

# **ACTITUDES HACIA LA SALUD Y NUTRICIÓN**

## **LA MIRADA DE ADULTOS DE 18 A 60 AÑOS**

UNIVERSIDAD  
**SIGLO**



OBSERVATORIO DE  
**TENDENCIAS SOCIALES  
Y EMPRESARIALES.**

## **INFORMACIÓN METODOLÓGICA**

**Metodología:** Cuantitativa.

**Tipo de investigación:** Descriptiva.

**Técnica de recolección de datos:** Encuesta telefónica.

**Instrumento de recolección de datos:** Cuestionario estructurado.

**Población de estudio:** Hombre y mujeres con edades comprendidas entre los 18 y los 60 años de edad, residentes de las siguientes ciudades argentinas:

- Ciudad de Buenos Aires
- Comodoro Rivadavia
- Córdoba
- Corrientes
- Mendoza
- Rosario
- San Miguel de Tucumán

**Procedimiento de selección de la muestra:** Probabilístico – Aleatorio sistemático.

**Tamaño de la muestra:** 650 casos.

**Error de la muestra:** 3,8%.

**Nivel de confianza:** 95%.

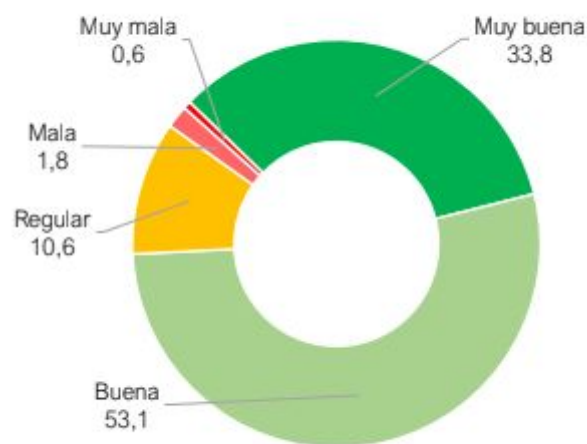
**Fecha de recolección de datos:** 14 de octubre – 10 de noviembre de 2020.

## RESULTADOS

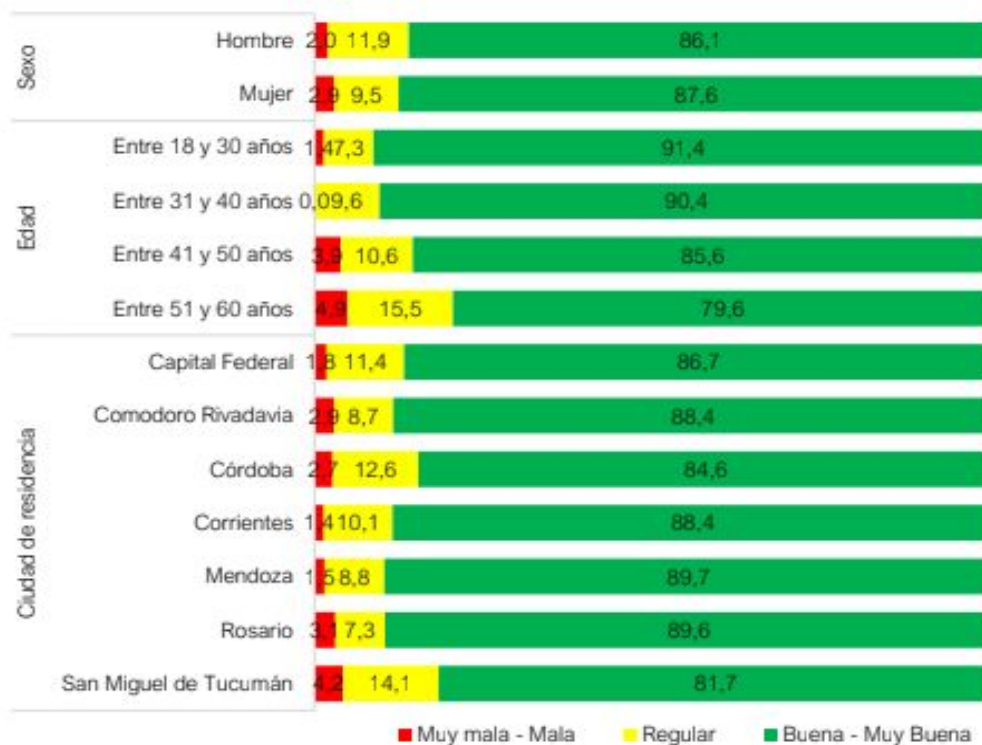
La salud es, según la Organización Mundial de la Salud, el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. A partir de esta acepción del concepto de salud, se desarrolló esta investigación que se enfocó en conocer actitudes y conductas de las personas hacia la salud. En este sentido, los resultados de este estudio dan cuenta de la actual situación sanitaria de la sociedad argentina y sus principales desafíos a fin de lograr uno de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS): “garantizar una vida sana y promover el bienestar de todas las personas a todas las edades”.

### 1. PERCEPCIONES DE SALUD

Uno de los aspectos que se indagó refiere al modo que tienen las personas de percibir su actual estado de salud. Como puede observarse en el gráfico que sigue, casi 9 de cada 10 personas sienten que su salud es buena o muy buena.

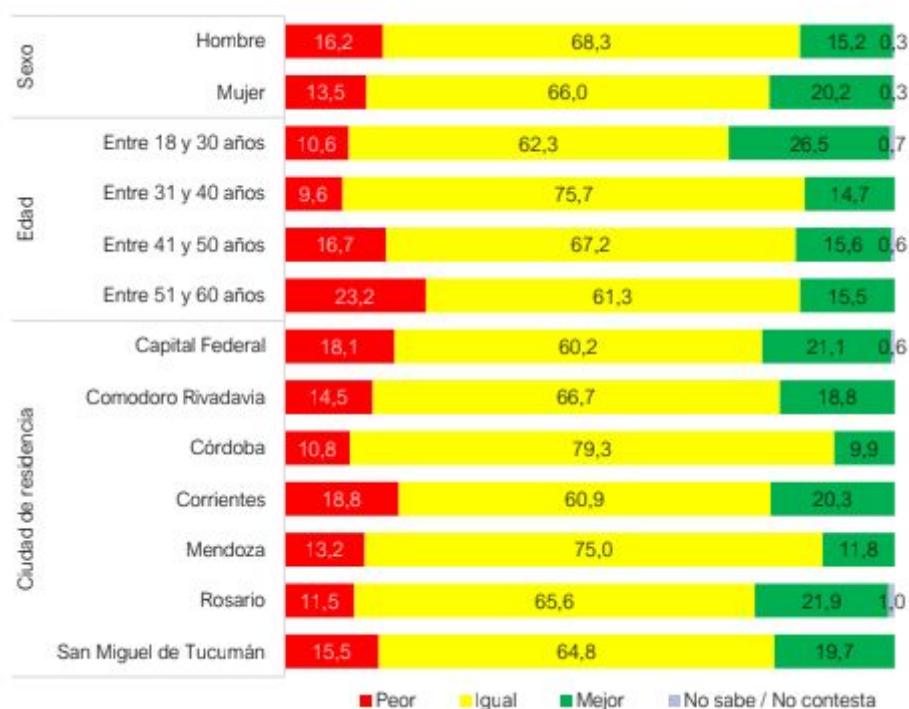
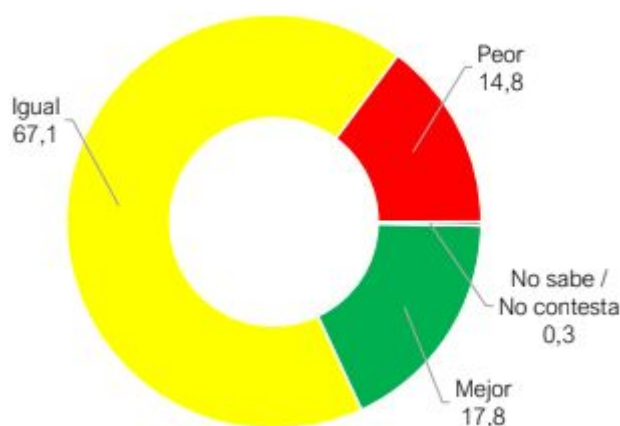


La autopercepción sobre el estado de salud no mostró diferencias significativas entre personas de ambos sexos o residentes de diferentes ciudades de Argentina. Sin embargo, al considerar la edad de los encuestados, se observó que las personas de mayor edad perciben su estado de salud “menos favorable” que los más jóvenes.



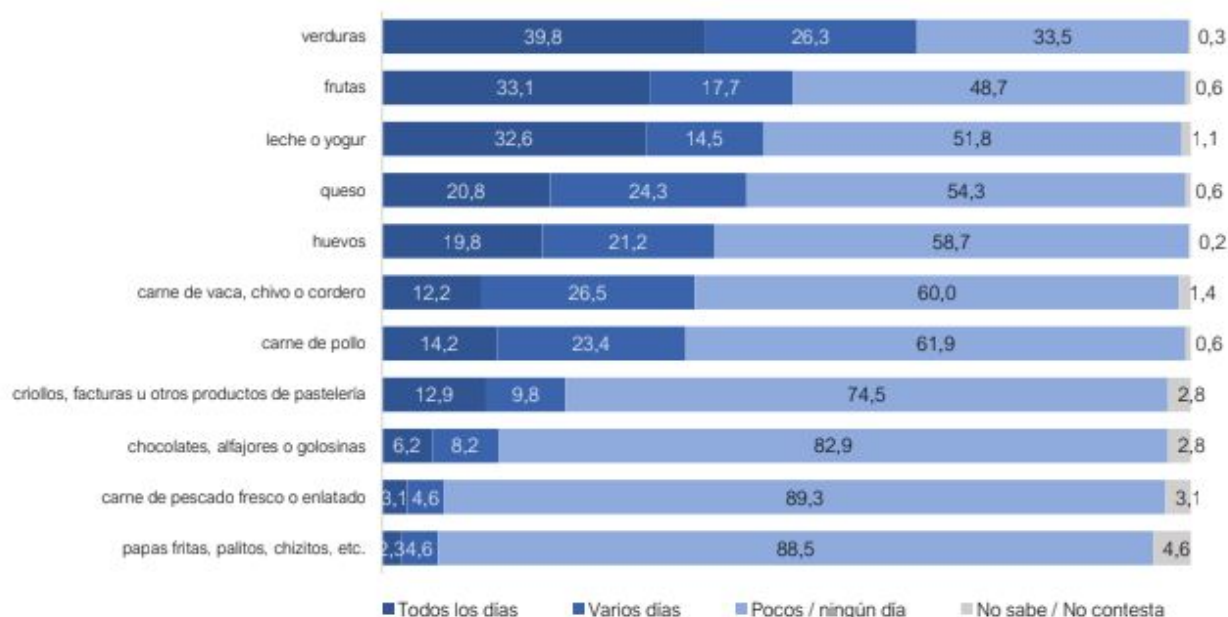
Más allá de la manera en que las personas perciben su propio estado de salud, se pidió a los participantes del estudio que pensarán cómo está su situación actual de salud, en comparación con la de hace un año atrás. Como se observa en el gráfico que sigue, casi 7 de cada 10 personas se sienten igual, en tanto que el resto se divide de manera equitativa entre quienes se sienten peor y mejor que antes.

Esta comparación que las personas hicieron, en términos perceptuales, no mostró diferencias significativas entre personas de ambos sexos o residentes de diferentes ciudades de Argentina, pero sí entre los grupos etarios. Como puede observarse en el gráfico que sigue, las personas de mayor edad que creen estar peor que el año pasado, duplican al mismo segmento de las edades más jóvenes.



## 2. HÁBITOS DE HIDRATACIÓN Y CONSUMO EN ALIMENTOS

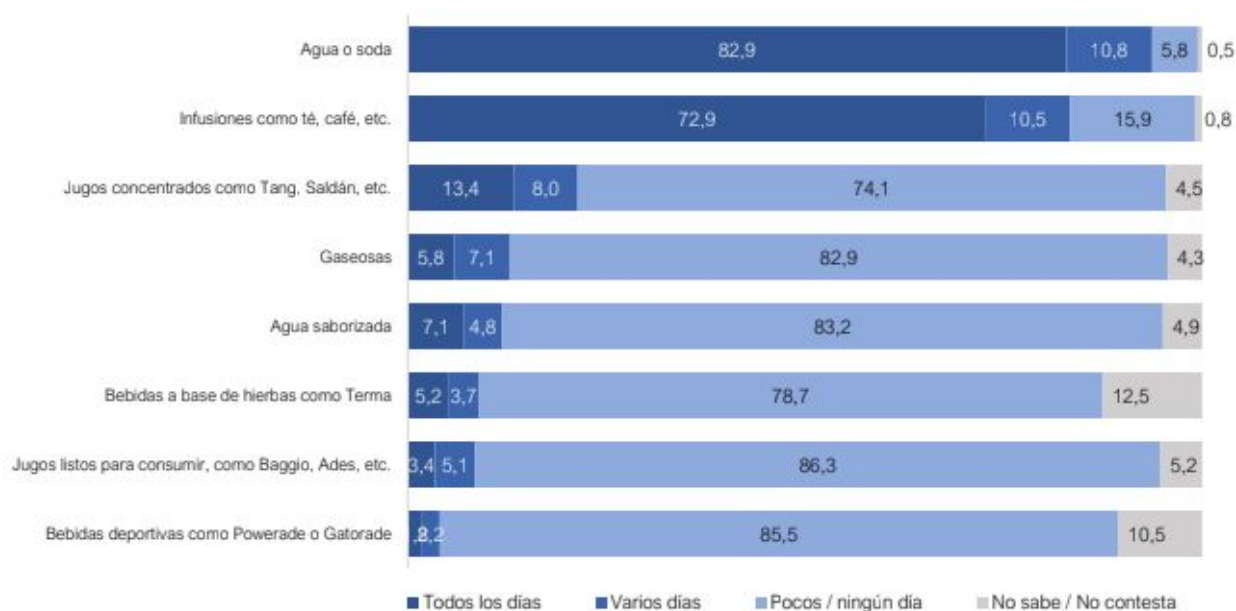
El segundo tema que se indagó refiere a los hábitos de consumo de bebidas y alimentos de los argentinos. Al respecto, se pidió a los encuestados que indiquen la frecuencia con la que ingieren alimentos en una semana típica de sus vidas. Como puede verse en el gráfico que sigue, sólo 4 de cada 10 personas manifestó que consume verduras de manera cotidiana y sólo un tercio de los participantes del estudio afirmó que consume frutas, leche o yogur de manera diaria. El consumo cotidiano de carnes se reduce a menos del 15% de los encuestados.



Específicamente, al considerar el consumo cotidiano de alimentos, como se puede observar en la tabla que sigue, existen algunas diferencias entre subgrupos de la sociedad argentina. Así, por ejemplo, el consumo de frutas, verduras, leche, yogur, queso y huevos es más frecuente entre las mujeres en comparación con los hombres. Esos alimentos se consumen con mayor frecuencia en Mendoza, mientras que Córdoba es una de las ciudades con menor recurrencia de consumo.

	Sexo		Edad				Ciudad de residencia							
	Hombre	Mujer	18 - 30	31 - 40	41 - 50	51 - 60	Capital Federal	Comodoro Rivadavia	Córdoba	Corrientes	Mendoza	Rosario	San Miguel de Tucumán	
Grupo A Recomendables	frutas	27,7	37,8	25,8	30,5	38,9	36,6	32,5	34,8	25,2	40,6	38,2	35,4	29,6
	verduras	34,7	44,4	38,4	40,7	42,8	36,6	32,5	37,7	34,2	46,4	54,4	43,8	42,3
Grupo B Recomendables	leche o yogur	30,7	34,3	29,1	36,2	30,6	34,5	24,1	26,1	25,2	46,4	61,8	32,3	29,6
	queso	17,2	23,9	17,9	19,8	16,1	31,0	21,7	14,5	18,0	20,3	23,5	22,9	23,9
Grupo C Recomendables	carne de vaca, chivo o cordero	13,9	10,7	17,9	7,3	11,7	12,7	12,0	11,6	9,0	10,1	20,6	9,4	15,5
	carne de pollo	13,5	14,7	19,9	13,0	12,8	11,3	25,9	8,7	9,0	7,2	7,4	14,6	12,7
	carne de pescado fresco o enlatado	2,6	3,5	2,0	3,4	3,3	3,5	7,8	1,4	1,8	1,4	0,0	1,0	2,8
	huevos	14,2	24,8	17,9	21,5	18,3	21,8	25,3	14,5	17,1	15,9	23,5	22,9	12,7
Grupo D No Recomendables	criollos, facturas u otros productos de pastelería	14,2	11,8	15,2	10,2	12,8	14,1	7,8	10,1	25,2	2,9	13,2	12,5	18,3
	chocolates, alfajores o golosinas	6,6	5,8	9,9	7,3	2,8	4,9	5,4	7,2	5,4	2,9	7,4	10,4	4,2
	productos de copetín como papas fritas, palitos, chizitos, etc.	2,6	2,0	5,3	1,7	0,6	2,1	4,8	1,4	0,0	2,9	1,5	3,1	0,0

En relación con el consumo de diferentes bebidas, como se puede observar en el gráfico que sigue, es posible destacar positivamente que una amplia mayoría de personas consumen agua, soda o infusiones de manera cotidiana. En contrapartida, el resto de las bebidas consideradas en el estudio son ingeridas pocos días a la semana o no se consumen. Respecto de las gaseosas, se observa que 1 de cada 10 personas consume este tipo de bebidas al menos varios días de la semana, ya sea con o sin azúcar.



Específicamente, al considerar el consumo cotidiano de bebidas, como se puede observar en la tabla que sigue, existen algunas diferencias entre subgrupos de la sociedad argentina. Así, por ejemplo, el consumo de agua o soda es más frecuente entre las mujeres en comparación con los hombres. Además, este tipo de bebidas son más frecuentemente ingeridas en Córdoba, San Miguel de Tucumán y Corrientes, en comparación con el resto de las ciudades donde se realizó el estudio.

		Sexo		Edad				Ciudad de residencia						
		Hombre	Mujer	18 - 30	31 - 40	41 - 50	51 - 60	Capital Federal	Comodoro Rivadavia	Córdoba	Corrientes	Mendoza	Rosario	San Miguel de Tucumán
Grupo A	Agua o soda	78,2	87,0	82,1	86,4	81,1	81,7	76,5	82,6	91,9	87,0	75,0	84,4	85,9
Grupo B	Infusiones como té, café, etc.	72,3	73,5	56,3	77,4	80,6	75,4	59,6	82,6	76,6	66,7	77,9	79,2	81,7
Grupo C	Jugos concentrados como Tang, Saldán, etc.	15,8	11,2	11,3	16,9	13,9	10,6	9,6	11,6	15,3	11,6	14,7	20,8	11,3
	Bebidas a base de hierbas como Terma	5,6	4,9	2,6	7,3	4,4	6,3	4,8	5,8	7,2	2,9	11,8	4,2	0,0
Grupo D	Agua saborizada	9,6	4,9	7,9	6,2	8,3	5,6	9,6	7,2	2,7	2,9	5,9	8,3	11,3
	Gaseosas	8,3	3,7	8,6	5,6	4,4	4,9	7,8	10,1	3,6	4,3	4,4	5,2	4,2
	Jugos listos para consumir, como Baggio, Ades, etc.	4,3	2,6	6,6	3,4	1,7	2,1	6,6	0,0	1,8	0,0	2,9	5,2	2,8
	Bebidas deportivas como Powerade o Gatorade	2,6	1,2	3,3	2,3	1,1	0,7	3,6	1,4	0,9	1,4	1,5	1,0	1,4

Además de indagar los diferentes tipos de bebidas que son consumidas por los argentinos, resultó relevante enfocar la investigación en conocer la cantidad de agua que las personas



consumen cotidianamente. Como puede verse en los gráficos que siguen, casi 4 de cada 10 participantes del estudio manifestaron consumir una cantidad menor a la recomendada por la OMS: dos litros de agua por día. Este consumo diario deficitario en la cantidad de agua se evidencia con mayor intensidad en las ciudades de Córdoba y Comodoro Rivadavia.

