



INSIGHT / EXPERIENCE / CONSULTING

Estudio

Hábitos de alimentación, salud, actividad física y deporte de los peruanos

Noviembre 2019



ACTIVA RESEARCH

Empresa especializada
en **GENERACIÓN** y **ACTIVACIÓN** de **INSIGHT** en :



BRANDING
EXPERIENCIA
INNOVACIÓN
COMUNICACIÓN

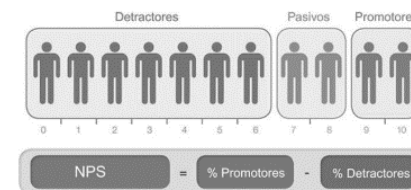
Influenciada por la **VANGUARDIA** de las nuevas tecnologías por medio de las más actualizadas técnicas de recolección de información : **online / Mobile / Comunidades / Big Data / Data Science**



CERTIFICACIÓN Y MEMBRESÍAS



Certificada en la **Norma ISO 20252**, norma especializada a nivel internacional para empresas de estudios de mercados y opinión.



Certificados en la metodología **Net Promoter Score, NPS**, para medir Lealtad de clientes.



Miembros activos de:

ESOMAR (*European Society for Opinion and Marketing Research*)



AIM (*Asociación de Investigadores de Mercado en Chile*)



MSPA (*Mystery Shopping Providers Association*)



WIN (*Worldwide Independent Network Of Market Research*)

Hábitos de alimentación, salud y deporte de los peruanos

Este estudio surge a partir del interés por conocer **los hábitos de alimentación, salud y deporte de los peruanos**. Específicamente, evaluar su calidad de alimentación diaria, la frecuencia tanto de sus comidas principales como de ciertos alimentos y bebestibles, su salud, tipo de actividad física o deporte que realizan, y sus frecuencias.

Para lograr este objetivo, **Activa Research** llevó a cabo un **estudio de carácter cuantitativo**, sobre la base de **1.100 entrevistas online** a través del panel OpinandoOnline a hombres y mujeres mayores de 15 años, pertenecientes a todos los niveles socioeconómicos, residentes de Lima y otros departamentos.

Esta investigación ha sido desarrollada bajo las especificaciones que establece la **Norma ISO 20.252**, norma que establece los términos, definiciones y requisitos para llevar a cabo investigaciones de este carácter.

Los temas estudiados son:

- Hábitos de alimentación
- Salud
- Actividad física o deporte

A continuación se presentan la metodología y principales resultados del estudio.



Diseño de investigación

Estudio cuantitativo, sobre la base de entrevistas online a través de un panel online.

Población en estudio

Hombres y Mujeres mayores de 15 años, pertenecientes a los niveles socioeconómicos A, B, C, D, E, residentes de Lima y otros departamentos.

Se realizó un total de **1.100 entrevistas** distribuidas de la siguiente manera:

NSE	MUESTRA	ERROR MUESTRAL
A + B	550	4,2%
C	412	4,8%
D + E	138	8,3%

DEPARTAMENTOS	MUESTRA	ERROR MUESTRAL
Lima	647	3,9%
Otros Departamentos	453	4,6%
Total	1.100	3,0%

La muestra fue ponderada de acuerdo al peso real de cada segmento sociodemográfico. *El margen de **Error Muestral es de un +/-3,0%**, bajo supuestos de aleatoriedad simple, un nivel de confianza del 95% y varianza máxima de los estimadores.

Diseño Muestral

Selección Muestral

Selección aleatoria en base al panel online **OpinandoOnline**.

Instrumento de medición

Cuestionario de **8 minutos de duración promedio**.

Fecha de campo

El campo se desarrolló entre el 10 a 26 de Septiembre de 2019.

Desarrollado por

Este estudio ha sido elaborado en su totalidad por **Activa Research**.



Este estudio se ha realizado en cumplimiento de la norma ISO 20.252, norma internacional que establece los términos y definiciones así como los requisitos de servicio para organizaciones y profesionales que llevan a cabo investigaciones de mercado, social y opinión.

HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN

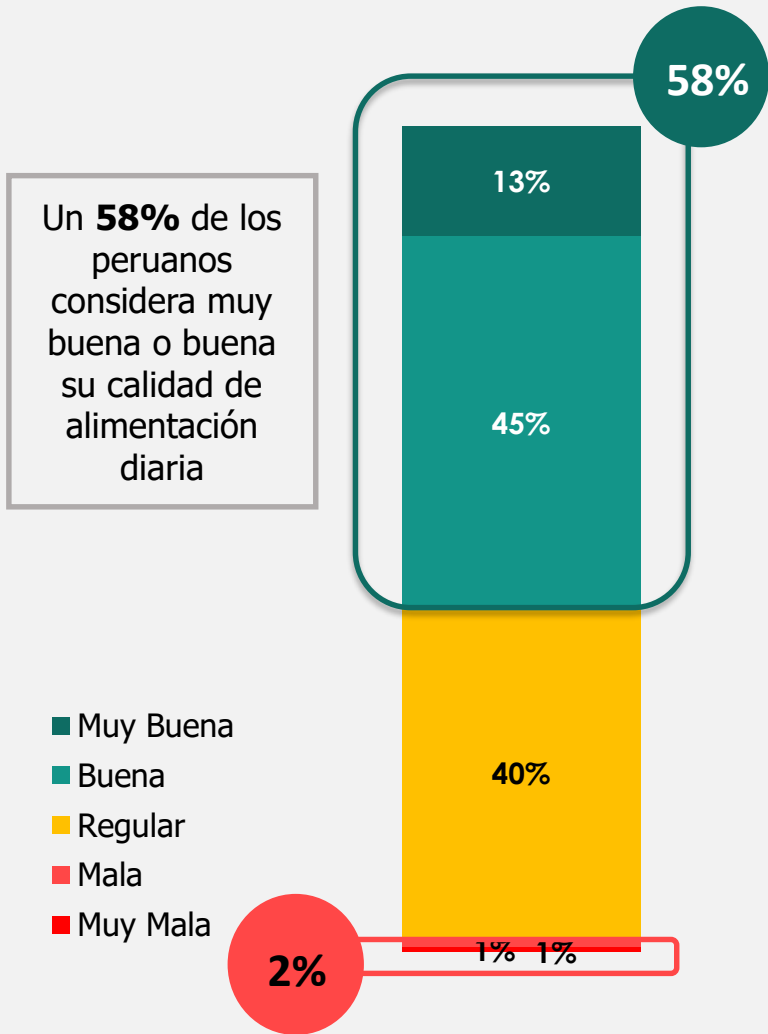
ACTIVA
RESEARCH





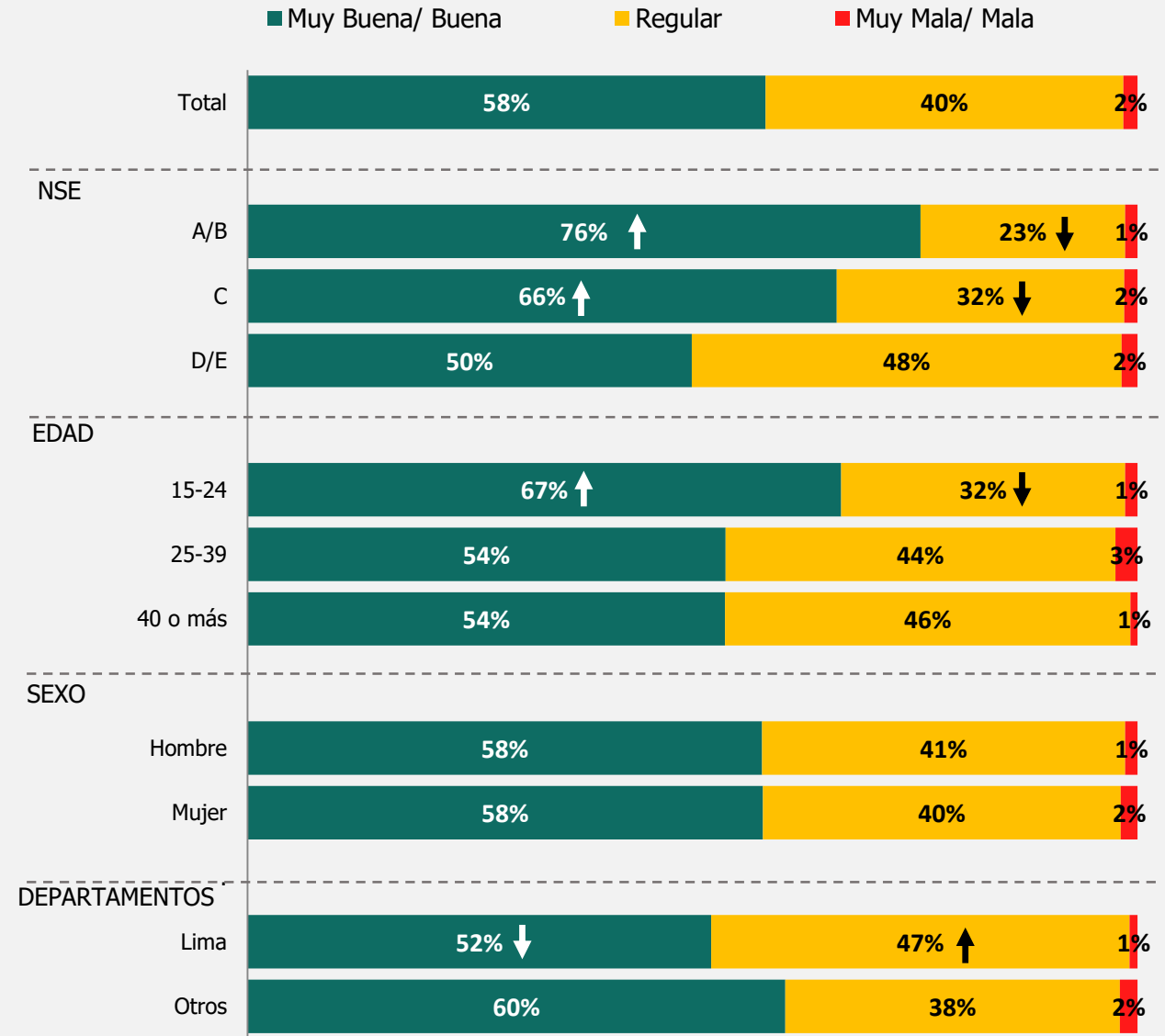
Autoevaluación sobre la calidad de alimentación diaria

¿Cómo evaluarías la calidad de tu alimentación diaria?



Al observar según segmento, se presenta que a medida que aumenta el nivel socioeconómico aumenta la percepción de buena calidad de alimentación diaria

APERTURA POR SEGMENTO





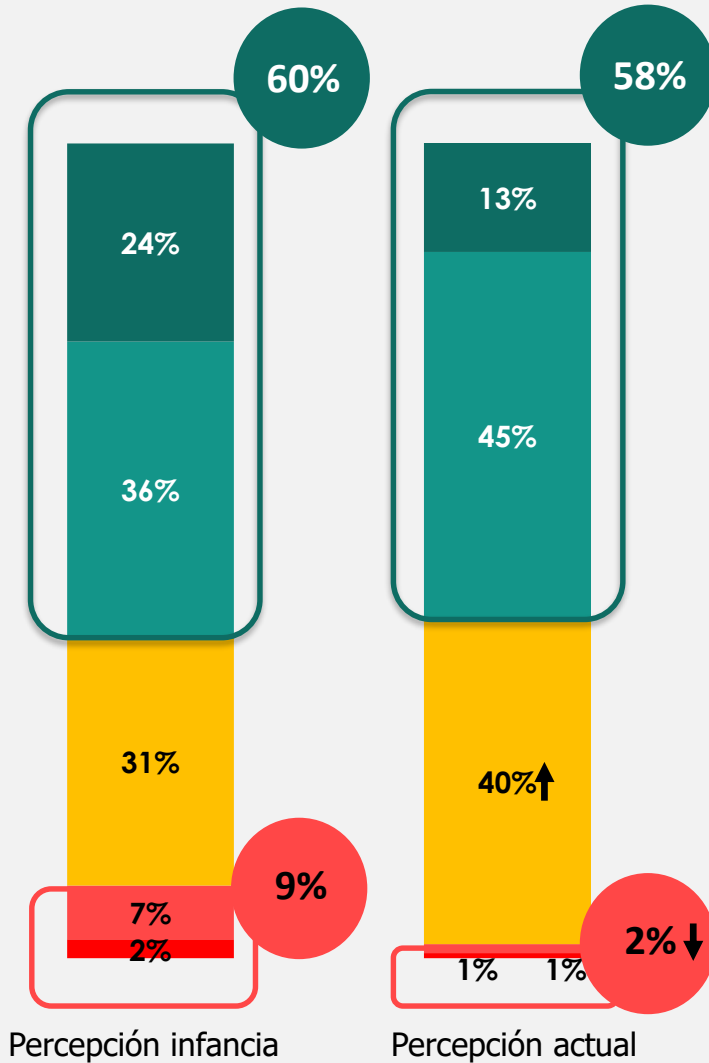
Evolución percepción de la calidad de alimentación diaria

¿Cómo evaluarías la calidad de tu alimentación diaria?

Según lo que recuerdas, ¿Cómo evaluarías la alimentación que recibiste durante tus años de infancia?

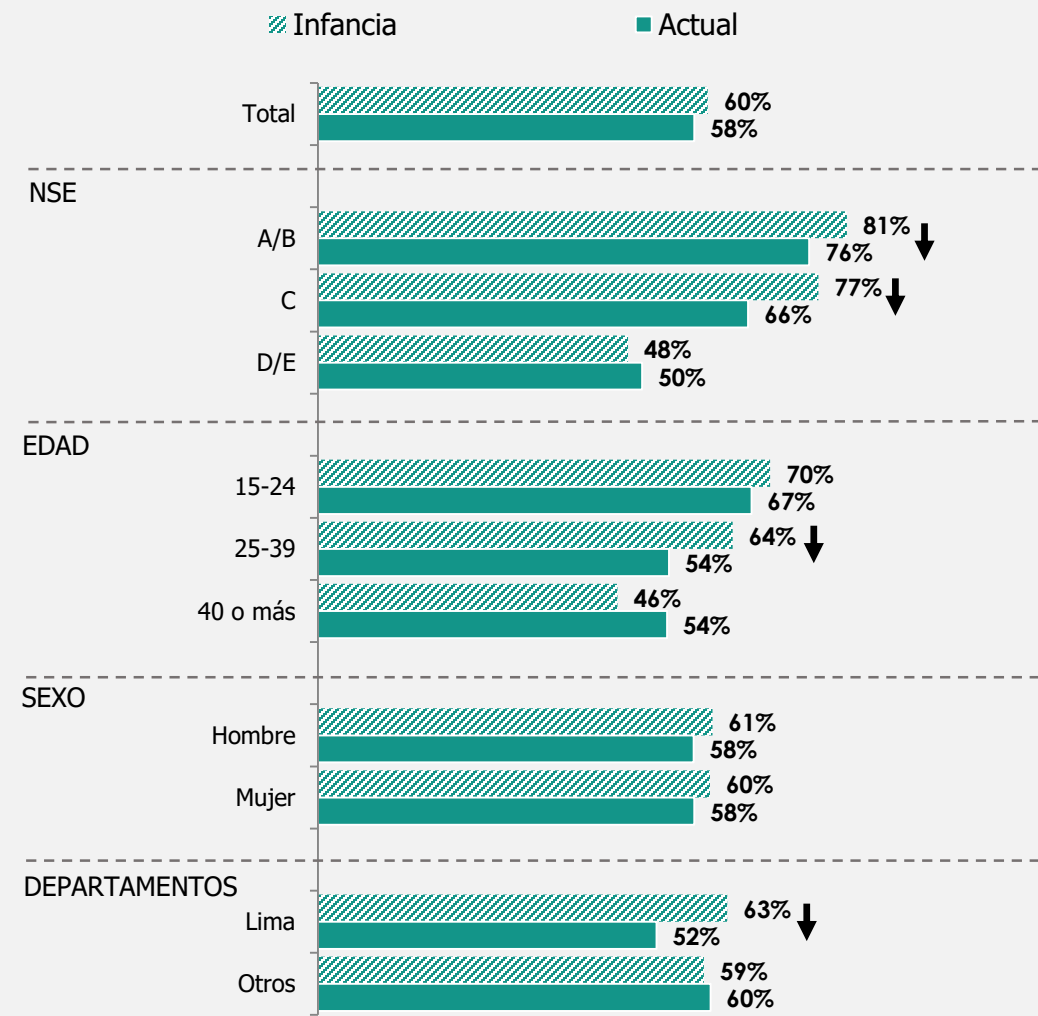
APERTURA POR SEGMENTO

% Evaluación Positiva (Muy buena o buena)



En la actualidad, en comparación a la infancia, ha disminuido la percepción de mala calidad de alimentación diaria. Sin embargo, ha aumentado la percepción de tener una calidad de alimentación regular

Según segmento, predomina la tendencia de disminuir la percepción de buena calidad de alimentación diaria en comparación a la infancia



■ Muy Buena ■ Buena ■ Regular ■ Mala ■ Muy Mala

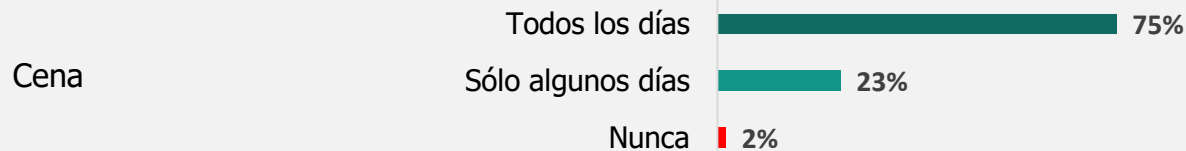
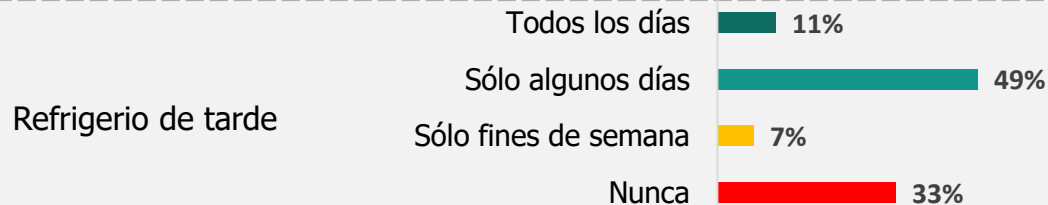
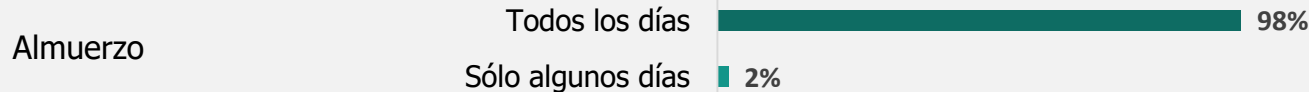
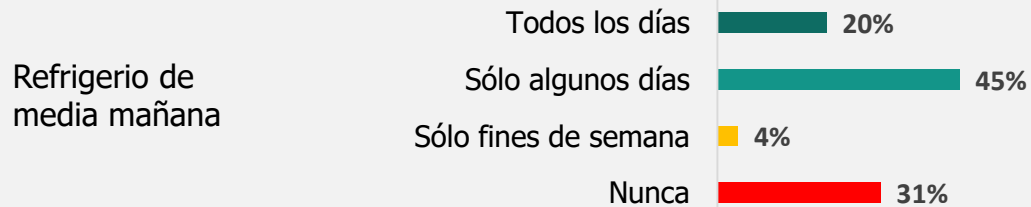
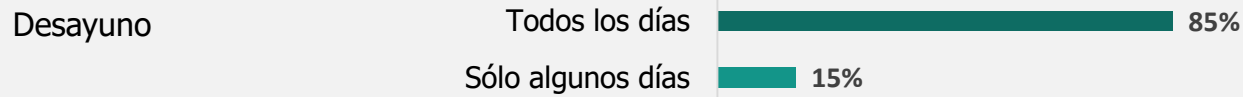
Base % Total de Entrevistas (N: 1100; EM: +/- 3,0)

↑↓ Dif. Significativa respecto al total

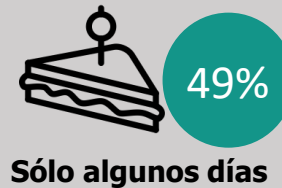
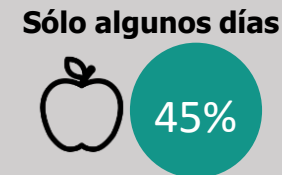


Frecuencia semanal de las comidas principales

¿Cómo se distribuyen tus horarios de alimentación habitualmente?



% Mayor frecuencia por categoría



Casi la totalidad de los peruanos **almuerza** todos los días, y una gran mayoría **desayuna** y **cena** diariamente.

Las mayores variaciones respecto a la frecuencia de distribución de los horarios de alimentación lo obtienen los **refrigerios** de mañana y de tarde. En la misma línea, más de un 30% de los peruanos declara nunca consumir un refrigerio.



¿Respetan los peruanos las comidas diarias recomendadas?

¿Cómo se distribuyen tus horarios de alimentación habitualmente? % Declara «**TODOS LOS DÍAS**»

Para quienes toman desayuno todos los días, se observa que aumenta significativamente el porcentaje respecto al total en **aquellos de 40 o más años** y en las **mujeres**

En los refrigerios, ya sea de mañana o de tarde, se presentan las mayores variaciones según segmento

Cenar todos los días predomina en los **estratos socioeconómicos altos**



Desayuno



Refrigerio de media mañana



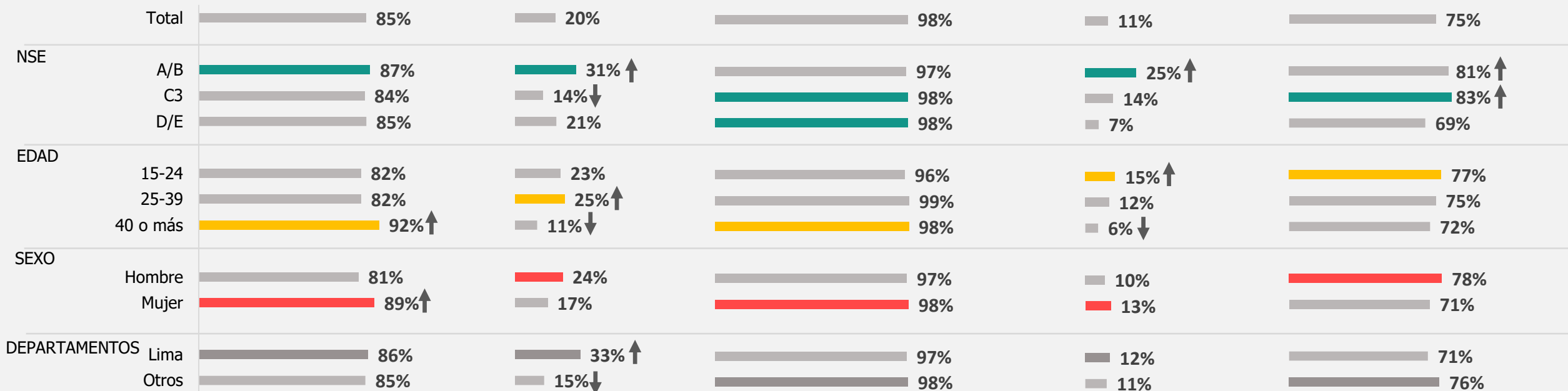
Almuerzo



Refrigerio de tarde



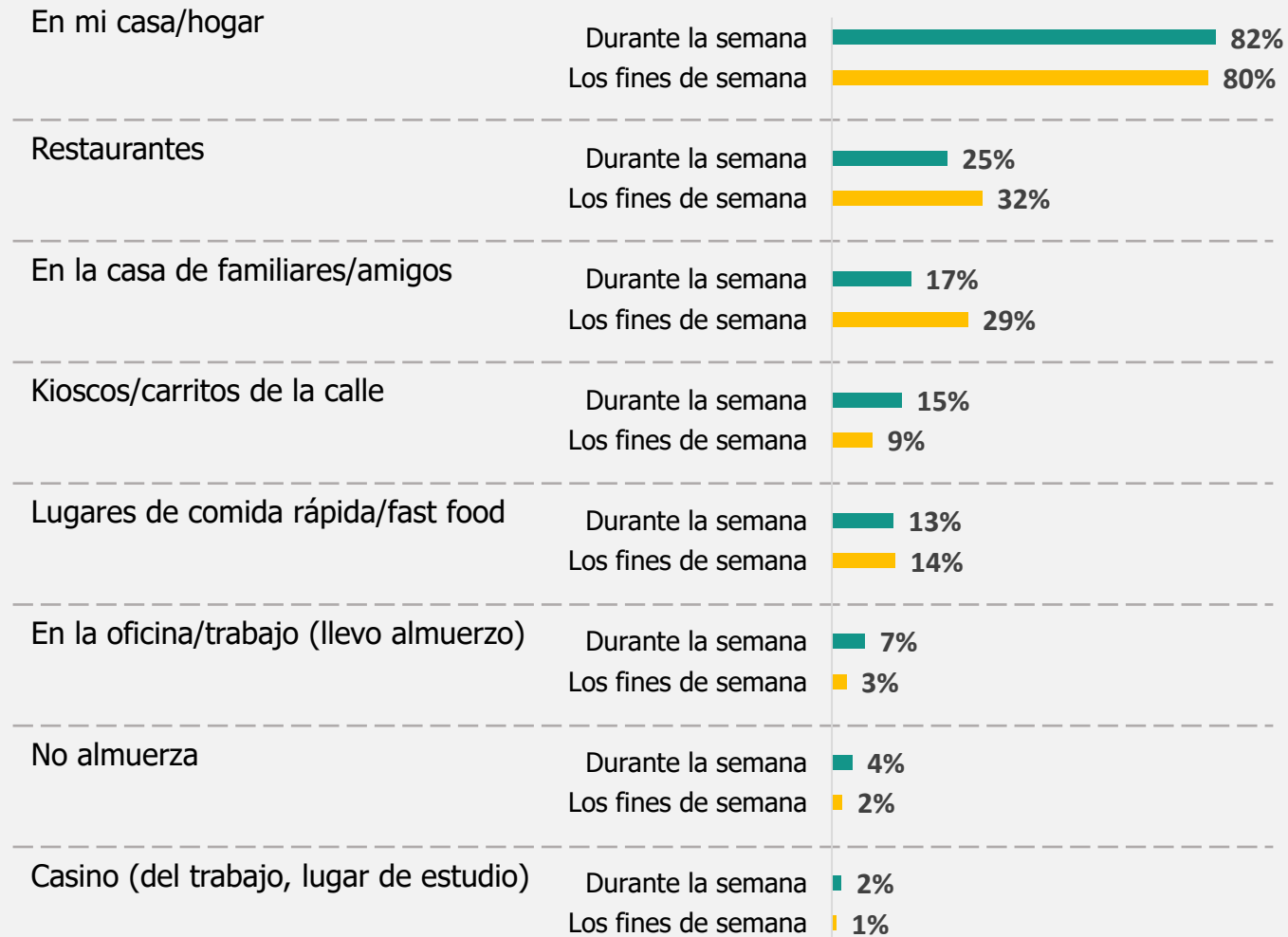
Cena





Lugar dónde almuerzan

En una semana típica, ¿Dónde almuerzas durante la semana y los fines de semana?



La mayoría de los peruanos almuerzan en su **casa/hogar**, ya sea durante la semana o los fines de semana

Aumentan los almuerzos en **restaurantes y casa de familiares/amigos** los fines de semana en comparación a durante la semana



Lugar dónde almuerzan según segmento

En una semana típica, ¿Dónde almuerzas durante la semana y los fines de semana?

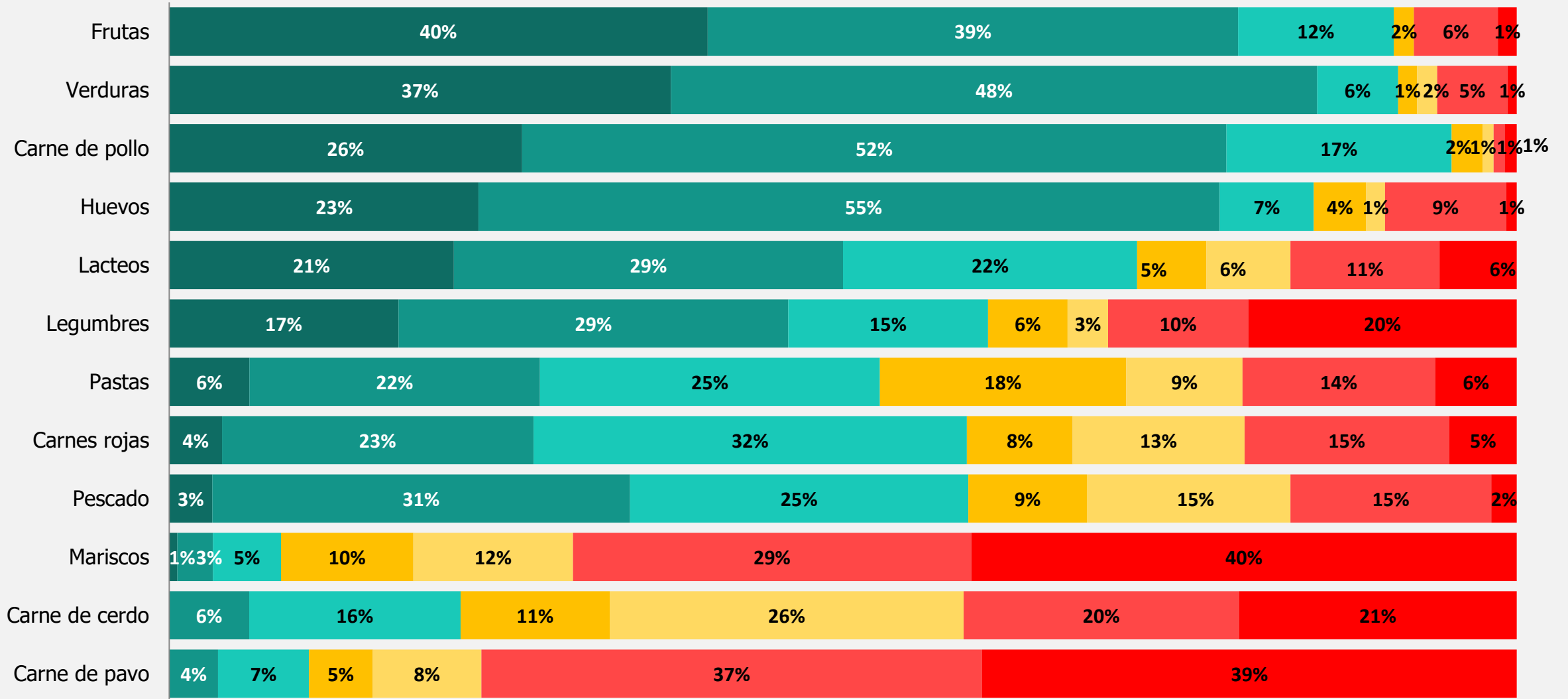
		NSE				EDAD			SEXO		DEPARTAMENTOS	
		Total	A/B	C	D/E	15-24	25-39	40 o más	Hombre	Mujer	Lima	Otros
En mi casa/hogar	Durante la semana	82%	78%	87% ↑	81%	85%	81%	80%	81%	83%	81%	82%
	Los fines de semana	80%	71% ↓	82%	82%	79%	73% ↓	92% ↑	83%	78%	78%	81%
Restaurantes	Durante la semana	25%	46% ↑	30%	17% ↓	28%	23%	23%	32% ↑	17% ↓	16% ↓	28%
	Los fines de semana	32%	61% ↑	42% ↑	21% ↓	42% ↑	26% ↓	29%	37%	27% ↓	27% ↓	34%
Lugares de comida rápida	Durante la semana	17%	13% ↓	19%	17%	17%	18%	15%	17%	17%	10% ↓	20%
	Los fines de semana	29%	30%	34%	26%	29%	31%	26%	31%	27%	31%	28%
Casino (del trabajo, lugar de estudio)	Durante la semana	15%	8% ↓	11% ↓	18%	13%	13%	20%	25% ↑	5% ↓	12%	16%
	Los fines de semana	9%	7%	7%	10%	13% ↑	10%	2% ↓	8%	9%	4% ↓	11%
Kioscos/carritos de la calle	Durante la semana	13%	17% ↑	14%	12%	10%	16%	13%	19% ↑	7% ↓	9% ↓	15%
	Los fines de semana	14%	22% ↑	19% ↑	9%	17%	10% ↓	15%	17%	11%	18% ↑	11% ↓
En la oficina/trabajo (llevo almuerzo)	Durante la semana	7%	17% ↑	12% ↑	2% ↓	6%	10%	5%	7%	7%	11% ↑	5% ↓
	Los fines de semana	3%	5%	5%	2%	5%	3%	2%	3%	3%	5% ↑	2%
En la casa de familiares/amigos	Durante la semana	4%	0% ↓	1% ↓	7%	0% ↓	0% ↓	14% ↑	0% ↓	9% ↑	0% ↓	6% ↑
	Los fines de semana	2%	1%	1%	3%	1%	0% ↓	6% ↑	0% ↓	4% ↑	7% ↑	0% ↓
No almuerza	Durante la semana	2%	4% ↑	1%	2%	3%	2%	1%	2%	2%	3%	1% ↓
	Los fines de semana	1%	2%	1%	0% ↓	1%	1%	0% ↓	1%	1%	1%	1%



Frecuencia de consumo de ciertos alimentos

Respecto del consumo de ciertos alimentos, ¿Con qué frecuencia consumes...?

■ Todos los días ■ 2 a 3 veces a la semana ■ Una vez a la semana ■ Cada quince días ■ Una vez al mes ■ Con menor frecuencia ■ No consume





Frecuencia de consumo de ciertos alimentos semanalmente

Respecto del consumo de ciertos alimentos, ¿Con qué frecuencia consumes...?

% Consume semanalmente (Todos los días; 2 o 3 veces a la semana; Una vez a la semana)

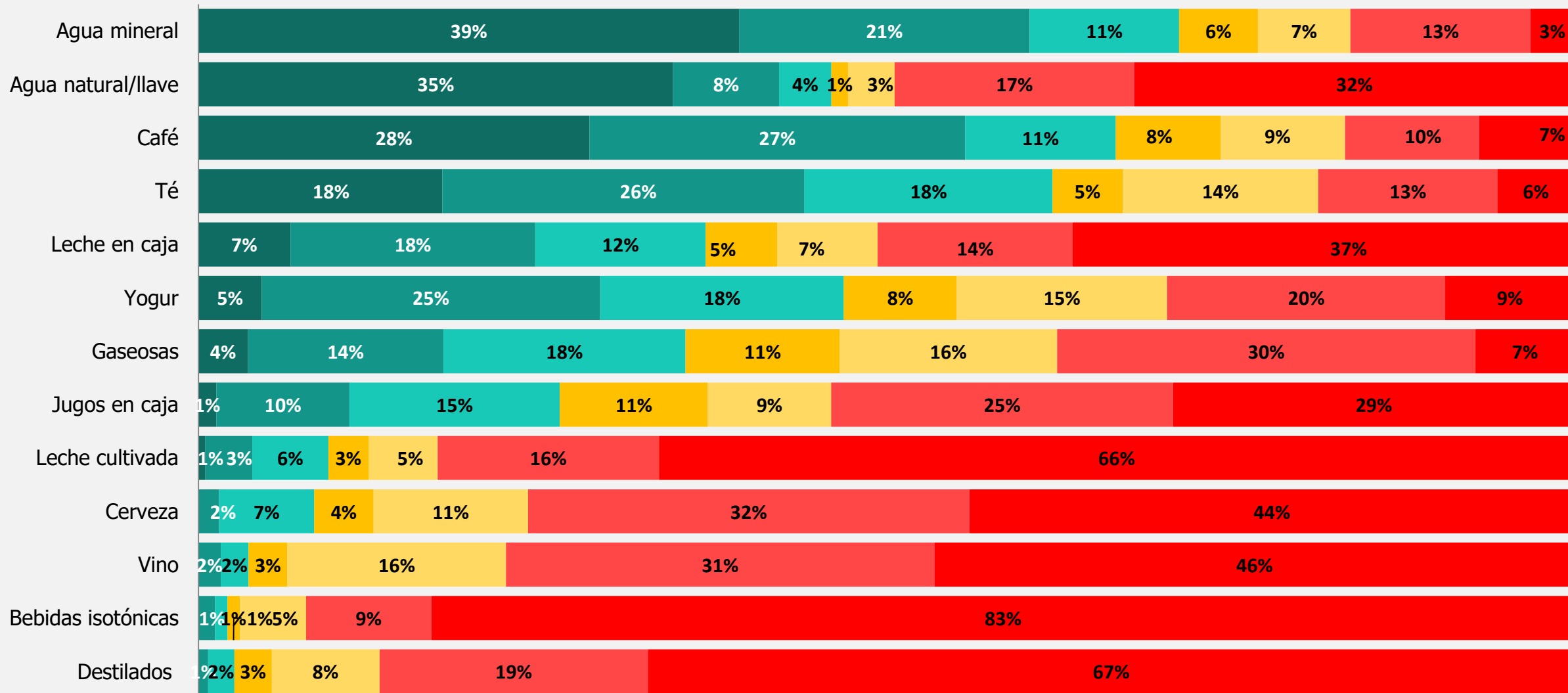
	NSE				EDAD			SEXO		DEPARTAMENTOS	
	Total	A/B	C	D/E	15-24	25-39	40 o más	Hombre	Mujer	Lima	Otros
Carne de pollo	95%	94%	96%	95%	91% ↓	97%	98%	96%	95%	95%	95%
Frutas	91%	97% ↑	91%	89%	87% ↓	94% ↑	90%	91%	89%	88%	92%
Verduras	91%	95% ↑	94% ↑	89%	87% ↓	90%	97%	92%	91%	94% ↑	90%
Huevos	85%	95% ↑	91% ↑	80%	89% ↑	92% ↑	72%	85%	85%	76% ↓	89% ↑
Lácteos	71%	86% ↑	77% ↑	66%	74%	77% ↑	62%	76% ↑	66% ↓	76% ↑	70%
Legumbres	61%	83% ↑	67% ↑	53%	59%	70% ↑	51%	53% ↓	69% ↑	61%	61%
Carnes rojas	59%	73% ↑	63%	54%	58%	63%	55%	62%	56%	53% ↓	62%
Pescado	59%	71% ↑	64%	55%	54%	64%	59%	58%	61%	51% ↓	63%
Pastas	53%	66% ↑	61% ↑	45%	52%	62% ↑	40%	54%	51%	56%	51%
Carne de cerdo	22%	34% ↑	31% ↑	15% ↓	22%	19%	24%	29% ↑	15% ↓	16% ↓	24%
Carne de pavo	11%	18% ↑	9%	9%	9%	15% ↑	8%	14%	6% ↓	12%	9%
Mariscos	8%	20% ↑	11%	5%	14% ↑	9%	3%	12% ↑	6%	6%	10%



Frecuencia de consumo de bebestibles

Nos gustaría saber con qué frecuencia consumes...

■ Todos los días ■ 2 a 3 veces a la semana ■ Una vez a la semana ■ Cada quince días ■ Una vez al mes ■ Con menor frecuencia ■ No consume





Frecuencia de consumo de bebestibles

Nos gustaría saber con qué frecuencia consumes...

% Consume semanalmente (Todos los días; 2 o 3 veces a la semana; Una vez a la semana)

	Total	NSE			EDAD			SEXO		DEPARTAMENTOS	
		A/B	C	D/E	15-24	25-39	40 o más	Hombre	Mujer	Lima	Otros
Agua mineral	71%	82%↑	81%↑	64%	79%↑	71%	62%	79%↑	63%↓	69%	72%
Café	66%	73%↑	68%	64%	66%	54%↓	83%	67%	66%	62%	68%
Té	62%	72%↑	56%↓	63%	68%↓	59%	59%	60%	65%	74%↑	57%
Yogur	48%	61%↑	52%	41%	50%	47%	44%	54%↑	40%↓	42%↓	49%
Agua natural/llave	47%	57%↑	52%	41%	55%↑	48%	34%	46%	46%	36%↓	51%
Leche en caja	37%	57%↑	43%↑	29%	45%↑	40%	23%	42%	32%↓	45%↑	34%
Gaseosas	36%	48%↑	45%↑	28%	39%	42%↑	23%	42%↑	29%↓	34%	36%
Jugos en caja	26%	33%↑	28%	24%	35%↑	22%	22%	38%↑	15%↓	29%	25%
Leche cultivada	10%	16%↑	8%	9%	16%↑	9%	3%	9%	10%	7%↓	11%
Cerveza	9%	14%↑	10%	7%	7%	7%	12%	14%↑	3%↓	6%↓	10%
Vino	4%	12%↑	5%	2%	6%	4%	3%	6%	3%	5%	4%
Destilados	3%	6%↑	2%	2%	5%	2%	1%	4%	1%↓	3%	3%
Bebidas isotónicas	2%	6%↑	3%	1%	4%	2%	1%	3%	2%	2%	2%

SALUD

ACTIV
RESEARCH



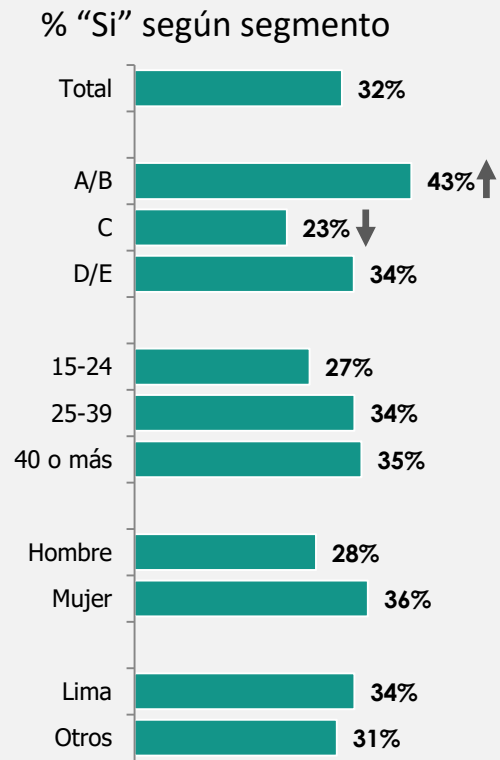
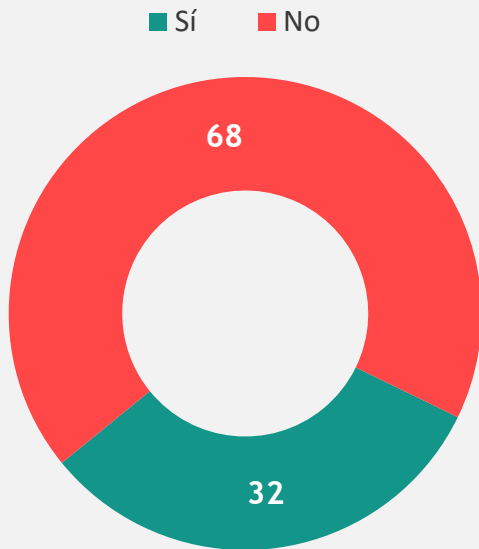
	NSE			EDAD			SEXO		DEPARTAMENTOS	
	A/B	C	D/E	15-24	25-39	40 o más	Hombre	Mujer	Lima	Otros
Un 32% de los encuestados declara que padece alguna condición médica o enfermedad	40%	31%	30%	26%↓	38%↑	30%	26%↓	38%↑	39%↑	29%
Intolerante a la lactosa 17%	26%↑	19%	14%	15%	20%	15%	12%↓	22%↑	20%	16%
Colesterol alto 7%	7%	4%↓	9%	3%↓	9%	10%	6%	9%	10%↑	6%
Hipertensión 5%	5%	6%	4%	0%↓	2%↓	12%	5%	4%	10%↑	2%↓
Diabetes 4%	3%	2%↓	6%	0%↓	9%↑	2%	7%↑	2%↓	1%↓	6%
Intolerante al gluten (Celíaco) 3%	1%↓	2%	4%	1%↓	6%↑	0%	1%↓	5%↑	1%↓	4%
Alergia alimentaria 2%	3%	2%	1%	2%	3%	0%	2%	2%	2%	2%
Otra enfermedad o condición que te exige una dieta especial 6%	6%	5%	6%	9%	4%	5%	4%	7%	7%	5%
NINGUNA 68%	60%↓	69%	70%	74%↑	62%↓	70%	74%↑	62%↓	61%↓	71%



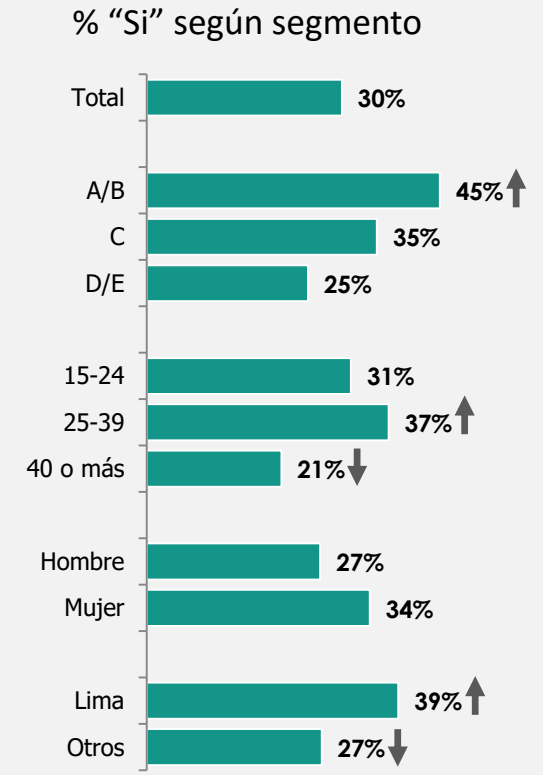
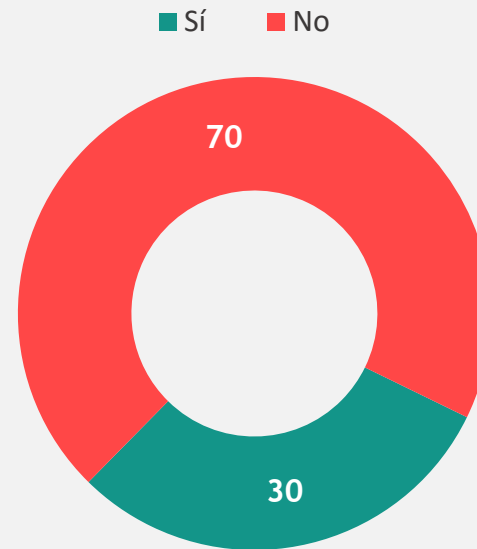
¿Qué medidas se toman frente a dudas sobre el peso?

Los peruanos usualmente **no** van a un médico o especialista por preocupaciones o dudas sobre su peso, como también **no** realizan algún tipo de dieta o medida para perder peso

Durante el último año, ¿Has visitado algún médico o especialista por preocupación o dudas sobre tu peso?



Durante el último año, ¿Has iniciado algún tipo de dieta u otras medidas para perder peso?





¿Qué medidas se toman cuando el objetivo es bajar de peso?

¿Qué tipo de acciones de las que aparecen acá has tomado para perder peso?

70%



Cambiar mi dieta/alimentación

56%



Comenzar a hacer ejercicio físico

33%



Hacer más ejercicio físico

20%



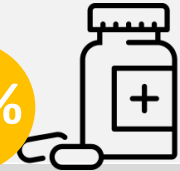
Tomar remedios naturales

14%



Tomar batidos especiales

10%



Tomar medicamentos recetados por doctores

En promedio, los peruanos suelen realizar **2** acciones para bajar de peso

	Total	NSE			EDAD			SEXO		DEPARTAMENTOS	
		A/B	C	D/E	15-24	25-39	40 o más	Hombre	Mujer	Lima	Otros
Cambiar mi dieta/alimentación	70%	82%↑	65%	69%	52%↓	81%↑	75%	68%	72%	67%	72%
Comenzar a hacer ejercicio físico	56%	57%	40%↓	67%	61%	66%↑	24%	59%	54%	59%	54%
Hacer más ejercicio físico	33%	34%	24%↓	38%	47%↑	28%	20%	49%↑	20%↓	33%	33%
Tomar remedios naturales	20%	26%	28%↑	12%	12%↓	19%	33%	18%	21%	8%↓	27%
Tomar batidos especiales	14%	25%↑	12%	11%	17%	10%	17%	9%	18%	10%	16%
Tomar medicamentos recetados por doctores	10%	8%	10%	10%	3%↓	13%	13%	14%	6%↓	5%↓	13%

Base % de aquellos que realizaron dieta u otra medida con el objetivo de bajar de peso (N: 456; EM: +/- 4,6)

Se presentan porcentajes sobre el 2%
↑↓ Dif. Significativa respecto al total

ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

ACTIVA
RESEARCH

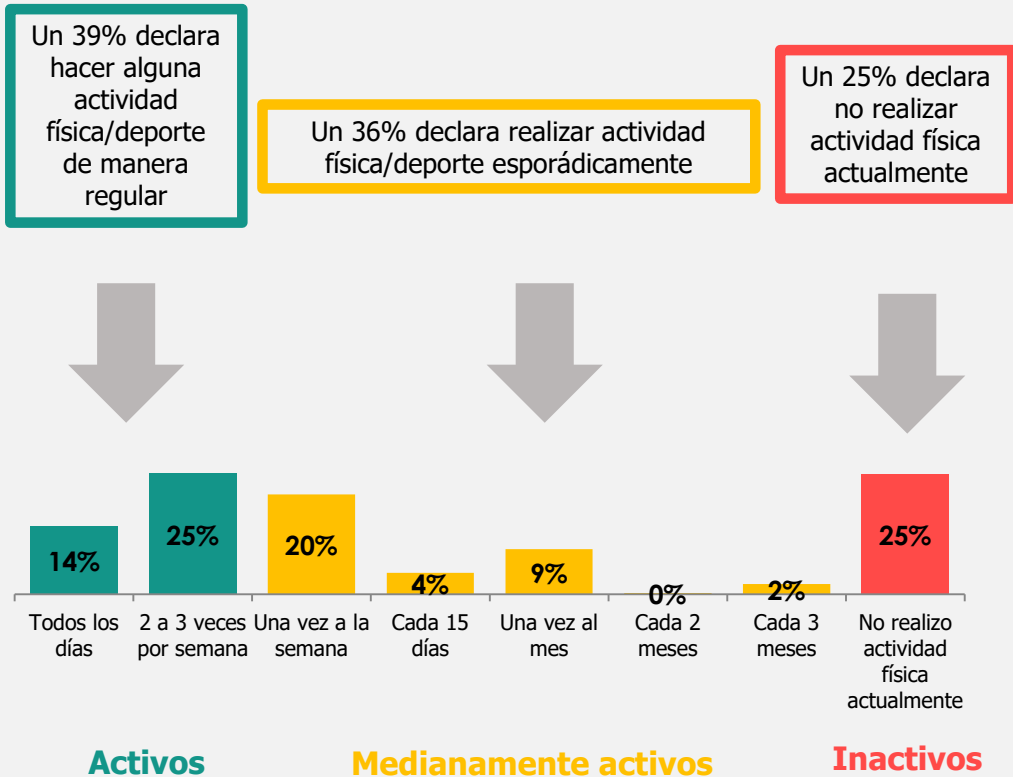




Frecuencia actividad física/deporte

Actualmente, ¿Con qué frecuencia realizas algún tipo de actividad física y/o deporte?

Los peruanos, principalmente, o hacen **2 a 3 veces** por semana alguna actividad física/deporte o **no realizan actividad física alguna**



APERTURA POR SEGMENTO

	De manera regular (Todos los días; 2 a 3 veces por semana)	De forma esporádica (Una vez a la semana; Cada 15 días; Una vez al mes; Cada 2 meses; Cada 3 meses)	No realizan (No realizan actividad física actualmente)
Total	39%	36%	25%
NSE			
A/B	45%	41%↑	14%↓
C3	34%↓	35%	31%↑
D/E	40%	36%	24%
EDAD			
15-24	42%	37%	21%
25-39	47%↑	36%	17%↓
40 o más	26%	36%	38%
SEXO			
Hombre	49%↑	42%↑	9%↓
Mujer	29%↓	30%↓	41%↑
DEPARTAMENTOS			
Lima	36%	35%	29%
Otros	40%	37%	23%



Actividades físicas/deportivas habituales

¿Qué deportes o actividad física realizas habitualmente?

		NSE			EDAD			SEXO		DEPARTAMENTOS	
		A/B	C	D/E	15-24	25-39	40 o más	Hombre	Mujer	Lima	Otros
Fútbol /Fulbito/Futbolito	51%	42%↓	47%	56%	53%	50%	52%	72%↑	19%↓	50%	52%
Running/Footing/Correr/Trotar	26%	28%	25%	26%	27%	27%	23%	18%↓	37%↑	30%	24%
Voleibol	21%	17%	10%↓	27%	17%	16%↓	34%	25%	15%↓	8%↓	26%
Gym/Cross Fit	15%	21%↑	18%	12%	14%	14%	17%	19%	8%↓	25%↑	11%
Baile entretenido/Zumba/Danza urbana	13%	23%↑	20%↑	7%↓	16%	12%	9%	4%↓	26%↑	10%	14%
Basquetbol	8%	12%↑	12%	5%	10%	6%	9%	12%↑	3%↓	4%↓	10%
Natación/Nadar	5%	12%↑	4%	3%	7%	4%	3%	4%	5%	3%	5%
Ciclismo/Spinnig	4%	1%↓	4%	5%	3%	2%	9%	6%	1%↓	2%↓	5%
Caminar	3%	6%↓	4%	2%	0%↓	4%	5%	1%↓	6%↑	4%	3%
Pilates/Yoga	2%	3%	3%	2%	5%↑	1%	0%	1%	4%	2%	2%
Trekking/Montañismo/Escalada	2%	5%↑	1%	2%	3%	2%	0%	2%	2%	1%	3%
Karate/Judo/Algún tipo de arte marcial	2%	3%	1%	1%	4%	1%	0%	2%	1%	1%	2%



www.activaresearch.cl

Av. Providencia 1760, Of 1804, Providencia, Santiago de
Chile

+562 2751 3000