



ESTUDIO

RADIOGRAFÍA DE LA ALIMENTACIÓN EN CHILE

RESUMEN DE PRIMEROS RESULTADOS

ESTUDIO



Conocer patrones de consumo alimentario Gastos de los hogares y brechas

Cuantitativo:



3.365.700

**Hogares
analizados**

Cualitativo:

Unidad de observación:

Jefe/a de hogar o persona responsable de la alimentación del hogar.

Levantamiento de información:

Entre junio y agosto de 2020

Regiones de Arica y Parinacota, Tarapacá, Valparaíso, Biobío, Aysén, Magallanes y Metropolitana.

ESTUDIO



Patrón de consumo alimentario mensual por hogar nacional

(Cifras mensuales para un hogar promedio de 3,3 personas)

Consumos más altos

CATEGORÍA DE ALIMENTOS	CANTIDAD	GASTO (\$2019)
Bebidas azucaradas (LT) (jugos, bebidas gaseosas, energéticas...)	23,4	15.709
Pan (KG)	17,5	21.331
Verduras (KG) (no incluye tubérculos)	14,1	15.137
Frutas (KG)	9,9	7.570
Cereales (KG) (arroz, pasta, avena, harinas...)	6,8	11.708
Dulces (KG) (chocolates, galletas, tortas, helados...)	5,1	15.733
Carne de Vacuno y Cerdo (KG)	4,1	20.003
Carne de Ave (KG)	3,8	8.822
Embutidos (KG) (cecinas, vienasas, patés...)	2,3	9.758
Pescados (KG)	0,9	3.600
Legumbres (KG)	0,7	1.212

Índice de cumplimiento de consumo de alimentos per cápita, por quintil de ingresos



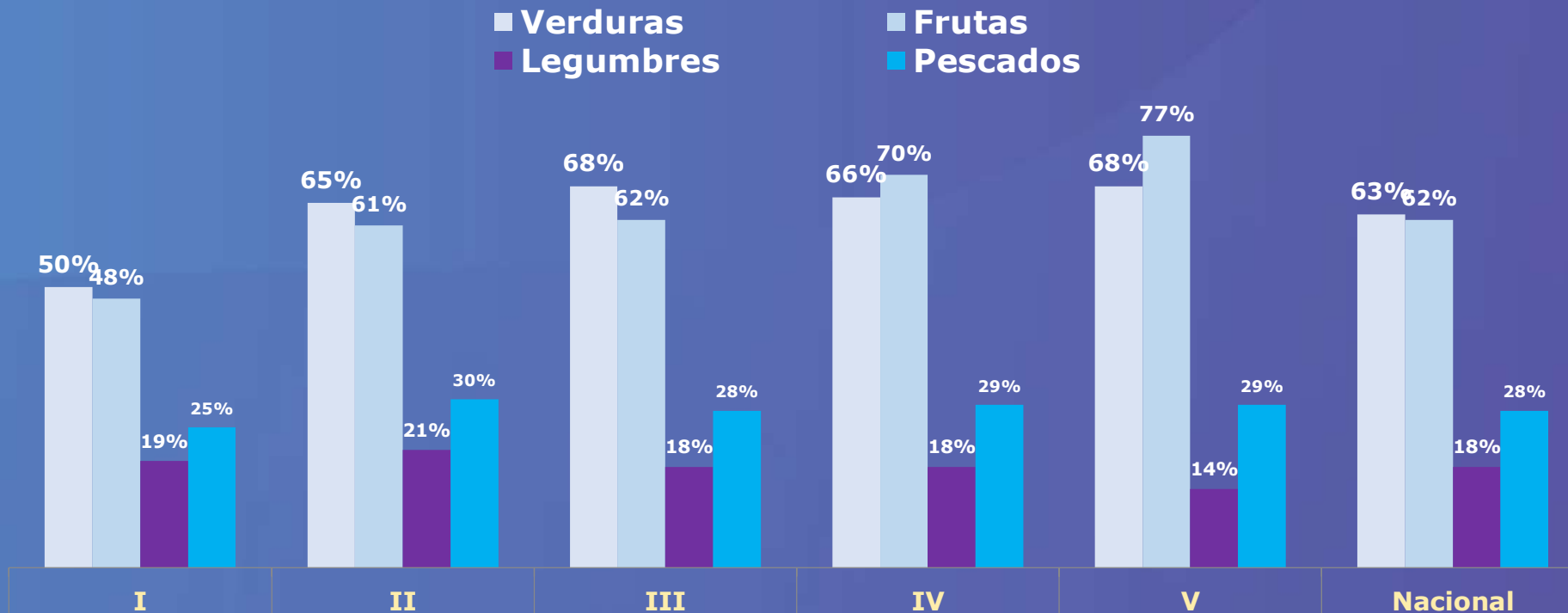
Todos los quintiles están bajo el cumplimiento de consumo recomendados.

El quintil I es el que menor cumplimiento tiene en todos los grupos de alimentos, siendo también el tipo de hogar con mayor promedio de personas.

Los quintiles III y V tienen mayor indicador de cumplimiento en verduras.

El quintil V presenta el mayor indicador en frutas.

El quintil II destaca con un mayor cumplimiento en legumbres y pescados.




Índice de cumplimiento de consumo de alimentos per cápita, por tipo de hogar



	Hogares con adultos			Hogares con niños, niñas y adolescentes			
	Adultos Mayores	Adulto	Adulto y AM	Un adulto y NNA	Adultos y NNA	Multi-generacional	Nacional
VERDURAS	115%	68%	87%	49%	50%	57%	59%
FRUTAS	128%	65%	86%	59%	49%	53%	62%
LEGUMBRES	39%	16%	26%	14%	14%	21%	18%
PESCADOS	43%	31%	35%	21%	23%	27%	28%

En cuanto a dulces y bebidas azucaradas, los hogares que tienen mayor consumo, sobre el promedio nacional, son los multigeneracionales (consumen 6,6 kg de dulces al mes y 35,4 litros de bebidas mensuales) y aquellos compuestos por adultos y niños, niñas y adolescentes (6,2 kg de dulces y 30 litros de bebidas)

 **Supera la recomendación**

 **Menores cumplimientos de la recomendación**

Hogares de adultos mayores tienen indicadores de cumplimiento mayor a los indicadores nacionales en todos los grupos de alimentos. Destaca el cumplimiento de frutas y verduras, siendo el único tipo de hogar que alcanza las recomendaciones.

Hogares de adultos y adultos mayores tienen mayor cumplimiento de legumbres y pescados que el resto de los hogares y a nivel nacional.

Hogares con adultos y NNA presentan incumplimiento en todos los grupos de nacionales. alimentos, bajo los indicadores

Hogar multigeneracional presenta incumplimiento en todos los grupos de alimentos, bajo los indicadores nacionales a excepción del indicador de legumbres.

Resultados preliminares

A) PERCEPCIÓN SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Se asocia espontáneamente al consumo de verduras, frutas, legumbres, carne, pescados y lácteos.
- Preferir alimentos integrales o light y evitar compra de comidas procesadas como chocolates, helados y papas fritas.



B) CRITERIOS DECLARADOS POR LOS HOGARES PARA LA SELECCIÓN DE ALIMENTOS

- Principales criterios: precio, calidad (frescura, textura, y olor) y sabor. La información nutricional no siempre es considerada por los hogares.
- El consumo de alimentos no saludables se asocia a brechas de tiempo para dedicar a la elaboración y consumo.

Resultados preliminares



C) PERCEPCIÓN SOBRE SALUD NUTRICIONAL

- La salud nutricional es percibida como apropiada y buena, debido a la ausencia de malestares cotidianos, a pesar en algunos casos de la existencia de enfermedades crónicas como diabetes e hipertensión.

D) CAMBIOS EN LA ALIMENTACIÓN PRODUCTO DE LA PANDEMIA DECLARADOS POR LOS HOGARES

- Aumento del consumo de productos no saludables, especialmente “Cuarentena”, cuando las familias se adecuaban al confinamiento.
- Las cuarentenas fueron vinculadas con mayor ingesta de comida como pizzas, galletas, pastas, bebidas azucaradas, entre otros.
- Consumo de alimentos no saludables se asocia a una percepción de mayor “ansiedad” y/o “aburrimiento”.
- En hogares con ingresos medios y nivel educativo alto, con mujeres a cargo a la gestión de la alimentación: Más tiempo para planificar y preparar sus comidas, lo que ha redundado en una alimentación más saludable y diversa, incluyendo más frutas y verduras.

Conclusiones



- **Los mayores gastos en alimentación se realizan en:** pan, carne de vacuno, dulces, bebidas y verduras.
- **El patrón alimentario de los hogares en Chile no es saludable.** Hay un **bajo** cumplimiento de las recomendaciones de consumo de **frutas, verduras, legumbres y pescados.**
- **Salvo el primer quintil, los hogares consumen una cantidad similar de frutas,** no obstante el gasto es mayor en el V quintil. **El consumo de verduras es mayor en los quintiles II y III,** sobre el promedio nacional.
- Los hogares de los quintiles II, III y IV **concentran el mayor consumo de bebidas azucaradas,** sobre el promedio nacional

Conclusiones



- **El gasto en pan es mayor al nacional en hogares:** multigeneracionales, de adultos con NNA, y de adultos con adultos mayores. **El gasto en dulces y bebidas azucaradas** es mayor al gasto nacional en los **hogares de adultos con NNA y multigeneracionales.**
- Solo hogares de personas mayores cumplen con los requerimientos en **frutas y verduras, pero excede la cantidad recomendada.**
- **Las familias tienen conocimiento respecto a qué es la alimentación saludable, pero dicen no tener tiempo para hacer este tipo de preparaciones.** Señalan que para elegir un alimento priorizan **precio, calidad y sabor por sobre la información nutricional;** y que en pandemia aumentó el consumo de alimentos no saludables.

BANDA HORARIA ELIGE VIVIR SANO

Este lunes, se anunció la entrada en vigencia de la
“**Banda Horaria EVS**” que permitirá realizar
**actividad física durante días de confinamiento en
pasos de cuarentena y transición.**



14 de enero a las 05:00 AM
Comunas del paso 1 y 2

BANDA HORARIA ELIGE VIVIR SANO

Cuarentena

- Se permite realizar actividad física individual al aire libre **todos los días de la semana de 07:00 a 8:30 AM**
- **No se debe utilizar auto, ni transporte público**
- **No se necesita utilizar permiso de comisaría virtual**

Transición

- Se permite realizar actividad física individual al aire libre **los sábados, domingos y festivos de 7:00 a 8:30 AM**
- **No se debe utilizar auto, ni transporte público**
- **No se necesita utilizar permiso de comisaría virtual**
- **De lunes a viernes se puede realizar actividad física al aire libre en cualquier horario**, excepto durante el toque de queda y respetando el **aforo máximo de 10 personas**.