



> Centro de Investigaciones Sociales - CIS

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

### Los argentinos y la alimentación

**Ingerir más frutas y verduras y menos grasas, los sinónimos de *comer sanamente* para los argentinos.** Sin embargo, disfrutar del 'sabor' de la comida es más importante que comer sano.



Año 2018, n. 4  
ISSN 2618-2173

FUNDACIÓN  
**UADE**

Fundación UADE y la agencia Voices! realizaron un estudio de opinión pública a nivel nacional explorando las percepciones de la población en torno a los hábitos saludables relacionados particularmente con la alimentación.<sup>1</sup>

El objetivo del estudio fue entender **cómo los argentinos evalúan el propio estado de salud general**, asociando seguidamente estas percepciones con una serie de **hábitos** relacionados con la ingesta alimentaria, indagando además opiniones vinculadas con la **salubridad y aporte nutricional** de distintos tipos de alimentos que forman parte de la dieta general de la población. Se hace hincapié finalmente sobre las **fuentes informativas** mejor y peor consideradas en materia de alimentación, así como el **impacto sobre los hábitos** de alimentación sana que conlleva el abrumador caudal informativo que existe hoy en día acerca del tema.

El trabajo se realizó tomando como base una encuesta probabilística realizada en todo el país a 1004 personas de 16 años y más, utilizando entrevistas personales como instrumento de recolección.

---

<sup>1</sup> El estudio fue realizado en el marco de las actividades del Centro de Investigaciones Sociales (CIS), iniciativa conjunta del Instituto de Ciencias Sociales y Disciplinas Projectuales (INSOD) de la Fundación UADE y Voices! Research and Consultancy. El propósito del CIS consiste en desarrollar instrumentos informativos y generar un reservorio de relevamientos de opinión pública sobre distintas problemáticas de la sociedad argentina.

## Resumen Ejecutivo

### 1. LA SALUD Y LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

- Casi 8 de cada 10 argentinos consideran que tienen muy o bastante buen estado de salud (76%). Otros 2 de cada 10 manifiestan un ‘regular’ estado de salud (19%), mientras que un 5% declara tener ‘mala o muy mala salud’.
- En lo que refiere a los *hábitos* vinculados a qué ingerir, existe notable consenso, pues los argentinos privilegian ante todo las sensaciones de goce y/o disfrute, asignando mayor importancia al ‘sabor’ cuando eligen algo para comer (87% coincidió en que es esto lo que más importa)
- En segundo orden se alude a que es importante ‘comer sano y nutritivo’ (75% lo destaca).
- Pero las opiniones se dividen en lo que respecta a los *tiempos o momentos* de la ingesta: casi la mitad admite comer lo que ‘sea más rápido, fácil y conveniente’ (47%), contra una proporción similar (53%) que señala lo contrario. También un 40% señala que come ‘cuando es necesario, pero sin importar demasiado lo que consume’
- ‘Calidad’ versus ‘cantidad’ de comida: aunque el panorama está dividido, prima la opinión de que el tipo de comida (38%) resulta más nocivo que la cantidad en sí misma (27%), y un 31% piensa que ambas variables pueden resultar perjudiciales.

### 2. VALORACIONES SOBRE LA ‘COMIDA SANA’ Y LOS ALIMENTOS

- Para los argentinos, comer sano se asocia fundamentalmente con ‘ingerir más frutas y verduras’, y consumir ‘alimentos bajos en grasas’ (43% en ambos casos). Las mujeres se inclinan en mayor medida que los hombres a pensar que comer sano implica ‘ingerir más frutas y verduras’ (48% versus 36%) y a ‘comer balanceado’ (23% contra 18%). Entre los hombres, por su parte, tiende a prevalecer la idea de que comer sano implica consumir ‘alimentos naturales’ (31%) y ‘frescos’ (26%).
- Más atrás aparecen menciones relativas a comer ‘alimentos naturales’ (28%), ‘comida fresca’ (mencionado por uno de cada cuatro encuestados), ‘comer balanceado’, ‘ingerir alimentos bajos en azúcar y en calorías’, y ‘sin conservantes’ (todos estos aspectos fueron mencionados por alrededor de 2 de cada 10 entrevistados). En menor medida, se alude a ingerir ‘alimentos bajos en sodio’ (15%) y en ‘carbohidratos’ (8%).

- En lo que respecta al lugar central que las ‘frutas y verduras’ adquieren en su asociación con la salubridad alimenticia, el estudio también consultó a los argentinos en qué medida les resultaba fácil incorporarlas a su dieta regular. Siete (7) de cada 10 personas encuestadas contestaron que se trata de algo ‘muy o bastante fácil’ (69%), un 17% respondió no resultarles ‘ni fácil ni difícil’, mientras que un 15% considera que se trata de un hábito muy o bastante difícil de incorporar.
- Al momento de consultar sobre la opinión sobre algunos tipos de alimentos, los ‘lácteos’ fueron los que mayor valoración positiva obtuvieron (93%). La ‘comida vegetariana’ ocupó el segundo lugar, con un nivel de aceptación del 75%. Muy cerca –aunque con un nivel de desconocimiento de 22%- aparecen los ‘alimentos libres de gluten’, evaluados positivamente por el 71% de los encuestados.

### **3. FUENTES DE INFORMACIÓN SOBRE ALIMENTACIÓN SANA**

- El ‘médico o personal de salud’ goza del mayor nivel de confianza como fuente informativa en materia de alimentación sana: un 84% confiaría mucho o bastante en su recomendación, contra un 15% que no lo haría.
- En segundo lugar se ubican ‘nutricionistas o dietistas’ a los que habitualmente se consulta (70% de propensión a confiar en sus recomendaciones), seguidos por los ‘profesores de fitness o educación física’, que aparecen en tercer lugar con niveles de confianza muy similares a los que obtiene la ‘lectura de estudios científicos en la materia’ (cerca de la mitad confiaría en ambas fuentes).
- La mayoría de los argentinos (65%) considera que es posible saber comer sano a pesar del gran volumen informativo contradictorio.

#### **Comentarios:**

Analizando los resultados de la encuesta, Andrés Cuesta, Secretario Académico de UADE, señaló que *“este estudio permite una primera aproximación a la comprensión de la conformación actual de ciertos imaginarios sociales vinculados al concepto de una alimentación sana. Los lácteos han sido considerados por la gran mayoría (93%) con una buena o muy buena opinión. En segundo lugar figura la comida vegetariana (75%) y muy cerca los alimentos libres de gluten (71%), que han sido asociados a una alimentación sana, aún para aquellos que no padecen la enfermedad celíaca. Por otra parte, para los argentinos el concepto de «comida sana» se asocia fundamentalmente a frutas y verduras por un lado y alimentos bajos en grasas por el otro. Las frutas y verduras son particularmente señaladas por los más*

*jóvenes (16 a 29 años) y también por las mujeres, segmentos que permiten pensar en un fortalecimiento de esta tendencia a futuro que puede llegar a modificar hábitos”.*

*Asimismo, Constanza Cilley, Directora de Voices! señaló que “el estudio nos muestra un aspecto que grafica muy claramente cómo los hábitos alimentarios dependen o se asocian de modo notable con la fugacidad y las urgencias diarias de los tiempos que corren. Así se advierte que una alta proporción de la población admite comer lo más fácil y rápido. Un segmento considerable también nos dice que solo comen cuando es necesario, pero sin importar demasiado lo que se ingiere. Creemos que se trata de un aspecto clave sobre el cual se podría accionar en términos pedagógicos sobre la población.”*

## EL ESTUDIO

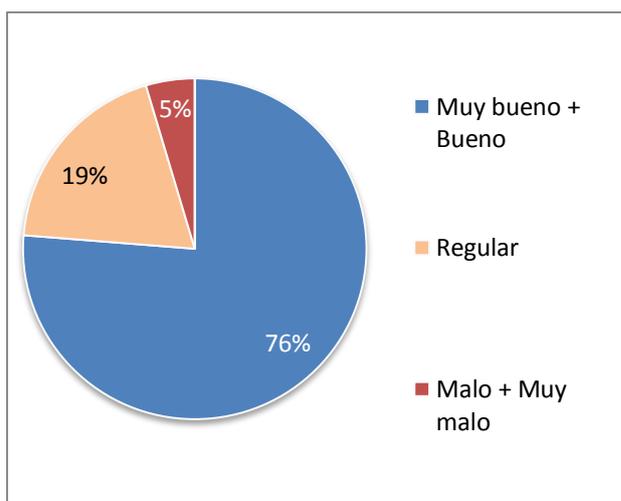
### 1. LA SALUD Y LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

La dimensión inicial del presente trabajo es la “salud” de la población, abordada desde un punto de vista subjetivo. En este sentido, ante la pregunta concreta acerca de la percepción del propio estado de salud, la mayoría de los argentinos se muestran positivos y responden gozar de ‘muy buena o buena’ salud general (76%). Otros 2 de cada 10 manifiestan un ‘regular’ estado de salud (19%), mientras que un 5% declara tener ‘mala o muy mala salud’.

#### PERCEPCIÓN DEL PROPIO ESTADO DE SALUD

**Casi 8 de cada 10 argentinos consideran que tienen buen estado de salud.**

*Hablando específicamente de su salud, en general, ¿cómo describiría su estado de salud hoy en día? Usted diría que es...*



**% ‘Muy + Bastante bueno’ por total y segmentos sociodemográficos**

|                |                   | Total | 76% |
|----------------|-------------------|-------|-----|
| Ge-<br>nero    | Hombres           |       | 79% |
|                | Mujeres           |       | 73% |
| Edad           | 16 - 29           |       | 88% |
|                | 30 - 49           |       | 77% |
|                | 50 y más          |       | 65% |
| Nivel<br>Socio | Alto y medio alto |       | 91% |
|                | Medio             |       | 83% |
|                | Bajo y medio bajo |       | 69% |
| Zona           | Capital Federal   |       | 73% |
|                | GBA               |       | 70% |
|                | Interior          |       | 79% |

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

Los hombres (79%) mencionan en mayor medida que las mujeres tener buena o muy buena salud (73%), tendencia que se profundiza aún más significativamente con respecto a la edad (88% entre los menores de 30 años, contra 65% entre mayores de 64). El estrato social de pertenencia es también una variable crítica que incide de manera determinante sobre la autopercepción de salubridad, pues en sectores altos y medio-altos la evaluación positiva es casi total (91%), pasando al 83% en sectores medios y descendiendo en forma contundente al 69% en sectores bajos y medio-bajos. Asimismo, en términos geográficos también se observan variaciones, con mayor nivel de valoraciones

positivas sobre el propio estado de salud en el interior (79%), versus alrededor del 71% en el Área Metropolitana de Buenos Aires.

Seguidamente, el trabajo buscó clarificar sobre aspectos relacionados con la alimentación como eje analítico asociado a la salud, identificando los factores que resultan más importantes para la población al momento de la elección de *qué comer y cómo hacerlo*.

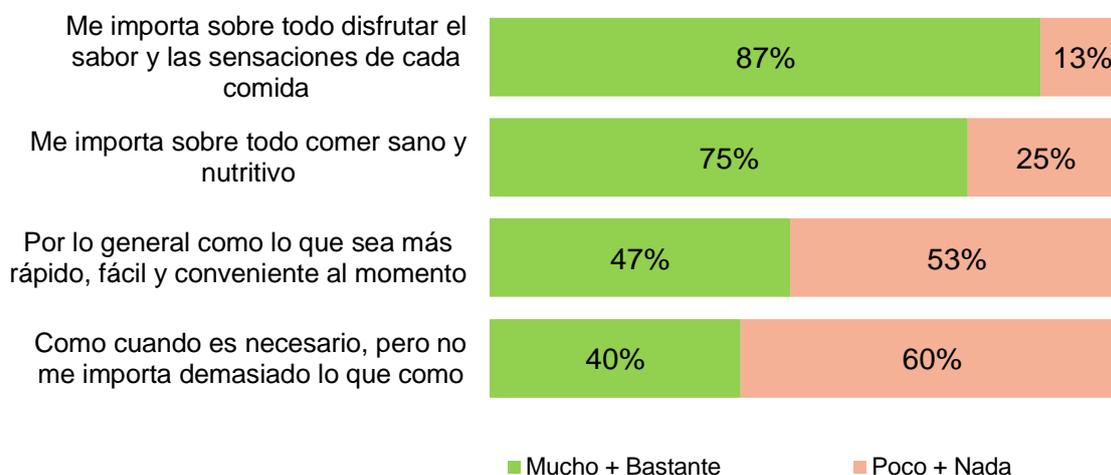
Es así que en lo que refiere a los hábitos vinculados a *qué ingerir*, se observa un notable consenso, pues los argentinos privilegian ante todo las sensaciones de goce o disfrute, asignando mayor importancia al ‘sabor’ cuando eligen algo para comer (el 87% coincidió en que es esto lo que más importa, contra un 13% que no lo consideró importante). En un segundo orden se alude a que es importante ‘comer sano y nutritivo’ (75% lo destaca, versus un cuarto de los argentinos que admiten que es algo poco o nada relevante).

En oposición a este “relativo consenso” acerca de la elección de la comida, las opiniones se encuentran más divididas en lo que respecta a los *tiempos o momentos* de la ingesta: cerca de la mitad de la población admite comer lo que ‘sea más rápido, fácil y conveniente’ (47%), contra una proporción similar (53%) que señala lo contrario. En menor medida –aunque también dividiendo posiciones- un 40% señala que come ‘cuando es necesario, pero sin importar demasiado lo que come’ (contra un 60% que opina lo contrario).

### **IMPORTANCIA DE HÁBITOS EN RELACIÓN A LA COMIDA**

**En la ingesta alimenticia se otorga especial relevancia al sabor y el disfrute de la comida, y también se declara un alto nivel de conciencia sobre el aporte nutricional y la salubridad de lo que se consume.**

*¿Hasta qué punto las siguientes frases lo describen a usted?...*



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

La importancia del ‘sabor’ a la hora de comer se incrementa a mayor edad, alcanzando al 93% de las menciones entre personas mayores de 50 años (10 puntos por encima de los de menor edad), y en la Ciudad de Buenos Aires (91%).

‘Comer sano’ es más relevante entre las mujeres (78% versus 73% entre los hombres), y se acentúa significativamente con la edad (65% entre los más jóvenes versus 89% entre los de mayor edad), y el nivel socioeconómico, pasando del 76% de importancia asignada en sectores bajos al 92% en clases altas. También prevalece esta idea en mayor medida en la Ciudad de Buenos Aires (81% versus 71% en el Gran Buenos Aires y 76% en el Interior del país).

Entre los más jóvenes se intensifica también la preferencia por comer rápido (54% acuerda con que prefiere comer ‘lo más fácil y conveniente al momento’, proporción que baja al 41% entre personas mayores de 50 años). También aumenta esta declaración en sectores socioeconómicos medios y bajos (48% contra 40% en los niveles socioeconómicos más altos).

Finalmente, ‘comer cuando es necesario sin importar lo que se come’ es más frecuente entre los hombres (43%) que entre las mujeres (37%), en los más jóvenes (casi la mitad coincide en este sentido, contra el 33% de los de mayor edad), y se intensifica muy especialmente a medida que cae el nivel socioeconómico de los respondientes, pasando del 25% en los estratos más altos al 44% en los más bajos. También prevalece este tipo de hábito en mayor medida en el interior del país respecto a lo observado en el AMBA (41% y 30% en cada caso).

### IMPORTANCIA DE HÁBITOS EN RELACIÓN A LA COMIDA CRUCE POR SEGMENTOS (‘Importa Mucho + Bastante’)

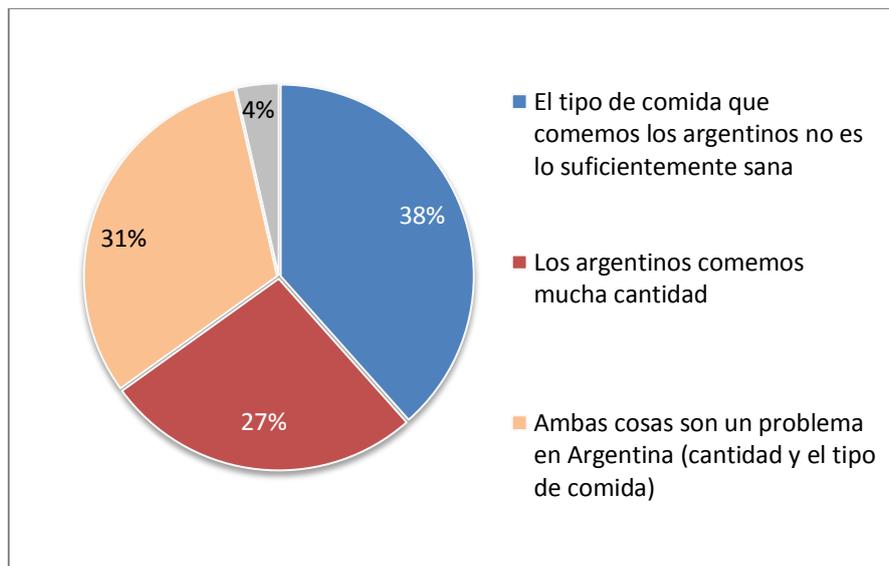
|   | TOTAL | GENERO |     | EDAD    |         |      | NIVEL SOCIOECONOMICO |      |     |     | ZONAS |          |
|---|-------|--------|-----|---------|---------|------|----------------------|------|-----|-----|-------|----------|
|   |       | H      | M   | 16 - 29 | 30 - 49 | 50 + | ABC1                 | C2C3 | DE  | CF  | G.B.A | Interior |
| Me importa sobre todo disfrutar el sabor y las sensaciones de cada comida | 87%   | 86%    | 88% | 83%     | 85%     | 93%  | 89%                  | 87%  | 87% | 91% | 87%   | 86%      |
| Me importa sobre todo comer sano y nutritivo                              | 75%   | 73%    | 78% | 65%     | 72%     | 89%  | 92%                  | 72%  | 76% | 81% | 71%   | 76%      |
| Por lo general como lo que sea más rápido, fácil y conveniente al momento | 47%   | 49%    | 46% | 54%     | 48%     | 41%  | 40%                  | 48%  | 48% | 46% | 50%   | 47%      |
| Como cuando es necesario, pero no me importa demasiado lo que como        | 40%   | 43%    | 37% | 48%     | 39%     | 33%  | 25%                  | 35%  | 44% | 30% | 41%   | 40%      |

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

Otro eje analítico de la investigación centró la atención en la idea de ‘calidad vs. cantidad’ de comida como problema alimenticio en la Argentina, a fin de dimensionar el peso de estas categorías en el imaginario de la población. Una vez más, el estudio deja claro que no existen opiniones mayoritarias al respecto. Por el contrario, mientras que casi 4 de cada 10 entrevistados entienden que el principal problema es el ‘tipo’ de comida que ingerimos –es decir, la calidad alimentaria- que no consideran lo suficientemente sana, otros casi 3 de cada 10 (27%) declara que ‘los argentinos comemos mucha cantidad’ y que ese el principal problema, en tanto que una proporción similar (31%) piensa que son las dos cosas. Un 4% de los entrevistados decidió no opinar al respecto por falta de una opinión formada.

**EL PROBLEMA DE LA ‘CALIDAD’ VERSUS ‘CANTIDAD’ DE COMIDA**  
**Aunque el panorama está dividido, prima la opinión de que el *tipo de comida* que se ingiere resulta más nocivo que la *cantidad* en sí misma.**

*Hay quienes dicen que en Argentina el principal problema de la alimentación tiene que ver con el “tipo de comida” que comemos. Otros, en cambio piensan que, en realidad, el problema es “la cantidad de comida” que comemos. ¿Cuál de esas ideas se acerca más a lo que Ud. piensa?...*



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

En términos sociodemográficos, la visualización del problema de la alimentación relacionada con la ‘*mala calidad del tipo de comida que se ingiere*’ prevalece entre personas mayores de 50 años (alcanzando el 42% de acuerdo), y en el Gran Buenos Aires, donde esta noción trepa al 45% en relación al 36% detectado en otros distritos del país.

Apuntar a la ‘*cantidad*’ de comida que ingerimos los argentinos es una idea que tiende a anclar más en sectores medios y bajos (27% contra 17% entre niveles socioeconómicos altos), y en el interior (28%).

La percepción de que ‘*ambas cosas son un problema*’ se intensifica entre los menores de 50 años (34% contra 26% en el rango de mayor edad), creciendo también en casi 10 puntos porcentuales en las clases altas (40%) respecto de las medias y bajas, y en la Ciudad de Buenos Aires (40%) respecto del interior.

## EL PROBLEMA DE LA ‘CALIDAD’ VERSUS ‘CANTIDAD’ DE COMIDA CRUCE POR SEGMENTOS

|   | TOTAL | GENERO |     | EDAD    |         |      | NIVEL SOCIOECONOMICO |      |     |     | ZONAS |          |
|---|-------|--------|-----|---------|---------|------|----------------------|------|-----|-----|-------|----------|
|   |       | H      | M   | 16 - 29 | 30 - 49 | 50 + | ABC1                 | C2C3 | DE  | CF  | G.B.A | Interior |
| El <u>tipo</u> de comida no es lo suficientemente sana            | 38%   | 38%    | 39% | 36%     | 37%     | 42%  | 43%                  | 38%  | 39% | 36% | 45%   | 37%      |
| Los argentinos comemos mucha <u>cantidad</u>                      | 27%   | 26%    | 27% | 25%     | 26%     | 28%  | 17%                  | 27%  | 27% | 20% | 24%   | 28%      |
| <u>Ambas cosas</u> son un problema (cantidad y el tipo de comida) | 31%   | 32%    | 31% | 34%     | 34%     | 26%  | 40%                  | 32%  | 30% | 40% | 28%   | 31%      |
| Ns Nc   | 4%    | 4%     | 3%  | 5%      | 2%      | 4%   | -                    | 4%   | 4%  | 4%  | 2%    | 4%       |

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

## 2. VALORACIONES SOBRE LA ‘COMIDA SANA’ Y LOS ALIMENTOS

Asimismo, el estudio hurgó en el significado de ‘comida sana’ para los argentinos, revelando que esta idea se asocia principalmente a dos cuestiones centrales: ingerir ‘*más frutas y verduras*’, e ingerir ‘*alimentos bajos en grasas*’ (en ambos casos mencionadas por el 43% de la población).

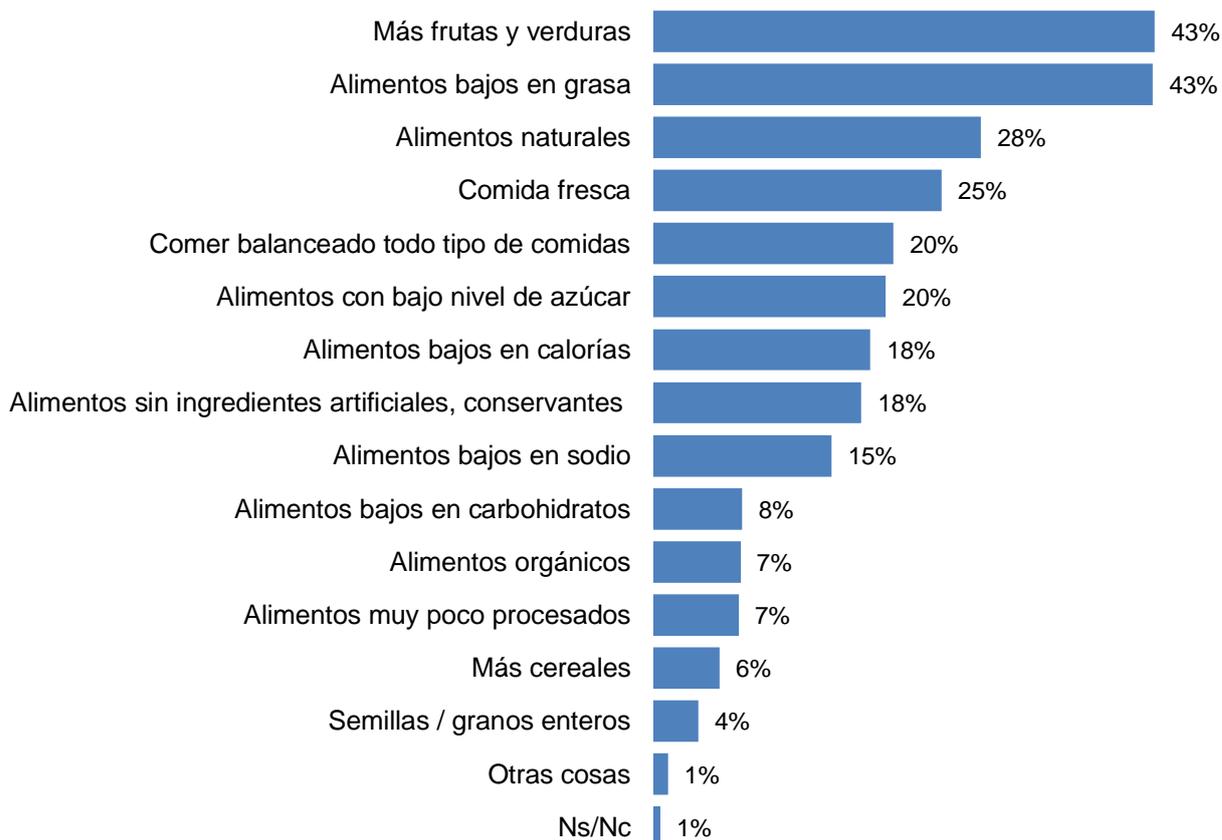
Seguidamente se hace referencia a los ‘*alimentos naturales*’ (28%) en oposición a aquellos procesados industrialmente, la ‘*comida fresca*’ (25%) ‘*comer balanceado*’, ‘*ingerir alimentos bajos en azúcar y en calorías*’, y ‘*sin conservantes*’ (todos estos aspectos fueron mencionados por alrededor de 2 de cada 10 entrevistados). En menor medida, se alude a ingerir ‘*alimentos bajos en sodio*’ (15%) y en ‘*carbohidratos*’ (8%).

Más atrás –sin alcanzar el 8% de menciones- aparecen los ‘*alimentos orgánicos*’, ‘*poco procesados*’, ‘*cereales*’ y ‘*semillas*’.

### **SIGNIFICADO DE “COMIDA SANA” PARA LOS ARGENTINOS**

**La comida sana se asocia principalmente con ingerir más frutas y verduras, y alimentos bajos en grasas.**

*¿Qué es para usted la “comida sana”? Por favor elija las 3 cosas más importantes*



Base: Población de 16 años y más que declara haber cambiado hábitos.  
Fuente: VOICES! – Fundación UADE

Al profundizar según variables sociodemográficas, el estudio muestra que las mujeres se inclinan en mayor medida que los hombres a pensar que comer sano implica ‘*ingerir más frutas y verduras*’ (48% versus 36%) y a ‘*comer balanceado*’ (23% contra 18%). Entre los hombres tiende a prevalecer la idea de que esto implica comer ‘*alimentos naturales*’ (31%) y ‘*frescos*’ (26%).

Además, la identificación de comer sano con *ingerir más frutas y verduras* se menciona en mayor medida a menor edad (50% de los jóvenes contra 37% de los más adultos). Limitar el *consumo de grasas* tiende a crecer en clases altas (47% contra 41% en sectores medios), mientras que la identificación de la comida sana con comer *comida fresca y natural* aumenta en sectores medios y

bajos (casi 3 de cada 10 contra alrededor de 2 de cada 10 en estratos altos).

Por su parte, *comer balanceado*, *poca azúcar*, *calorías* y *conservantes*, aumentan sus menciones a menor edad. En el caso del *balance alimentario* y *evitar los conservantes*, y *los carbohidratos*, también prevalecen las menciones de las clases altas (casi un cuarto así lo declara contra el 16% en sectores bajos), mientras que ingerir *alimentos de limitado contenido calórico* se intensifica en clases bajas (21% contra 11% respectivamente).

En términos geográficos también se aprecian notables diferencias: mientras que en Área del Gran Buenos Aires aumentan de modo significativo las identificaciones inherentes a *comer menos grasas* (50%) y *menos azúcar* (26%), en la Ciudad de Buenos Aires aumentan las asociaciones con *comer balanceado* (26%) y *menos sodio* (25%). En el resto del interior del país, la alusión a ingerir alimentos naturales asciende al 30%.

## **SIGNIFICADO DE “COMIDA SANA” PARA LOS ARGENTINOS**

### **CRUCE POR SEGMENTOS**

|                                       | TOTAL | GENERO |     | EDAD    |         |      | NIVEL SOCIOECONOMICO |      |     |     | ZONAS |          |
|---------------------------------------|-------|--------|-----|---------|---------|------|----------------------|------|-----|-----|-------|----------|
|                                       |       | H      | M   | 16 - 29 | 30 - 49 | 50 + | ABC1                 | C2C3 | DE  | CF  | G.B.A | Interior |
| Más frutas y verduras                 | 43%   | 36%    | 48% | 50%     | 42%     | 37%  | 39%                  | 44%  | 42% | 42% | 38%   | 44%      |
| Alimentos bajos en grasa              | 43%   | 43%    | 42% | 42%     | 40%     | 45%  | 47%                  | 41%  | 43% | 43% | 50%   | 40%      |
| Alimentos naturales                   | 28%   | 31%    | 25% | 27%     | 28%     | 28%  | 23%                  | 29%  | 27% | 25% | 23%   | 30%      |
| Comida fresca                         | 25%   | 26%    | 23% | 23%     | 26%     | 25%  | 15%                  | 24%  | 26% | 28% | 23%   | 25%      |
| Comer balanceado todo tipo de comidas | 20%   | 18%    | 23% | 20%     | 25%     | 16%  | 22%                  | 26%  | 16% | 26% | 19%   | 20%      |
| Alimentos con bajo nivel de azúcar    | 20%   | 20%    | 20% | 23%     | 18%     | 19%  | 19%                  | 19%  | 21% | 16% | 26%   | 18%      |
| Alimentos bajos en calorías           | 18%   | 18%    | 19% | 24%     | 16%     | 16%  | 11%                  | 17%  | 21% | 18% | 16%   | 19%      |
| Alimentos sin conservantes            | 18%   | 19%    | 17% | 20%     | 16%     | 18%  | 36%                  | 21%  | 13% | 23% | 20%   | 17%      |
| Alimentos bajos en sodio              | 15%   | 15%    | 15% | 9%      | 14%     | 23%  | 12%                  | 13%  | 17% | 25% | 15%   | 14%      |
| Alimentos bajos en carbohidratos      | 8%    | 6%     | 9%  | 7%      | 9%      | 7%   | 18%                  | 7%   | 7%  | 6%  | 8%    | 8%       |
| Alimentos orgánicos                   | 7%    | 7%     | 8%  | 8%      | 7%      | 7%   | 15%                  | 9%   | 6%  | 10% | 9%    | 7%       |
| Alimentos muy poco procesados         | 7%    | 8%     | 6%  | 7%      | 9%      | 5%   | 11%                  | 8%   | 7%  | 7%  | 10%   | 6%       |
| Más cereales                          | 6%    | 5%     | 6%  | 6%      | 7%      | 5%   | 2%                   | 6%   | 6%  | 4%  | 5%    | 6%       |

Base: Población de 16 años y más que declara haber cambiado hábitos.

Fuente: VOICES! – Fundación UADE

\* Se excluyen menciones con 4% de menciones o menos.

Además de la definición general de ‘alimentación sana’, también se consultó sobre la opinión de los argentinos sobre una serie de alimentos. En primer lugar, los ‘lácteos’ fueron los que mayor valoración positiva tuvieron (el 93% dijo tener una buena o muy buena opinión al respecto de estos alimentos, y solo un 2% una mala o muy mala opinión).

La ‘comida vegetariana’ ocupó el segundo lugar, con un nivel de aceptación del 75% entre los entrevistados, versus 10% que se expresó de modo negativo y un 14% que no emitió opinión. Muy cerca (aunque con un mayor nivel de desconocimiento, del orden del 22%), aparecen los ‘alimentos libres de gluten’, evaluados positivamente por el 71% de los argentinos y negativamente por solo un 7%.

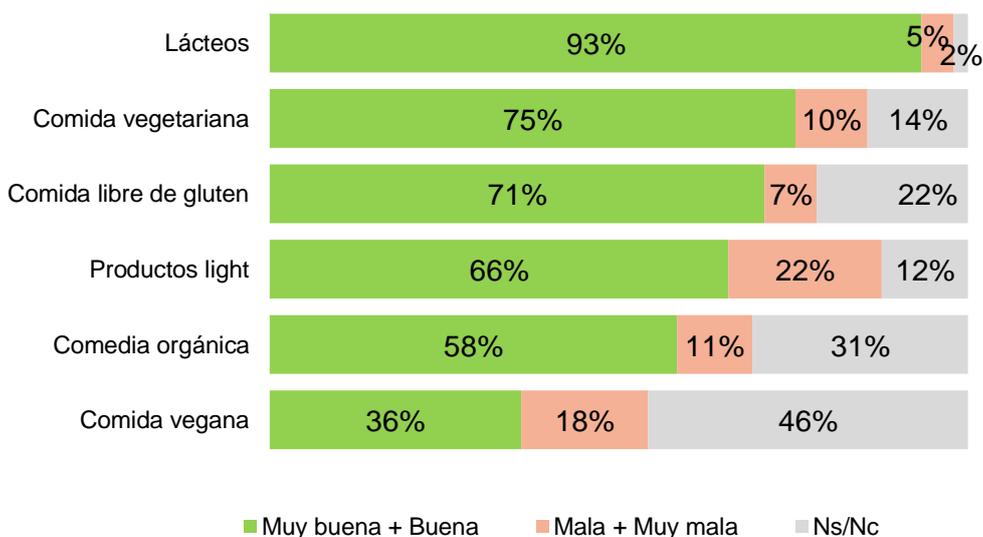
Si bien le siguen los ‘productos light’, aprobados por el 66%, son estos también los que generan el mayor rechazo (22%).

En menor medida, la ‘comida orgánica’ fue bien evaluada por un 58%, aunque un 31% de la gente no supo qué responder, seguida de la ‘comida vegana’, con opiniones positivas que oscilan las 4 de cada 10 menciones contra un 18% de visiones negativas. Sin embargo, en este caso se observan los mayores niveles de desconocimiento o no respuesta (46%), denotando un tipo de alimento aun poco ‘instalado’ a nivel social.

### **OPINIÓN SOBRE DIFERENTES TIPOS DE COMIDAS**

**Los lácteos se posicionan como el mejor alimento entre los evaluados, seguido por la comida vegetariana y los alimentos sin gluten, con alrededor de 7 de cada 10 menciones positivas.**

*¿Cuál es su opinión sobre los siguientes tipos de comida...?*



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

La visión positiva sobre los *lácteos* y la comida vegetariana resulta homogénea en casi todos los estratos sociodemográficos. El *'gluten free'* es más aceptado por las mujeres (75% versus 67% de los hombres) -y en clases medias (79%) y altas (70%)-, siendo también las mujeres quienes mayor aceptación muestran respecto de lo *'light'* (68%) y lo *'orgánico'* (61%).

Lo *'light'* es también mejor visto a menor edad –alcanzando el 71% de posiciones favorables contra el 60% de los mayores de 50 años-, mientras que la comida *orgánica*, al igual que la *vegana*, muestran una significativa tendencia positiva a mayor nivel económico (73% de aceptación y 62%, contra 52% y 29% respectivamente en clases bajas) y en la Ciudad de Buenos Aires, donde alcanzan alusiones a favor del orden del 72% y 43% en cada caso.

### OPINIÓN SOBRE DIFERENTES TIPOS DE COMIDAS CRUCE POR SEGMENTOS (*'Muy buena + Buena'*)

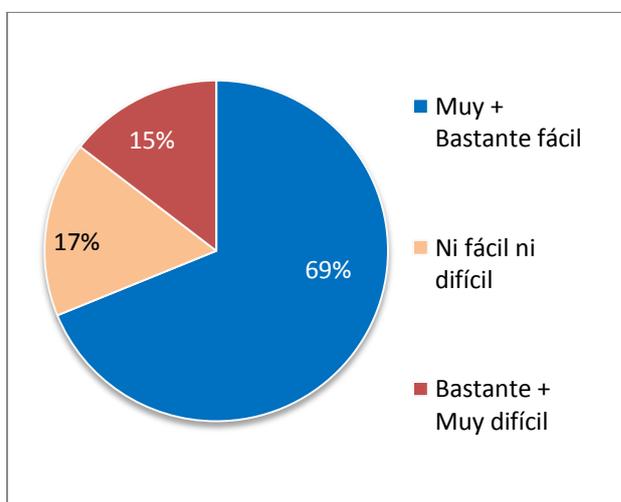
|                        | TOTAL | GENERO |     | EDAD    |         |      | NIVEL SOCIOECONOMICO |      |     |     | ZONAS |          |
|------------------------|-------|--------|-----|---------|---------|------|----------------------|------|-----|-----|-------|----------|
|                        |       | H      | M   | 16 - 29 | 30 - 49 | 50 + | ABC1                 | C2C3 | DE  | CF  | G.B.A | Interior |
| Lácteos                | 93%   | 93%    | 94% | 93%     | 95%     | 92%  | 94%                  | 95%  | 92% | 91% | 92%   | 94%      |
| Comida vegetariana     | 75%   | 75%    | 76% | 78%     | 76%     | 72%  | 80%                  | 78%  | 73% | 74% | 69%   | 78%      |
| Comida libre de gluten | 71%   | 67%    | 75% | 70%     | 74%     | 69%  | 70%                  | 79%  | 65% | 72% | 69%   | 71%      |
| Productos light        | 66%   | 63%    | 68% | 71%     | 66%     | 60%  | 69%                  | 65%  | 66% | 66% | 69%   | 65%      |
| Comedia orgánica       | 58%   | 55%    | 61% | 60%     | 60%     | 55%  | 73%                  | 64%  | 52% | 72% | 59%   | 57%      |
| Comida vegana          | 36%   | 36%    | 36% | 42%     | 38%     | 28%  | 62%                  | 42%  | 29% | 43% | 38%   | 35%      |

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

En lo que respecta al lugar central que las *'frutas y verduras'* adquieren en su asociación con la salubridad alimenticia, el estudio también consultó a los argentinos en qué medida les resultaba fácil incorporarlas a su dieta regular. 7 de cada 10 personas encuestadas contestaron que se trata de algo *'muy o bastante fácil'* (69%), un 17% respondió no resultarle *'ni fácil ni difícil'*, mientras que un 15% considera que se trata de un hábito muy o bastante difícil de incorporar.

**FACILIDAD PARA INCORPORAR FRUTAS Y VERDURAS**  
**7 de cada 10 argentinos manifiestan que es fácil.**

¿Qué tan fácil o difícil le resulta a usted incorporar frutas y verduras a su alimentación?...



**% 'Muy + Bastante fácil' por total y segmentos sociodemográficos**

|             |                   | Total | 69% |
|-------------|-------------------|-------|-----|
| Ge-nero     | Hombres           |       | 69% |
|             | Mujeres           |       | 68% |
| Edad        | 16 - 29           |       | 67% |
|             | 30 - 49           |       | 64% |
|             | 50 y más          |       | 75% |
| Nivel Socio | Alto y medio alto |       | 84% |
|             | Medio             |       | 70% |
|             | Bajo y medio bajo |       | 66% |
| Zona        | Capital Federal   |       | 71% |
|             | GBA               |       | 71% |
|             | Interior          |       | 68% |

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

En términos sociodemográficos, resulta más fácil incorporar frutas y verduras para las personas mayores de 50 años (75% así lo manifiesta), aunque emergen diferencias significativas con respecto a la escala social: mientras que un 66% de sectores bajos responden que es fácil comer frutas y verduras, esta proporción crece al 70% en sectores medios y al 84% entre los sectores más altos.

**3. FUENTES DE INFORMACIÓN SOBRE ALIMENTACIÓN SANA**

La última dimensión de análisis del estudio procuró entender cómo se encuentra conformado el listado de personas, instituciones o grupos en que los argentinos depositarían una mayor y menor confianza al momento de saber qué comer y qué evitar. En este sentido, el 'médico o personal de salud' resultó la fuente informativa en la que la gran mayoría confiaría respecto del tema alimentación: un 84% confiaría mucho o bastante en su recomendación, en tanto que un 15% no lo haría.

En segundo lugar, con un porcentaje interesante por debajo del médico, se posicionaron los 'nutricionistas o dietistas' a los que habitualmente se consulta, con un 70% de propensión a confiar en sus recomendaciones, contra un cuarto

de opiniones en contra (25%).

Los *'profesores de fitness o educación física'* aparecen en tercer lugar con niveles de confianza muy similares a los que obtiene la *'lectura de estudios científicos en la materia'* (cerca de la mitad confiaría en ambas fuentes, contra una proporción similar que no lo haría, oscilando los 4 de cada 10).

El resto de los agentes o personas testeadas obtuvieron mayores niveles de desconfianza que confianza; a saber: el 58% dice que confiaría poco o nada en la *recomendación de amigos o familiares*, contra un 40% que lo haría. Vale destacar que el consejo familiar sobre cómo alimentarse se ubica levemente por encima de la confianza depositada en Ministerios u Organismos de gobierno, que alcanzan un 62% de desconfianza versus 32% de confianza.

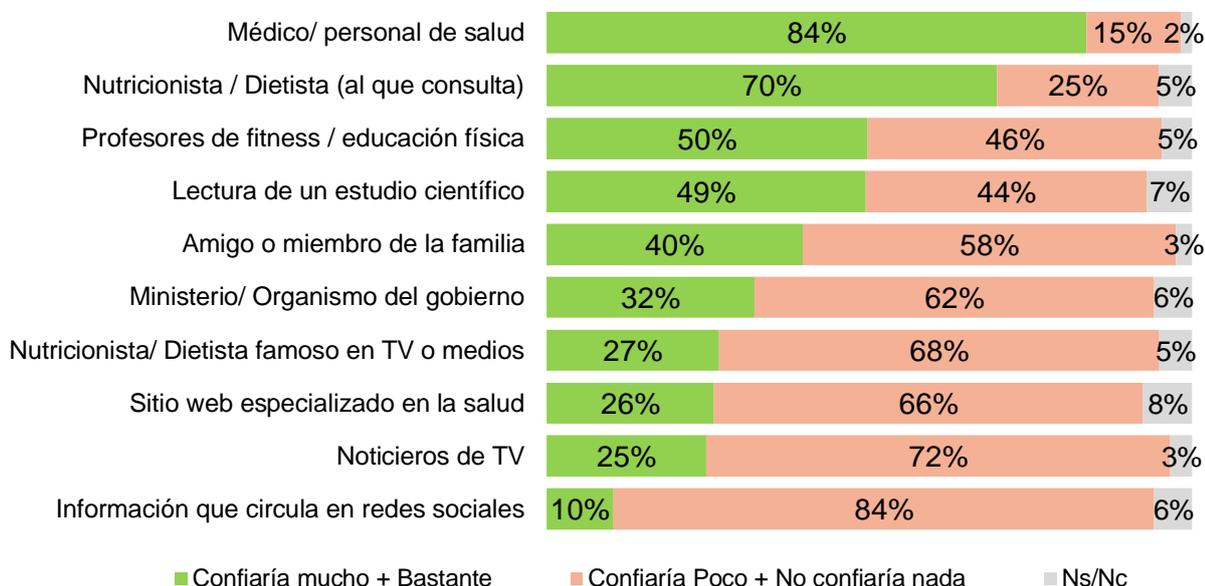
Asimismo, la confianza en Ministerios o instituciones gubernamentales se encuentra en línea con la que despiertan los *'nutricionistas famosos que aparecen en TV'*, *los sitios web especializados en salud'* y *'los noticieros de TV'* (7 de cada 10 desconfiarían de estas fuentes, mientras que alrededor de un cuarto de los argentinos confiaría).

Finalmente, el mayor nivel de desconfianza se suscita en las *'Redes Sociales'* (un 84% de la población declara poca o ninguna confianza en las redes para informarse sobre alimentación, mientras que apenas 10% confiaría en dicha fuente).

### **CONFIANZA EN DISTINTAS FUENTES INFORMATIVAS**

**El personal médico –palabra para los argentinos en materia de alimentación-, seguido por nutricionistas o dietistas, son los agentes informativos que mayor confianza despiertan en la población.**

*¿Hasta qué punto confiaría en la recomendación de (...) acerca de qué comer y qué evitar?*



Base: Población de 16 y más años. Total Nacional

Fuente: VOICES! – Fundación UADE

La confianza en los *médicos* resulta consistente en todos los segmentos sociodemográficos. El *nutricionista* al que frecuentemente se acude incrementa su confianza entre las mujeres (73%) y los niveles socioeconómicos más elevados (77% contra 67% en los más bajos).

La confianza que despiertan los/as *profesores/as de educación física o fitness* se intensifica notablemente a menor edad, pasando del 39% en edades más adultas al 62% entre menores de 30 años.

La confianza en *estudios científicos*, por su parte, se incrementa entre los hombres (52% contra 47% de mujeres), alcanzando a 6 de cada 10 menciones en sectores altos y en la Ciudad de Buenos Aires, contra 5 de cada 10 en otros segmentos.

También en los sectores altos de la población existe un nivel de confianza significativamente mayor en *Ministerios u Organismos de Gobierno* en la materia (59% versus 27% en clases bajas y medio-bajas).

Por último, es más alta también la proporción de mujeres que confiarían en un dietista famoso de la TV (30% contra 24% de hombres).

## CONFIANZA EN DISTINTAS FUENTES INFORMATIVAS

### CRUCE POR SEGMENTOS ('Confiaría Mucho + Bastante')

|   | TOTAL | GENERO |     | EDAD    |         |      | NIVEL SOCIOECONOMICO |      |     |     | ZONAS |          |
|---|-------|--------|-----|---------|---------|------|----------------------|------|-----|-----|-------|----------|
|   |       | H      | M   | 16 - 29 | 30 - 49 | 50 + | ABC1                 | C2C3 | DE  | CF  | G.B.A | Interior |
| Médico/ personal de salud                     | 84%   | 84%    | 84% | 86%     | 83%     | 83%  | 84%                  | 85%  | 83% | 83% | 83%   | 84%      |
| Nutricionista / Dietista (al que consulta)    | 70%   | 66%    | 73% | 70%     | 70%     | 70%  | 77%                  | 73%  | 67% | 72% | 68%   | 70%      |
| Profesores de fitness / educación física      | 50%   | 52%    | 48% | 62%     | 49%     | 39%  | 59%                  | 51%  | 48% | 45% | 47%   | 51%      |
| Lectura de un estudio científico              | 49%   | 52%    | 47% | 46%     | 49%     | 53%  | 59%                  | 53%  | 46% | 60% | 53%   | 47%      |
| Amigo o miembro de la familia                 | 40%   | 40%    | 39% | 39%     | 39%     | 41%  | 47%                  | 36%  | 41% | 45% | 36%   | 40%      |
| Ministerio/ Organismo del gobierno            | 32%   | 33%    | 32% | 31%     | 35%     | 31%  | 59%                  | 36%  | 27% | 41% | 31%   | 32%      |
| Nutricionista/ Dietista famoso en TV o medios | 27%   | 24%    | 30% | 27%     | 26%     | 27%  | 33%                  | 26%  | 27% | 23% | 26%   | 27%      |
| Sitio web especializado en la salud           | 26%   | 26%    | 26% | 26%     | 28%     | 24%  | 41%                  | 23%  | 27% | 25% | 25%   | 26%      |
| Noticieros de TV                              | 25%   | 22%    | 28% | 27%     | 23%     | 24%  | 16%                  | 25%  | 25% | 21% | 28%   | 24%      |
| Información que circula en redes sociales     | 10%   | 10%    | 10% | 10%     | 12%     | 9%   | 15%                  | 8%   | 12% | 12% | 15%   | 9%       |

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

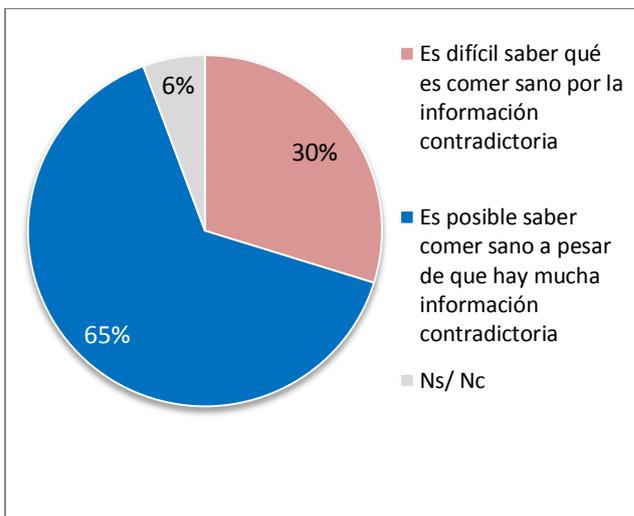
En esta línea, se buscó identificar en qué medida el gran caudal informativo contradictorio que existe actualmente sobre el tema, derivado, entre otras cosas, del constante y creciente uso de redes sociales e internet, afecta las decisiones acerca de cómo comer sano. Es así que ante la pregunta directa acerca de si los grandes volúmenes de datos contradictorios dificultan o facilitan saber cómo comer sano, la mayoría de los argentinos (65%) consideró que *'es posible saber hacerlo'* sin problemas. Por el contrario, un 30% admitió *'dificultades'* al respecto, y un 6% decidió no responder al respecto.

La consideración de que es fácil abstraerse del gran caudal informativo contradictorio para definir adecuadamente las maneras de comer sanamente, aumenta a mayor nivel socioeconómico de los respondientes, pasando del 60% en los niveles más bajos, al 69% de estratos medios y al 75% de los niveles más altos.

## **IMPACTO DEL CAUDAL DE INFORMACIÓN CONTRADICTORIA SOBRE EL CONOCIMIENTO DE CÓMO COMER SANO**

**La mayoría piensa que es posible saber comer sano a pesar del gran volumen informativo contradictorio.**

*Para algunas personas, el exceso de información contradictoria sobre cómo comer sano las termina confundiendo; otros en cambio, dicen que, a pesar de la gran cantidad de información contradictoria, es posible tener una idea general sobre cómo comer más sano. ¿Cuál de estas opciones se acerca más a la suya?*



**% 'Es posible saber comer sano'**  
por total y segmentos sociodemográficos

|                |                   | Total | 65% |
|----------------|-------------------|-------|-----|
| Ge-<br>nero    | Hombres           |       | 63% |
|                | Mujeres           |       | 66% |
| Edad           | 16 - 29           |       | 60% |
|                | 30 - 49           |       | 67% |
|                | 50 y más          |       | 67% |
| Nivel<br>Socio | Alto y medio alto |       | 75% |
|                | Medio             |       | 69% |
|                | Bajo y medio bajo |       | 60% |
| Zona           | Capital Federal   |       | 68% |
|                | GBA               |       | 62% |
|                | Interior          |       | 65% |

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

## Metodología

### Resumen ficha técnica >

**Cobertura:** Nacional.

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

**Tamaño Muestral:** 1004 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:** septiembre 2017

### 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 1004 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 son asentados 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:**

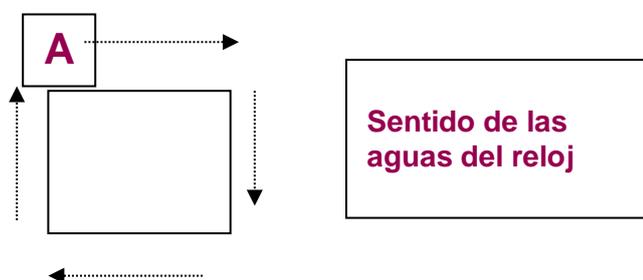
El procedimiento requerido para la realización de las entrevistas supone:

- 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 e 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 septiembre de 2017.

## Staff

Andrés Cuesta  
Marita Carballo  
Manuel Hermelo  
Constanza Cilley  
Lautaro Rubbi

## Cómo citar este trabajo

CIS (2018). Informes de Opinión Pública CIS UADE-VOICES! Los argentinos y la alimentación. *Centro de Investigaciones Sociales (CIS)*. Fundación UADE. Voices! Research and Consultancy. ISSN 2618-2173. Julio 2018.

FUNDACIÓN  
**UADE**

