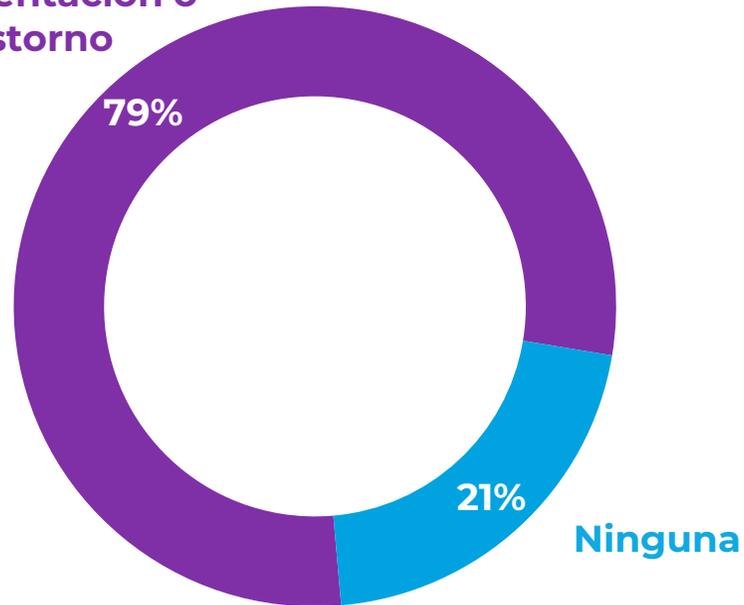
Presenta algún problema
de alimentación o
trastorno



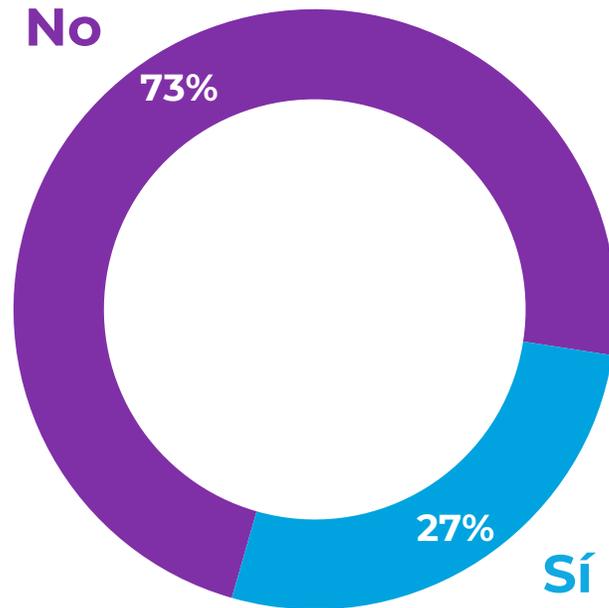
A pesar de la prevalencia, sólo 27% ha tratado profesionalmente el tema

¿Tu(s) hijo(s) presentan alguno de los siguientes problemas de alimentación o trastornos?
Alternativas dadas % Respuesta múltiple

Presenta algún problema de alimentación o trastorno



¿Se está tratando profesionalmente?
%

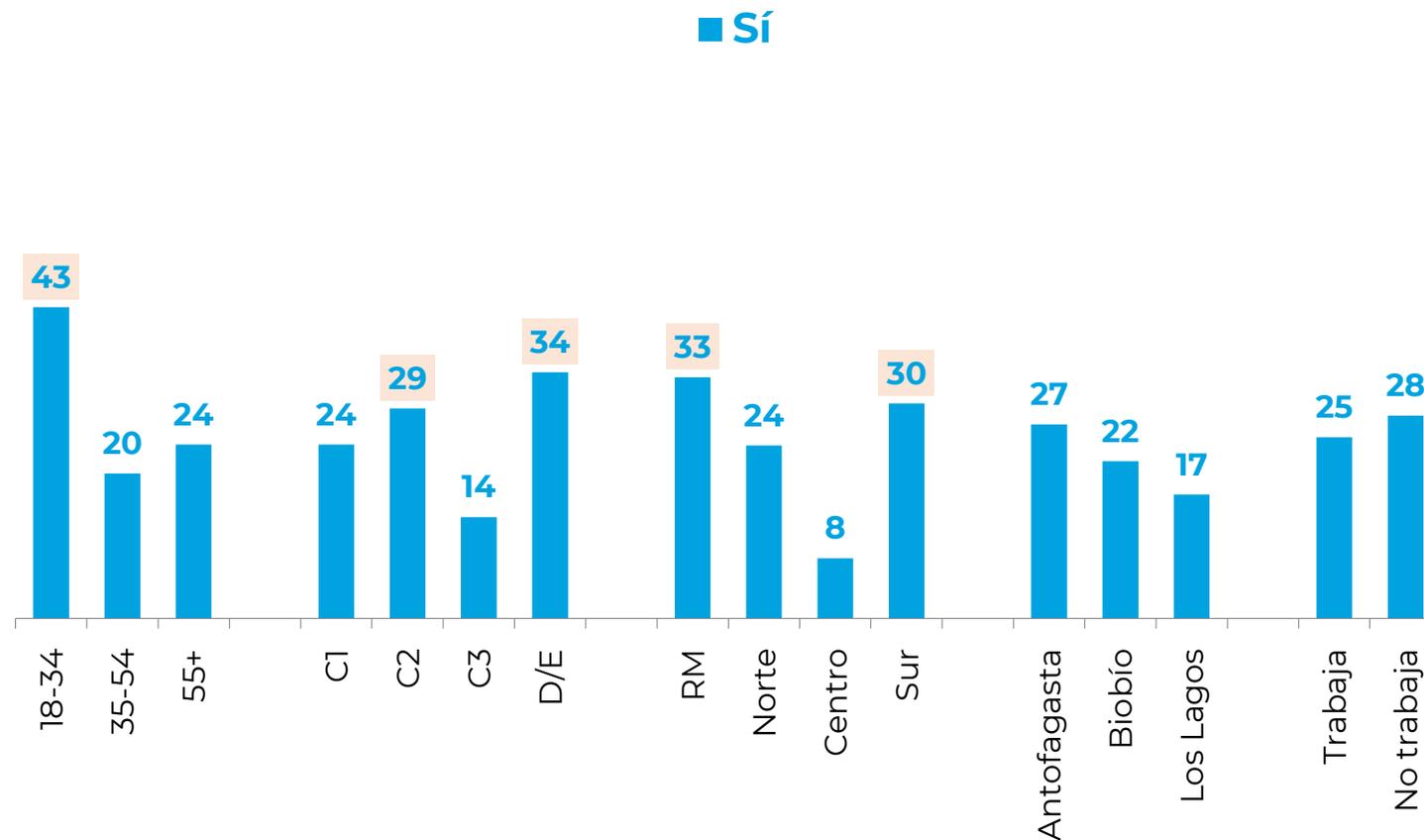
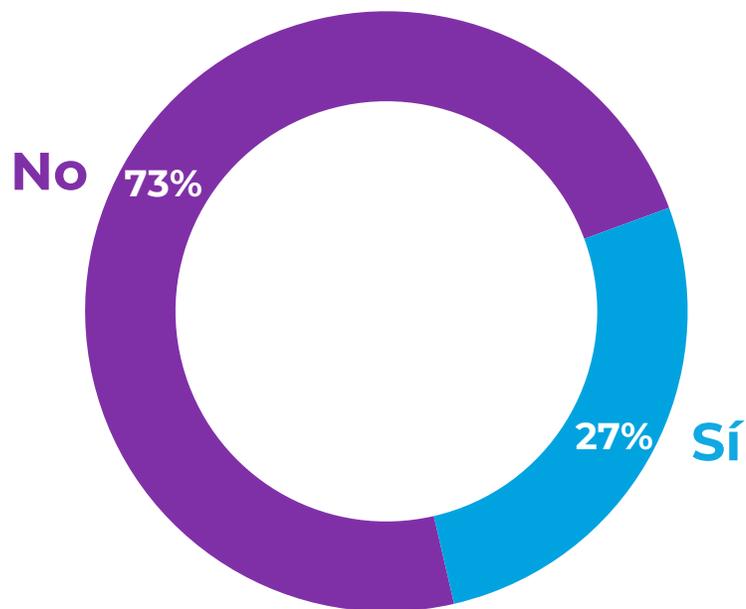


Casos: Entre quienes tienen hijos menores (N=584).

Casos: Entre quienes declaran que sus hijos tienen algún problema de alimentación o trastorno

Quienes más acuden a especialistas son jóvenes

¿Se está tratando profesionalmente?
%



Casos: Entre quienes declaran que sus hijos tienen algún problema de alimentación o trastorno.



**Principales
resultados**

Principales resultados

- **7 de cada 10 chilenos evalúa positivamente su calidad de vida, sin cambios significativos respecto a mediciones anteriores. La alimentación sigue estando muy relacionada con la calidad de vida. Así, sólo 2 de cada 10 personas con alimentación poco saludable tienen una calidad de vida excelente.**
- **Personas que declaran tener una alimentación saludable sigue a la baja. En 2024 llega a 35%, cayendo 11pts desde la primera medición en 2021. Costo es la principal barrera para alimentarse de forma saludable. Además de las dificultades económicas, temas emocionales y laborales dificultan la alimentación saludable.**
- **Sellos y certificaciones de organizaciones de salud son la información más relevante para definir un alimento como saludable.**
- **A pesar de lo anterior, 8 de cada 10 chilenos declara que hoy come mejor o igual que como lo hacía en casa de sus padres cuando niños/as.**
- **7 de cada 10 declara que come al menos una vez a la semana frutas y verduras y legumbres. No obstante, casi 60% consume pescados o mariscos menos de 1 vez a la semana. Legumbres, pescado/mariscos, frutos secos y pollo/pavo son los alimentos que se perciben como saludables, pero se consumen poco.**
- **Los drivers en la comprar alimentos son principalmente económicos. Los medioambientales o de sostenibilidad están en lugar secundario. Además, alimentarse de forma saludable significa además tener conductas de compra más sostenibles (de productores locales, que respeten el medioambiente, de producción orgánica o que aseguren buen trato animal)**

Principales resultados

- **1 de cada 5 chilenos declara tener algún tipo de alergia o intolerancia alimentaria. Intolerancia a la lactosa es lo más presente, con 14%. En general, mujeres declaran más alergias o intolerancias que hombres**
- **Sólo la mitad de las alergias o intolerancias alimentarias son diagnosticadas por un profesional. La otra mitad son autodiagnóstico**
- **Considerando aquellos que tienen hijos/as bajo su cuidado, más del 60% declara que ha logrado inculcar como buen hábito el consumo de frutas y verduras en cada comida. Por el lado de los malos hábitos, 4 de cada 10 chilenos reconoce que alimenta a sus hijos/as frente a una pantalla.**
- **8 de cada 10 menores presentaría algún problema de alimentación. Ahora, a pesar de esta prevalencia, sólo 27% ha tratado profesionalmente el tema.**

Nueva de Lyon 145 Piso 2,
Providencia Santiago, Chile.
CADEM@CADEM.cl
+562 2438 6500

www.CADEM.cl



CADEM
RESEARCH
& ESTRATEGIA