

Encuesta global sobre dietas y alimentación saludable

The Nielsen Company Latinoamérica

Enero, 2009



Foco de la Encuesta

- Medición sobre las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo se considera usted mismo con relación a su peso?
 - ¿Qué medidas está tomando para bajar de peso?
 - ¿En qué forma está cambiando su alimentación para perder peso?
 - ¿Qué tipo de ejercicio hace con mayor frecuencia?
 - ¿Cuánto tiempo hace de ejercicio?

Metodología

- El objetivo de la encuesta global *on-line* de Nielsen, que se realiza dos veces al año, es medir la opinión de los consumidores con relación a diversos temas. En el presente estudio se enfoca en el tema de alimentación saludable y las dietas
- Se entrevistaron a más de 28,000 usuarios de Internet en 52 países de las regiones de Europa, Asia Pacífico, América del Norte, América Latina y Países Emergentes
- La encuesta se llevó a cabo del 22 de septiembre al 6 de octubre de 2008
- Los países latinoamericanos que participaron en el estudio fueron: Argentina, Brasil, Chile, México, Colombia y Venezuela

Abreviaturas de países

Asia Pacífico	AU	Australia
Asia Pacífico	CN	China
Asia Pacífico	KR	Corea del Sur
Asia Pacífico	PH	Filipinas
Asia Pacífico	HK	Hong Kong
Asia Pacífico	IN	India
Asia Pacífico	ID	Indonesia
Asia Pacífico	JP	Japón
Asia Pacífico	MY	Malasia
Asia Pacífico	NZ	Nueva Zelanda
Asia Pacífico	PK	Pakistán
Asia Pacífico	SG	Singapur
Asia Pacífico	TH	Tailandia
Asia Pacífico	TW	Taiwán
Asia Pacífico	VN	Vietnam

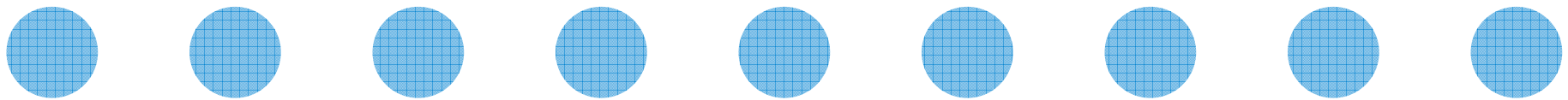
Latinoamérica	AR	Argentina
Latinoamérica	BZ	Brasil
Latinoamérica	CL	Chile
Latinoamérica	CO	Colombia
Latinoamérica	MX	México
Latinoamérica	VE	Venezuela

Países Emerg	EG	Egipto
Países Emerg	AE	Emiratos Árabes Unidos
Países Emerg	IL	Israel
Países Emerg	RU	Rusia
Países Emerg	ZA	Sudáfrica

Europa	DE	Alemania
Europa	AT	Austria
Europa	BE	Bélgica
Europa	DK	Dinamarca
Europa	ES	España
Europa	EE	Estonia
Europa	FI	Finlandia
Europa	FR	Francia
Europa	GR	Grecia
Europa	NL	Holanda
Europa	HU	Hungría
Europa	IT	Italia
Europa	IE	Irlanda
Europa	LV	Latvia
Europa	LT	Lituania
Europa	NO	Noruega
Europa	PL	Polonia
Europa	PT	Portugal
Europa	CZ	Republica Checa
Europa	UK	Reino Unido
Europa	SE	Suecia
Europa	SZ	Suiza
Europa	TR	Turquía
Europa	RO	Rumania

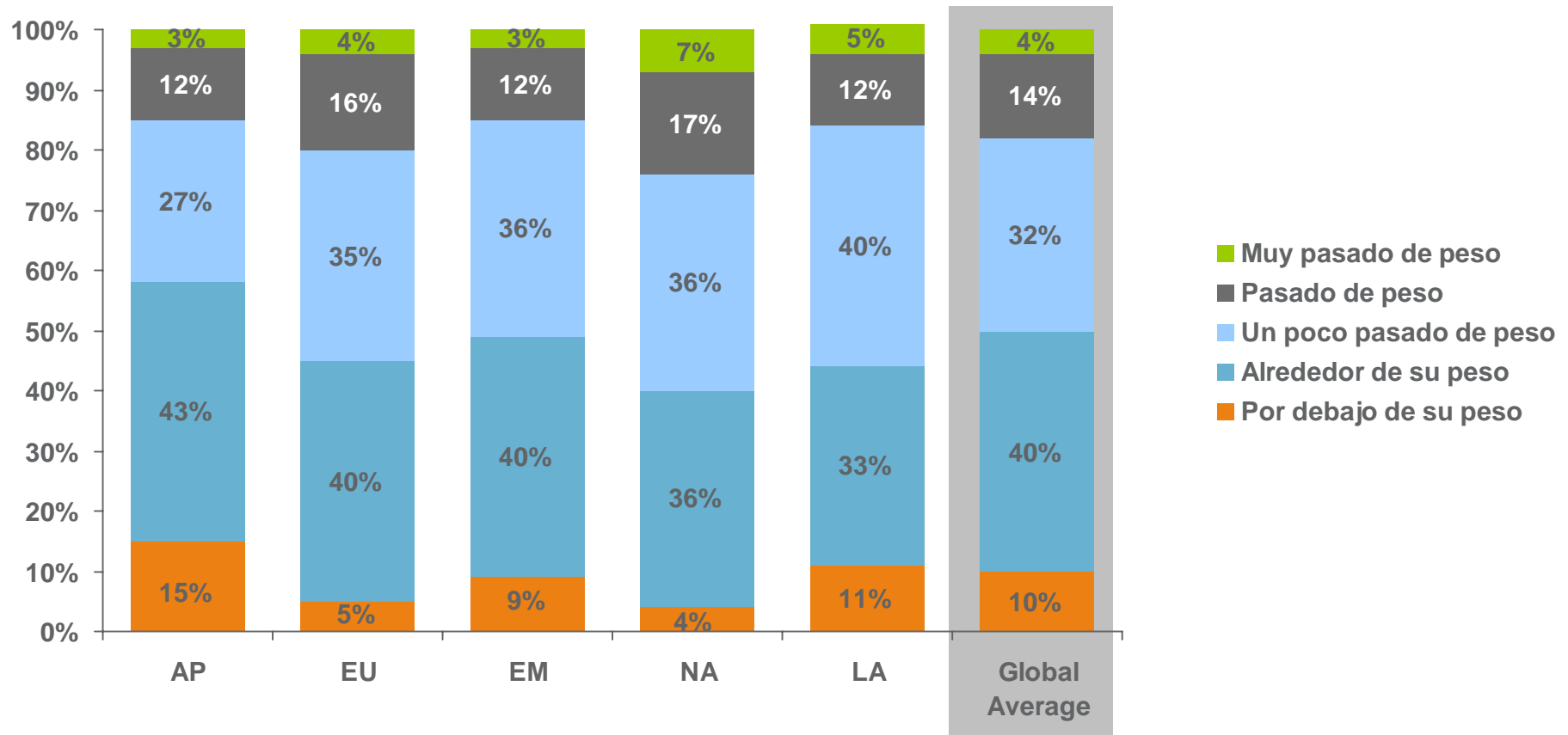
Norteamérica	CA	Canadá
Norteamérica	US	Estados Unidos

Dietas y alimentación saludable



En este momento, usted se considera...

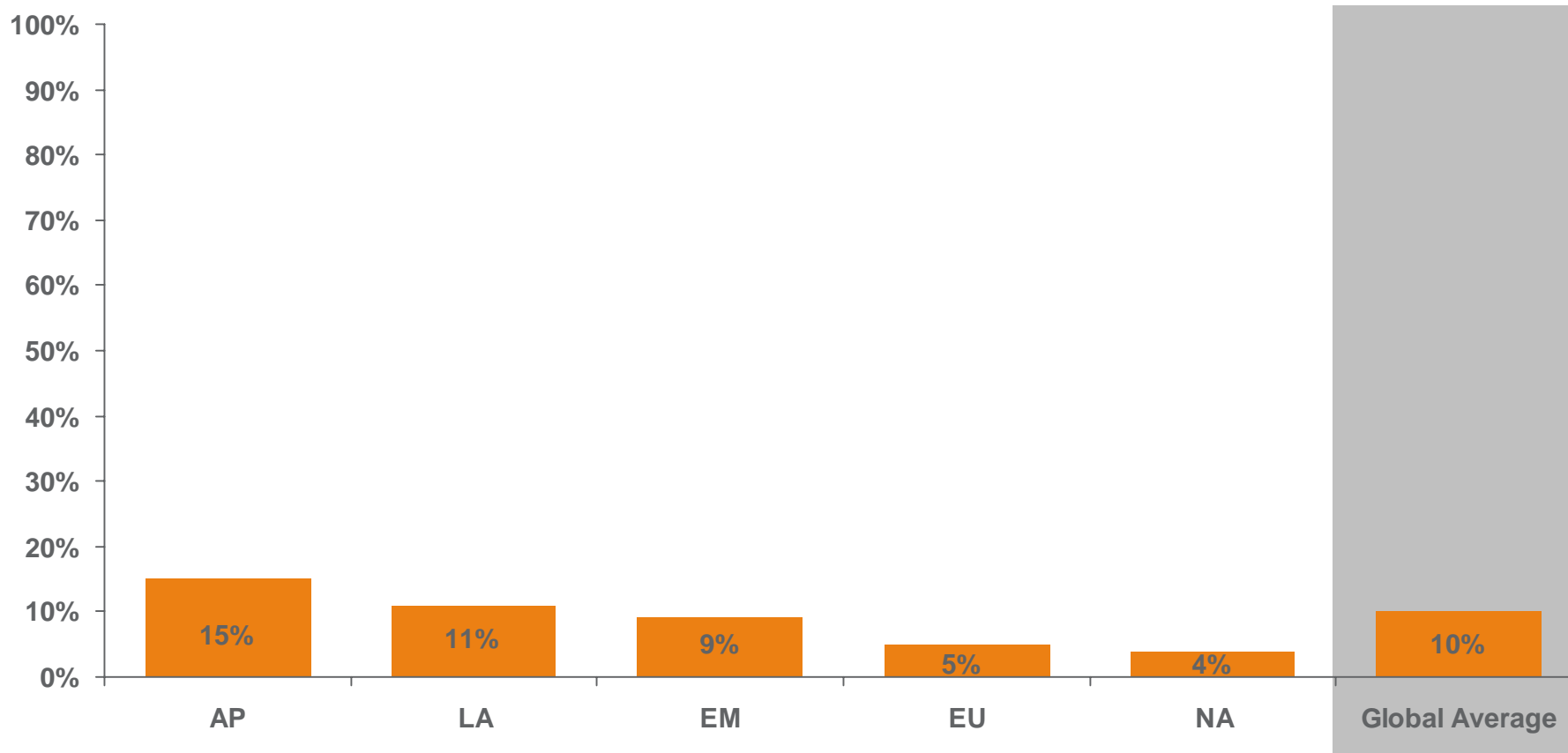
Más de la mitad de los encuestados en todas las regiones, excepto Asia Pacífico, declaran estar pasados de peso en mayor o menor medida



Base: All Respondents

En este momento, usted se considera...

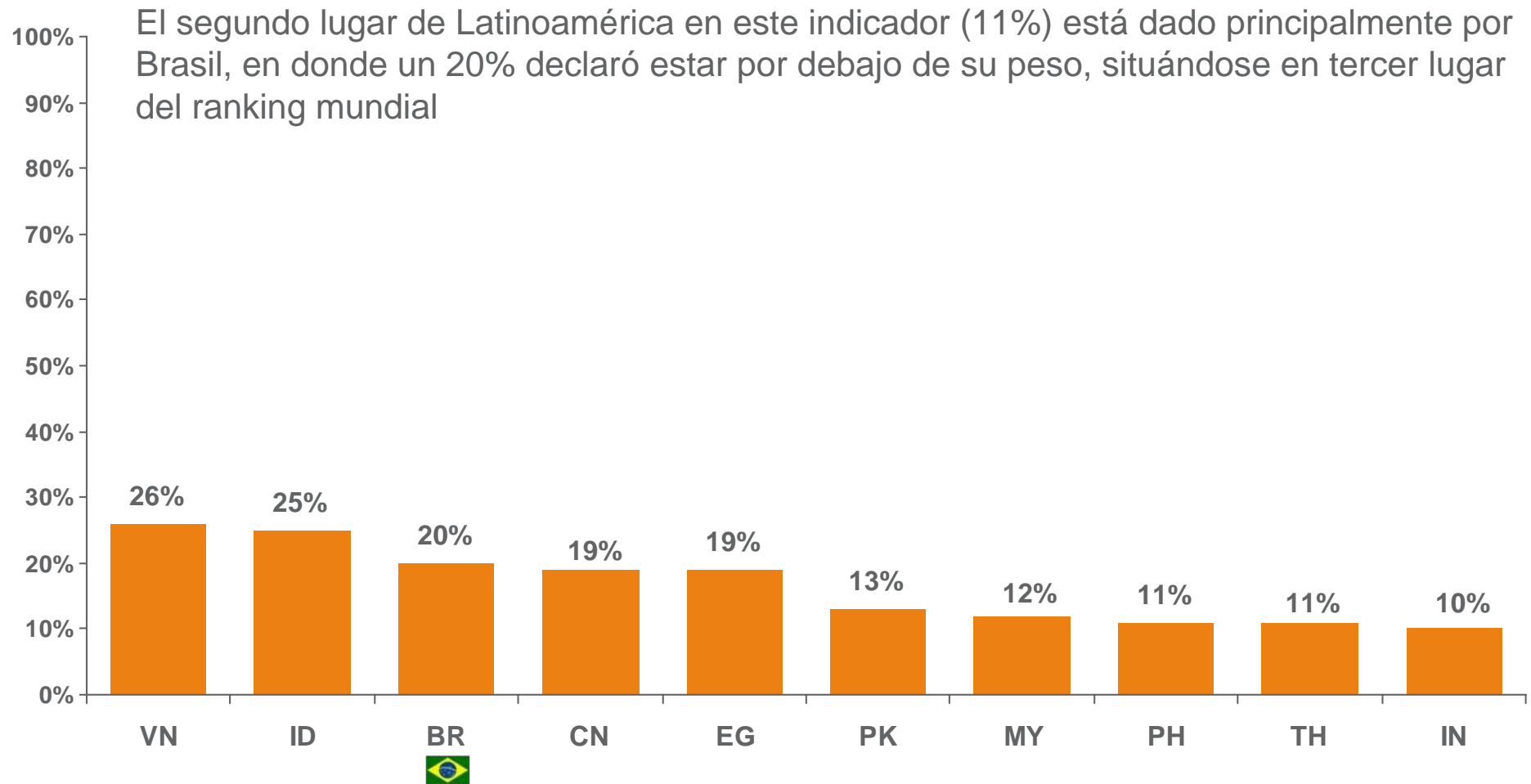
- Por debajo de su peso



Base: All Respondents

En este momento, usted se considera...

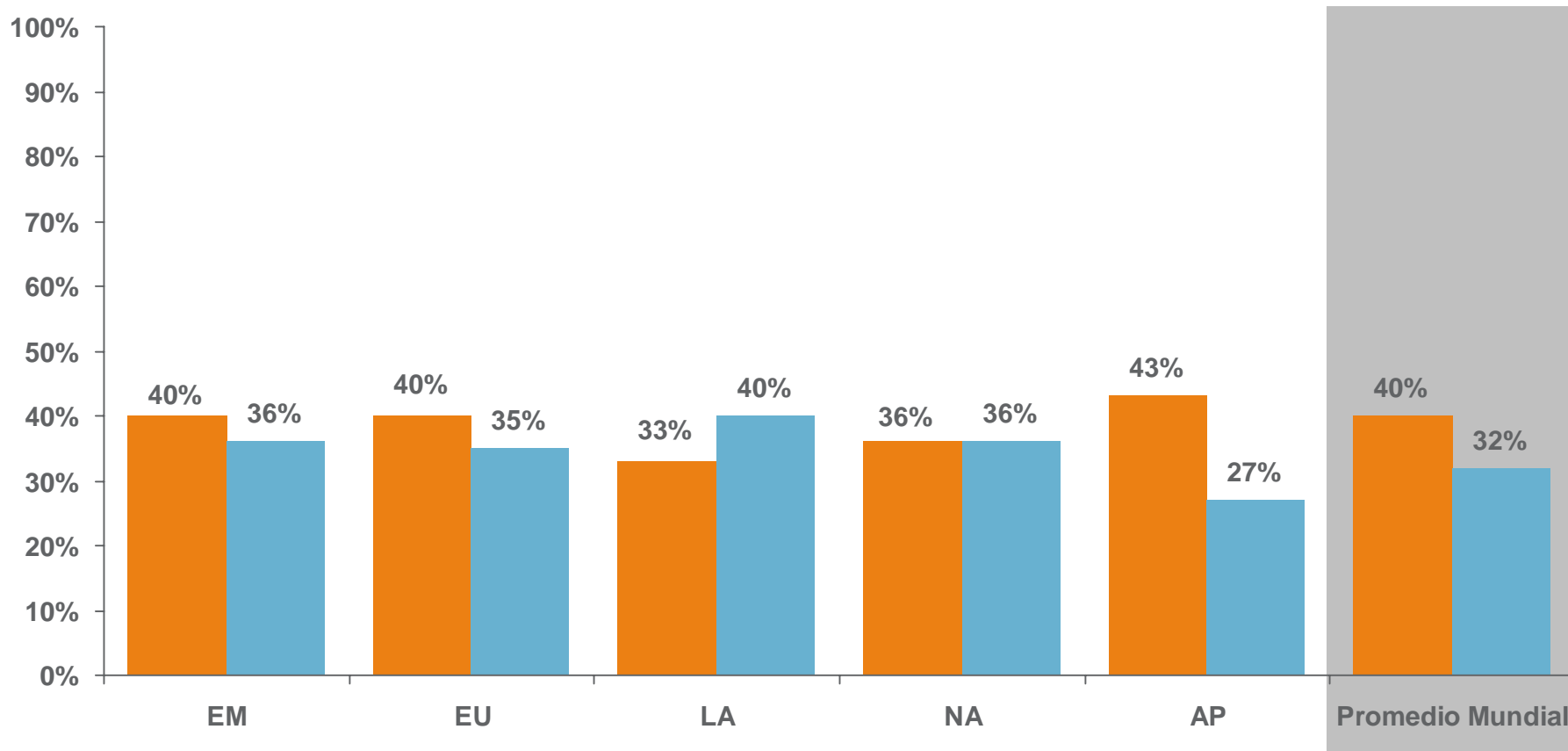
- Top 10 – Por debajo de su peso



Base: All Respondents

En este momento, usted se considera...

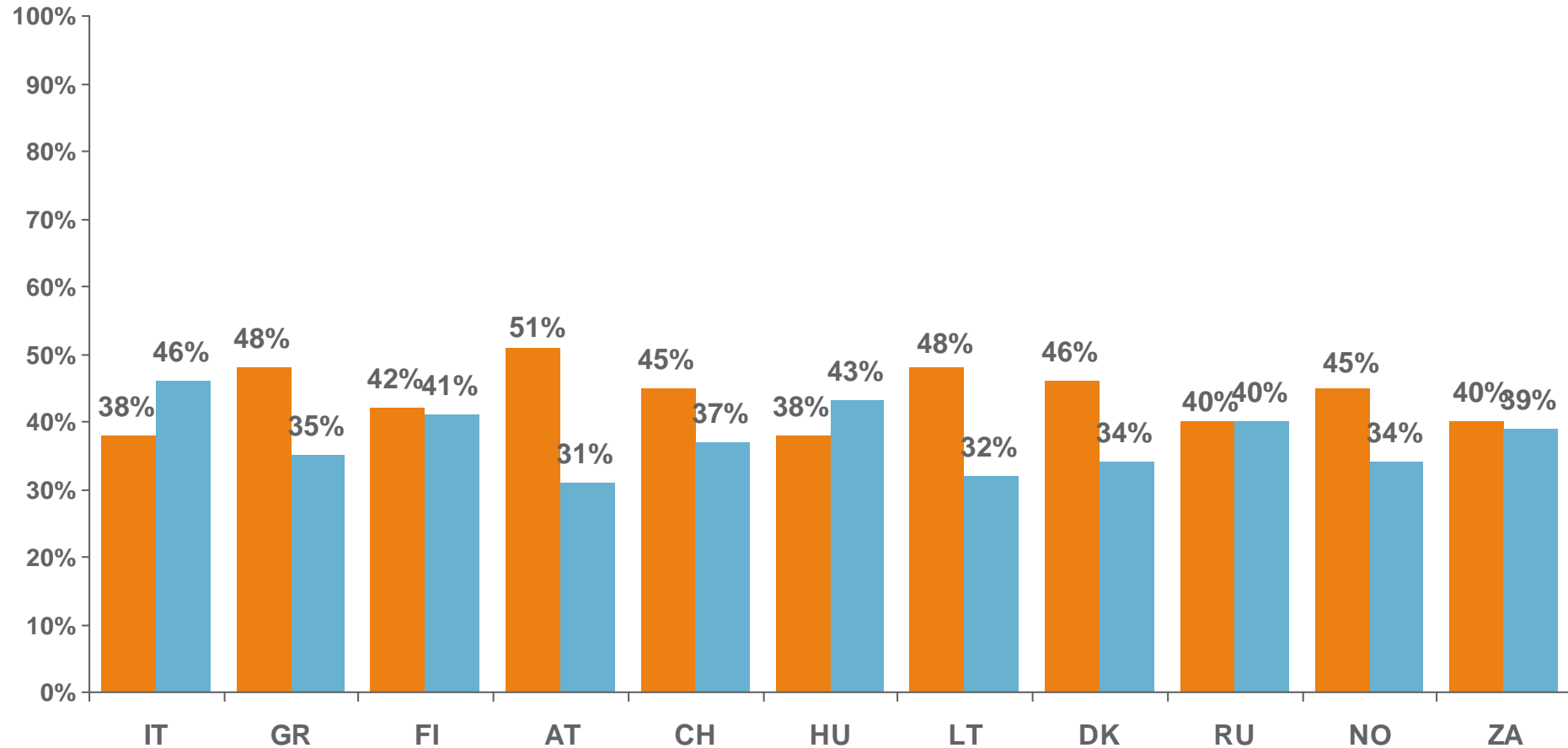
- Alrededor del peso ideal / Un poco pasado de peso



Base: All Respondents

En este momento, usted se considera...

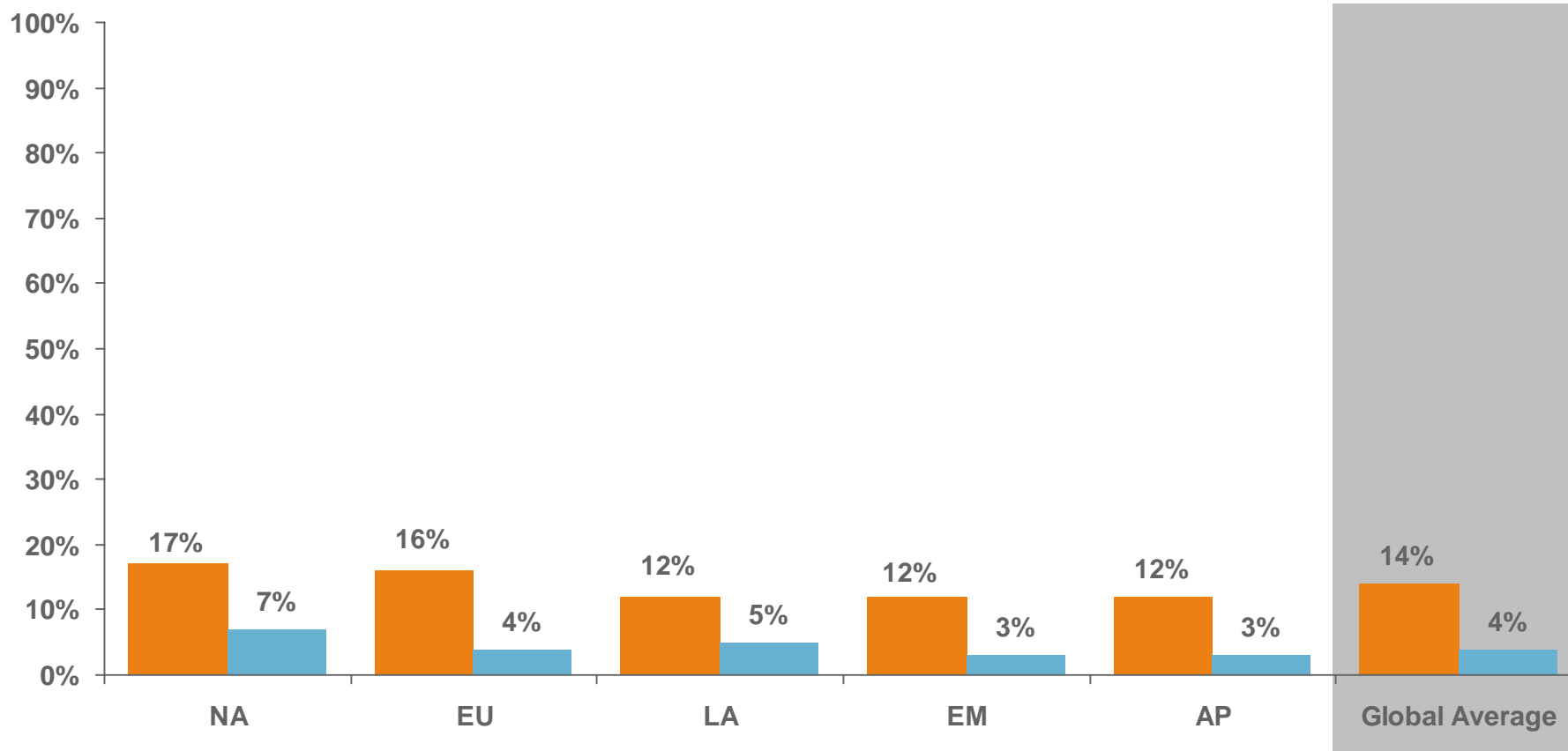
- Top 10 - Alrededor del peso ideal / Un poco pasado de peso



Base: All Respondents

En este momento, usted se considera...

- Algo pasado de peso / Con sobrepeso

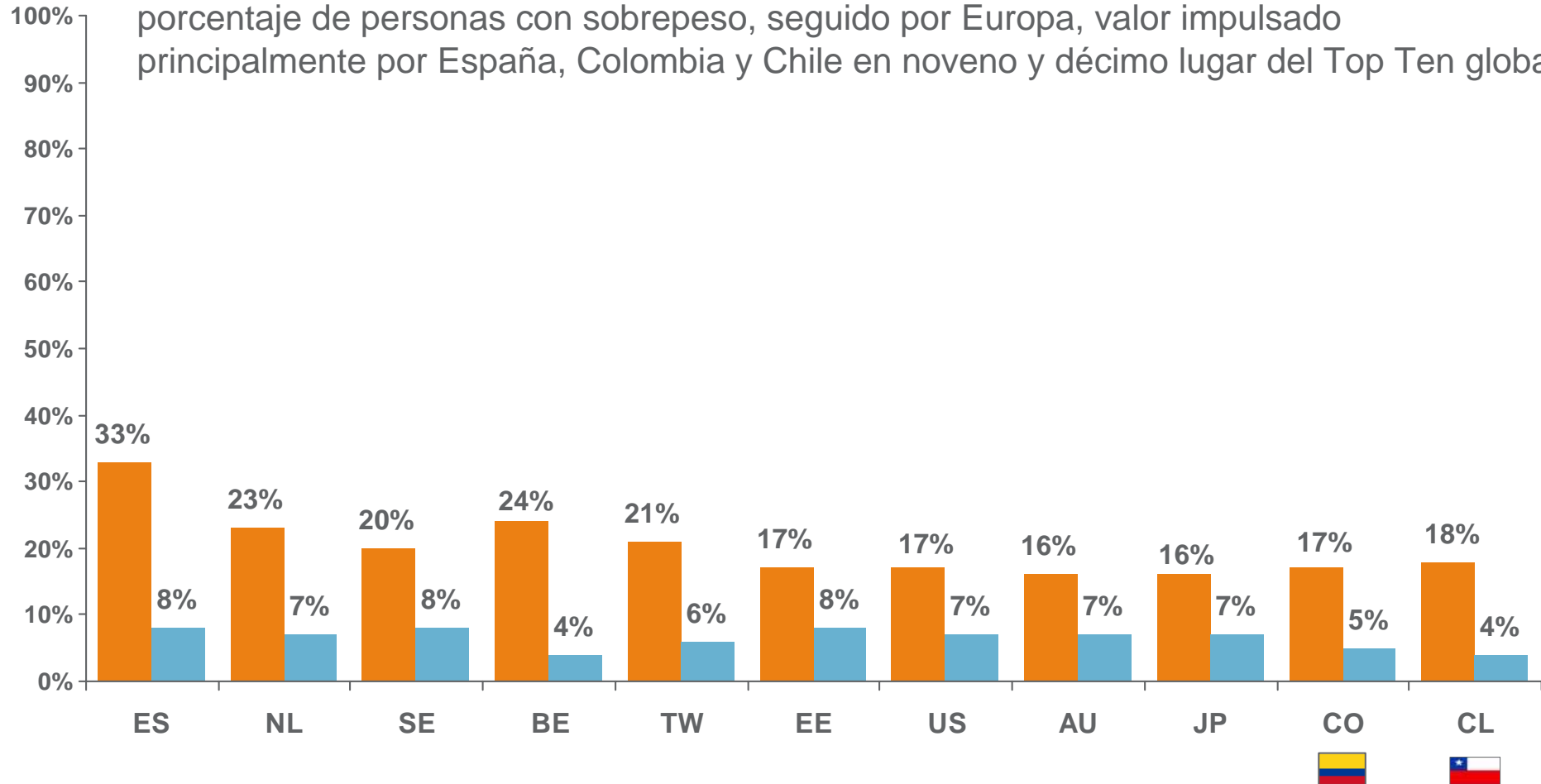


Base: All Respondents

En este momento, usted se considera...

- Top 10 - Algo pasado de peso / Con sobrepeso

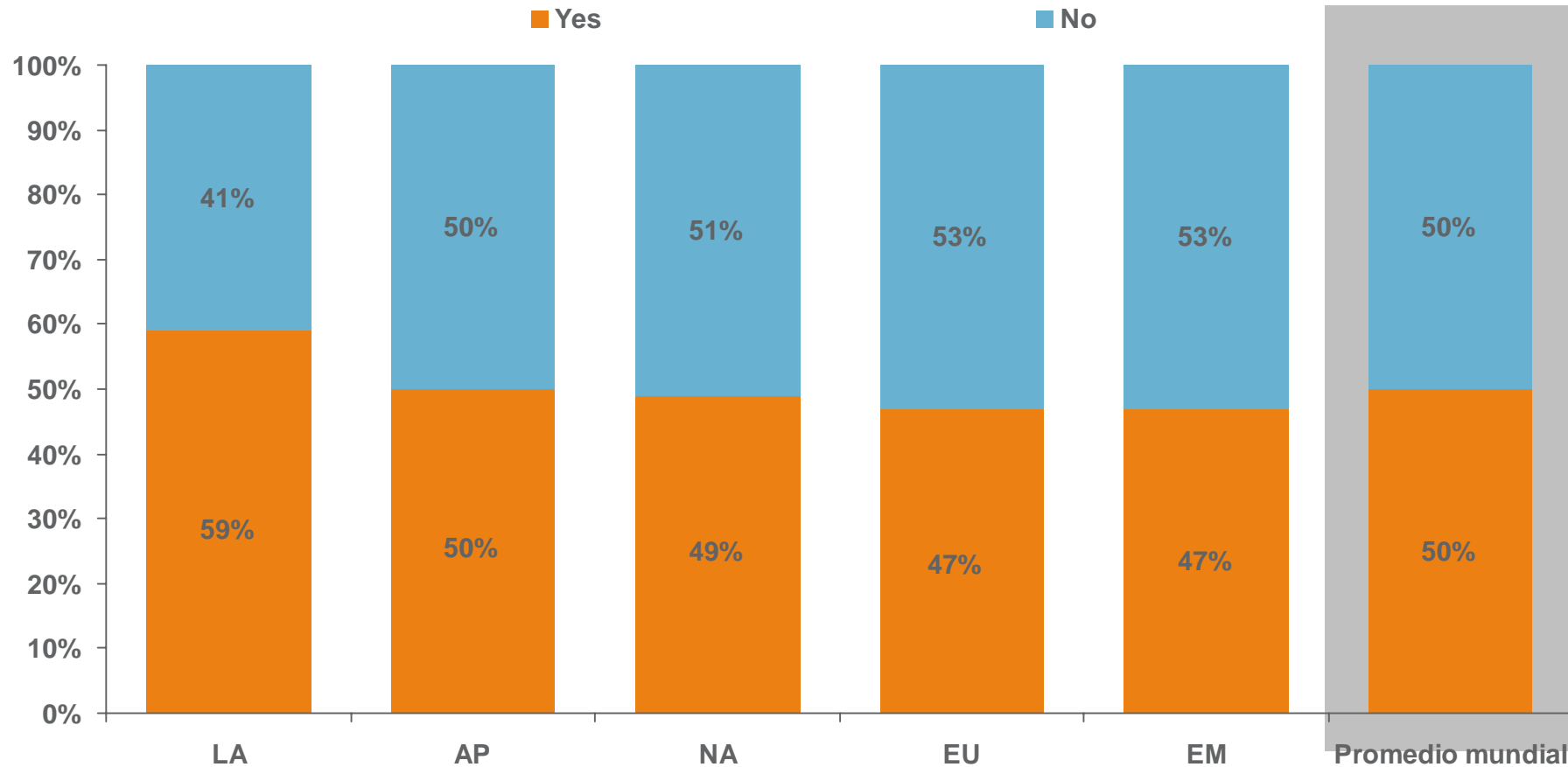
Por regiones, Norteamérica confirmada por Estados Unidos y Canadá reciben un mayor porcentaje de personas con sobrepeso, seguido por Europa, valor impulsado principalmente por España, Colombia y Chile en noveno y décimo lugar del Top Ten global



Base: All Respondents

¿Está usted intentando bajar de peso actualmente?

Latinoamérica, la región con más consumidores que están intentando actualmente bajar de peso (59%), con 9 puntos más que el promedio mundial (50%)...

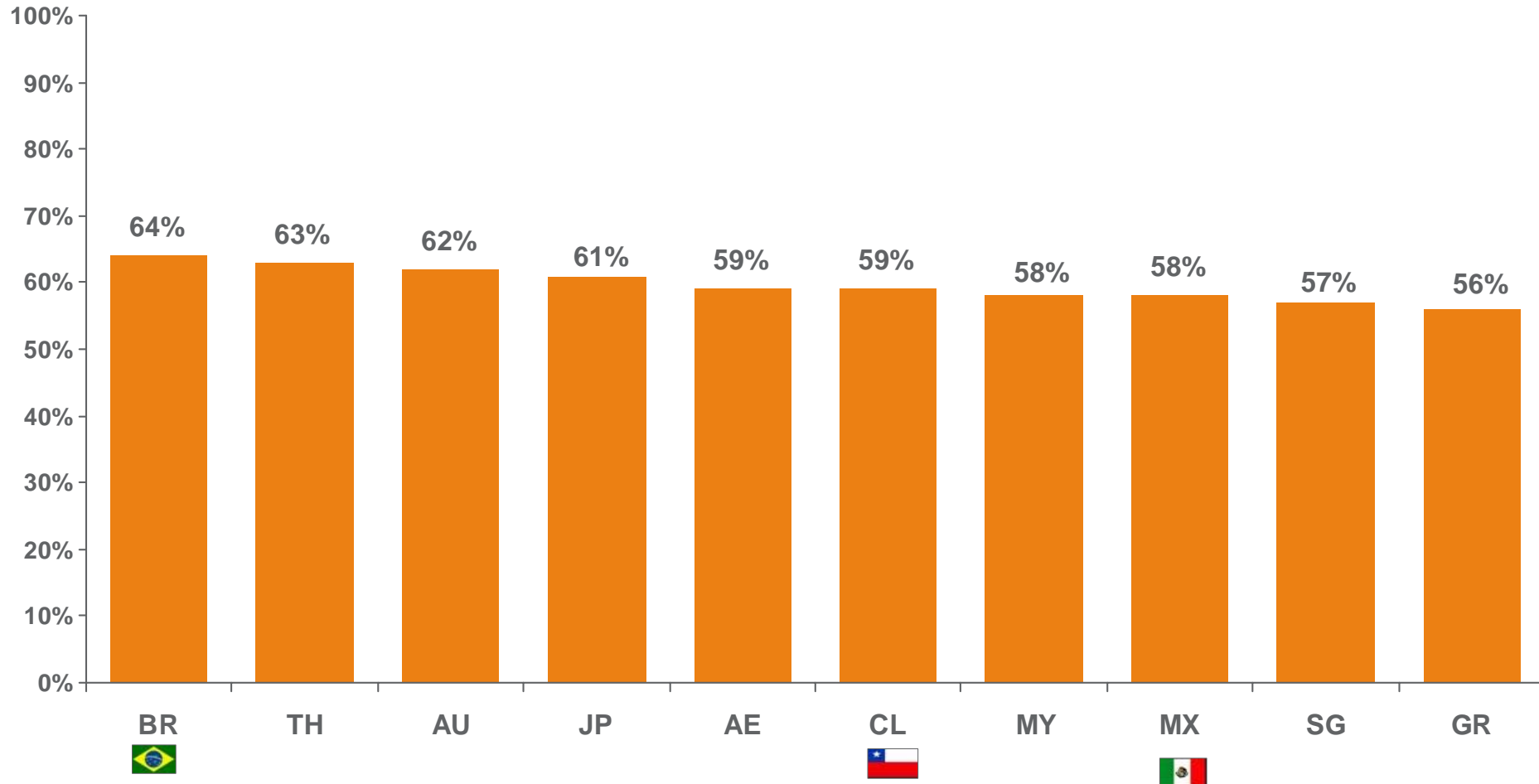


Base: Those who answered Q14 code 2 to 5

¿Está usted intentando bajar de peso actualmente?

- Top 10 - Sí

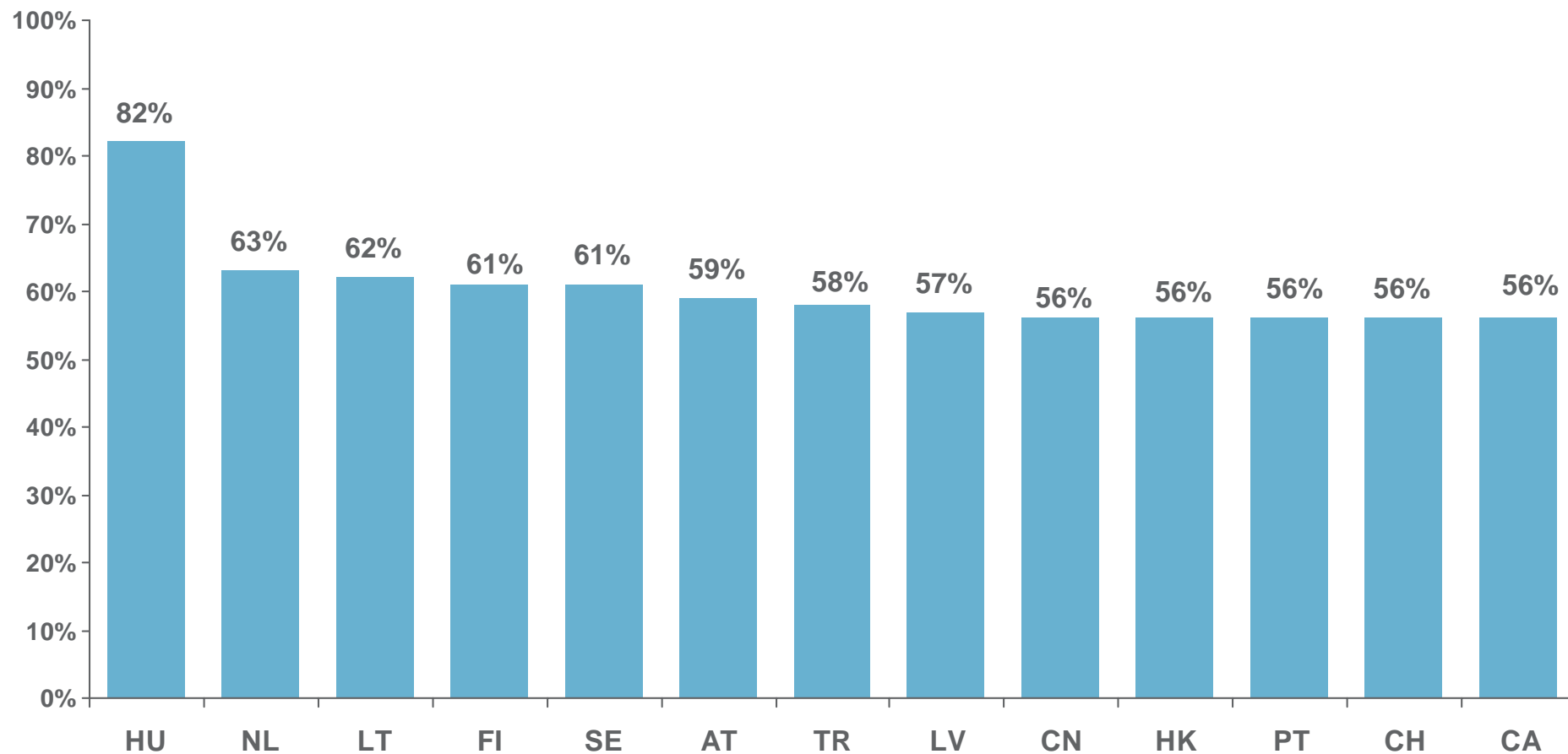
Confirmando lo anterior, tres países latinos (Brasil en primer lugar, Chile en sexto y México en octavo) están incluidos en el Top 10 de los que tienen esta intención...



Base: Those who answered Q14 code 2 to 5

¿Está usted intentando bajar de peso actualmente?

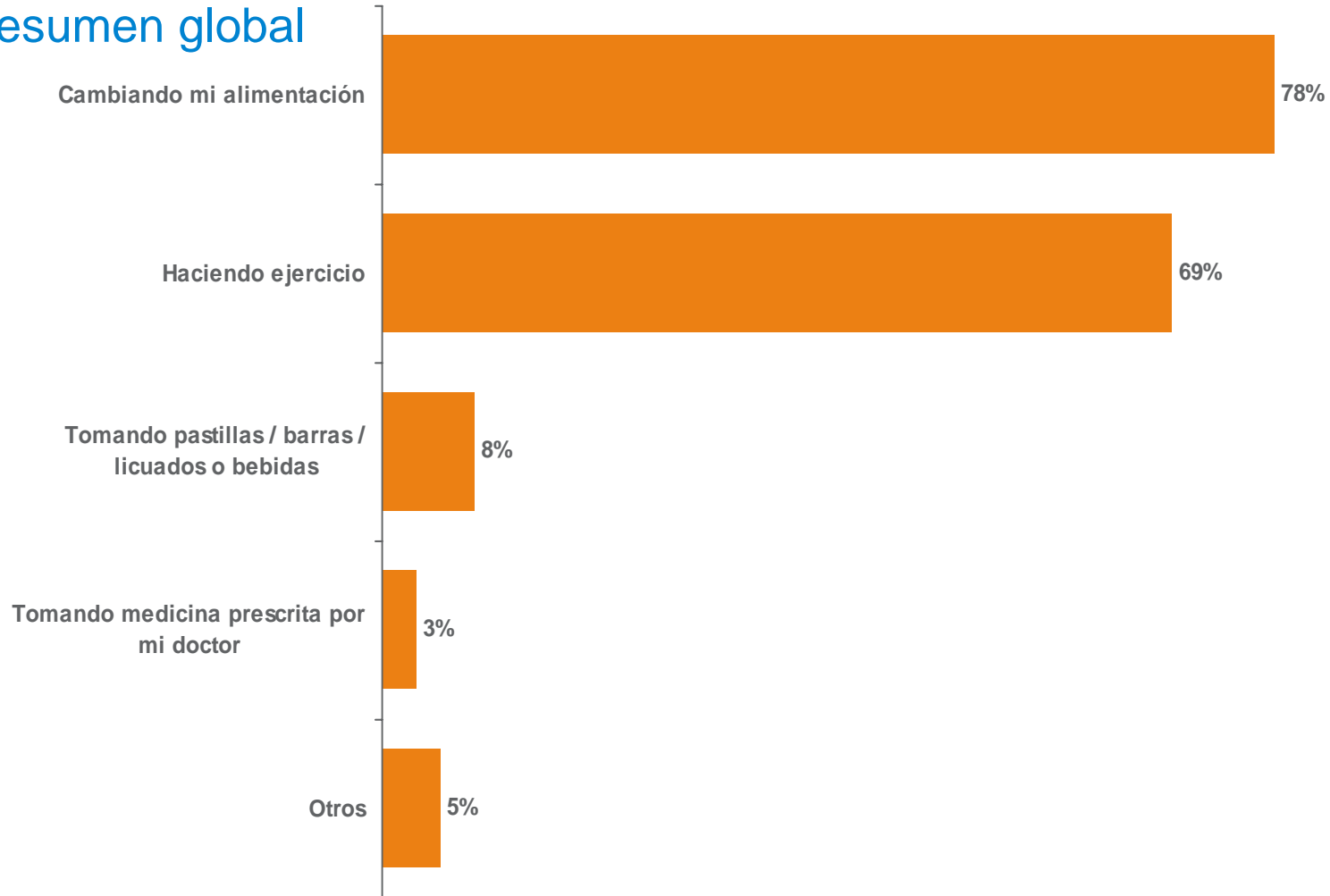
- Top 10 - No



Base: Those who answered Q14 code 2 to 5

¿Cuál de las siguientes acciones está siguiendo para perder peso?

- Resumen global



Base: Those who answered Q15 code 1

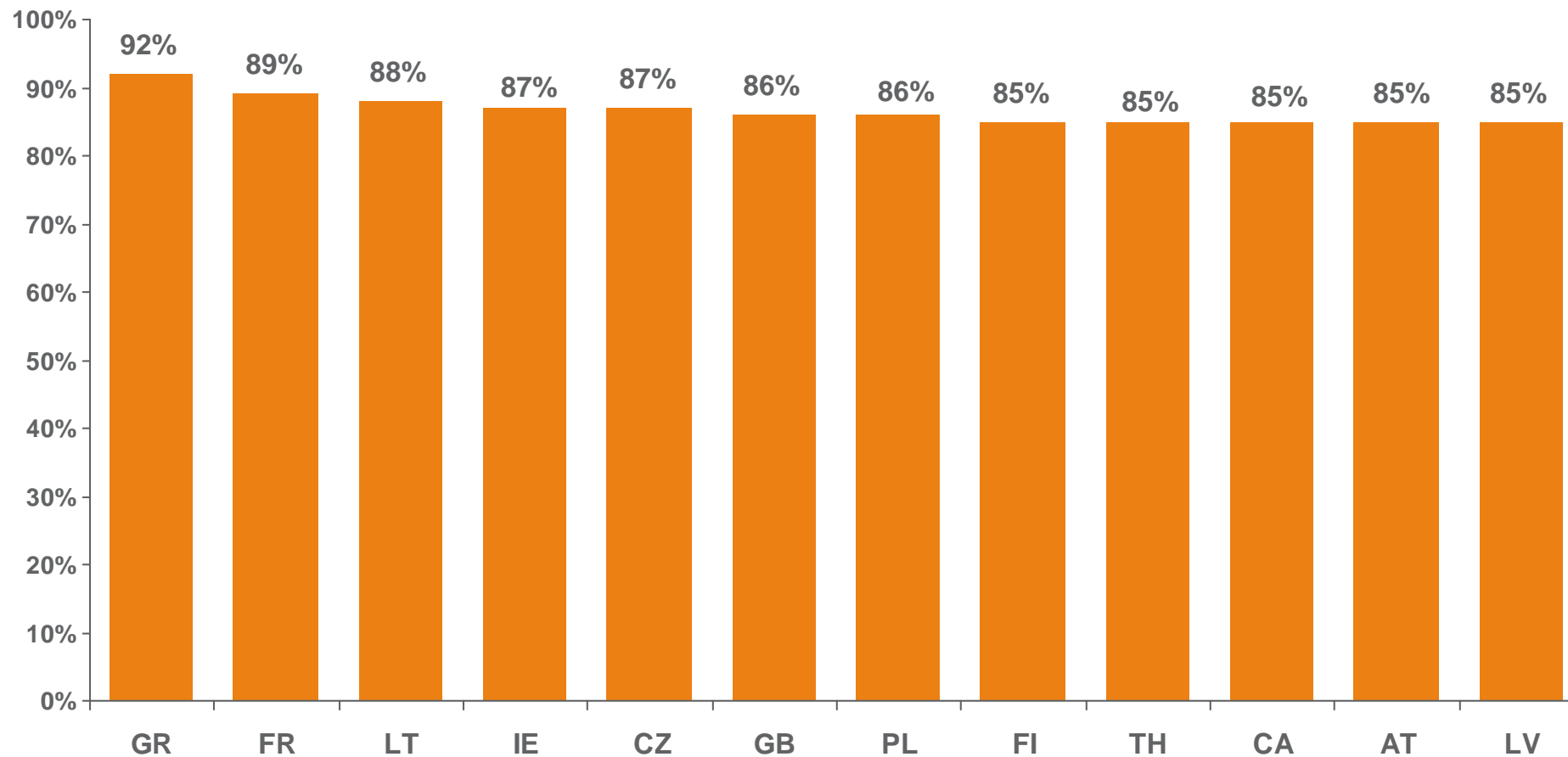
¿Cuál de las siguientes acciones está siguiendo para perder peso? - Cambiando mi alimentación

Un gran cambio, o al menos una gran concientización en la necesidad del cambio de alimentación se está dando en todas las regiones del mundo a gran escala



Base: Those who answered Q15 code 1

¿Cuál de las siguientes acciones está siguiendo para perder peso? - Top 10 - Cambiando mi alimentación



Base: Those who answered Q15 code 1

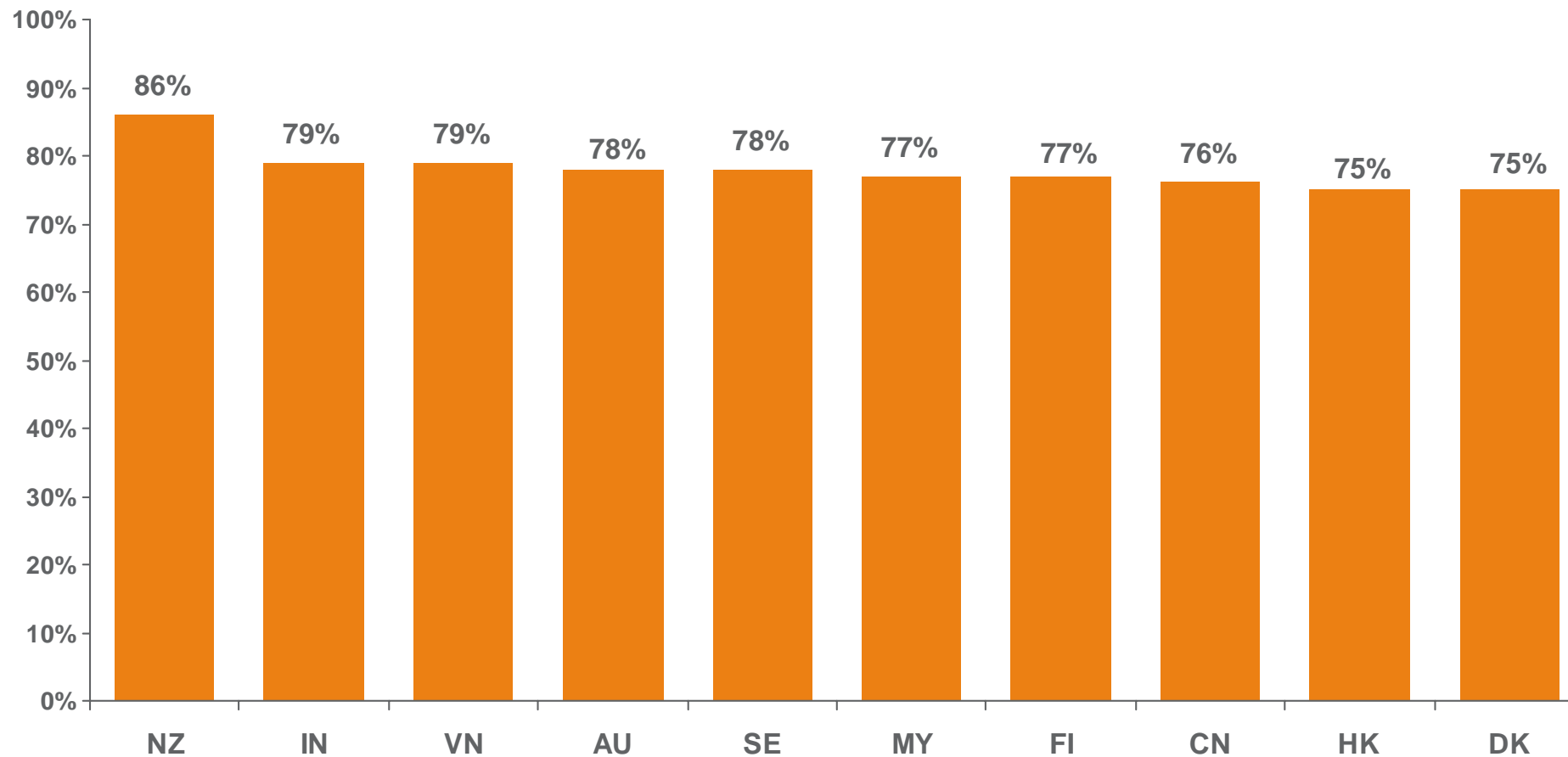
¿Cuál de las siguientes acciones está siguiendo para perder peso? - Haciendo ejercicio físico

Aunada a la intención de mejorar la alimentación para perder peso, la población mundial se está moviendo del sedentarismo a practicar algún ejercicio físico conscientes del bien que puede hacer a su salud



Base: Those who answered Q15 code 1

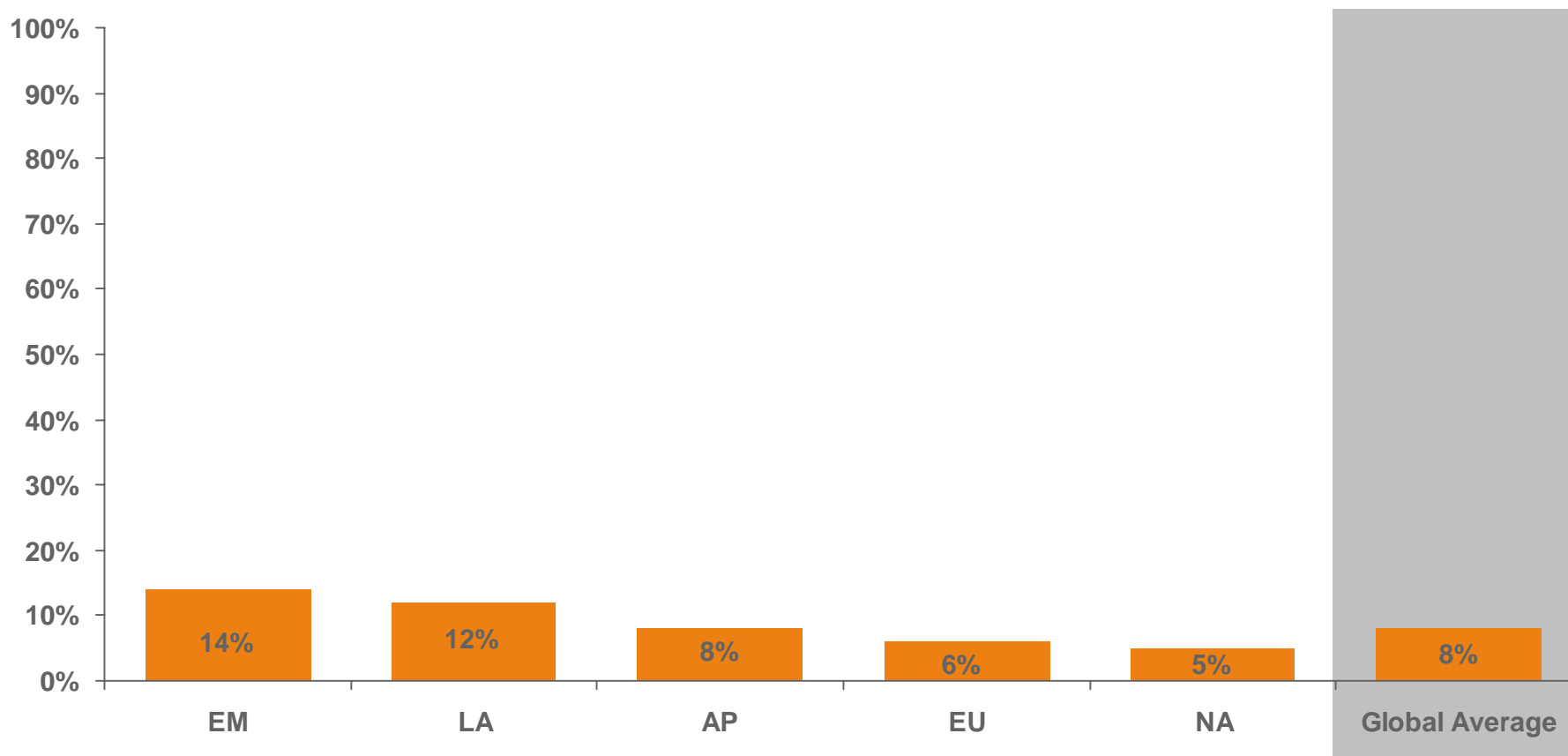
¿Cuál de las siguientes acciones está siguiendo para perder peso? - Top 10 - Haciendo ejercicio físico



Base: Those who answered Q15 code 1

¿Cuál de las siguientes acciones está siguiendo para perder peso? Tomando pastillas para dieta / barras / licuados o bebidas

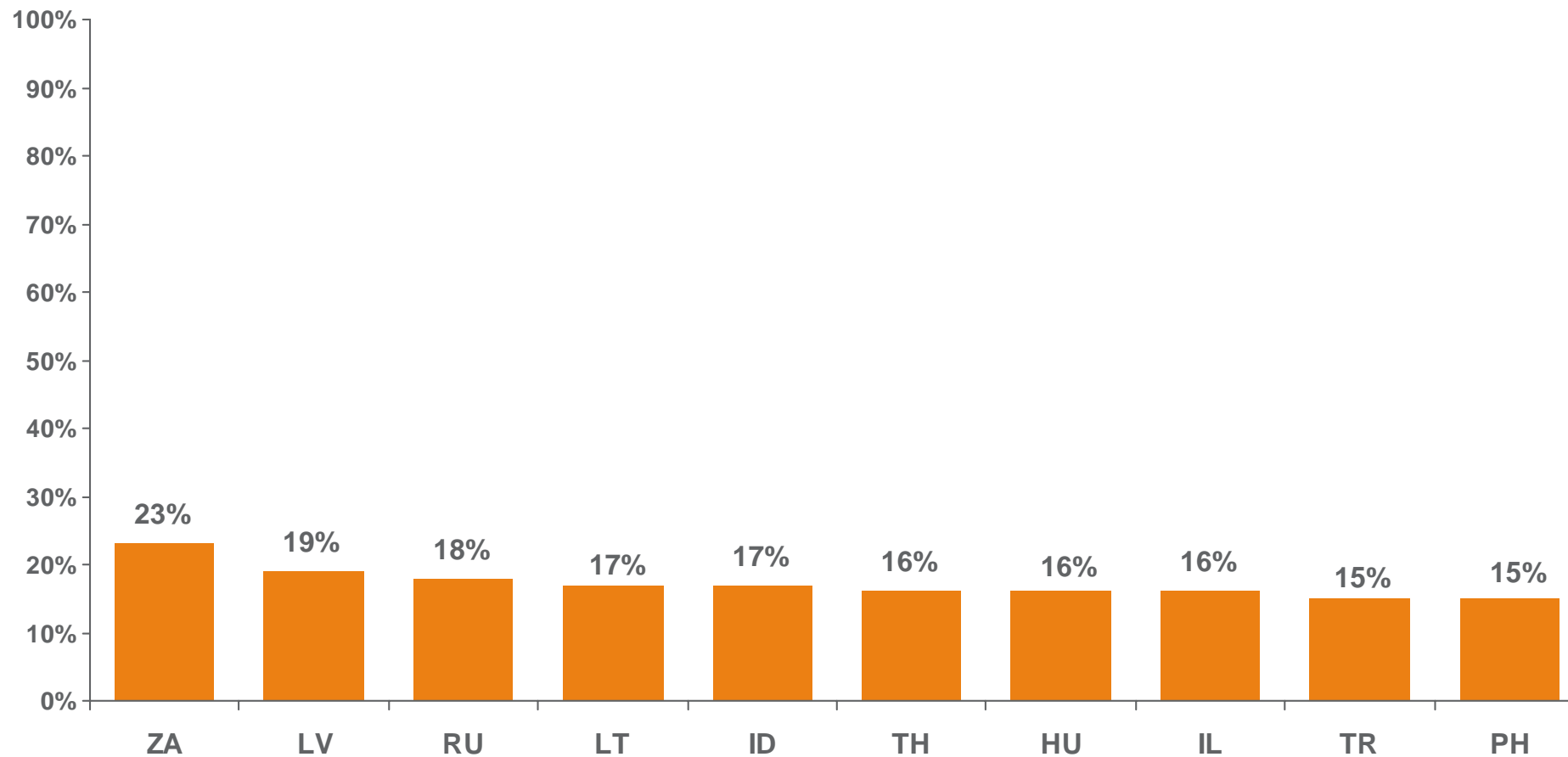
En mucho menor medida, los consumidores buscan perder peso tomando pastillas, barras o algún tipo de bebida especial para este propósito



Base: Those who answered Q15 code 1

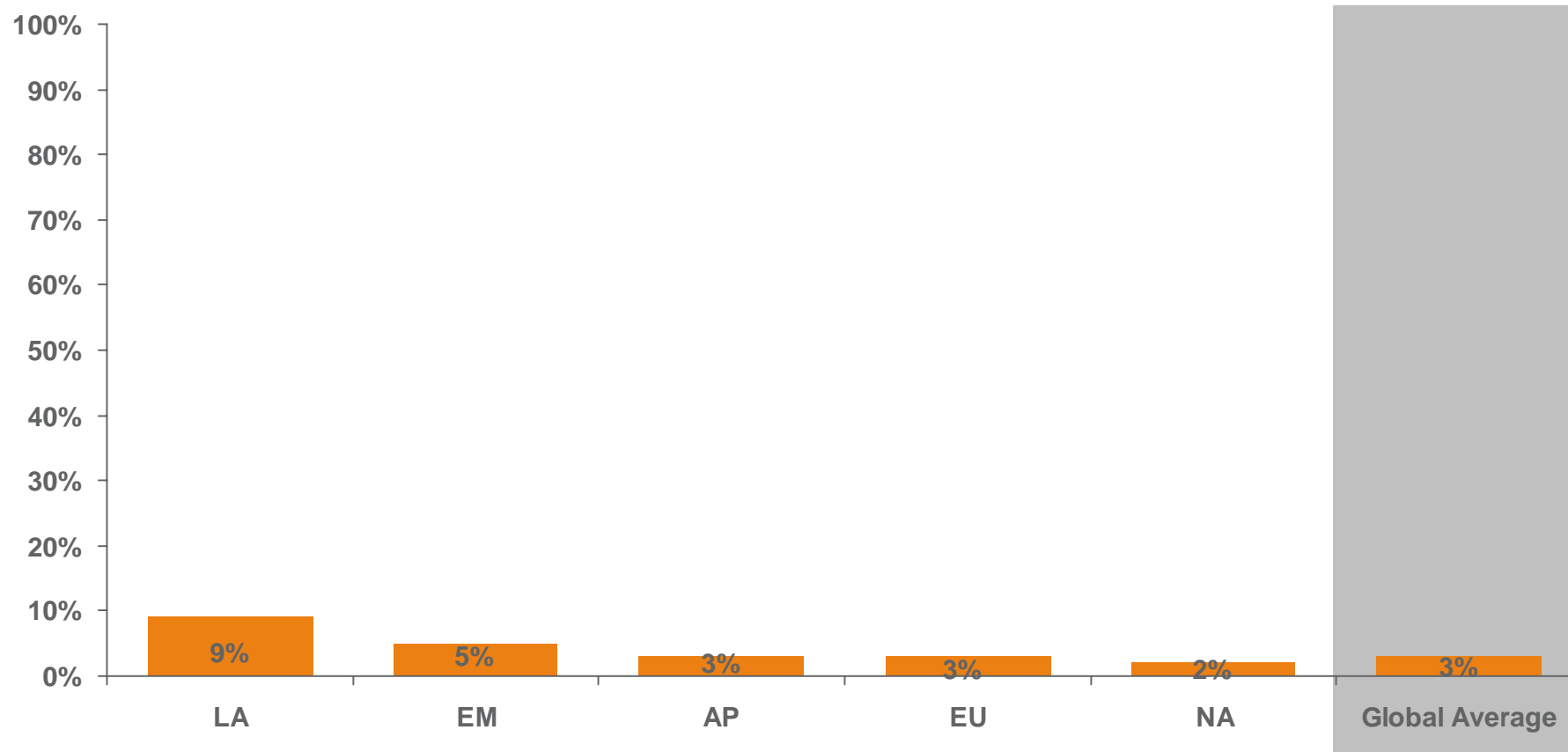
¿Cuál de las siguientes acciones está siguiendo para perder peso?

-Top 10 - Tomando pastillas para dieta / barras / licuados o bebidas



Base: Those who answered Q15 code 1

¿Cuál de las siguientes acciones está siguiendo para perder peso? - Tomando medicina prescrita por mi doctor



Base: Those who answered Q15 code 1

¿Cuál de las siguientes acciones está siguiendo para perder peso? - Top 10 - Tomando medicina prescrita por su doctor

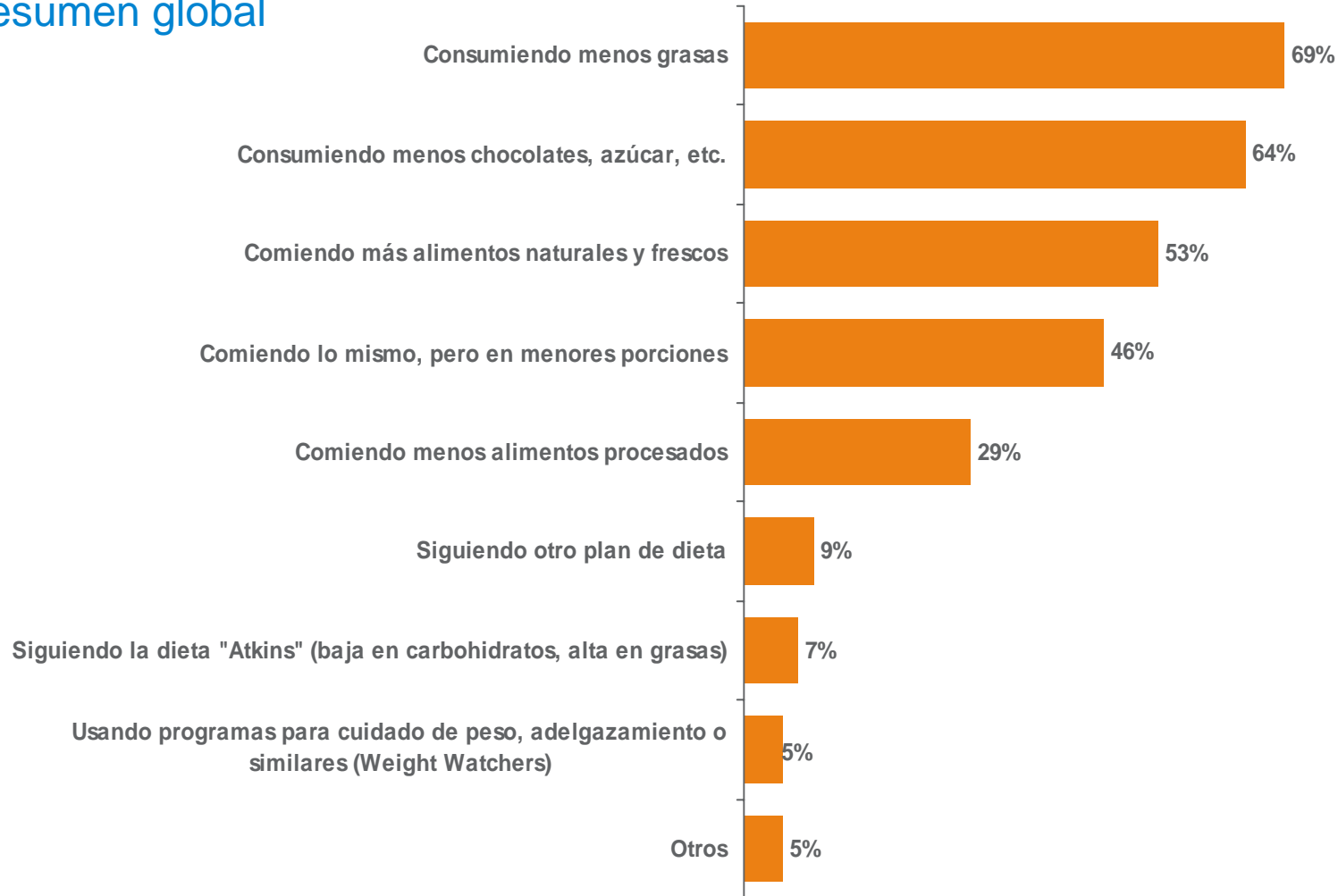
Igualmente con pequeños porcentajes, los latinos declaran tomar medicamentos prescritos por su doctor para este fin, más que otros países. Los cinco países de América Latina que participan en esta encuesta, están incluidos en el Top 10 de esta variable



Base: Those who answered Q15 code 1

¿En qué forma está cambiando su alimentación para perder peso?

- Resumen global

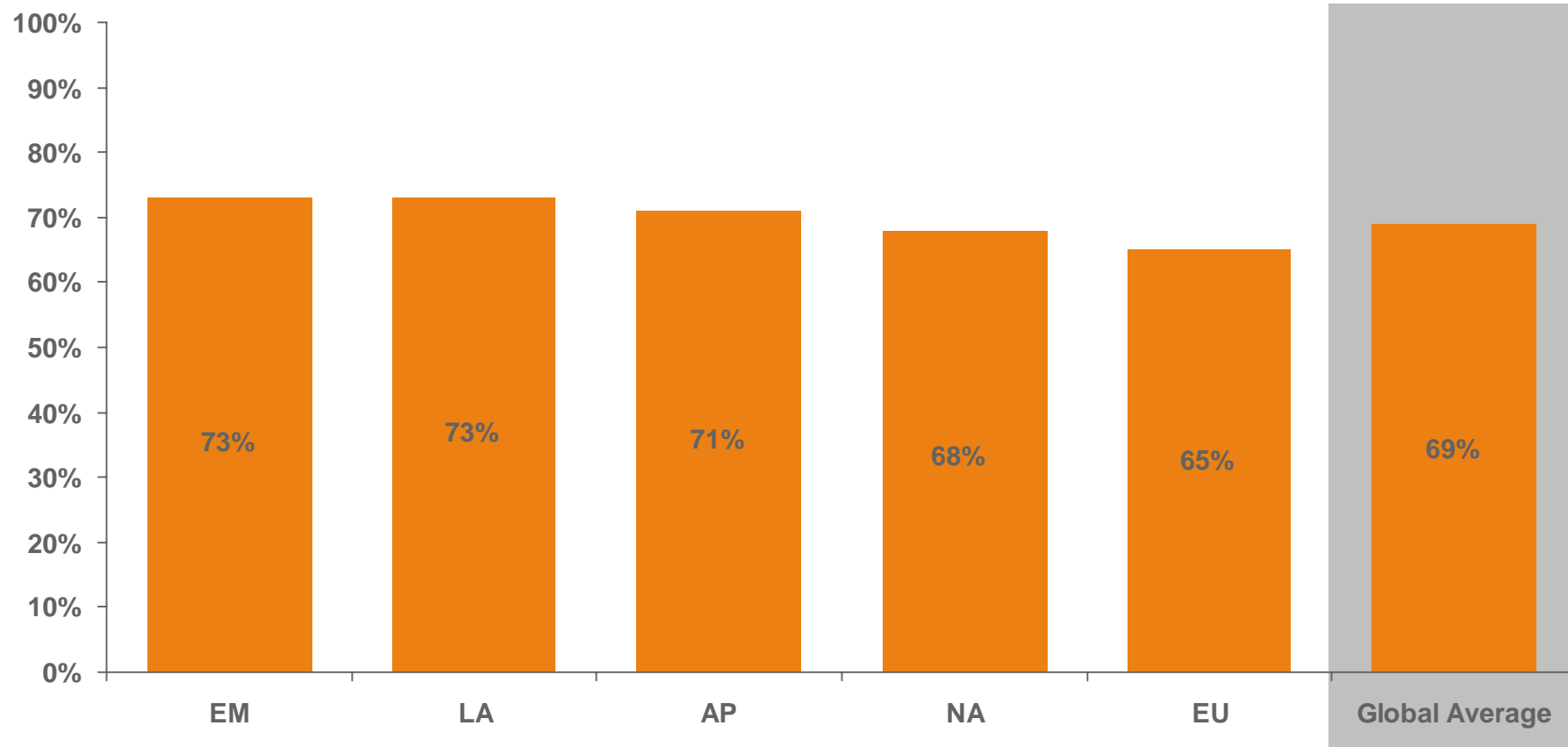


Base: Ask if R2 on Q16

¿En qué forma está cambiando su alimentación para perder peso?

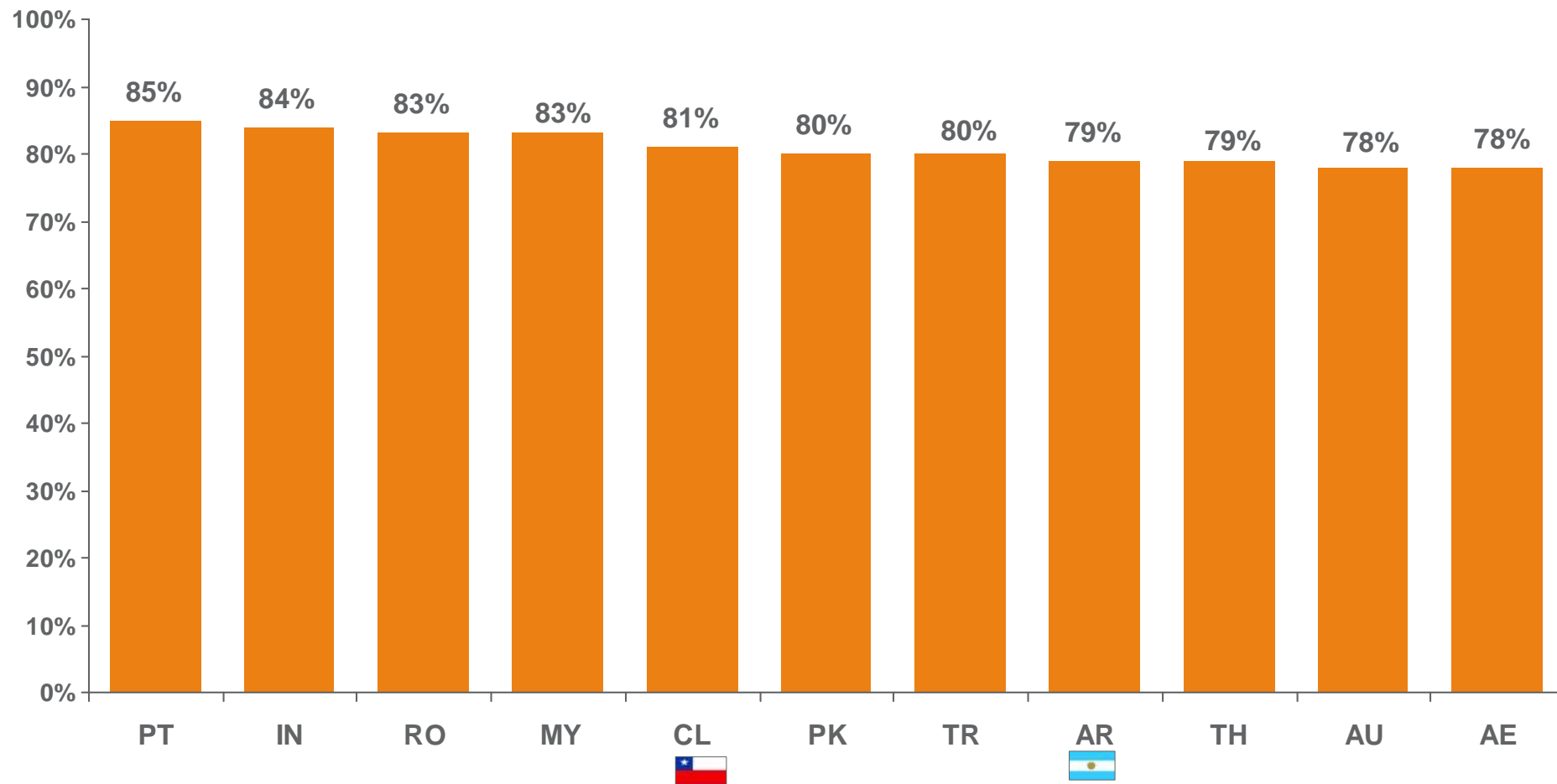
- Consumiendo menos grasas

En cuanto a alimentación, consumir menos alimentos con grasa, es la forma preferida de los consumidores para perder peso



Base: Ask if R2 on Q16

¿En qué forma está cambiando su alimentación para perder peso? - Top 10 - Consumiendo menos grasas

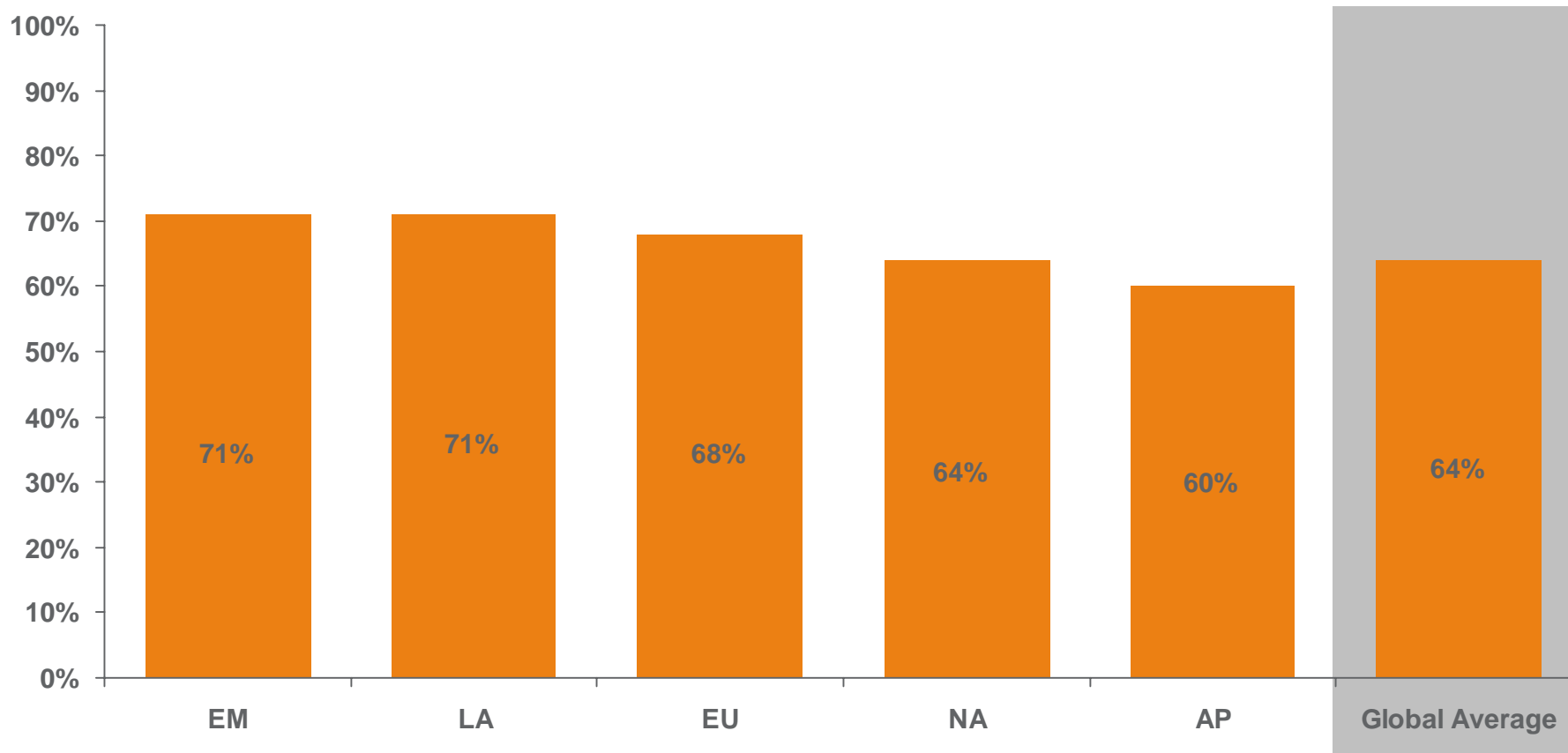


Base: Ask if R2 on Q16

¿En qué forma está cambiando su alimentación para perder peso?

- Consumiendo menos chocolates, azúcar, etc.

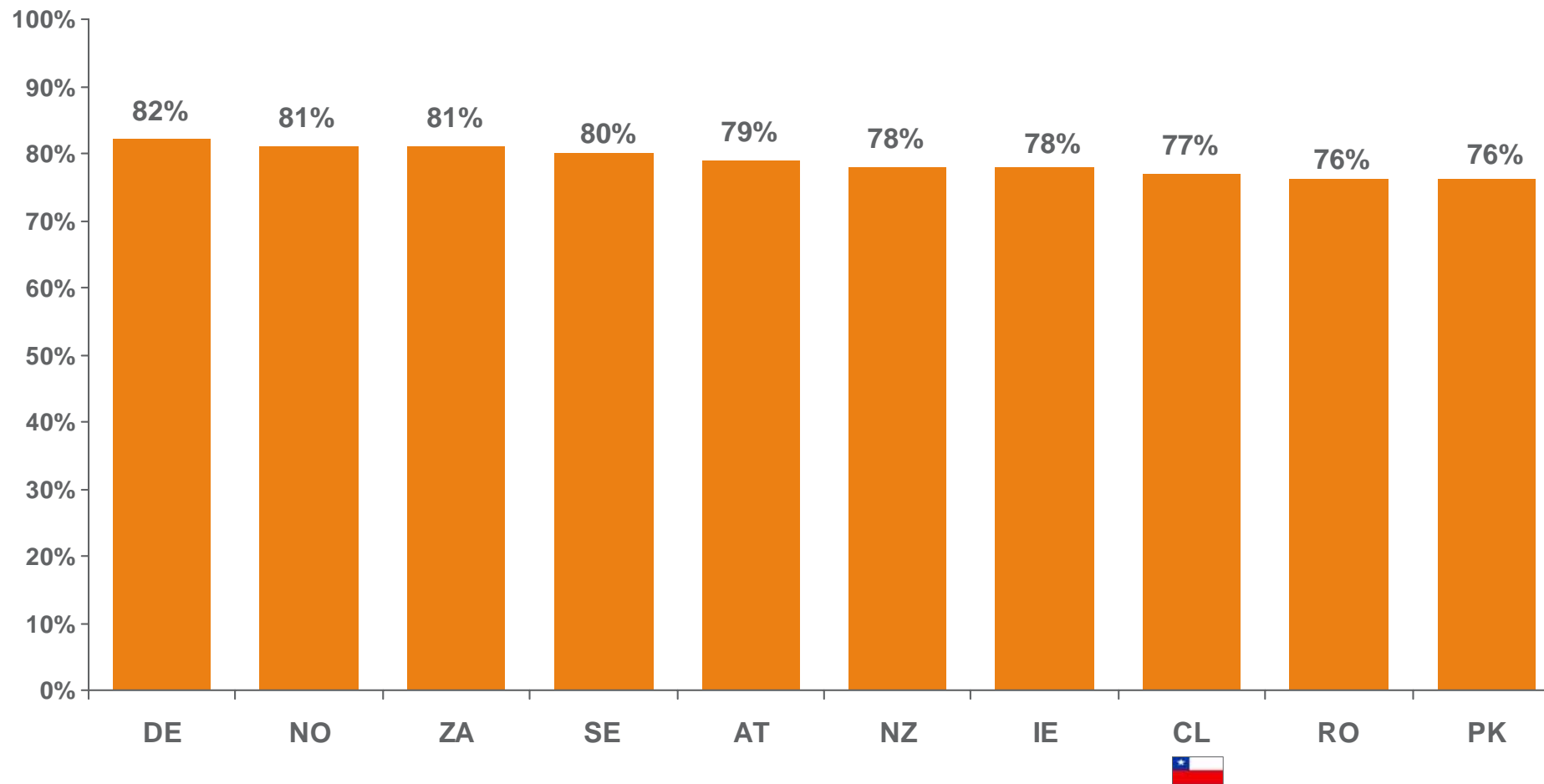
Menos golosinas y alimentos que implique azúcares es la segunda opción de los consumidores para reducir peso



Base: Ask if R2 on Q16

¿En qué forma está cambiando su alimentación para perder peso?

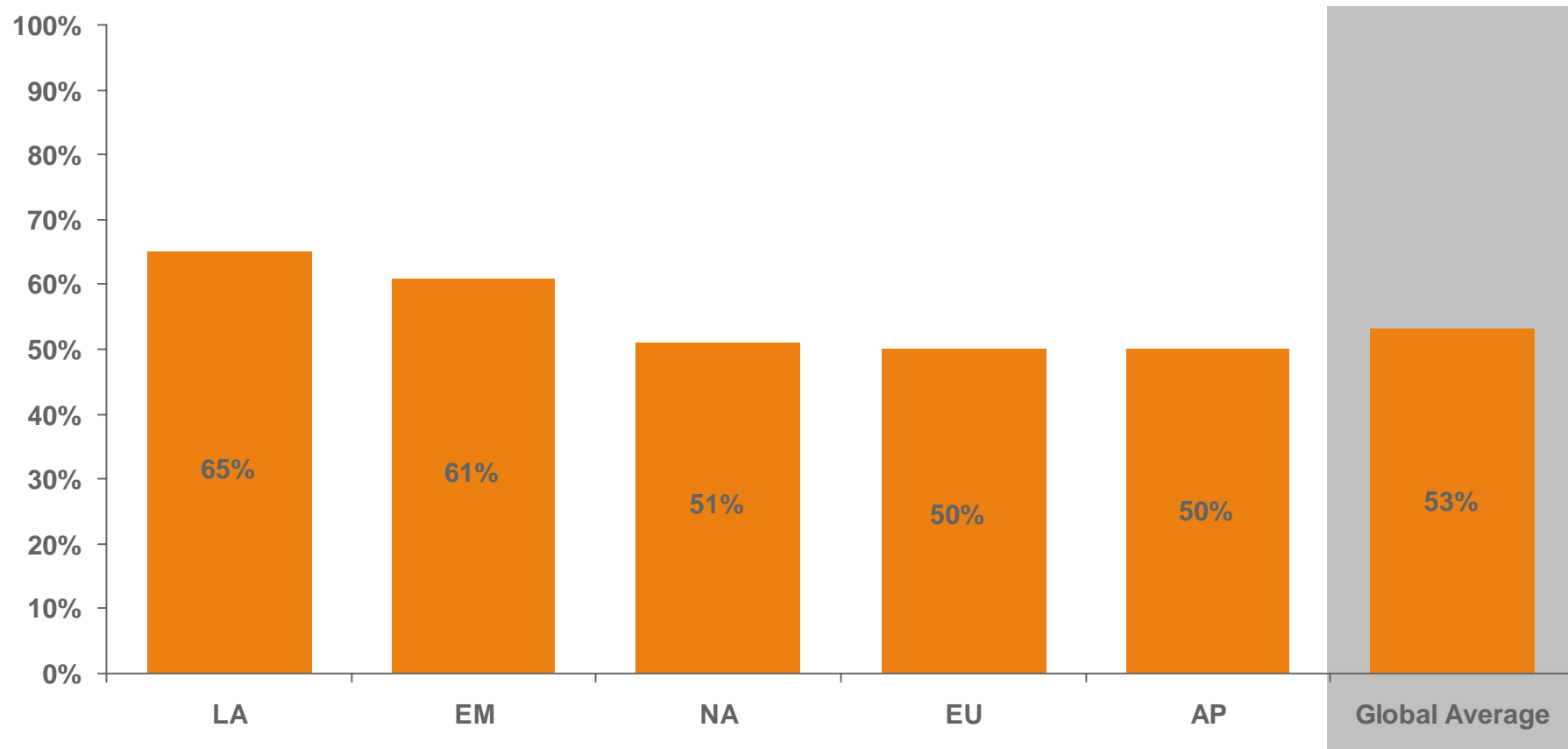
- Top 10 - Consumiendo menos chocolates, azúcar, etc.



Base: Ask if R2 on Q16

¿En qué forma está cambiando su alimentación para perder peso? - Comiendo más alimentos naturales y frescos

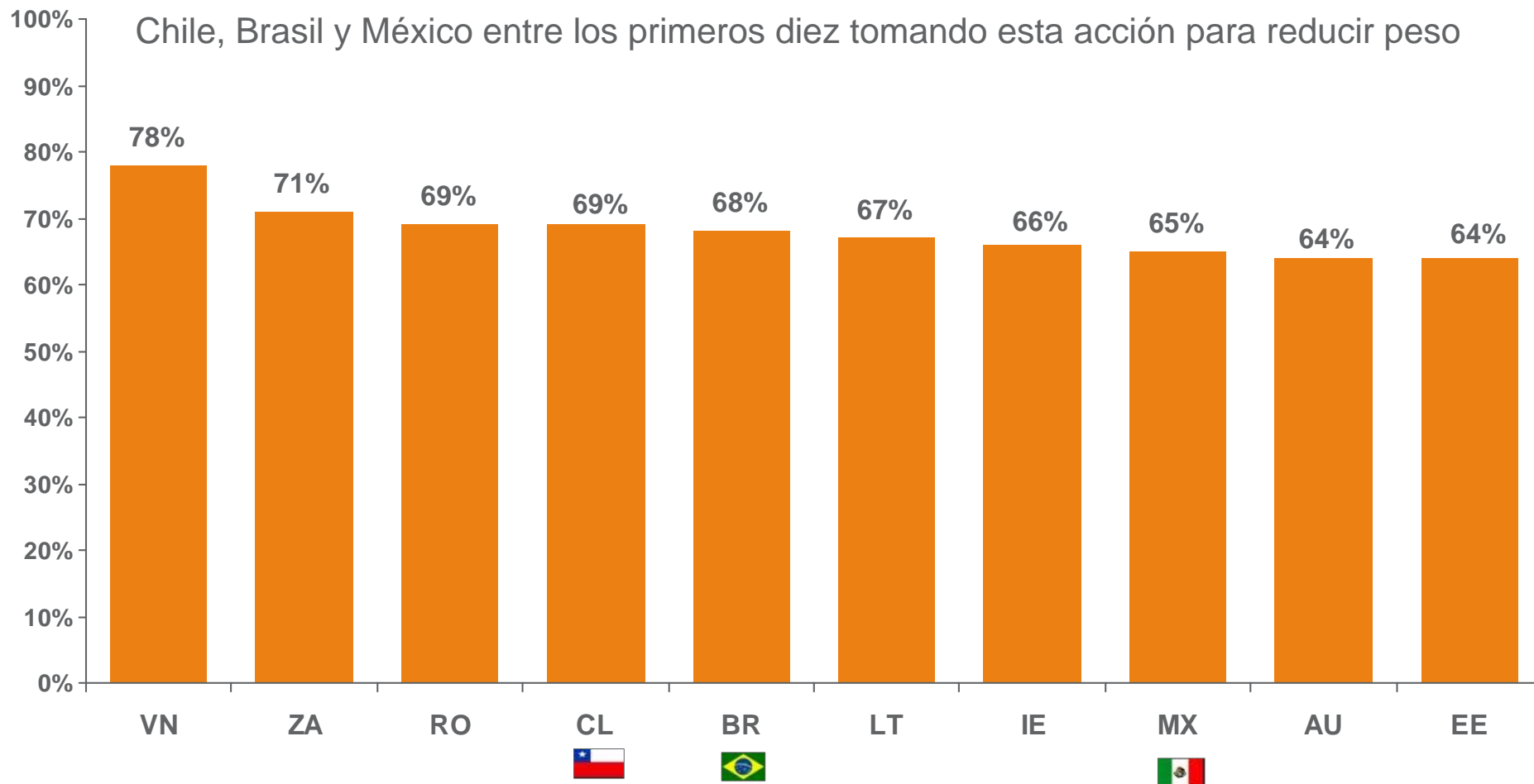
La tercera opción que plantea el consumidor, principalmente latinoamericano, es regresar a la alimentación fresca y natural



Base: Ask if R2 on Q16

¿En qué forma está cambiando su alimentación para perder peso?

- Top Ten - Comiendo más alimentos naturales y frescos

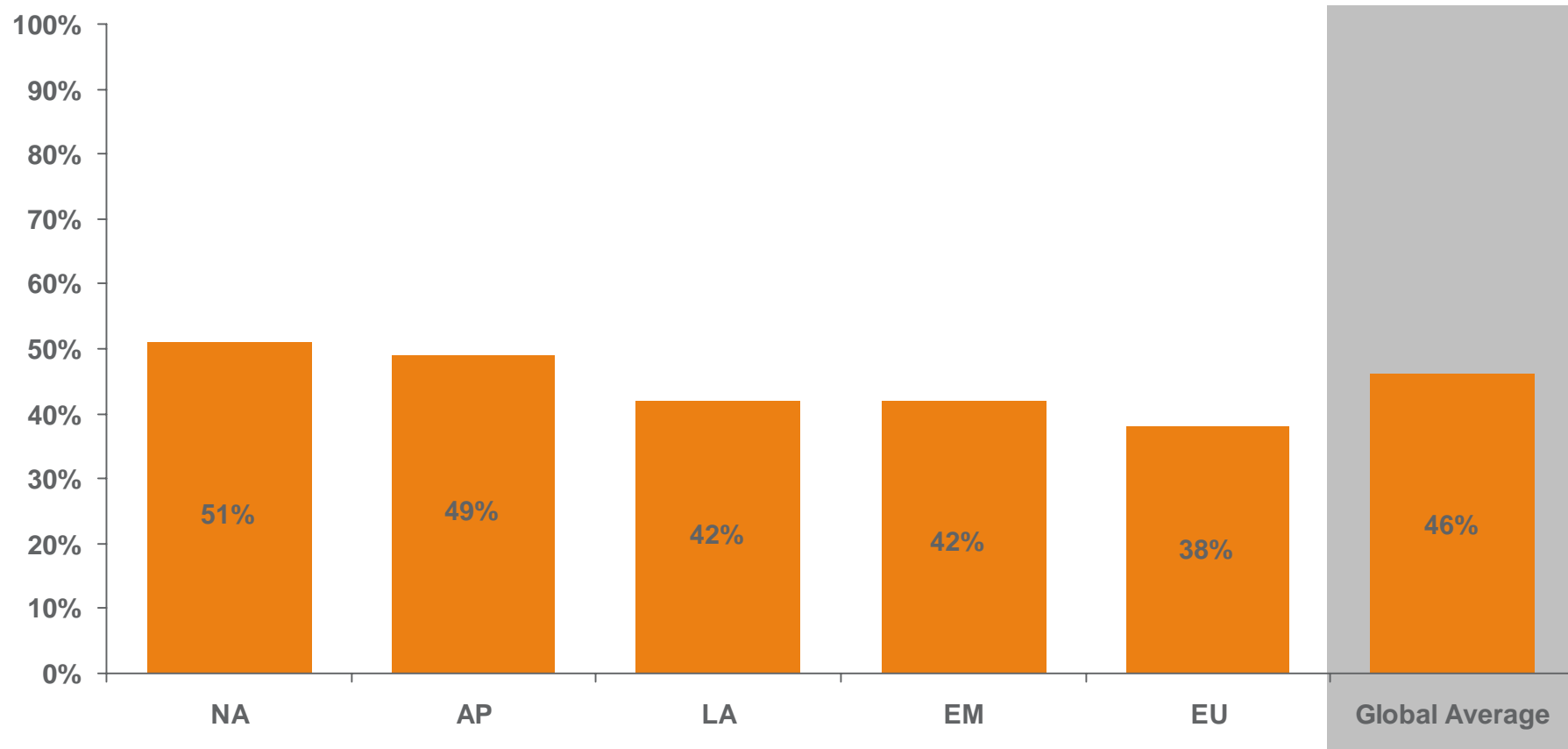


Base: Ask if R2 on Q16

¿En qué forma está cambiando su alimentación para perder peso?

- Comiendo lo mismo, pero en porciones menores

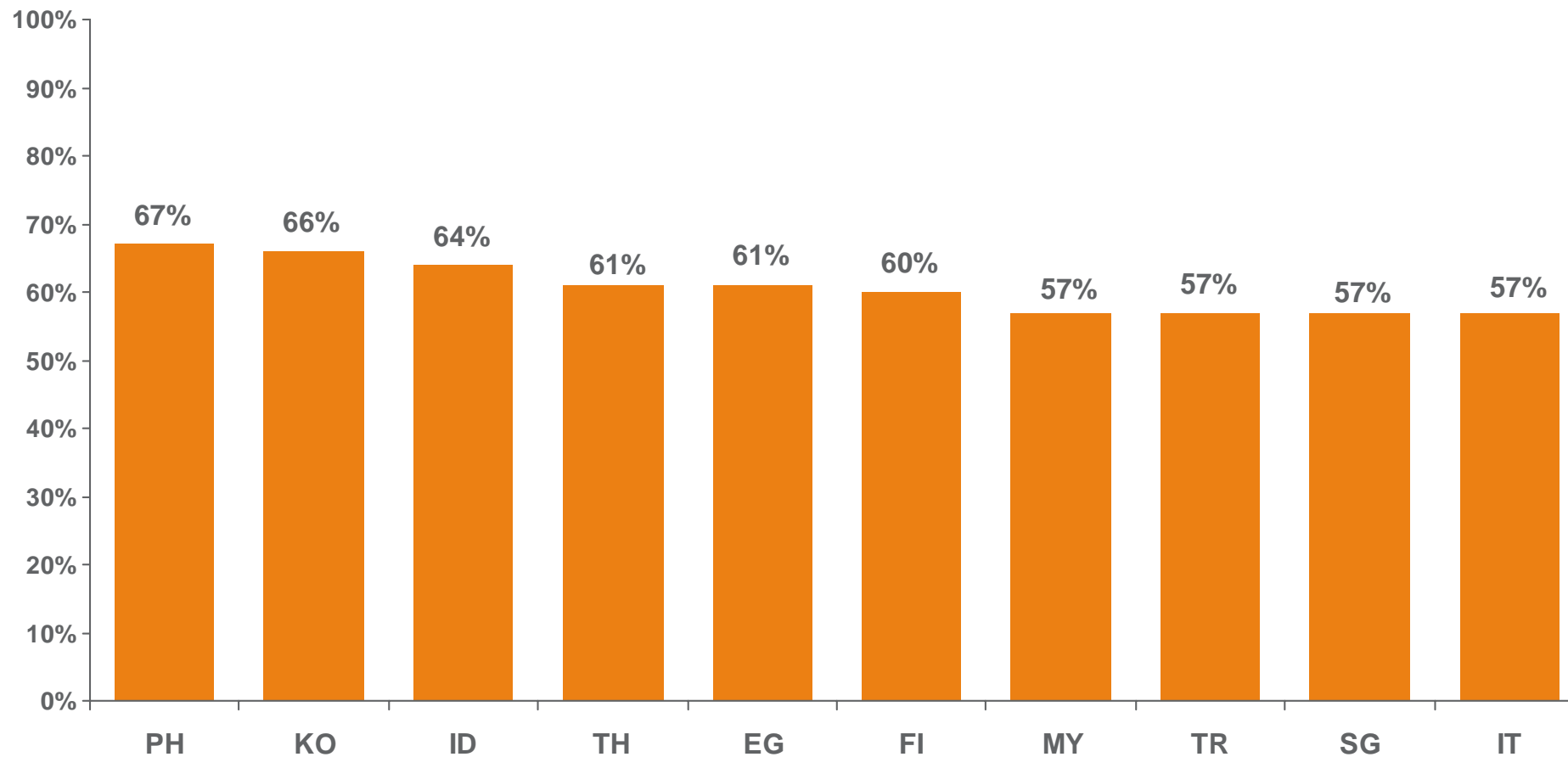
Otro importante porcentaje no considera cambiar su dieta, sólo la cantidad



Base: Ask if R2 on Q16

¿En qué forma está cambiando su alimentación para perder peso?

- Comiendo lo mismo, pero en porciones menores

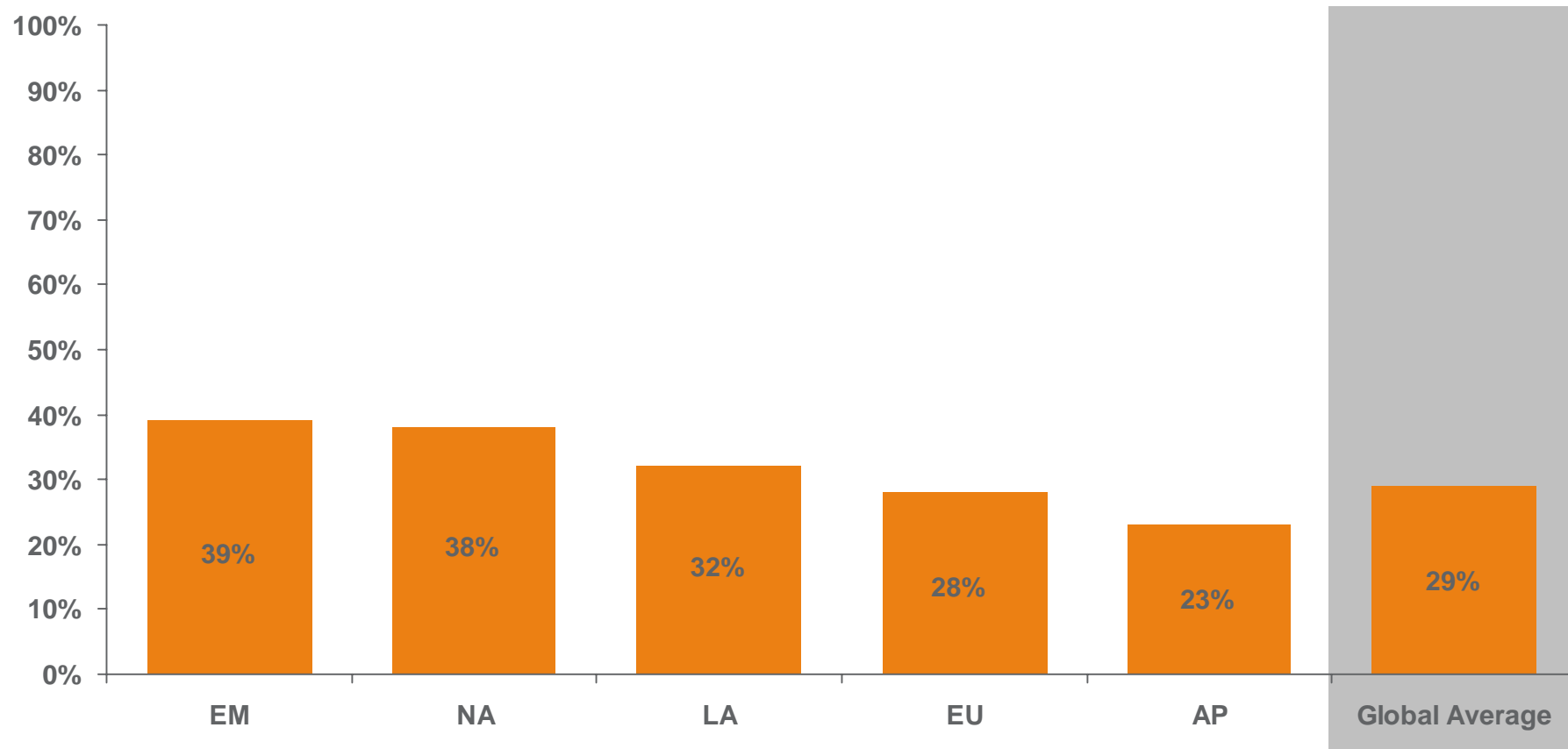


Base: Ask if R2 on Q16

¿En qué forma está cambiando su alimentación para perder peso?

- Comiendo menos alimentos procesados

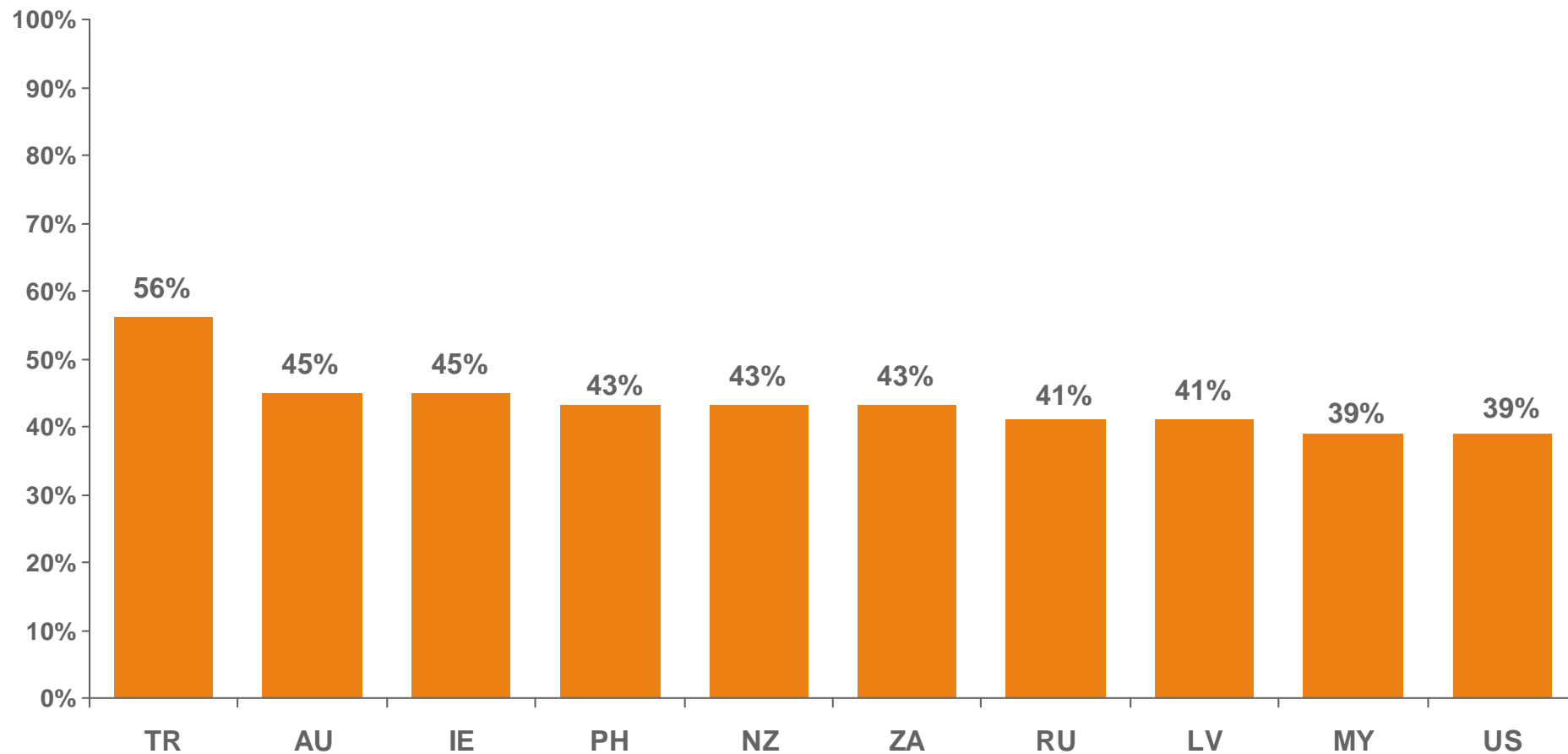
Una menor cantidad considera que consumir menos alimentos sin químicos o conservadores puede ayudarle a bajar de peso



Base: Ask if R2 on Q16

¿En qué forma está cambiando su alimentación para perder peso?

- Comiendo menos alimentos procesados

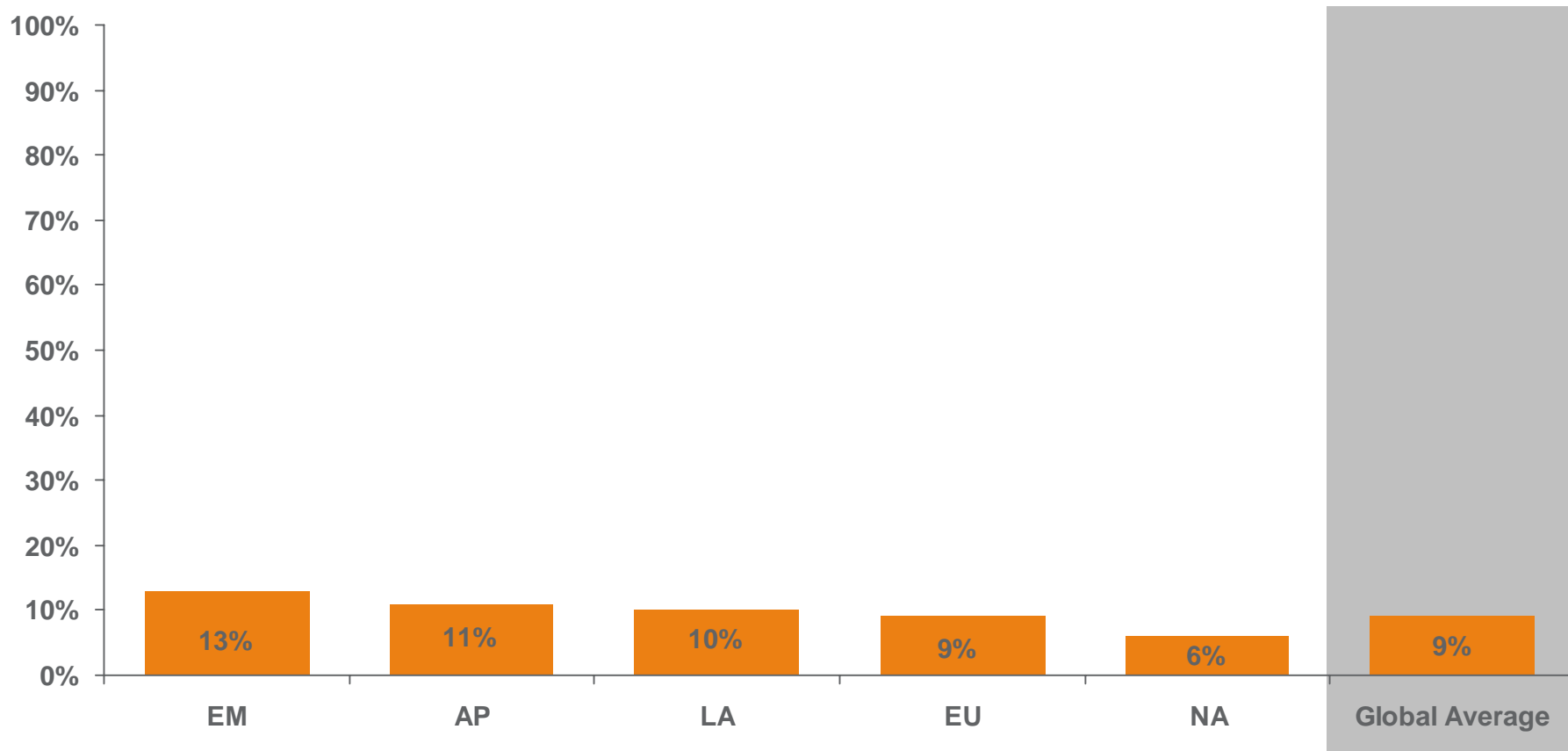


Base: Ask if R2 on Q16

¿En qué forma está cambiando su alimentación para perder peso?

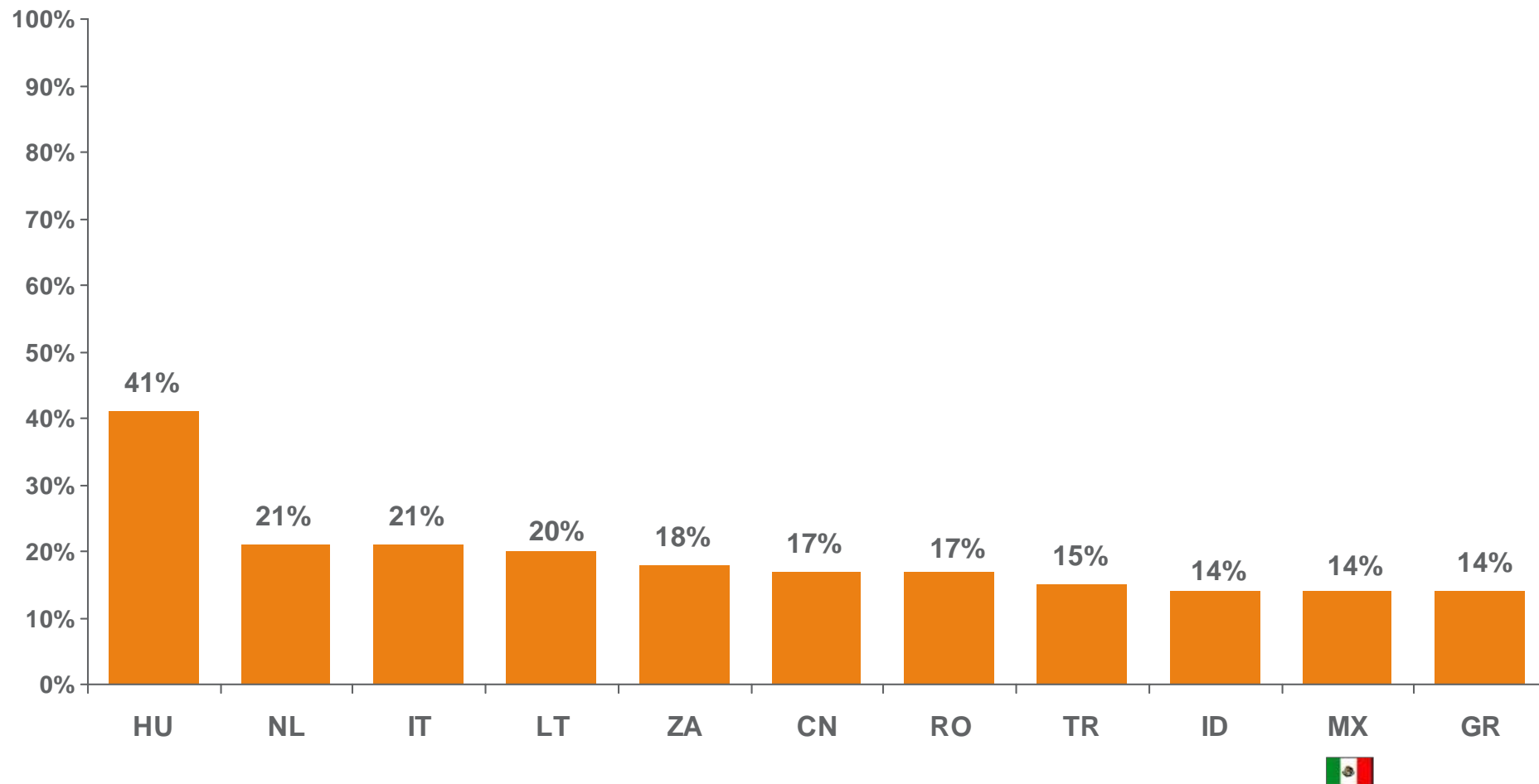
- Siguiendo otros planes de dieta

Existen una cantidad muy grande de métodos, planes y productos que siguen la población para bajar de peso o mantener el peso ideal...



Base: Ask if R2 on Q16

¿En qué forma está cambiando su alimentación para perder peso? - Siguiendo otros planes de dieta

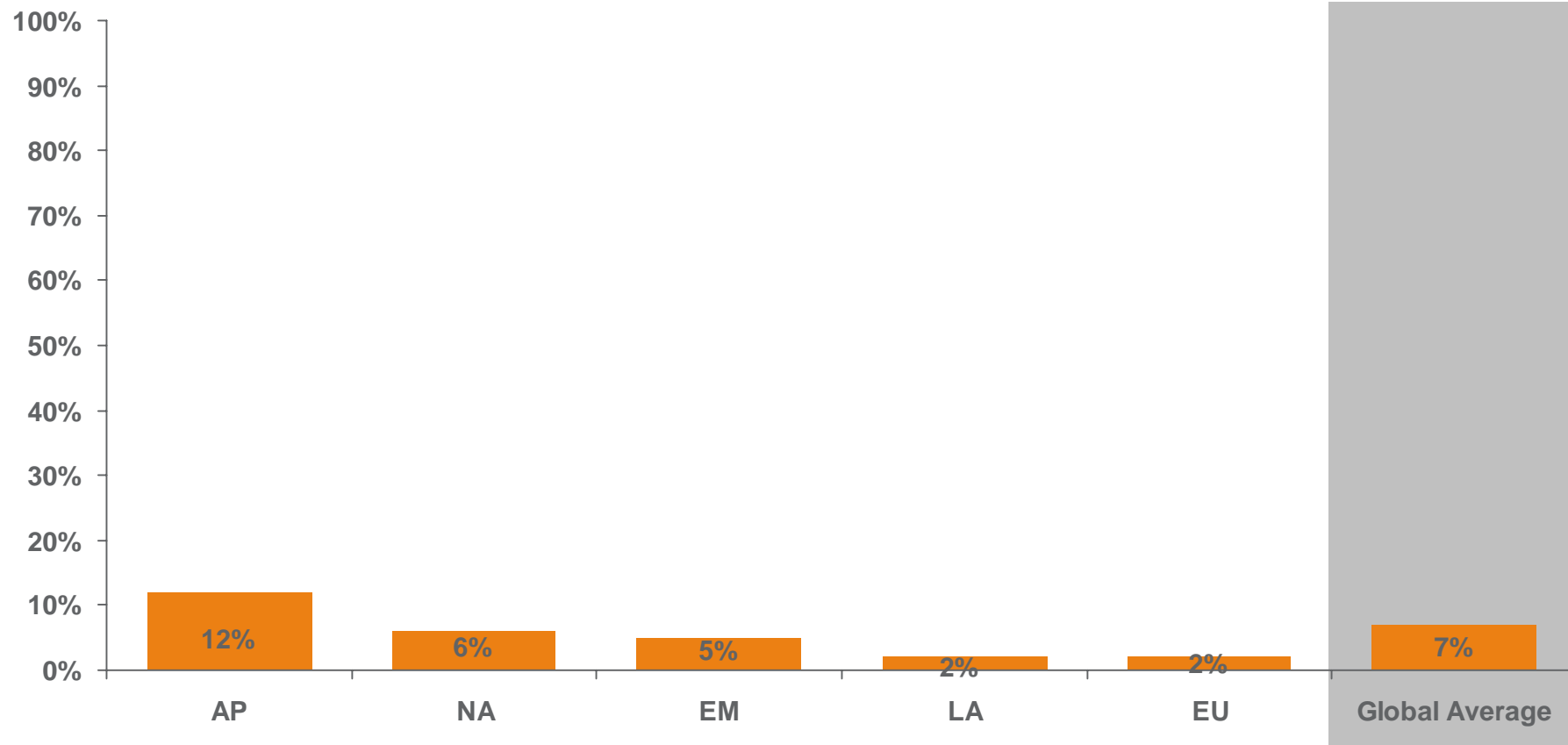


Base: Ask if R2 on Q16

¿En qué forma está cambiando su alimentación para perder peso?

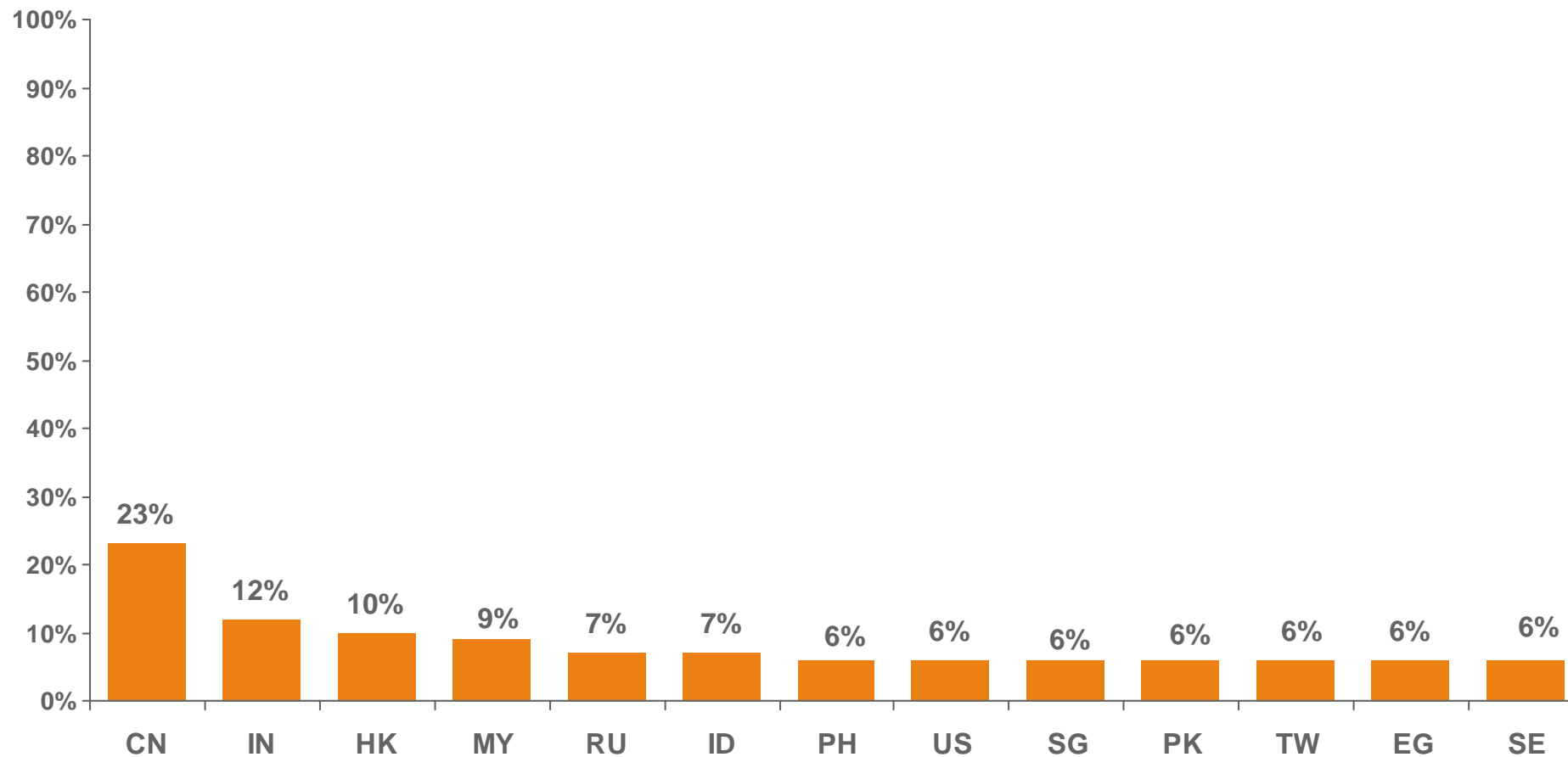
- Siguiendo la dieta “Atkins” (baja en carbohidratos, alta en grasas)

Este particular plan para disminuir el peso, es considerado también por un porcentaje menor de los encuestados, con una importancia mayor en Asia Pacífico, seguido por Norteamérica y Países Emergentes



Base: Ask if R2 on Q16

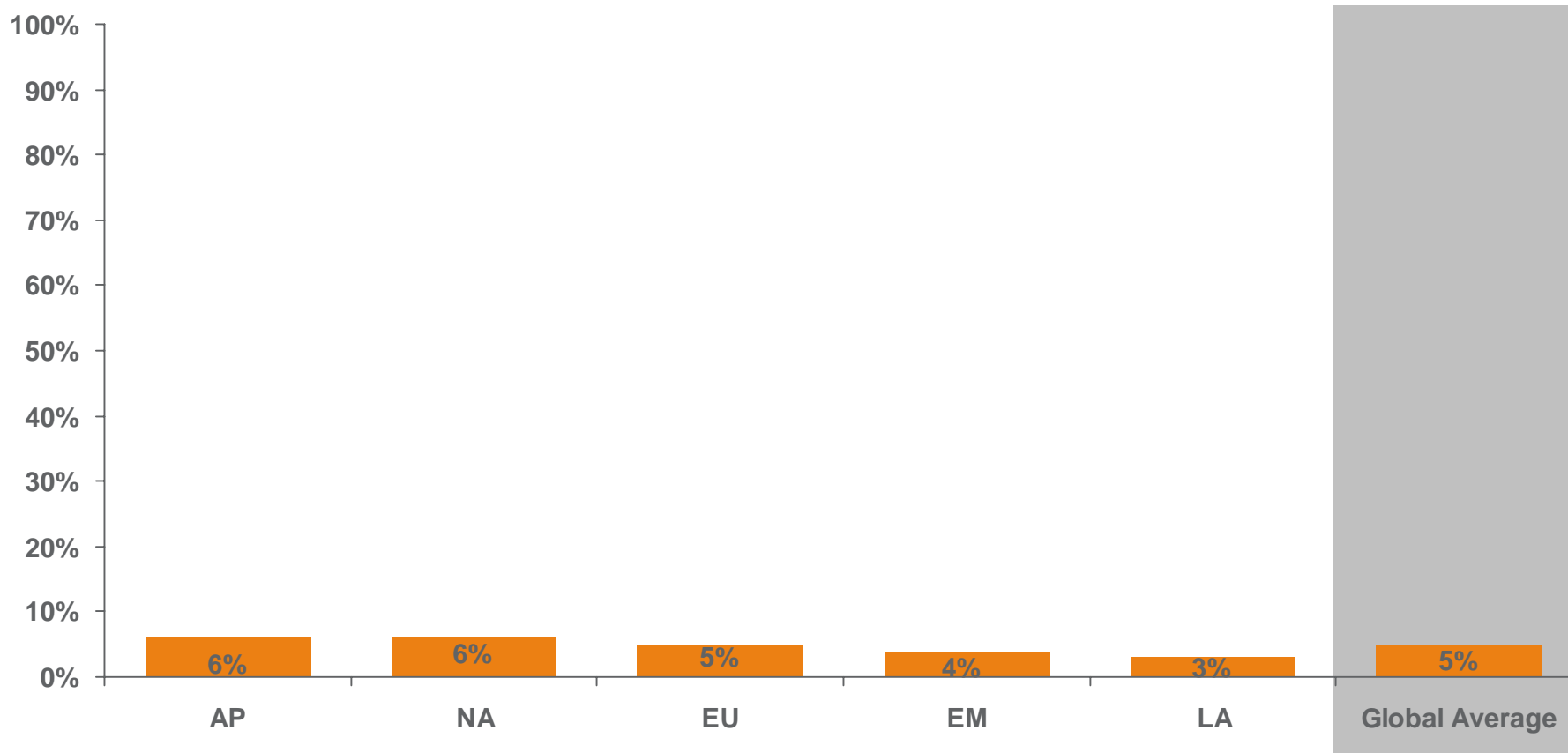
¿En qué forma está cambiando su alimentación para perder peso? - Siguiendo la dieta “Atkins” (baja en carbohidratos, alta en grasas)



Base: Ask if R2 on Q16

¿En qué forma está cambiando su alimentación para perder peso?

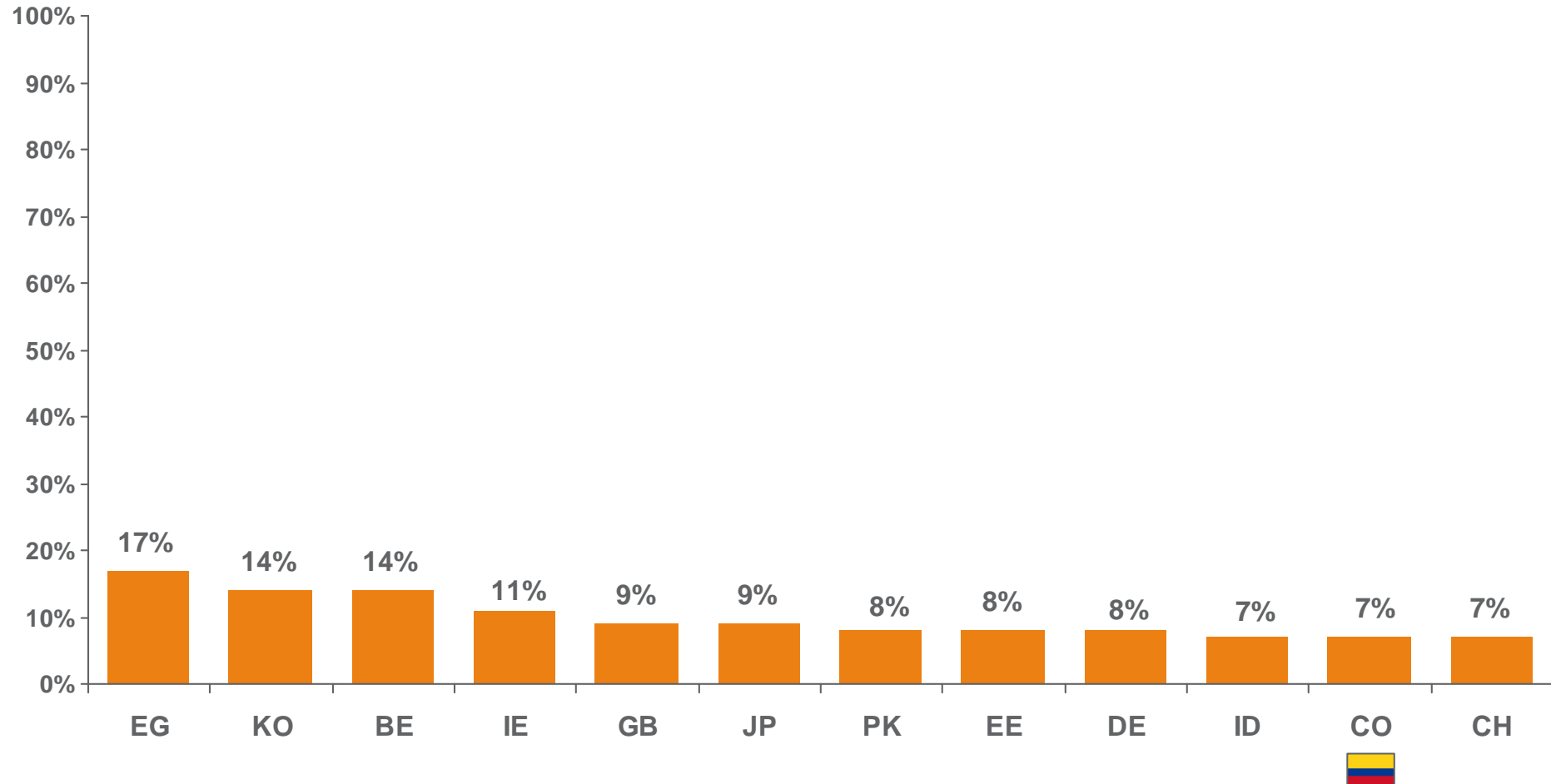
- Usando programas para cuidado de peso, adelgazamiento o similares (Weight Watchers)



Base: Ask if R2 on Q16

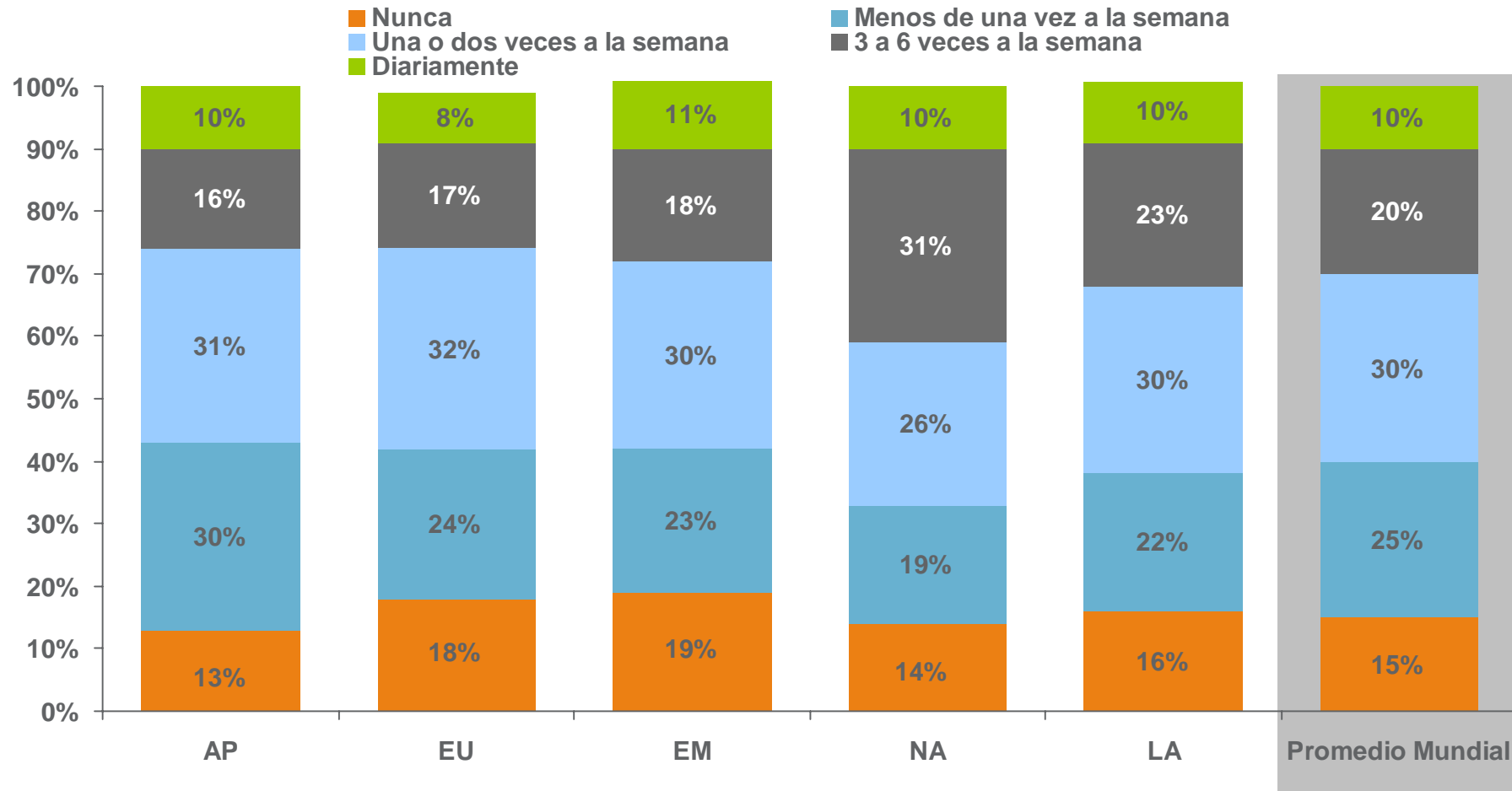
¿En qué forma está cambiando su alimentación para perder peso?

- Usando programas para cuidado de peso, adelgazamiento o similares (Weight Watchers)



Base: Ask if R2 on Q16

¿Con qué frecuencia hace ejercicio?

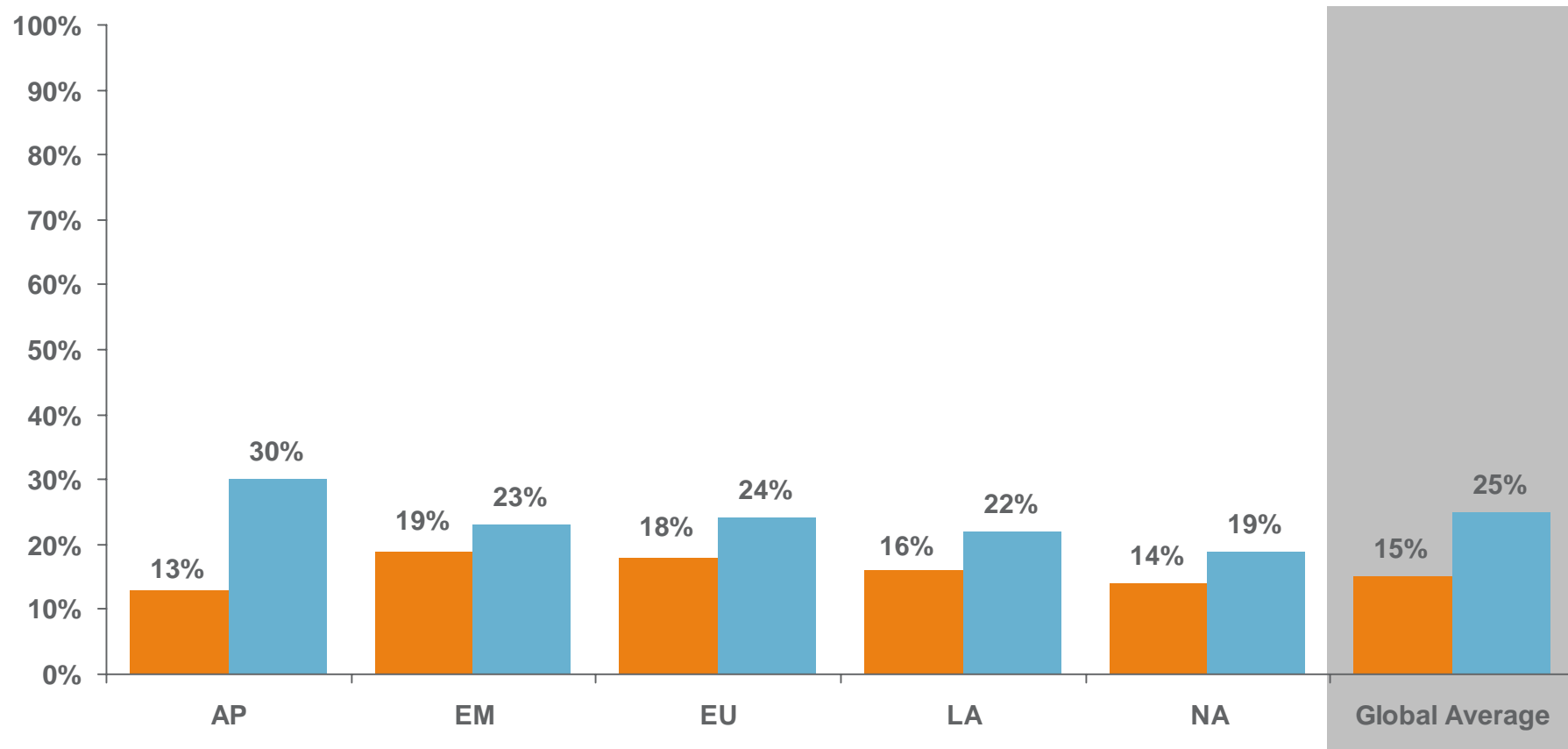


Base: All Respondents

¿Con qué frecuencia hace ejercicio?

- Nunca / Menos de una vez a la semana

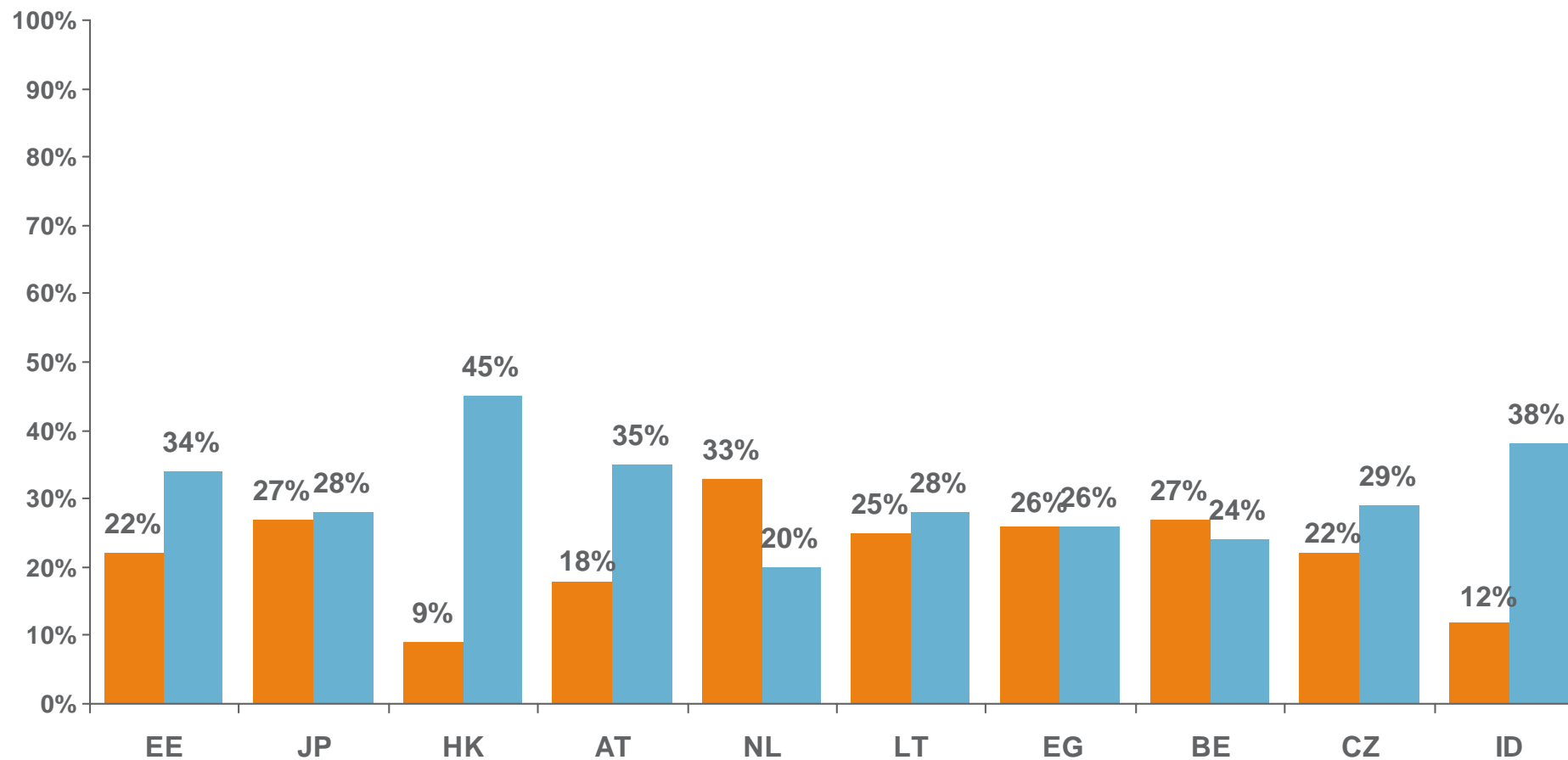
Existe aún un porcentaje significativo de personas que declaran no hacer ejercicio o muy poco



Base: All Respondents

¿Con qué frecuencia hace ejercicio?

- Nunca / Menos de una vez a la semana

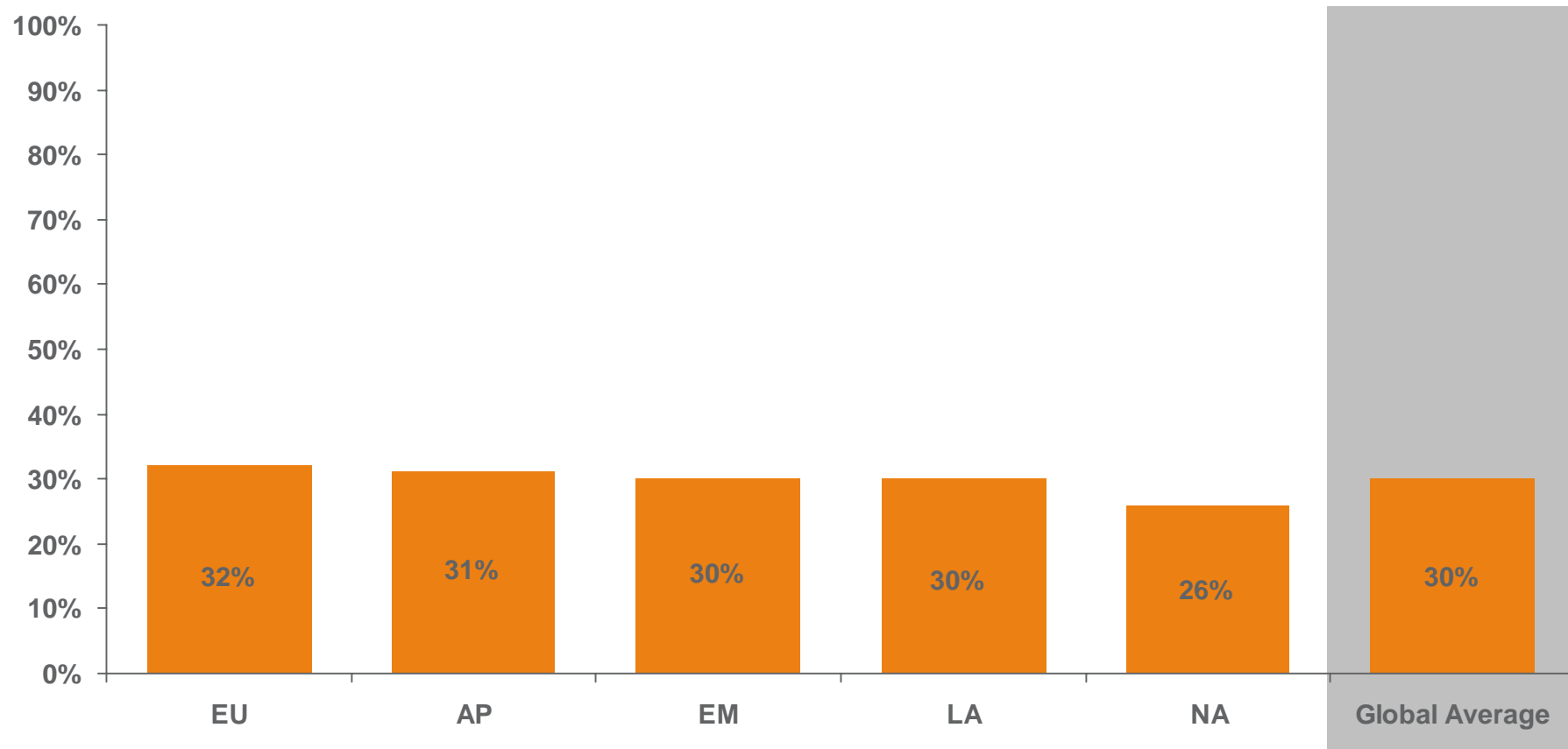


Base: All Respondents

¿Con qué frecuencia hace ejercicio?

- Una o dos veces por semana

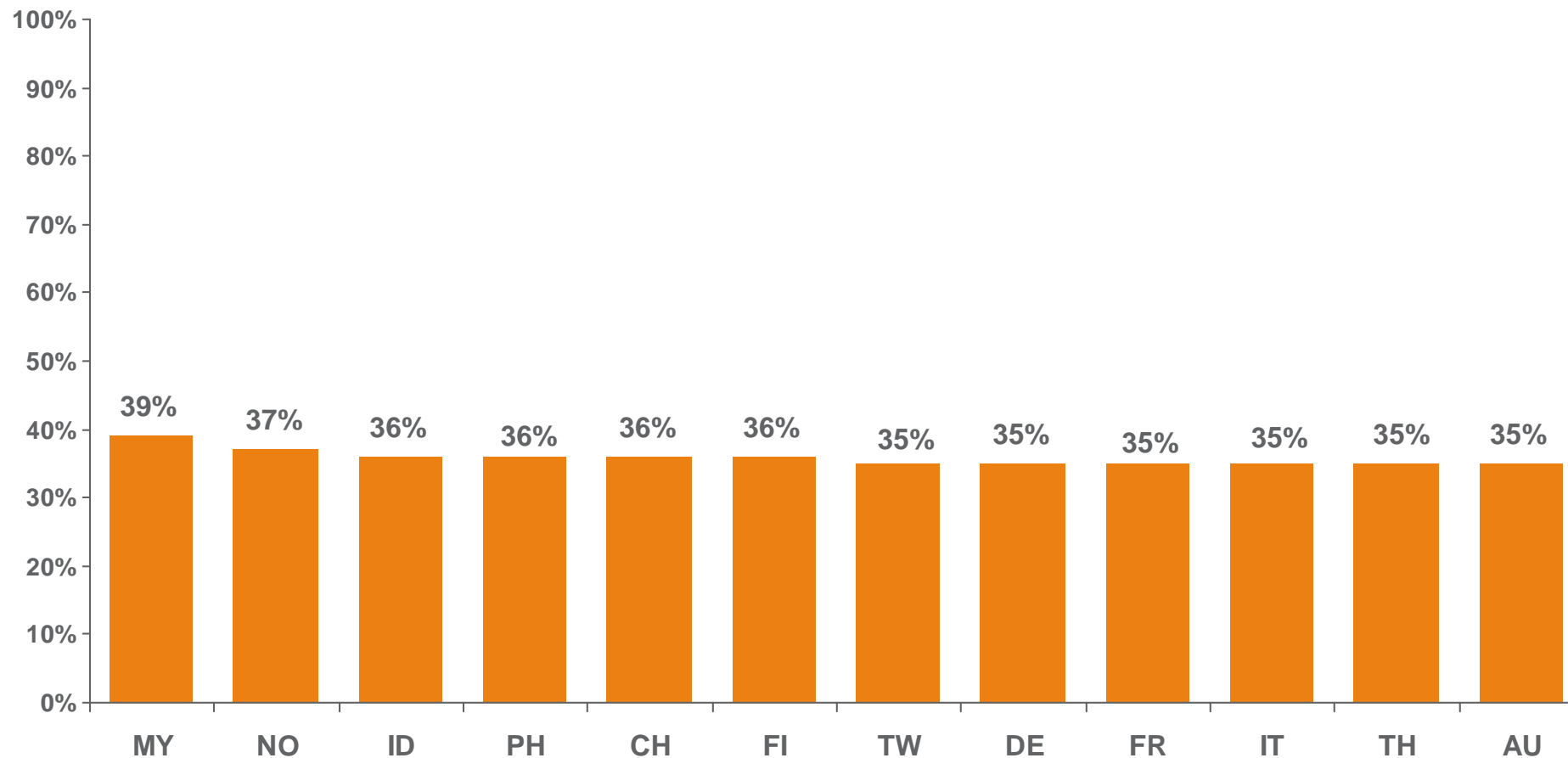
La mayor parte de la población se concentra en este estrato al hacer ejercicio sólo una o dos veces por semana, lo que implica un mejor trabajo de concientización en la población para incrementar el tiempo que destina a ejercitarse



Base: All Respondents

¿Con qué frecuencia hace ejercicio?

- Una o dos veces por semana

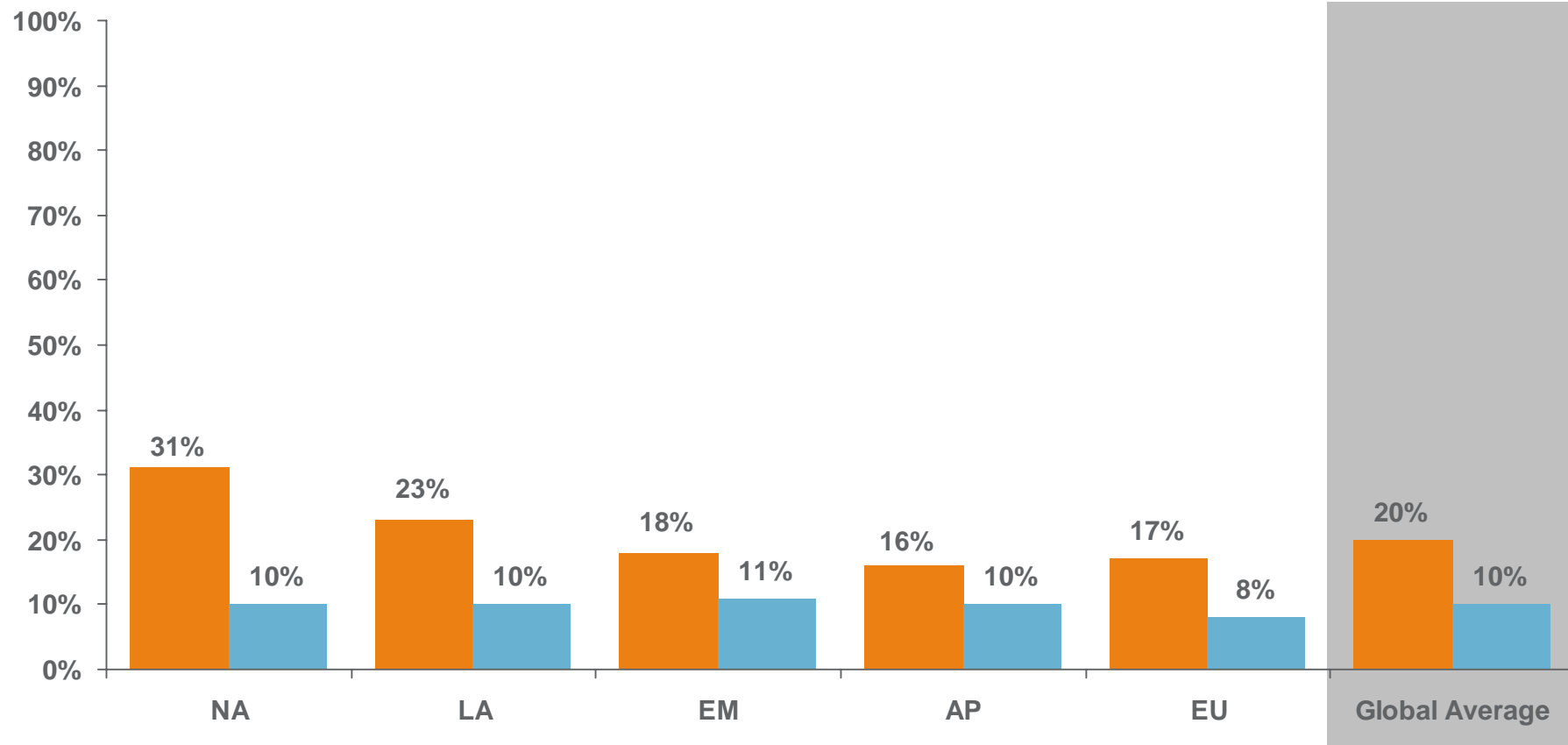


Base: All Respondents

¿Con qué frecuencia hace ejercicio?

- 3 – 6 veces por semana / diariamente

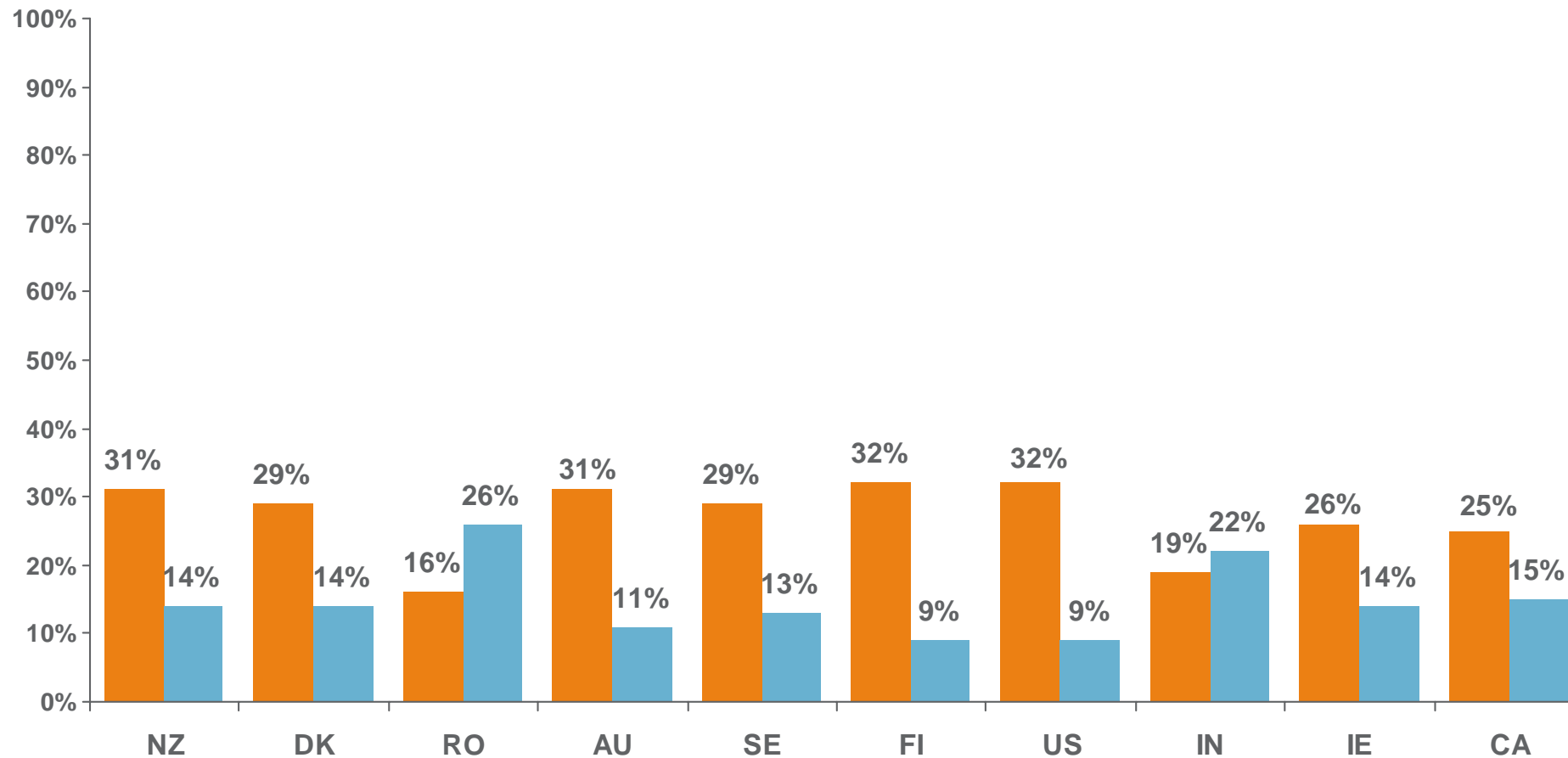
Porcentajes menores practican deporte o ejercicio en forma más constante (20% a nivel mundial), principalmente en Norteamérica (31%) y sólo el 10% de la población en promedio hace ejercicio diariamente



Base: All Respondents

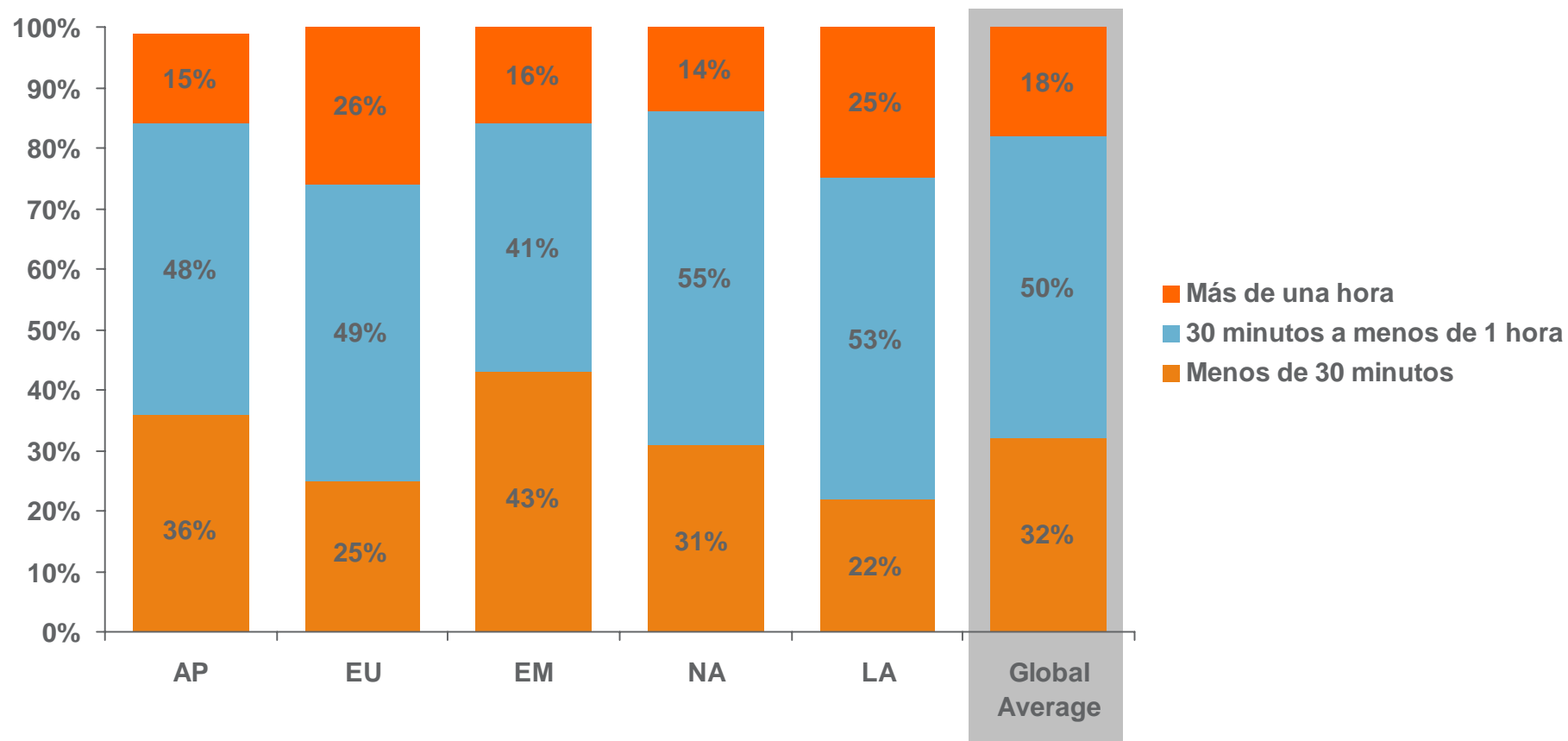
¿Con qué frecuencia hace ejercicio?

- 3 – 6 veces por semana / diariamente



Base: All Respondents

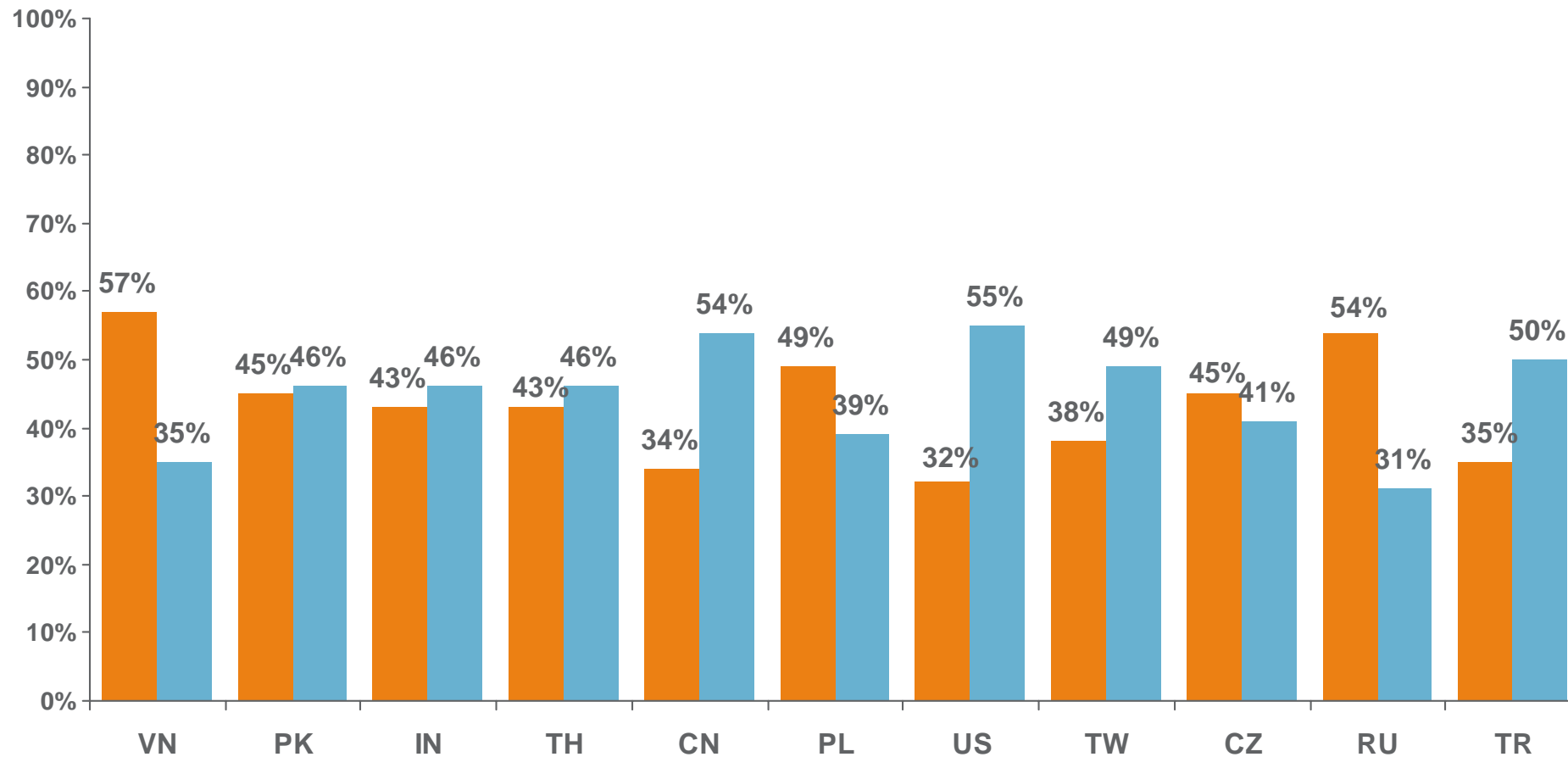
En los días que hace ejercicio, ¿cuánto tiempo lo hace?



Base: Those who answered Q18 code 2 to 5

En los días que hace ejercicio, ¿cuánto tiempo lo hace?

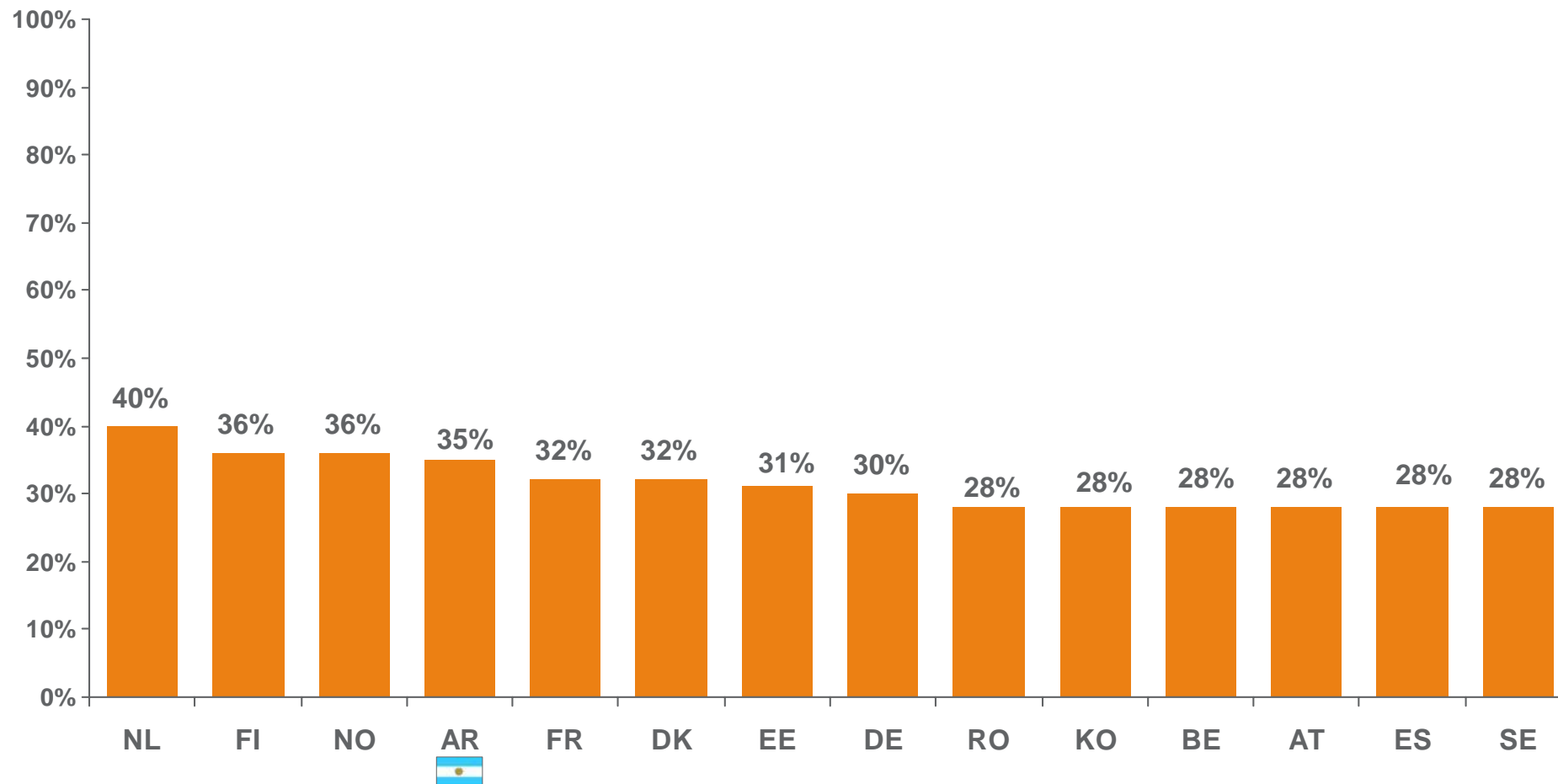
- Menos de 30 minutos / 30 minutos a una hora



Base: Those who answered Q18 code 2 to 5

En los días que hace ejercicio, ¿cuánto tiempo lo hace?

- Más de una hora



Base: Those who answered Q18 code 2 to 5

¿Qué tipo de ejercicio hace con mayor frecuencia?

- Resumen global

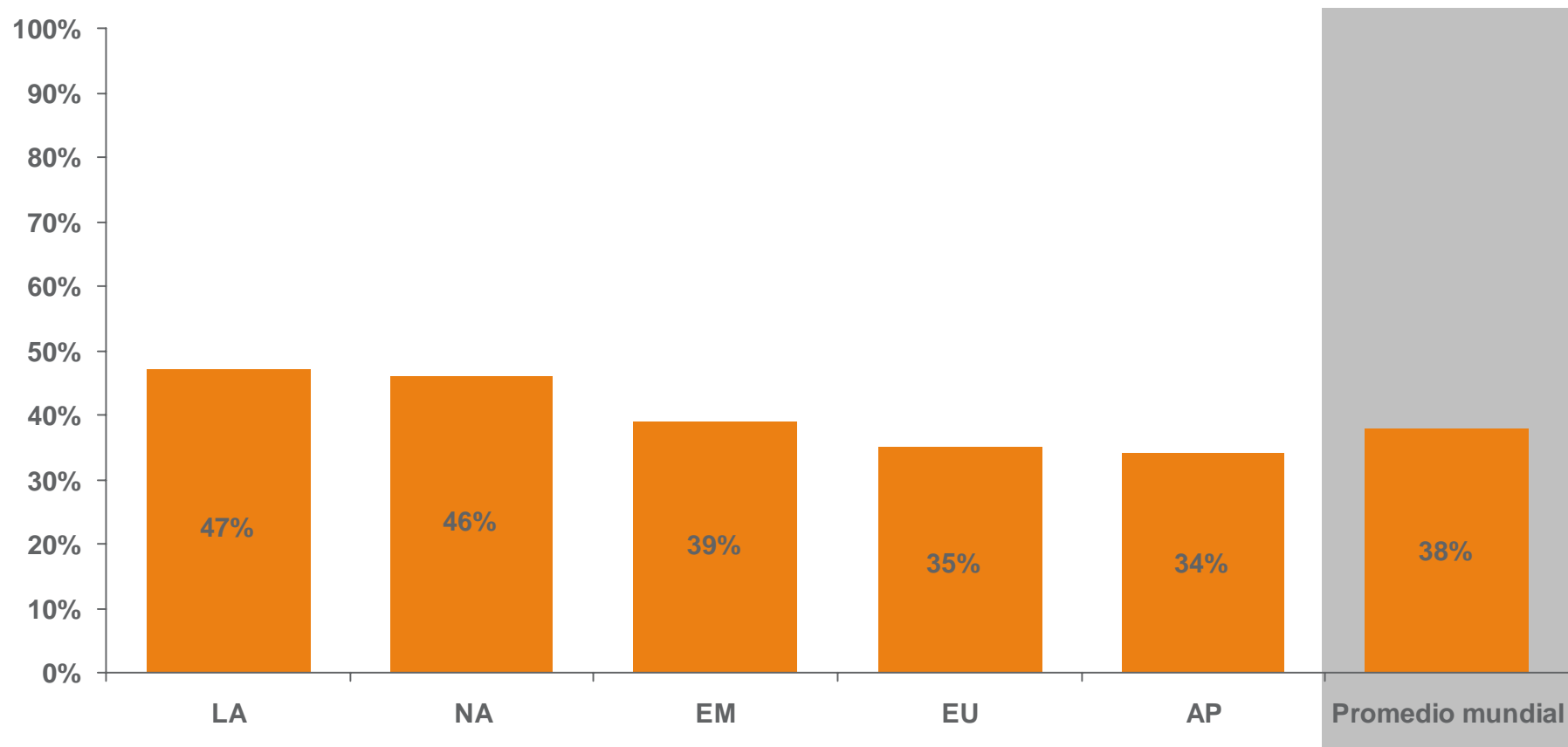


Base: Those who answered Q19 code 1 to 3

¿Qué tipo de ejercicio hace con mayor frecuencia?

- Caminar

La caminata es, en gran medida, el ejercicio preferido por los encuestados, principalmente de América Latina y América del Norte, que se ubican muy por arriba del promedio mundial

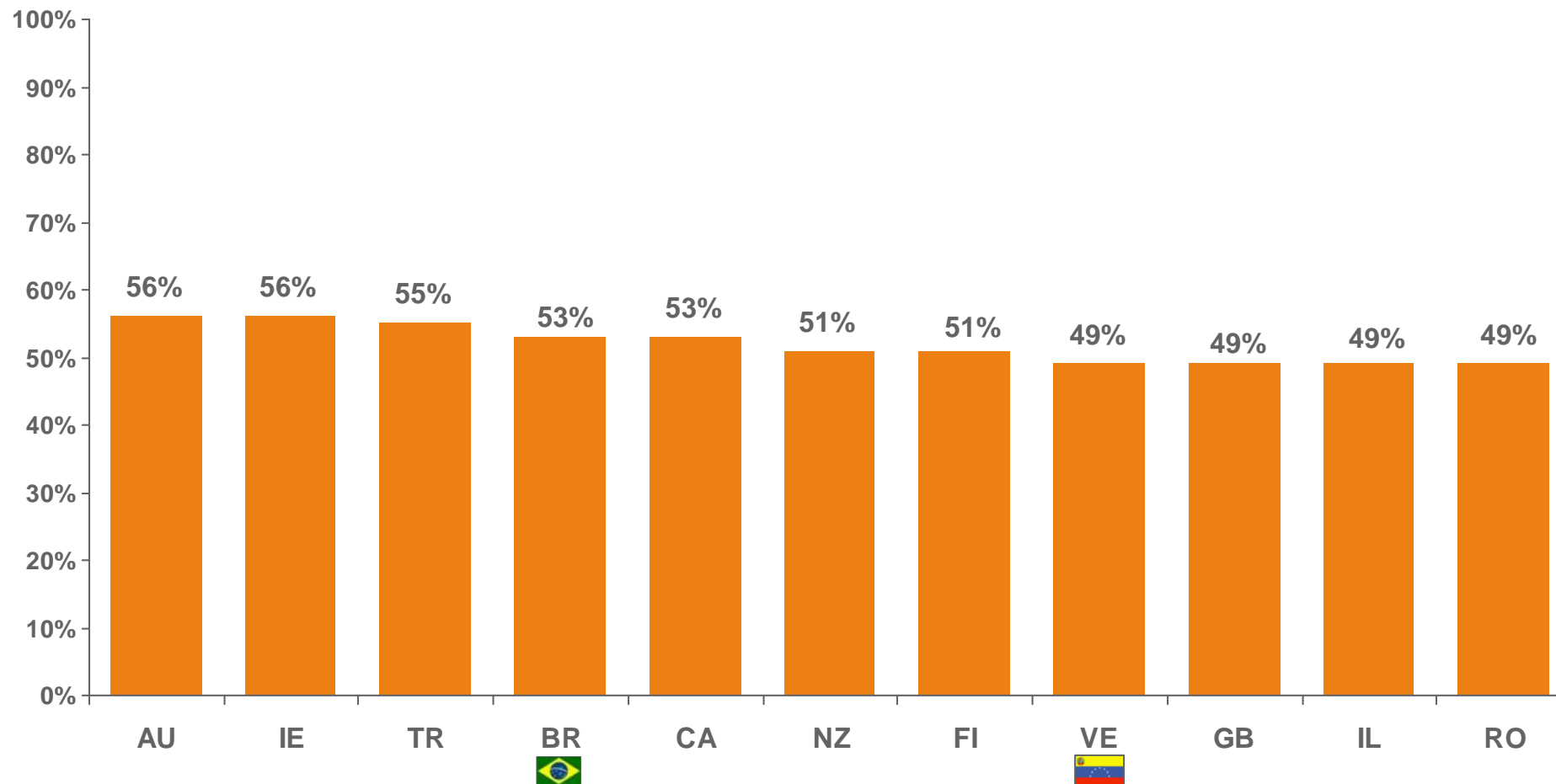


Base: Those who answered Q19 code 1 to 3

¿Qué tipo de ejercicio hace con mayor frecuencia?

- Top 10 - Caminar

Brasil y Venezuela, países latinos que destacan en el gusto por caminar...

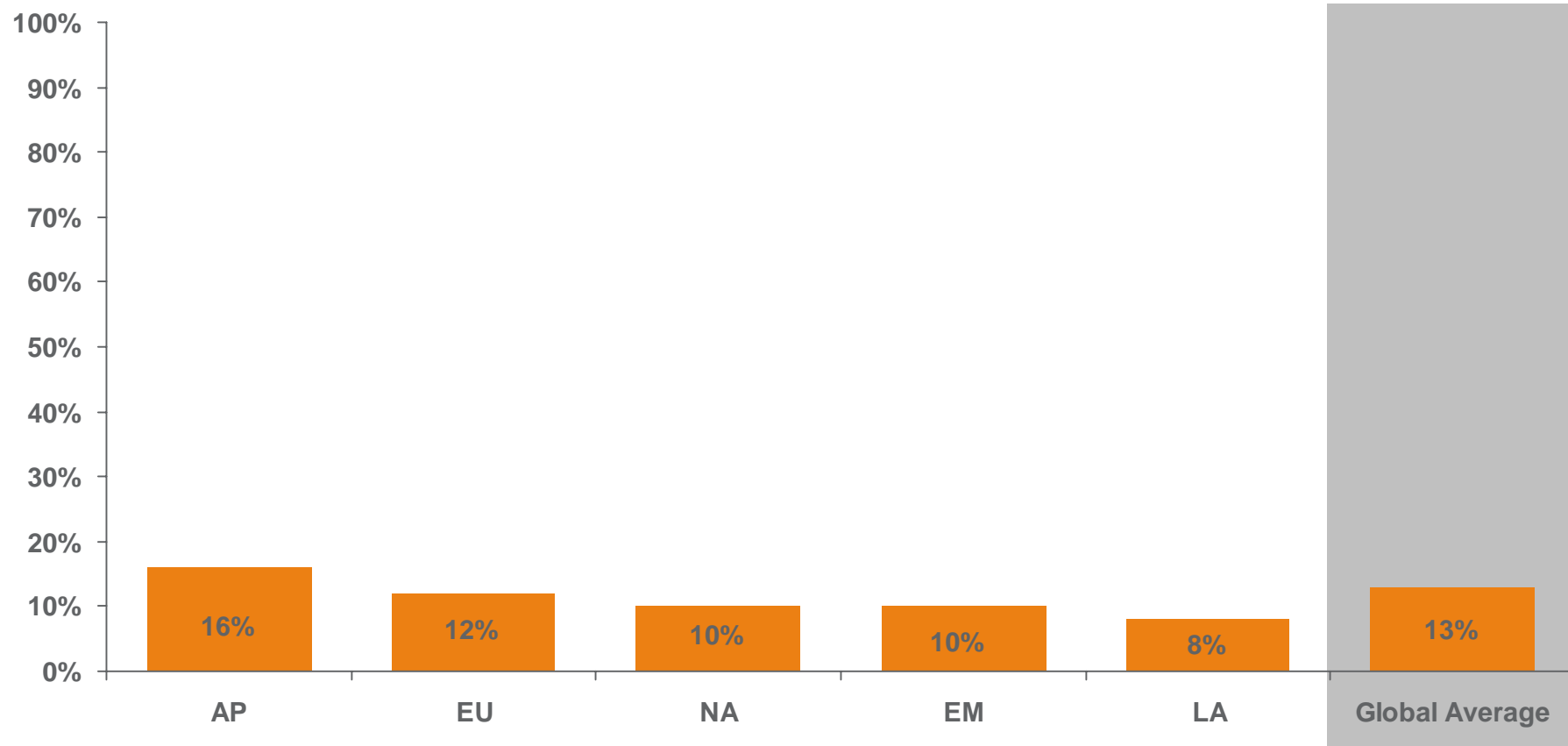


Base: Those who answered Q19 code 1 to 3

¿Qué tipo de ejercicio hace con mayor frecuencia?

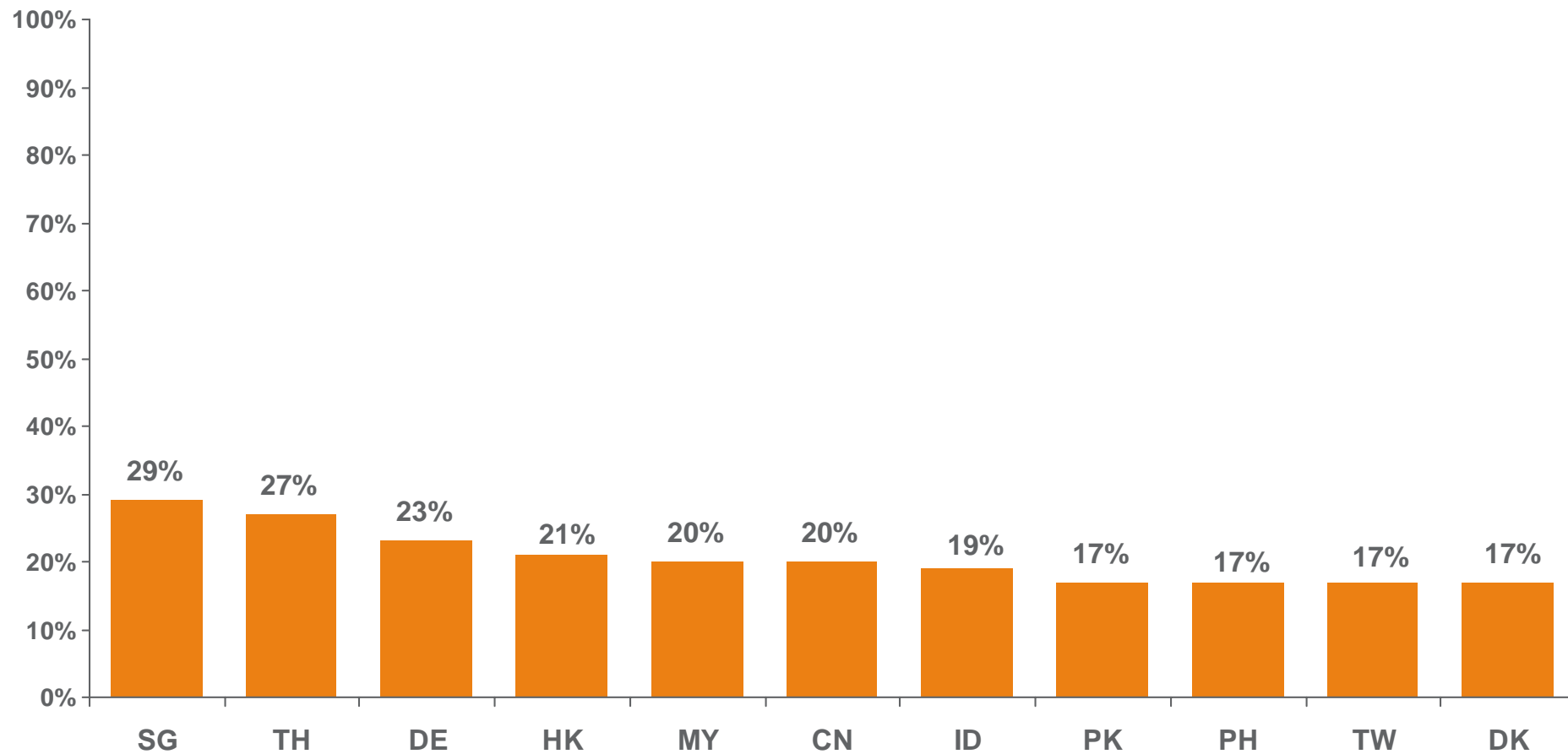
- Correr (jogging)

Aunque correr es el segundo tipo de ejercicio preferido por la gente, se ubica muy por debajo que los porcentajes de caminata... Asia Pacífico, la región con más adeptos a correr



Base: Those who answered Q19 code 1 to 3

¿Qué tipo de ejercicio hace con mayor frecuencia? - Correr (jogging)

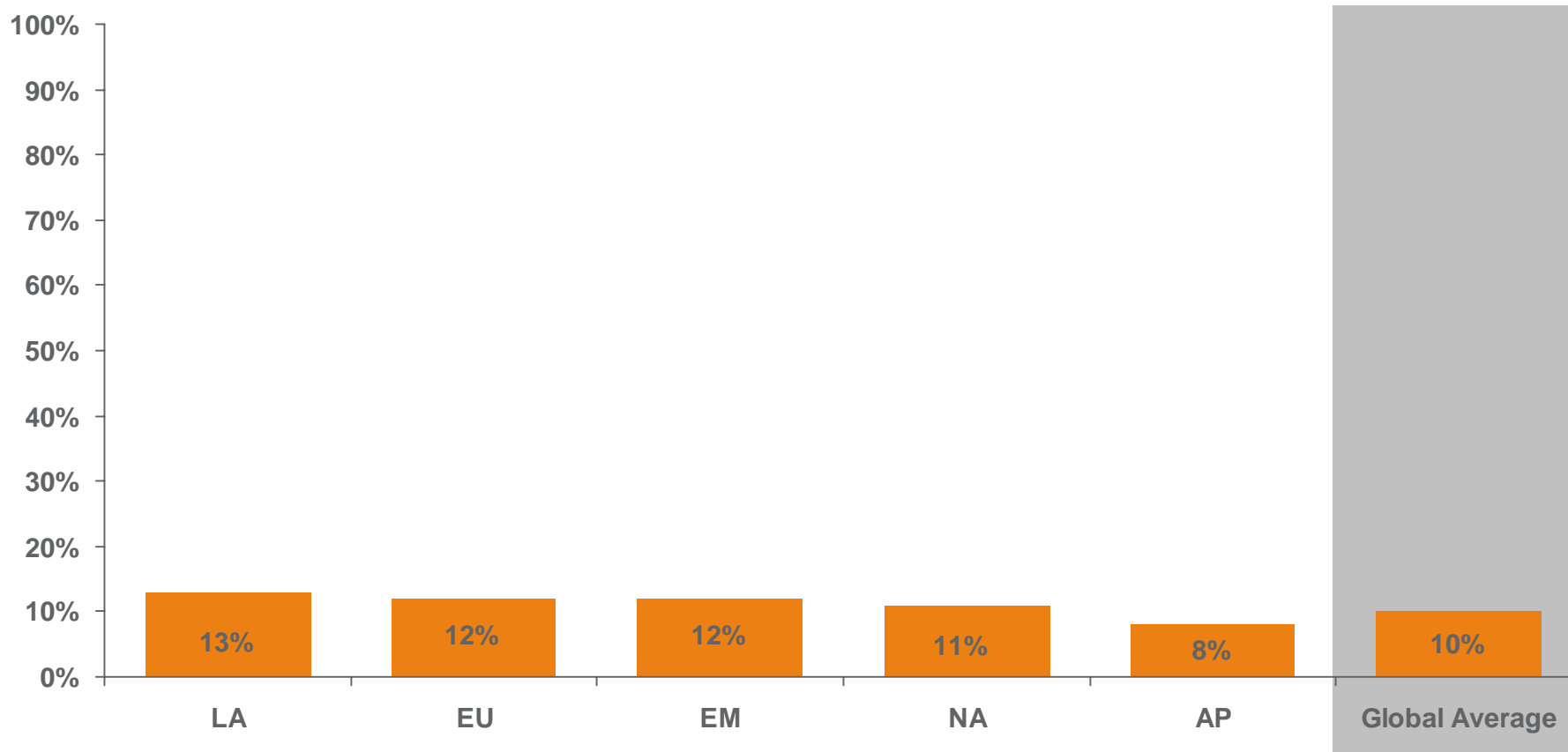


Base: Those who answered Q19 code 1 to 3

¿Qué tipo de ejercicio hace con mayor frecuencia?

- Actividades en el gimnasio

En menor medida, los encuestados prefieren el ejercicio bajo en techo: Latinoamérica en primer lugar

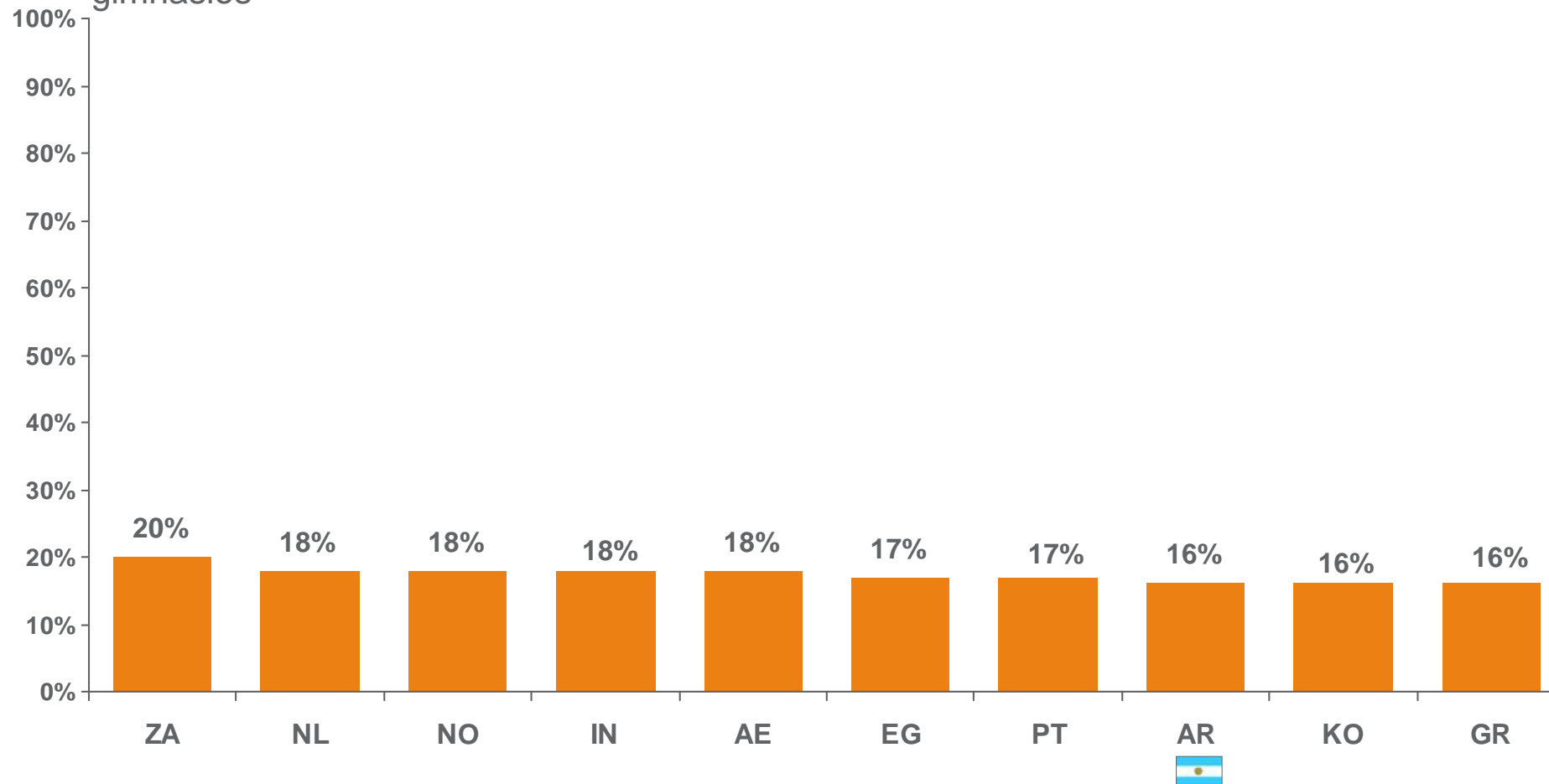


Base: Those who answered Q19 code 1 to 3

¿Qué tipo de ejercicio hace con mayor frecuencia?

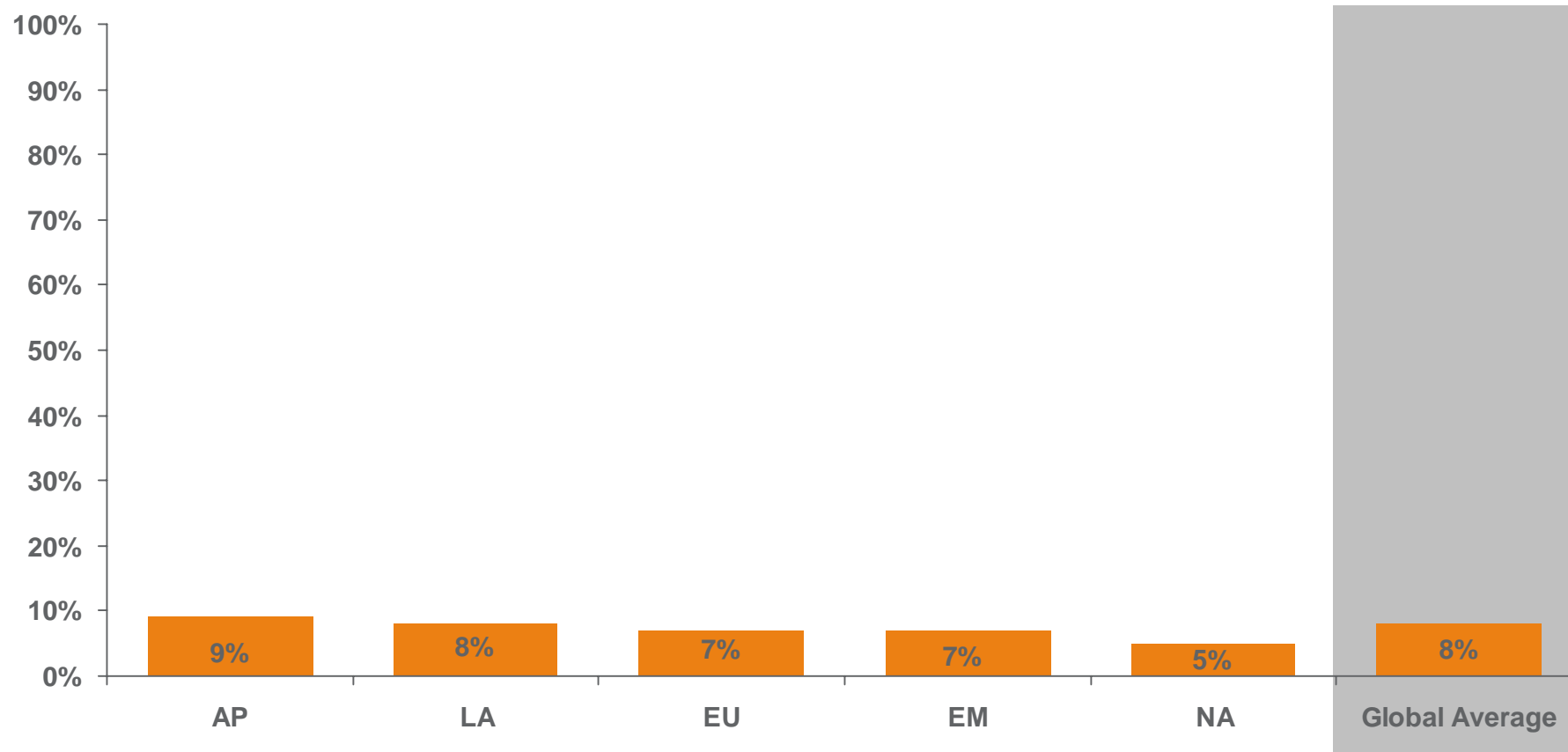
- Top 10 - Actividades en el gimnasio

Argentina, ocupa el octavo lugar a nivel mundial en preferencia por realizar ejercicio en gimnasios



Base: Those who answered Q19 code 1 to 3

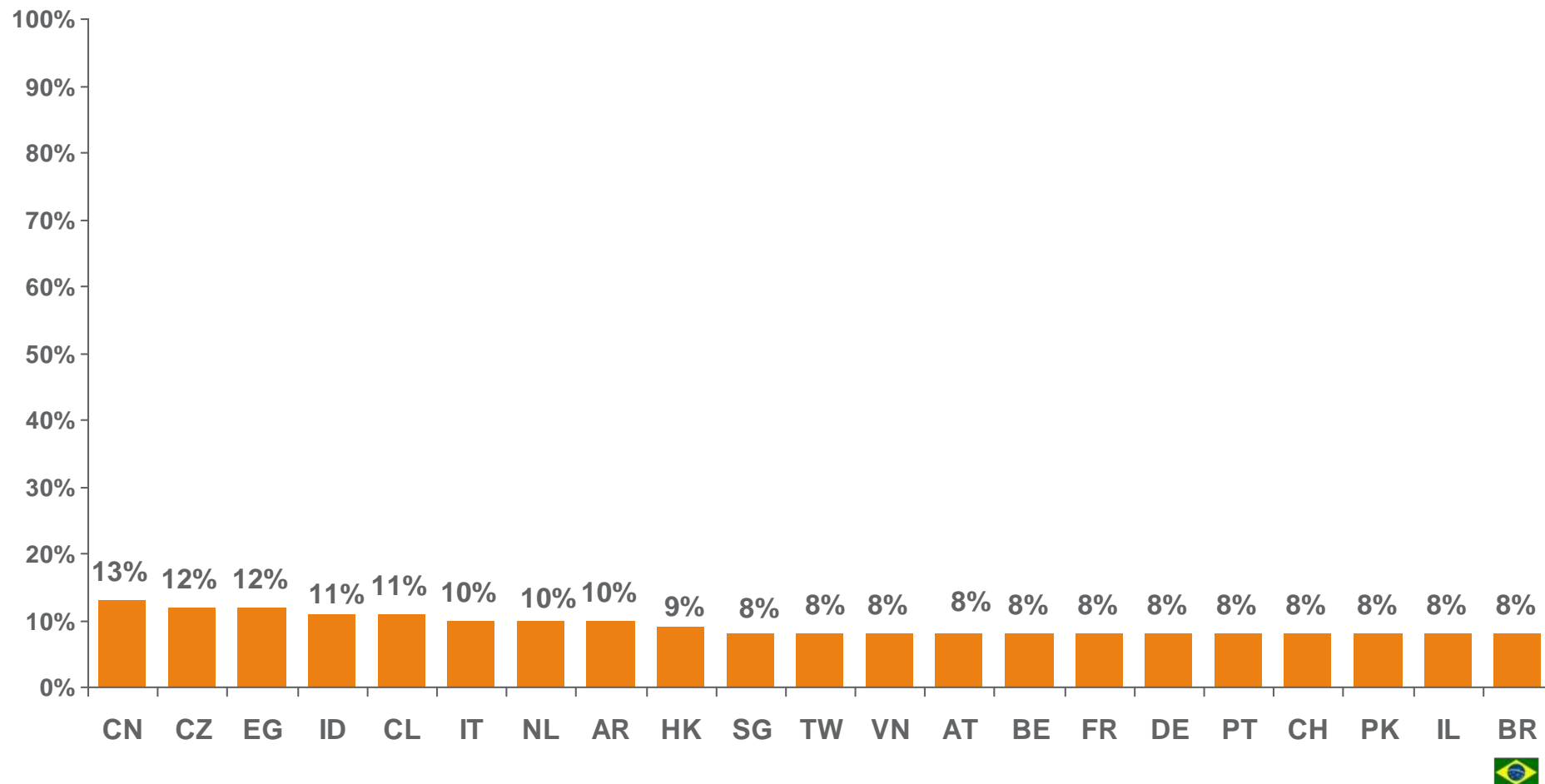
¿Qué tipo de ejercicio hace con mayor frecuencia? - Deportes en equipo



Base: Those who answered Q19 code 1 to 3

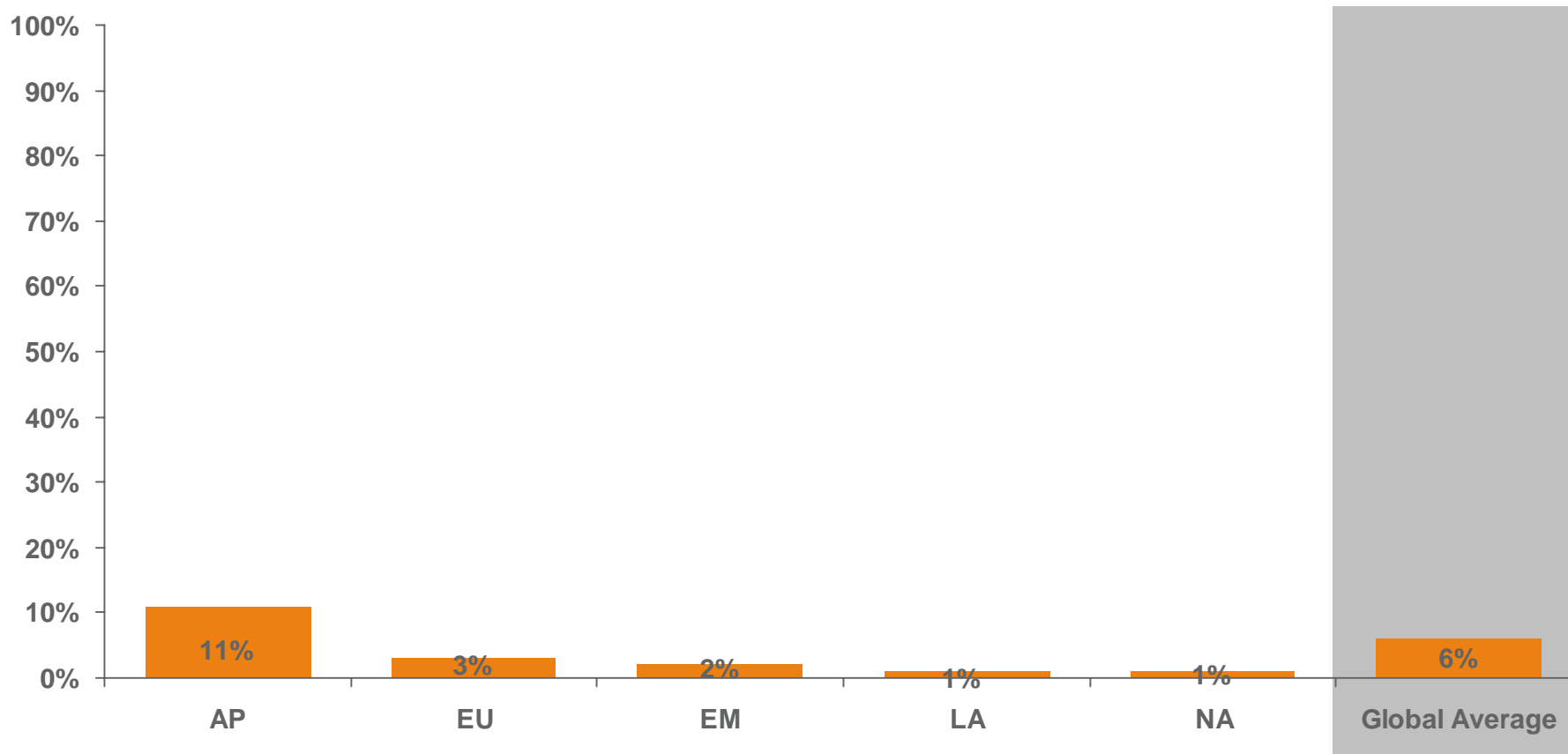
¿Qué tipo de ejercicio hace con mayor frecuencia?

- Deportes en equipo



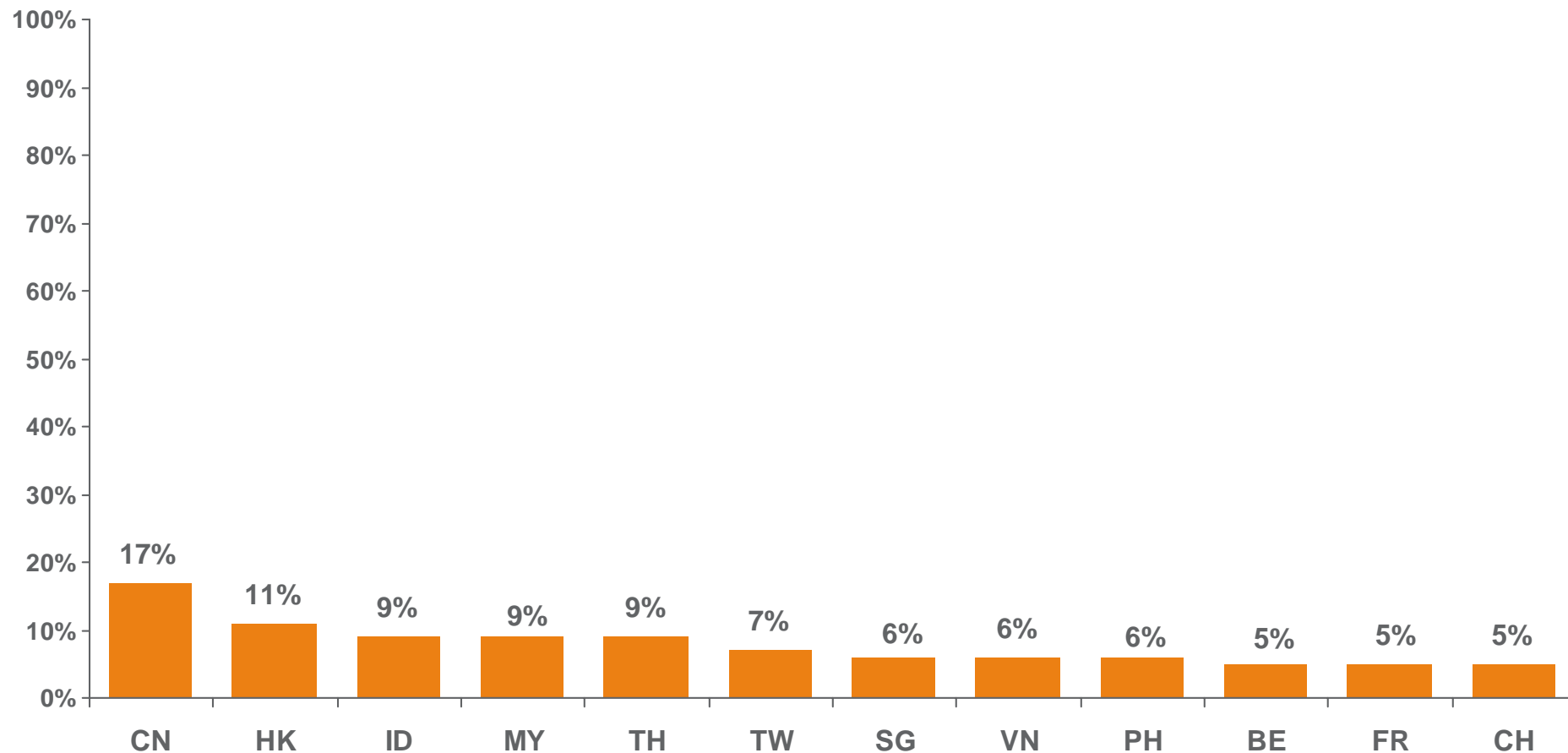
Base: Those who answered Q19 code 1 to 3

¿Qué tipo de ejercicio hace con mayor frecuencia? - Deportes con raqueta



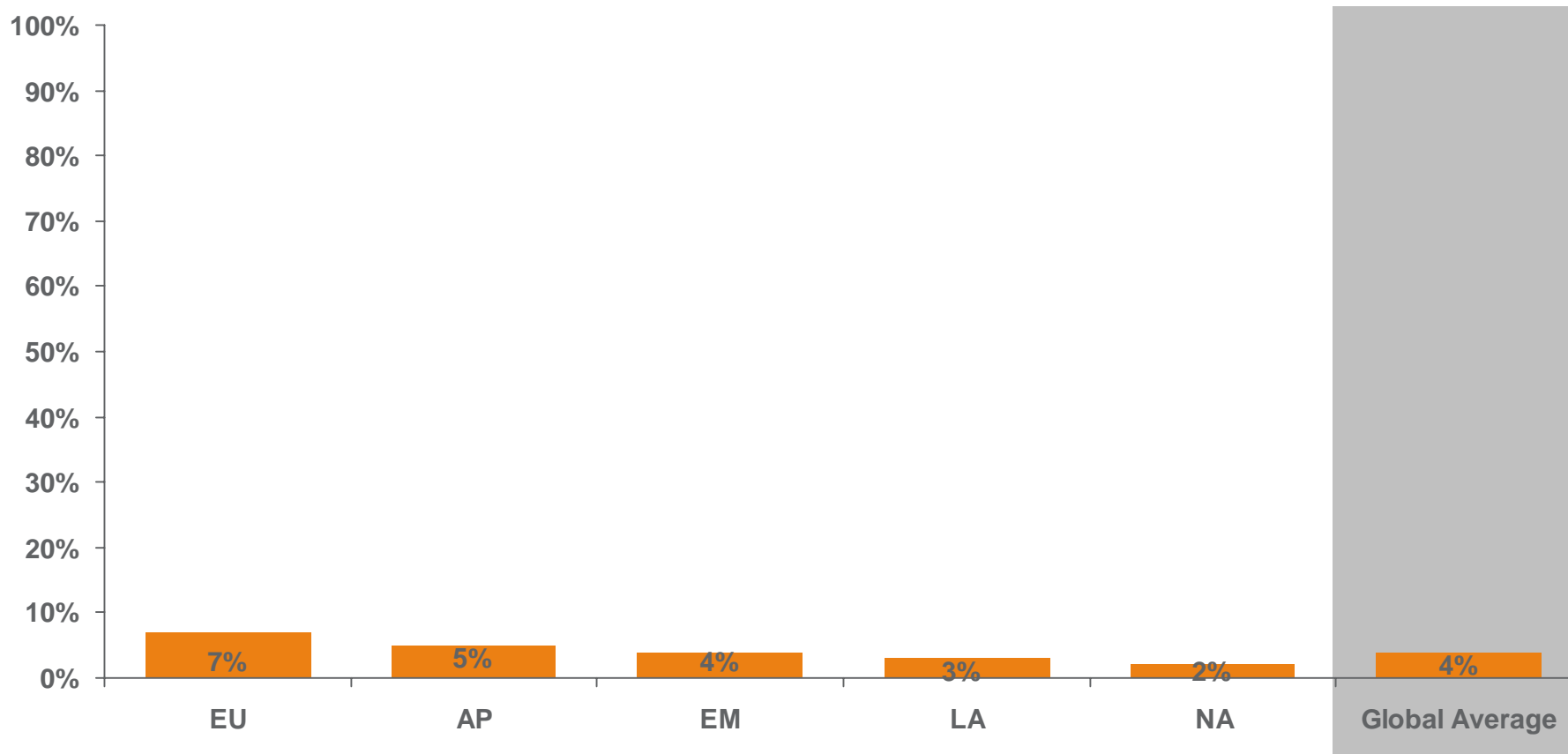
Base: Those who answered Q19 code 1 to 3

¿Qué tipo de ejercicio hace con mayor frecuencia? - Deportes con raqueta



Base: Those who answered Q19 code 1 to 3

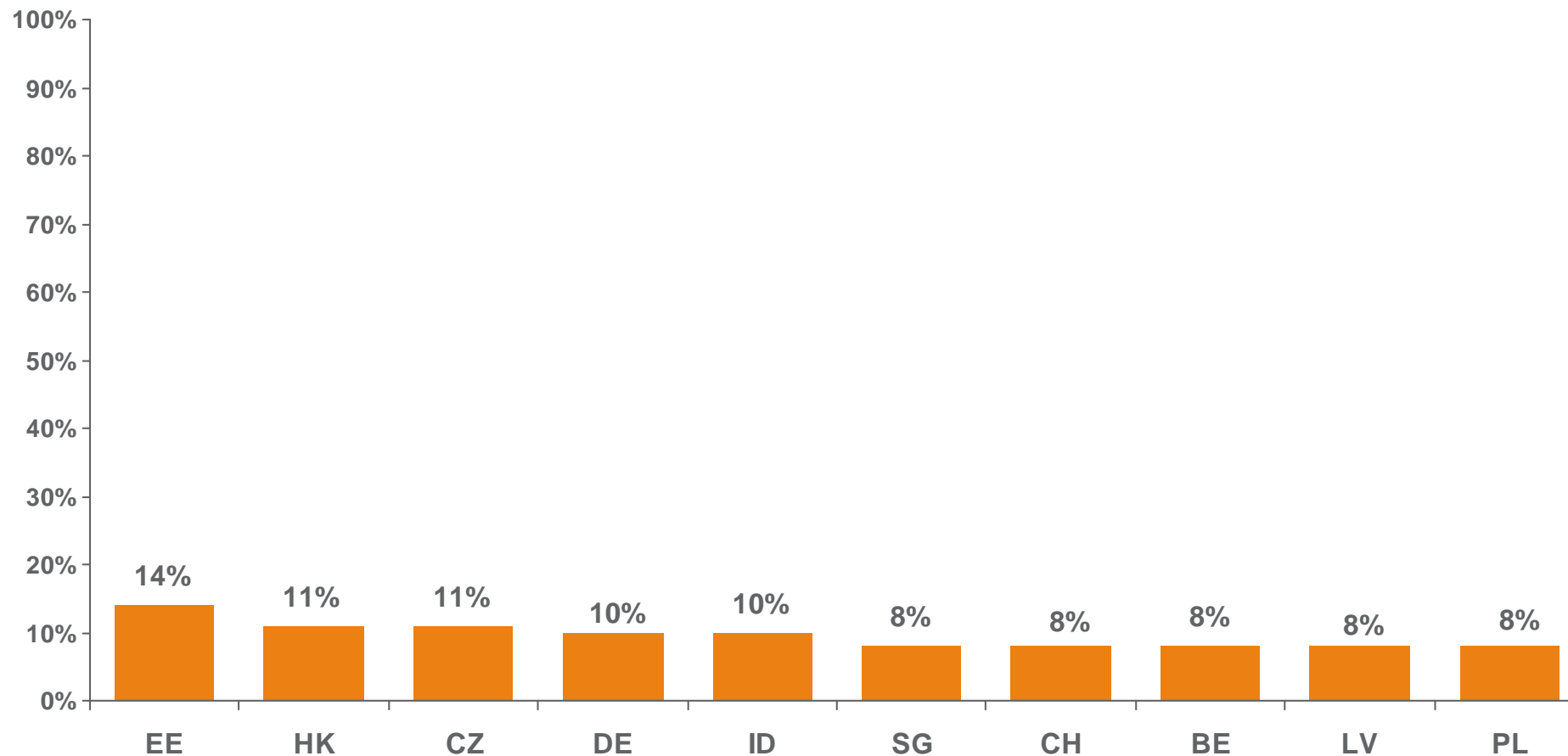
¿Qué tipo de ejercicio hace con mayor frecuencia? - Nadar



Base: Those who answered Q19 code 1 to 3

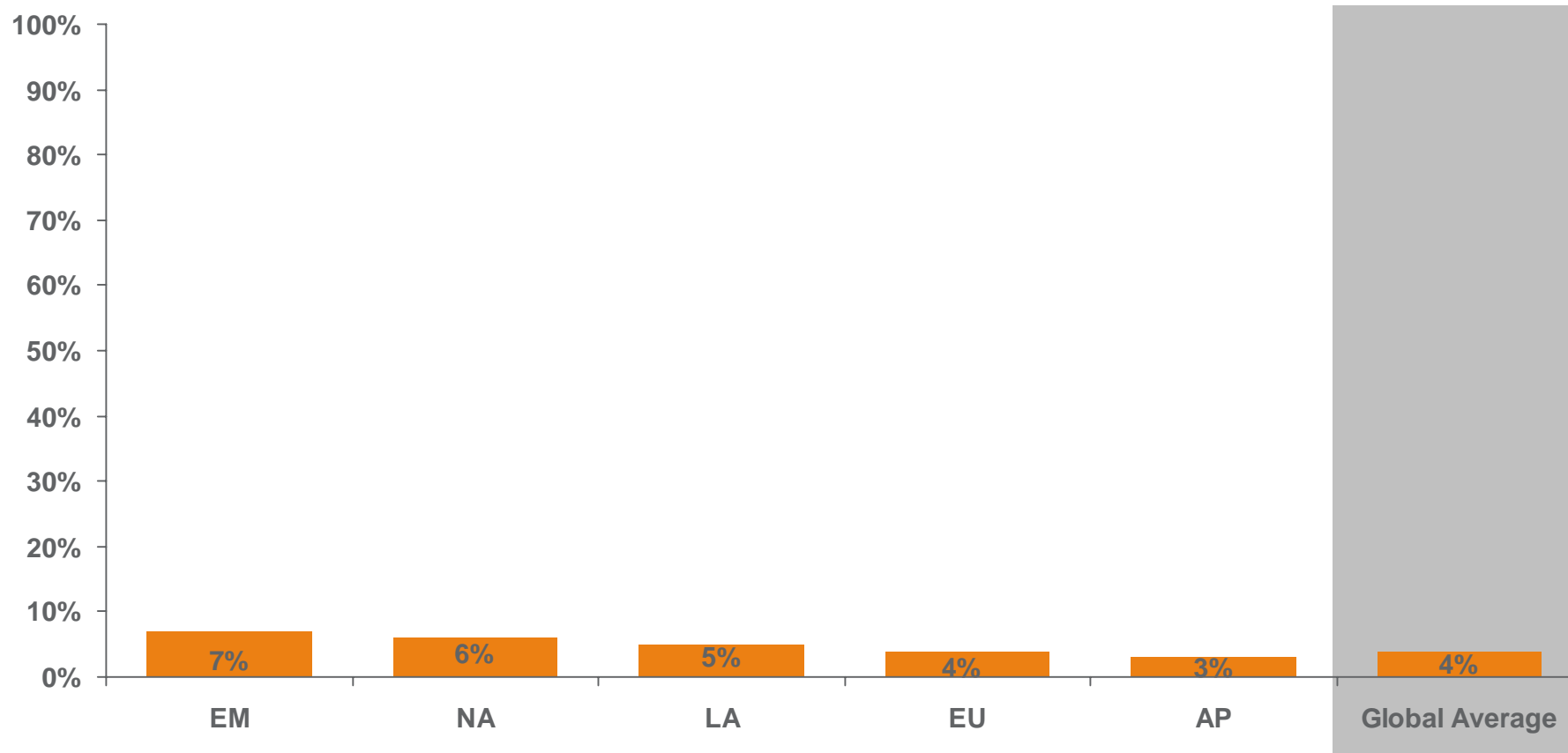
¿Qué tipo de ejercicio hace con mayor frecuencia?

- Nadar



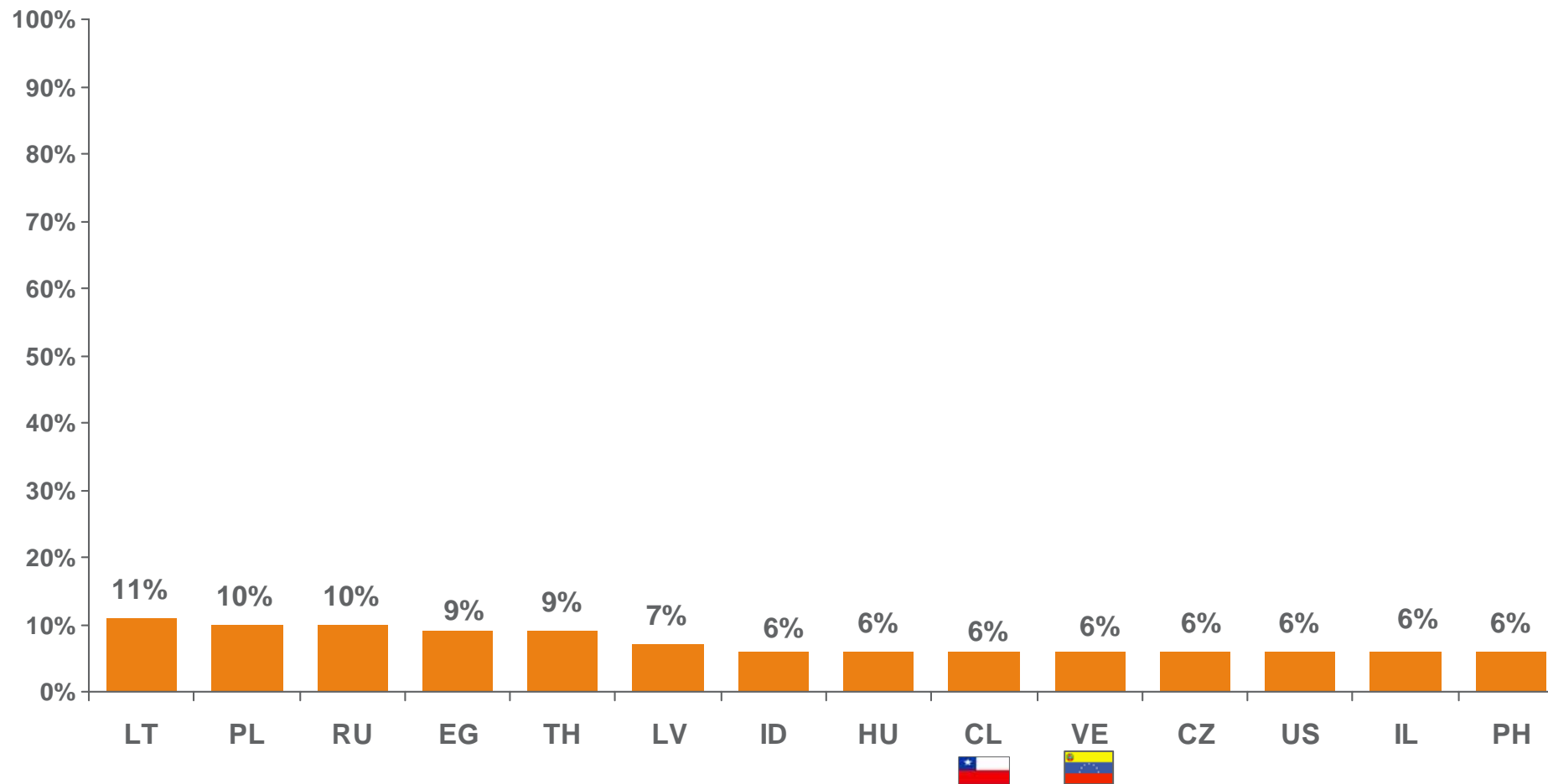
Base: Those who answered Q19 code 1 to 3

¿Qué tipo de ejercicio hace con mayor frecuencia? - Ejercicios aeróbicos



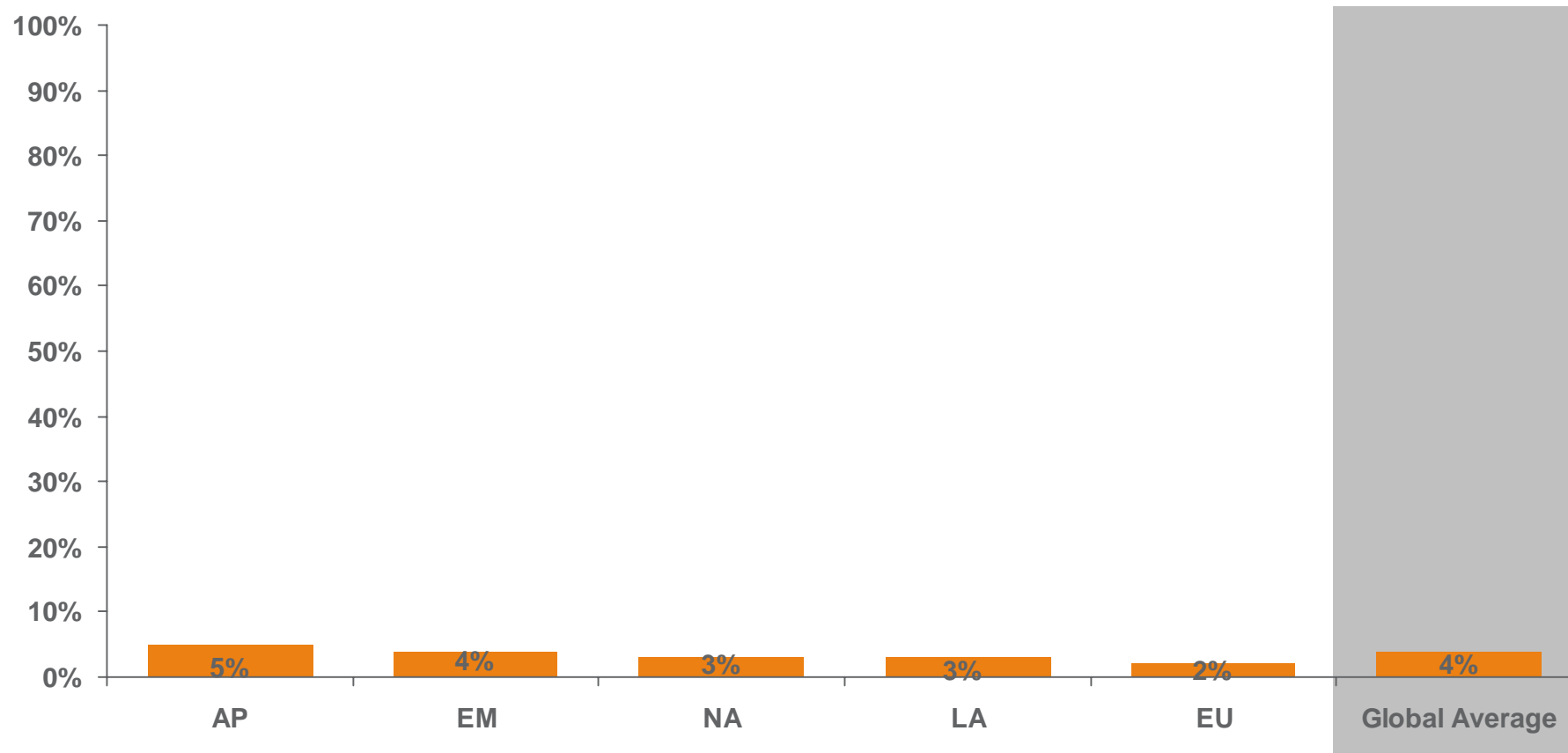
Base: Those who answered Q19 code 1 to 3

¿Qué tipo de ejercicio hace con mayor frecuencia? - Ejercicios aeróbicos



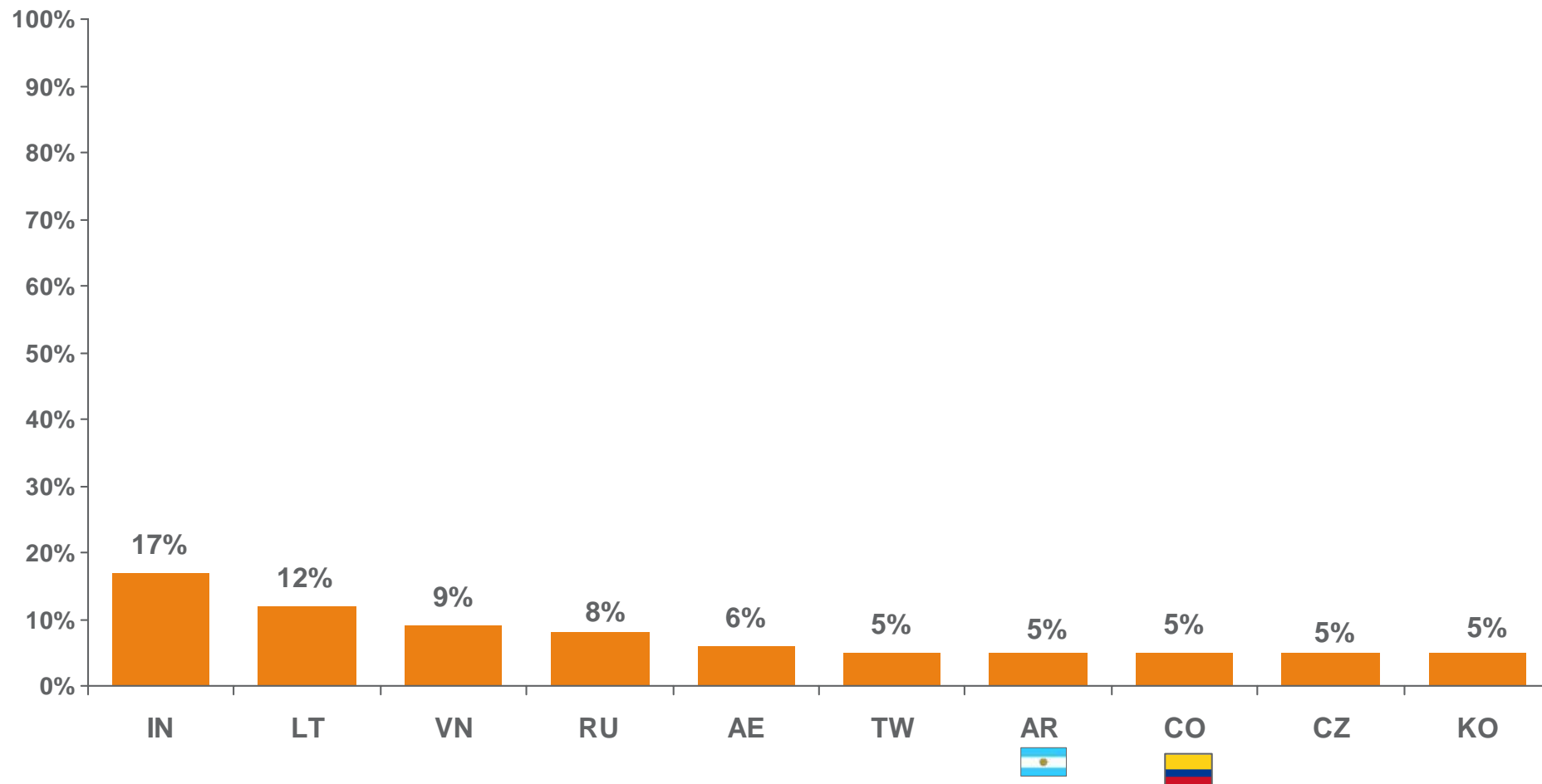
Base: Those who answered Q19 code 1 to 3

¿Qué tipo de ejercicio hace con mayor frecuencia? - Yoga/Pilates



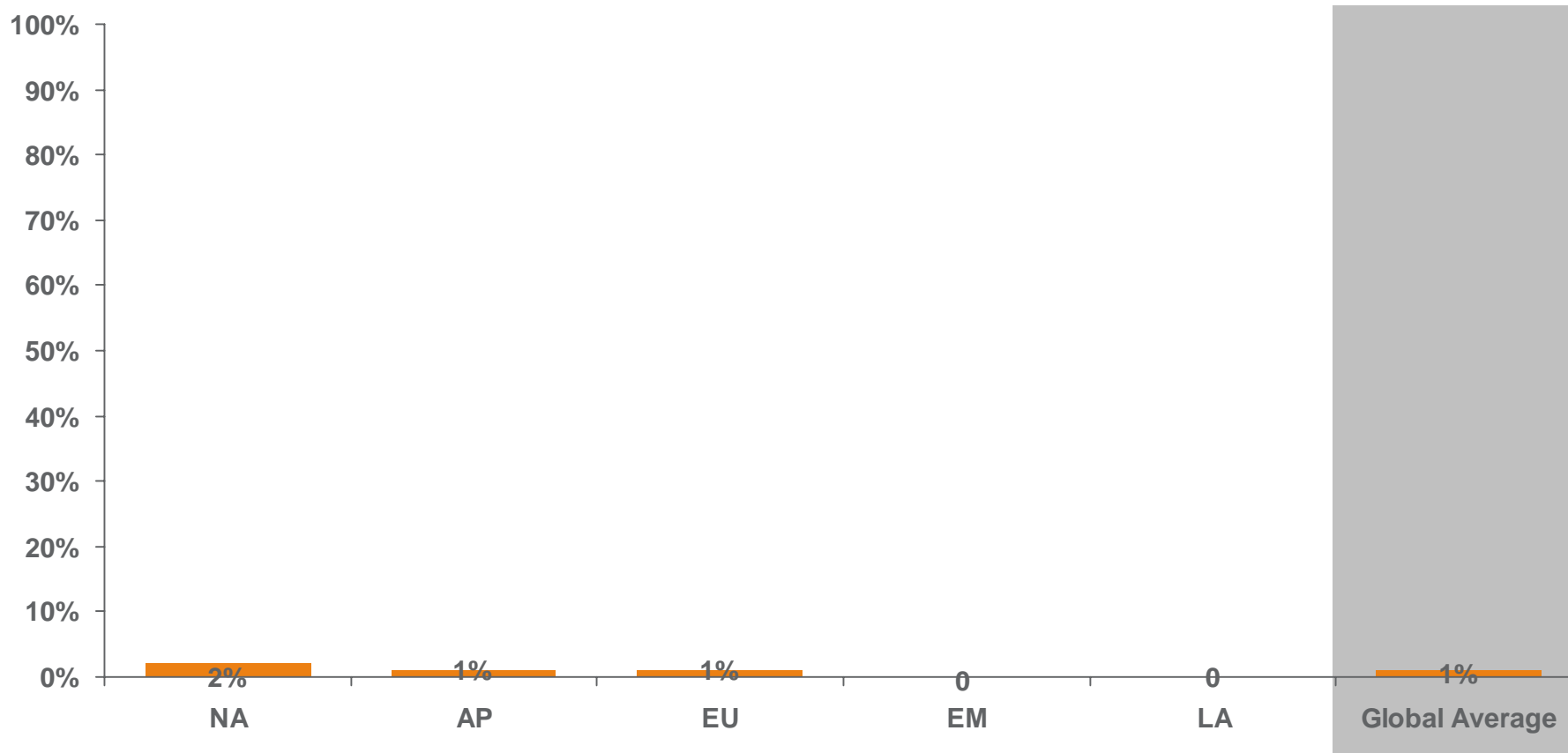
Base: Those who answered Q19 code 1 to 3

¿Qué tipo de ejercicio hace con mayor frecuencia? - Yoga/Pilates



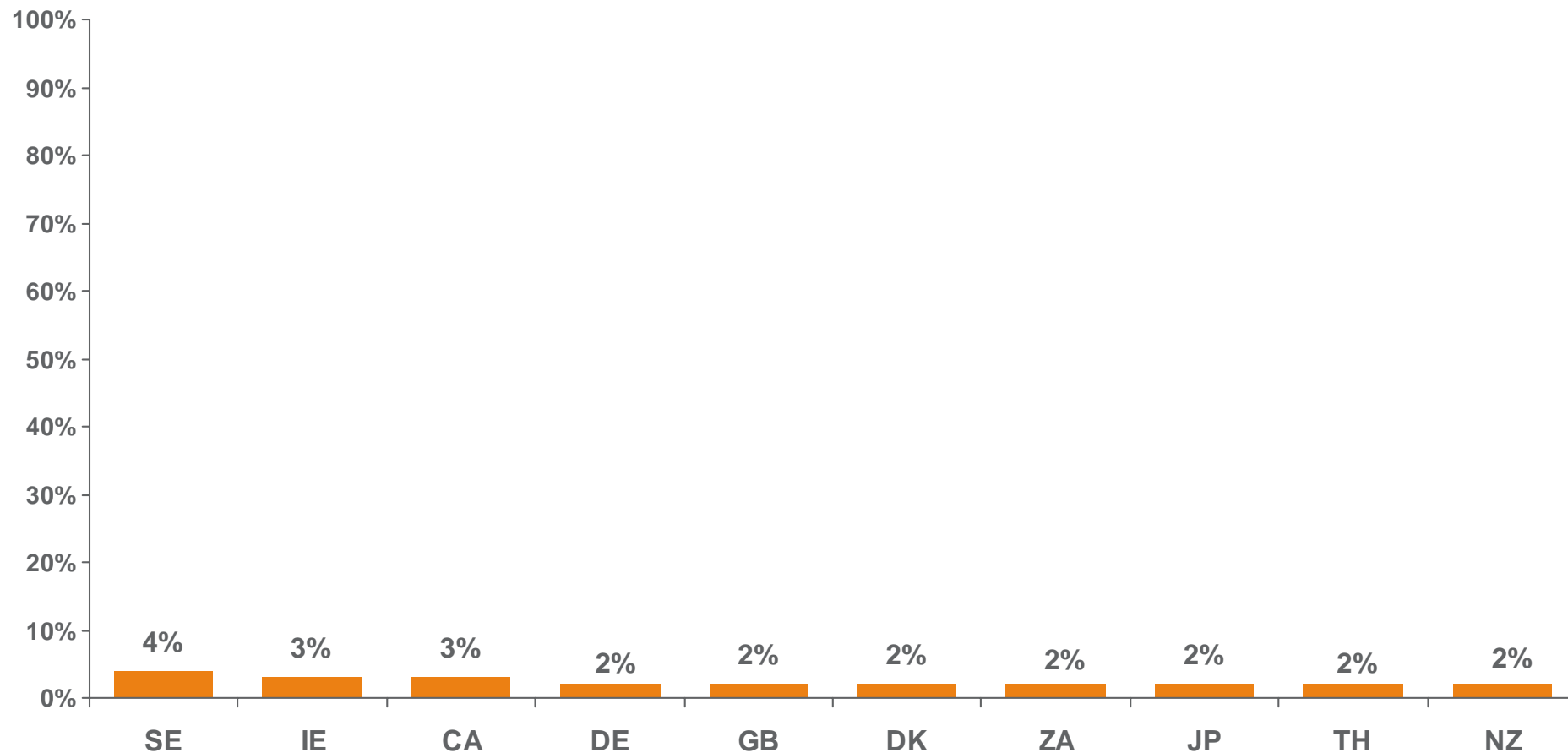
Base: Those who answered Q19 code 1 to 3

¿Qué tipo de ejercicio hace con mayor frecuencia? - Golf



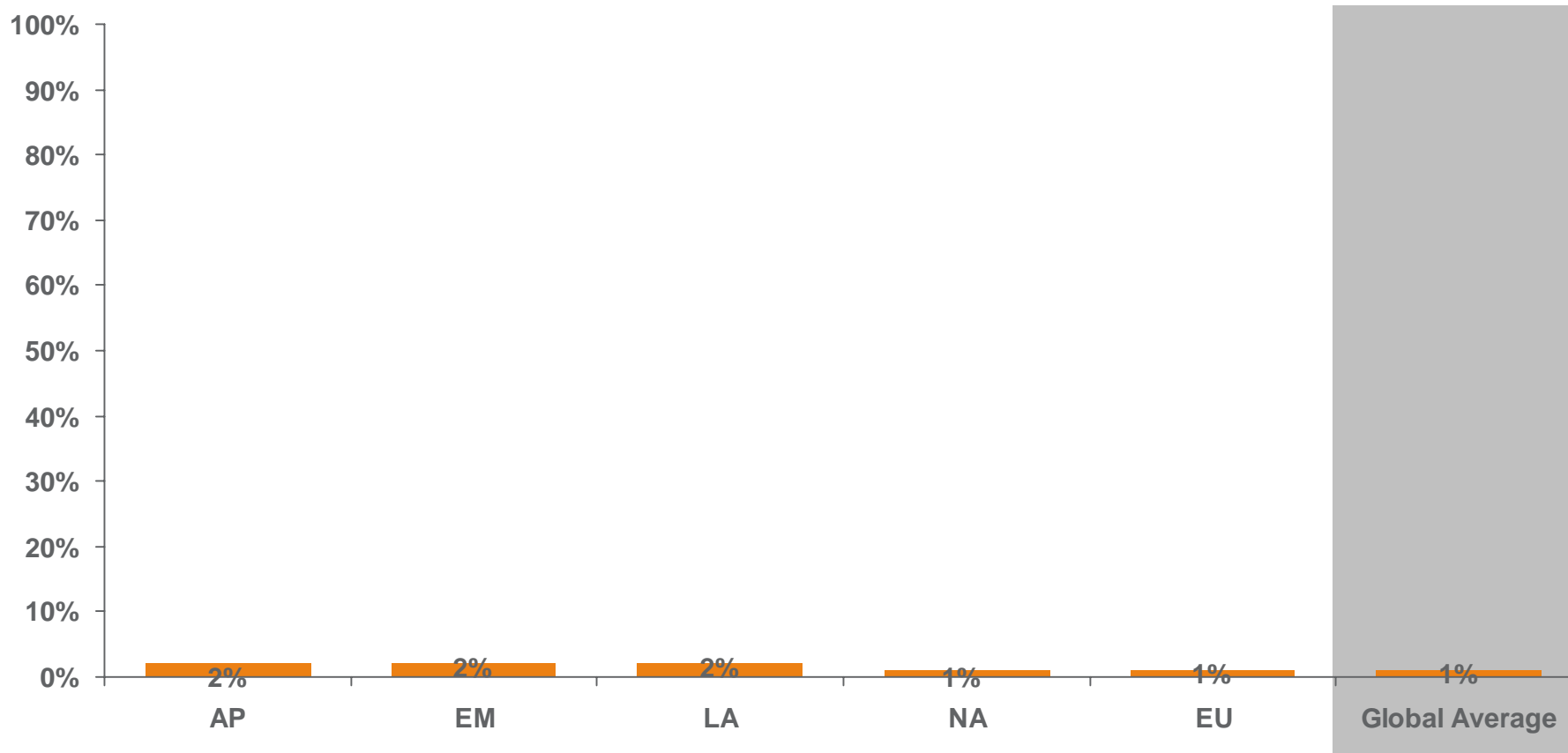
Base: Those who answered Q19 code 1 to 3

¿Qué tipo de ejercicio hace con mayor frecuencia? - Golf



Base: Those who answered Q19 code 1 to 3

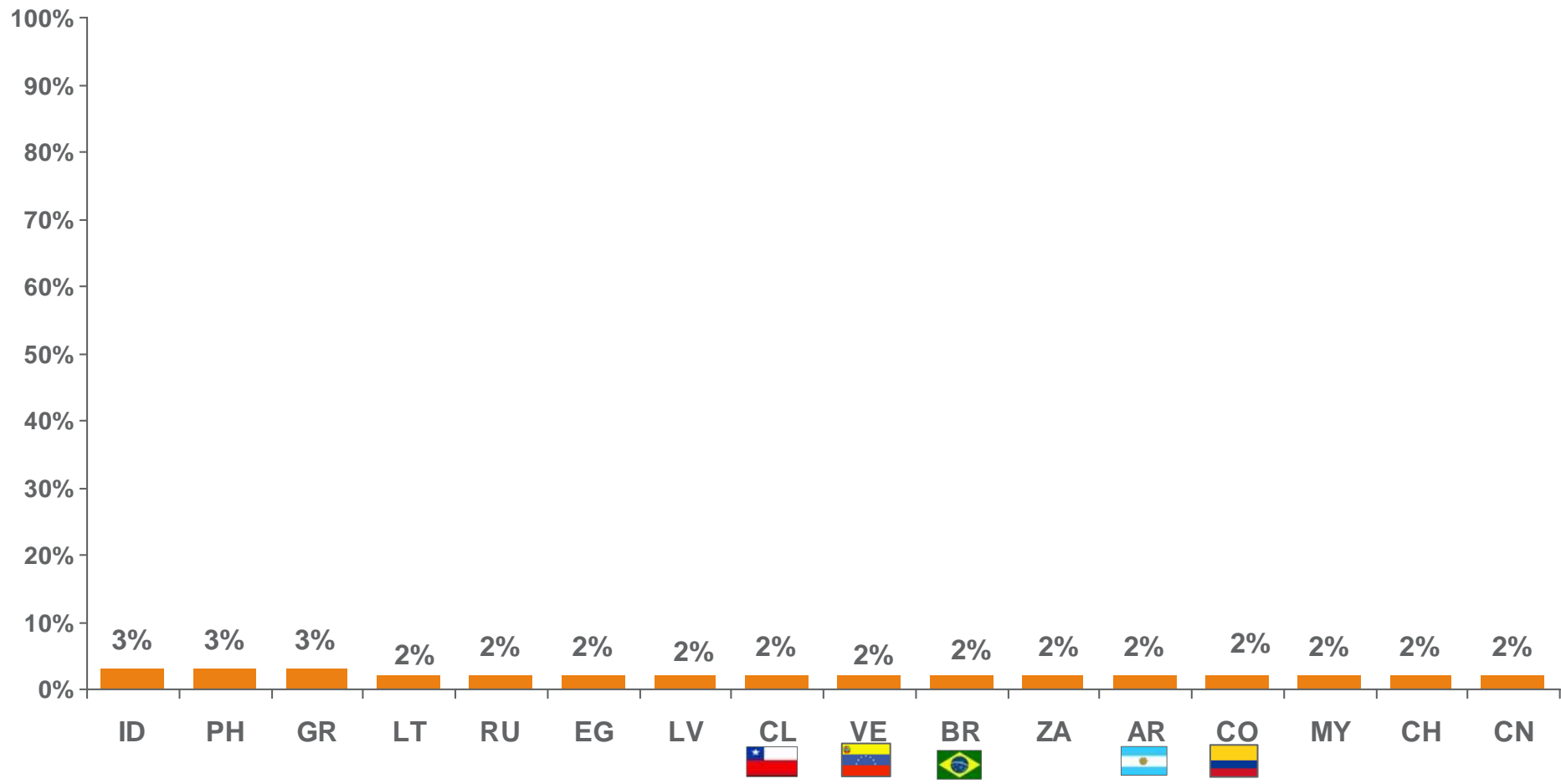
¿Qué tipo de ejercicio hace con mayor frecuencia? - Artes marciales



Base: Those who answered Q19 code 1 to 3

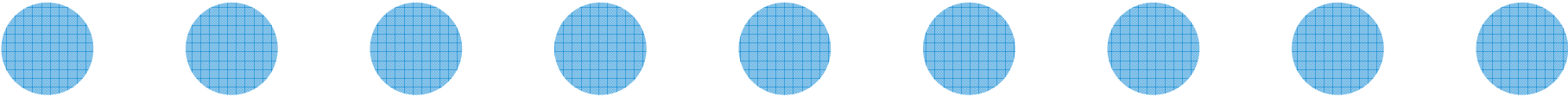
¿Qué tipo de ejercicio hace con mayor frecuencia?

- Artes marciales

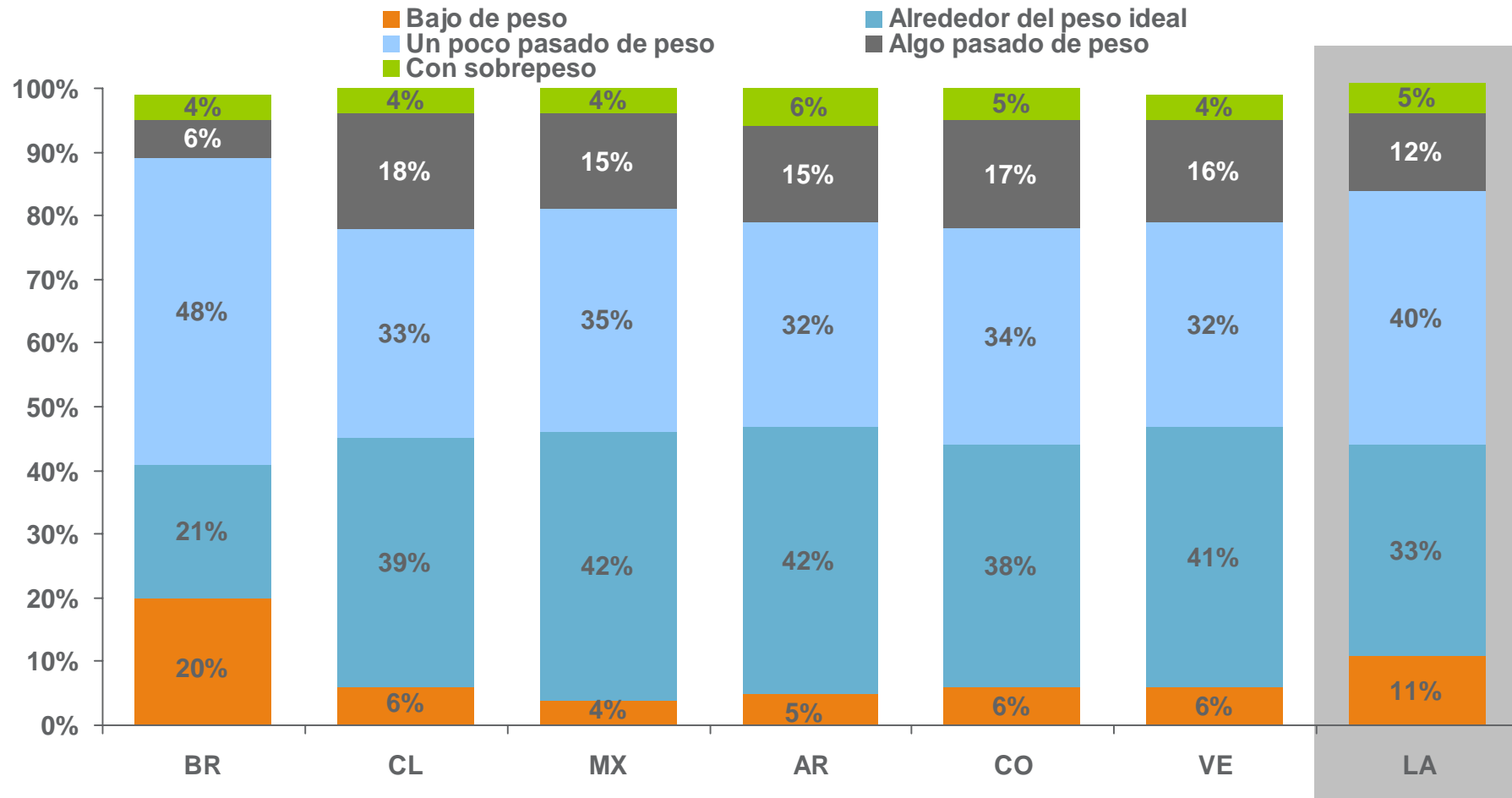


Base: Those who answered Q19 code 1 to 3

Resultados Latinoamérica



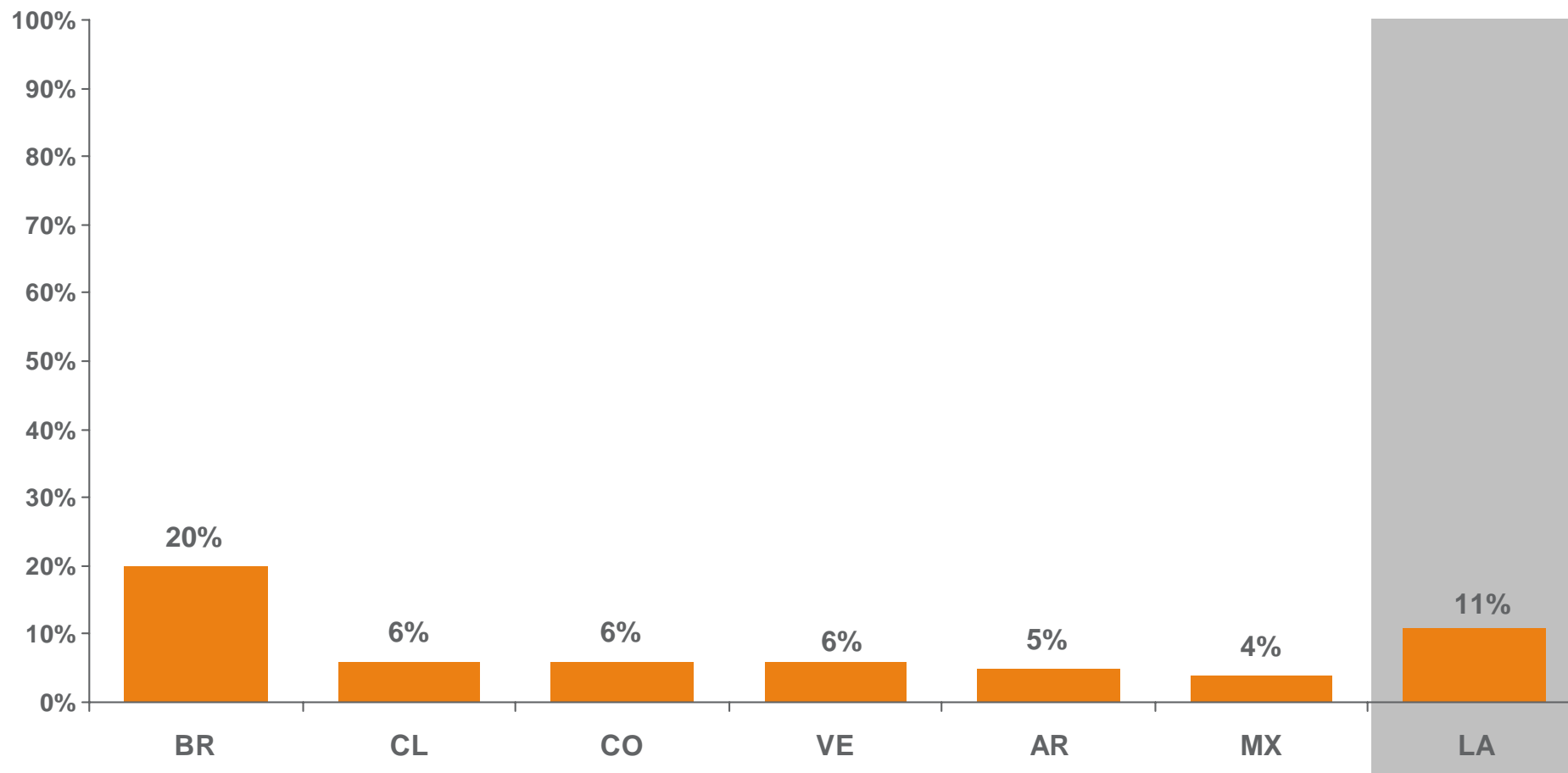
En este momento, usted se considera...



Base: Todos los encuestados

En este momento, usted se considera...

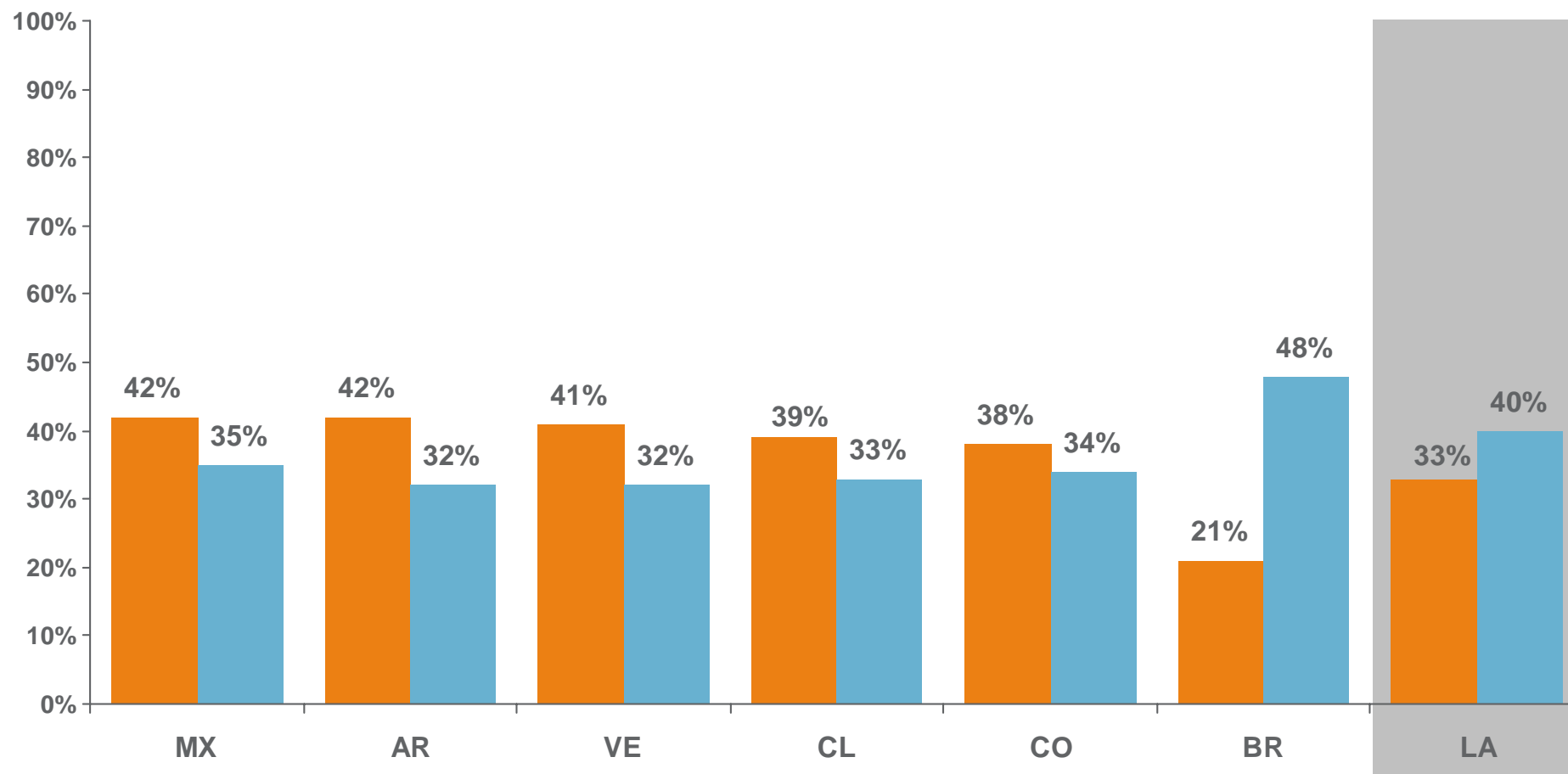
- Bajo de peso



Base: All Respondents

En este momento, usted se considera...

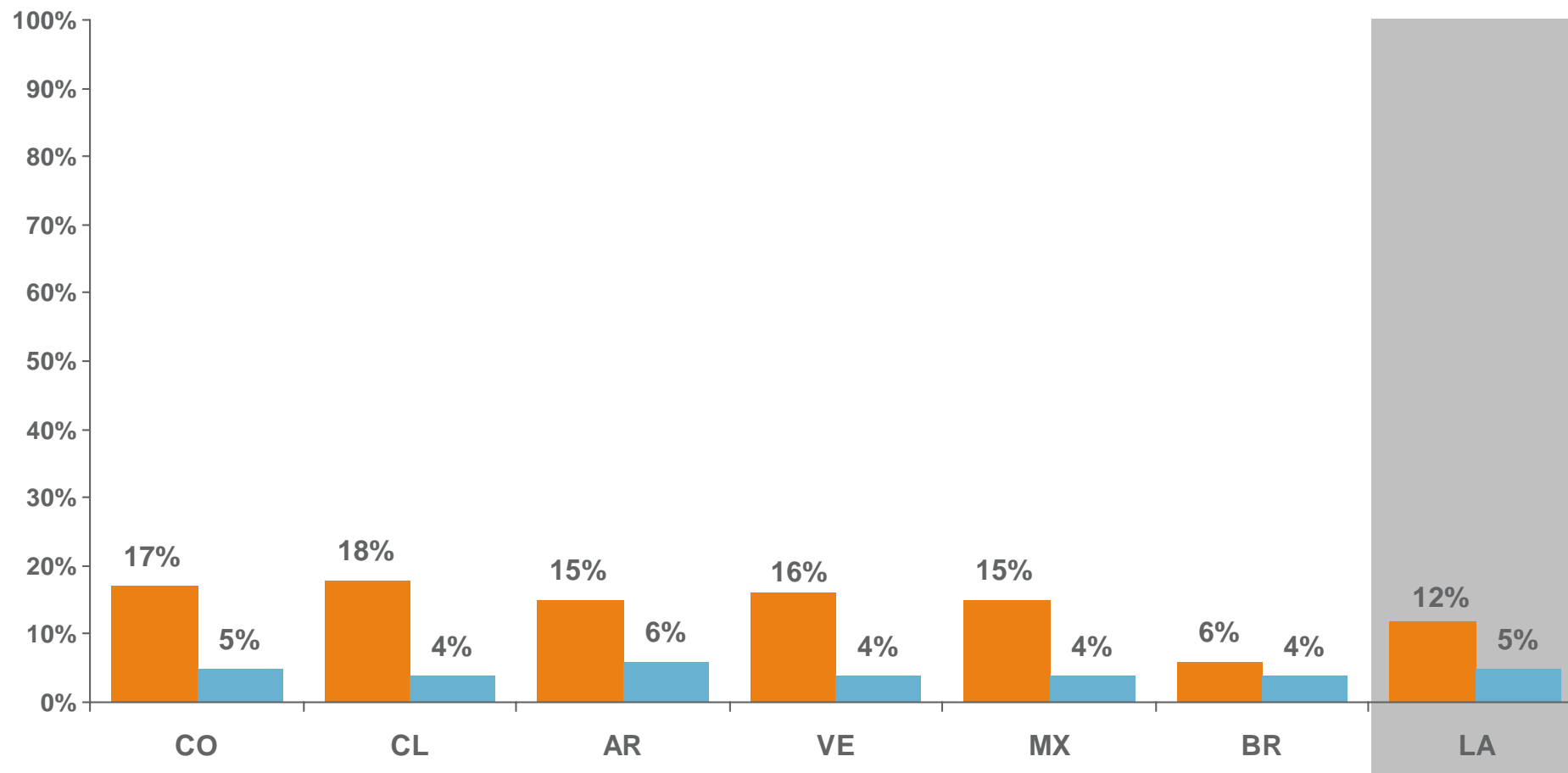
- Alrededor del peso ideal / Poco pasado de peso



Base: All Respondents

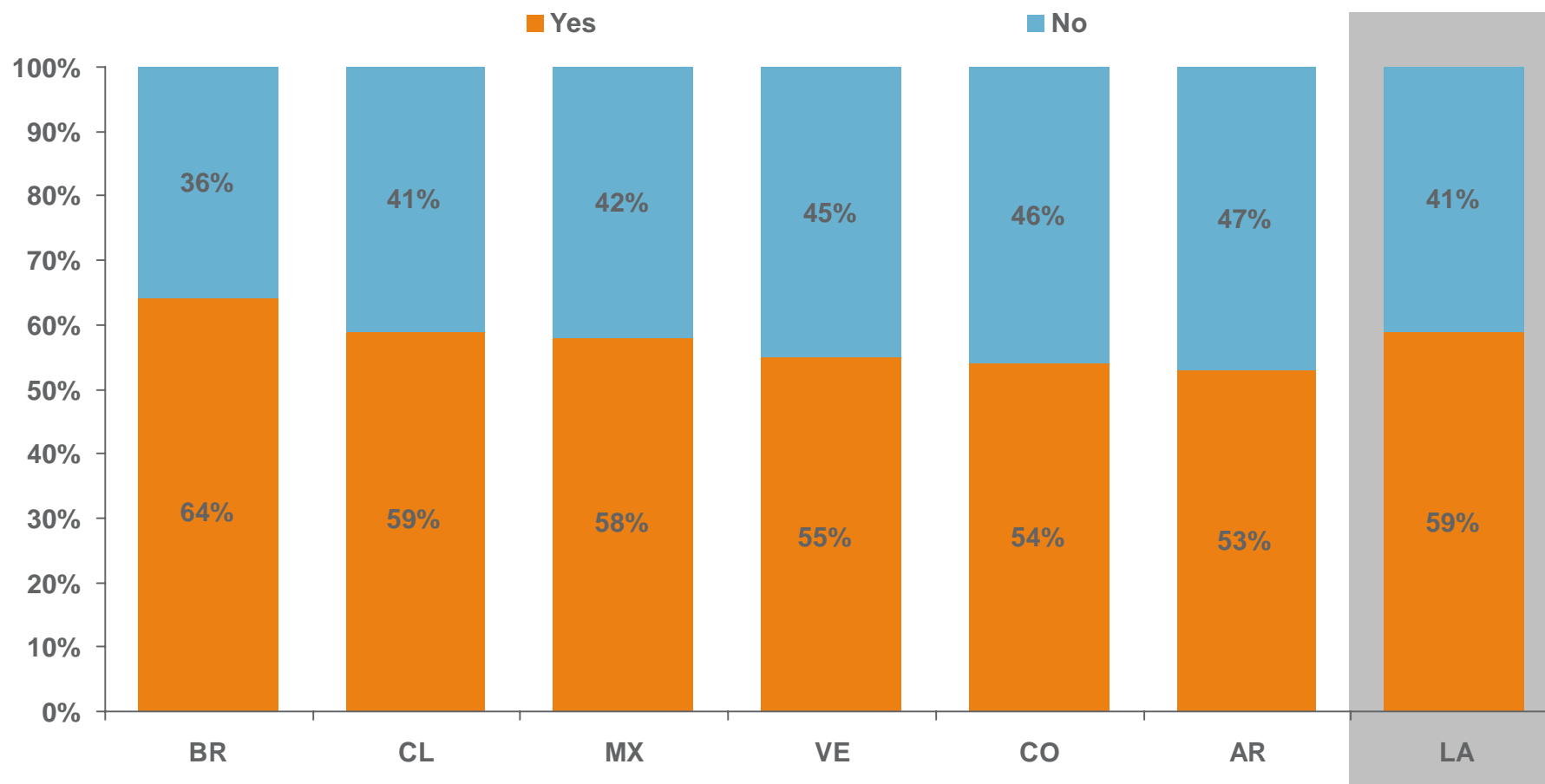
En este momento, usted se considera...

- Algo pasado de peso / Con sobrepeso



Base: All Respondents

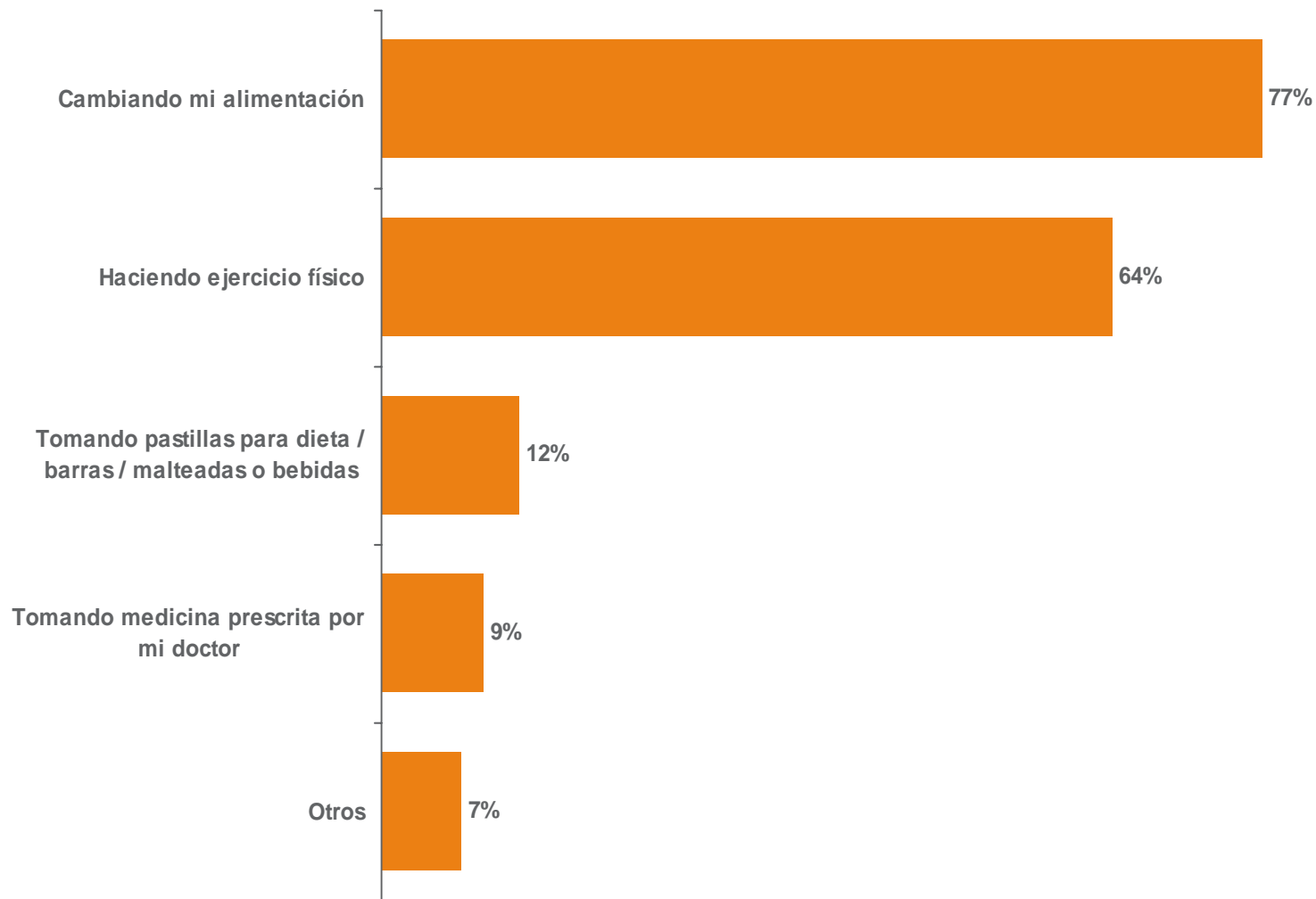
¿Está usted intentando bajar de peso actualmente?



Base: Those who answered Q14 code 2 to 5

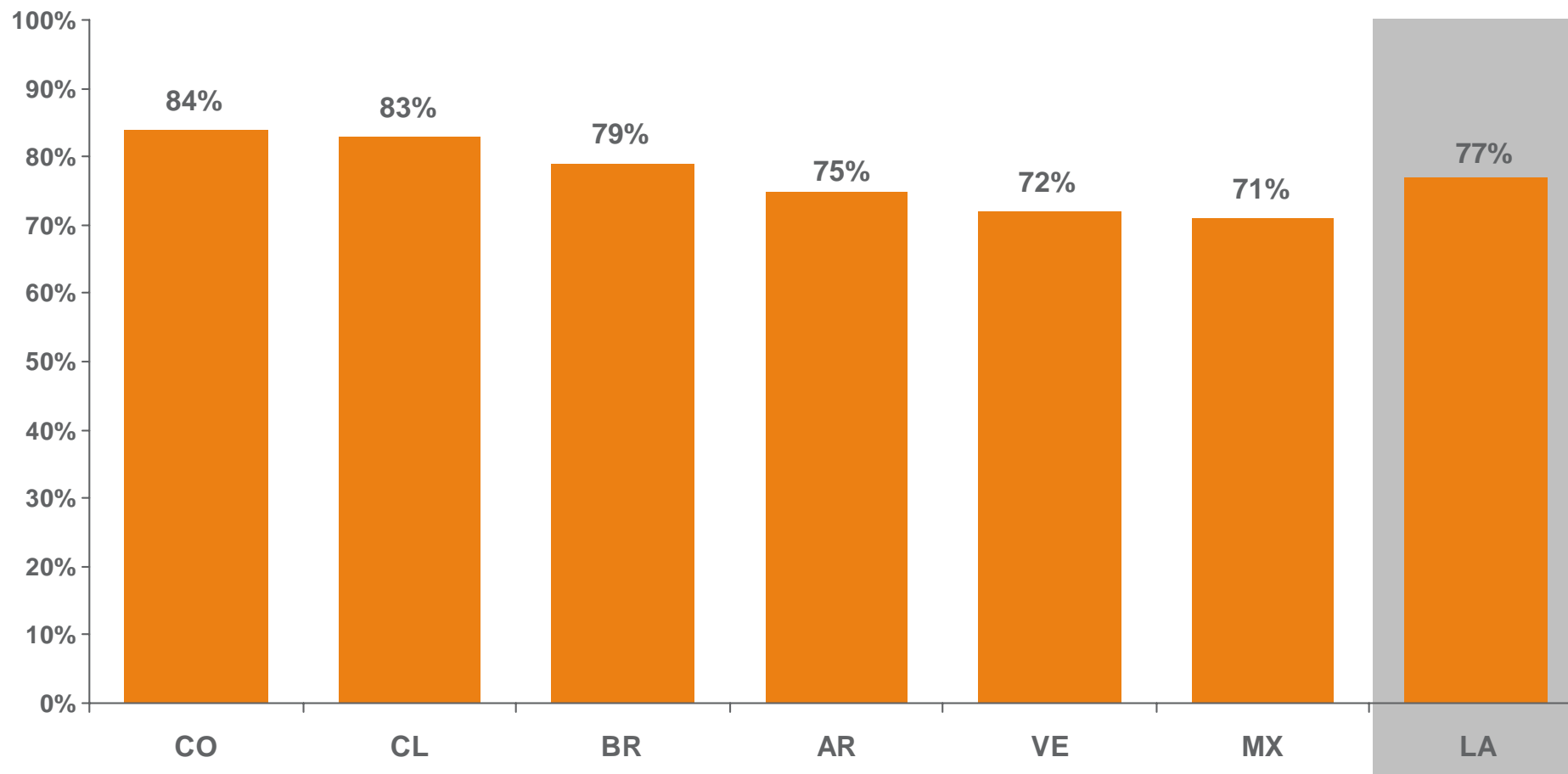
¿Cuál de las siguientes acciones está siguiendo para perder peso?

Resumen Latinoamérica



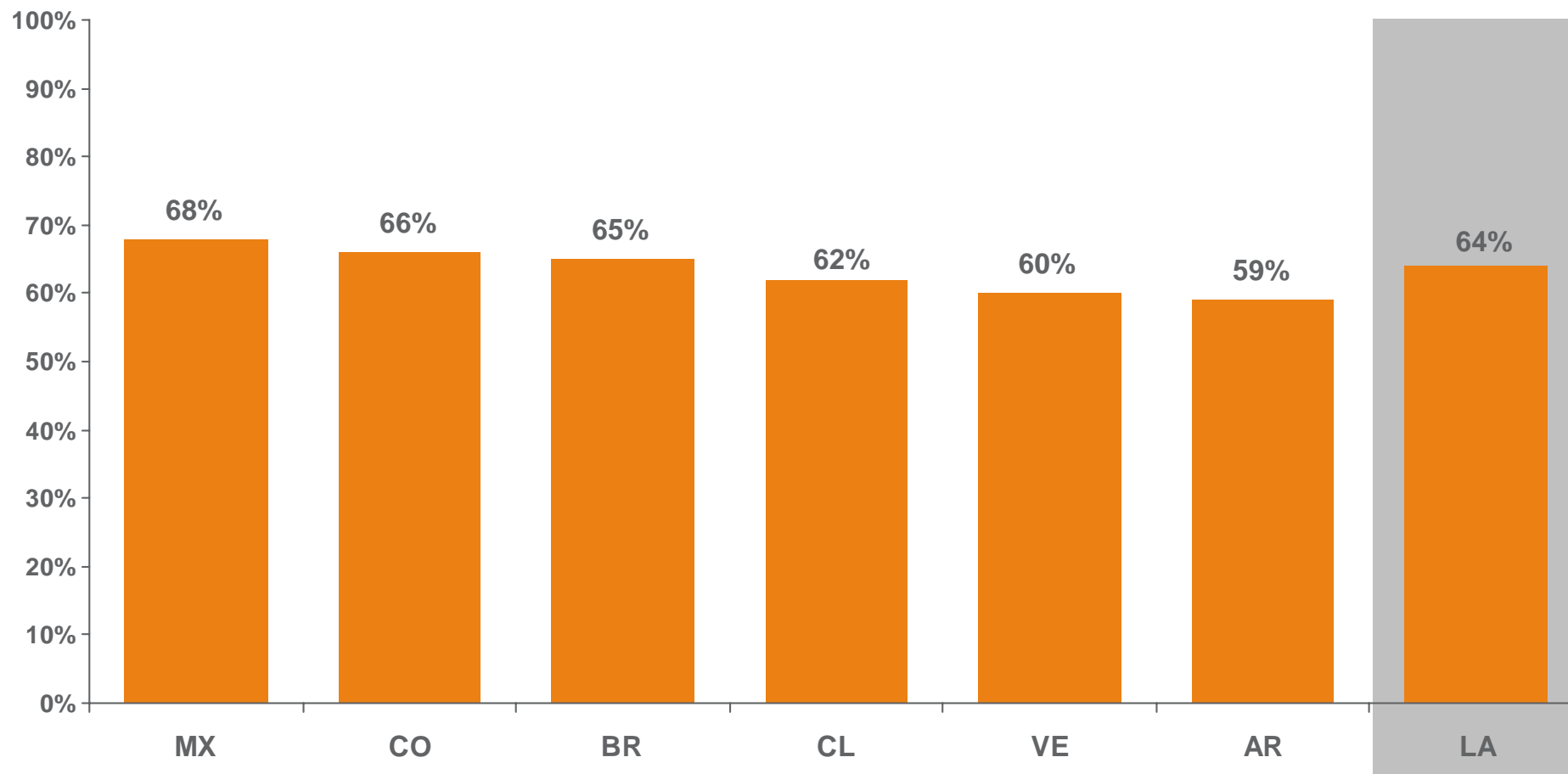
Base: Those who answered Q15 code 1

¿Cuál de las siguientes acciones está siguiendo para perder peso? - Cambiando mi alimentación



Base: Those who answered Q15 code 1

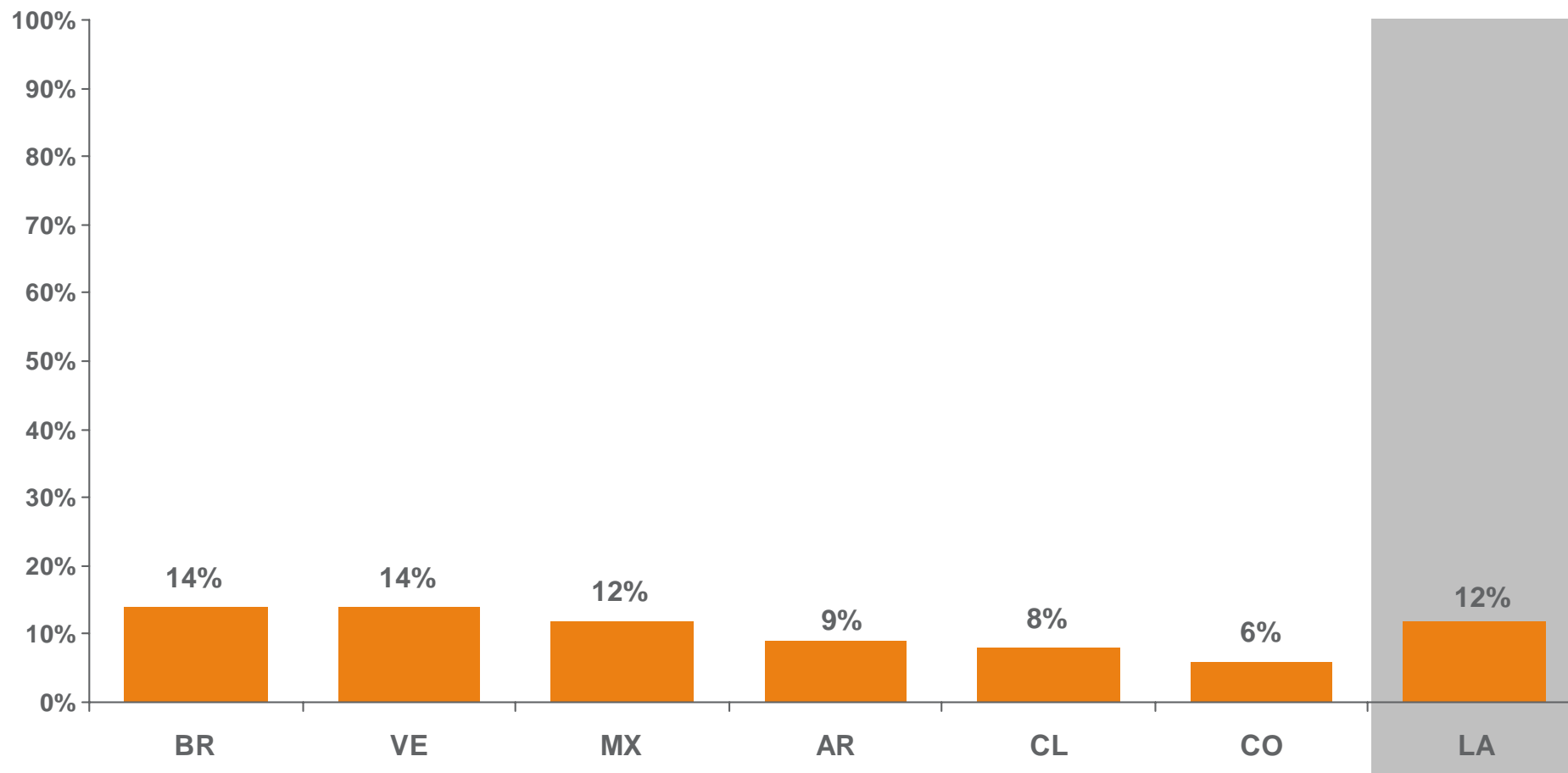
¿Cuál de las siguientes acciones está siguiendo para perder peso? - Haciendo ejercicio físico



Base: Those who answered Q15 code 1

¿Cuál de las siguientes acciones está siguiendo para perder peso?

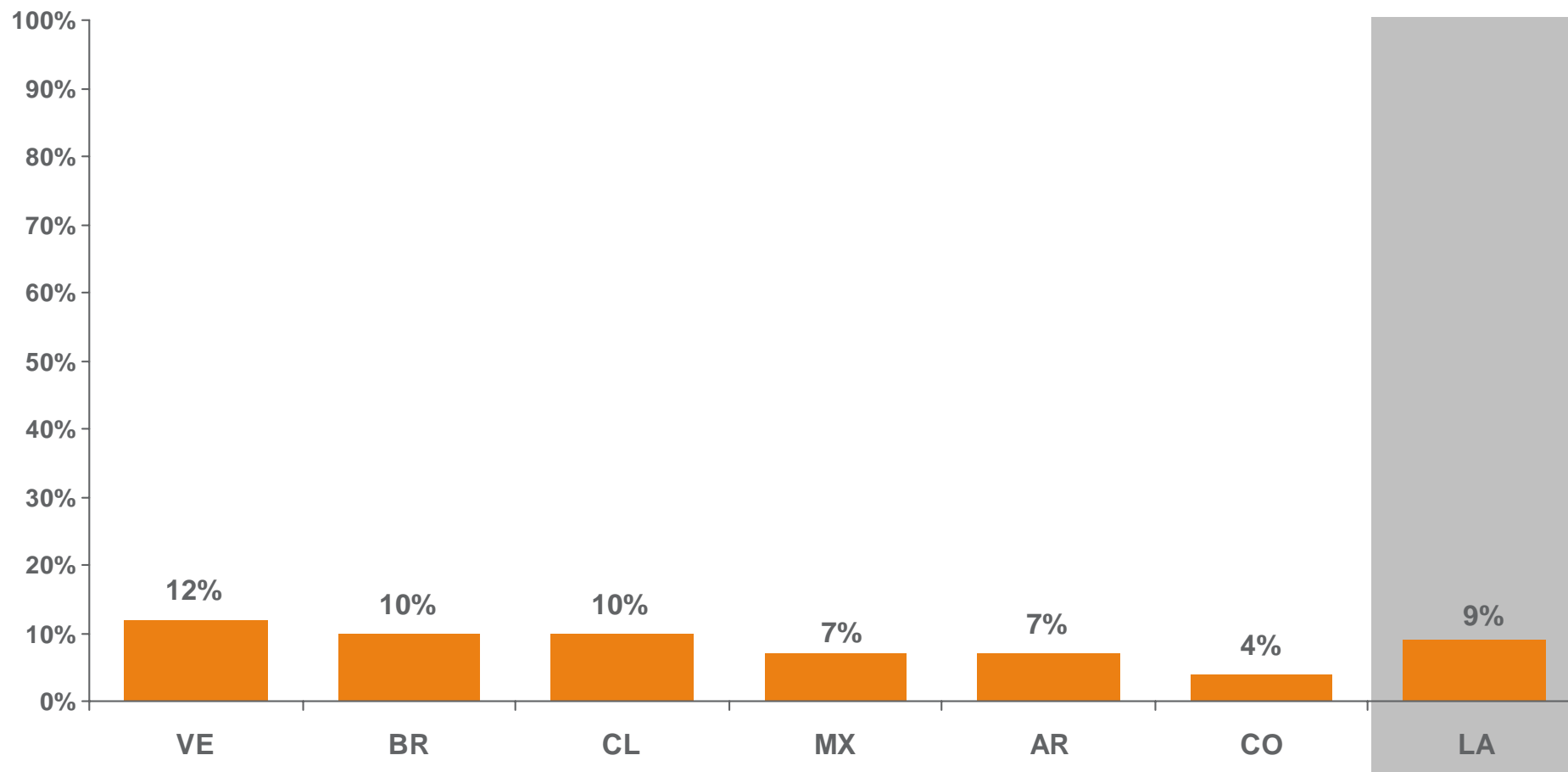
- Tomando pastillas para dieta / barras / malteadas o bebidas



Base: Those who answered Q15 code 1

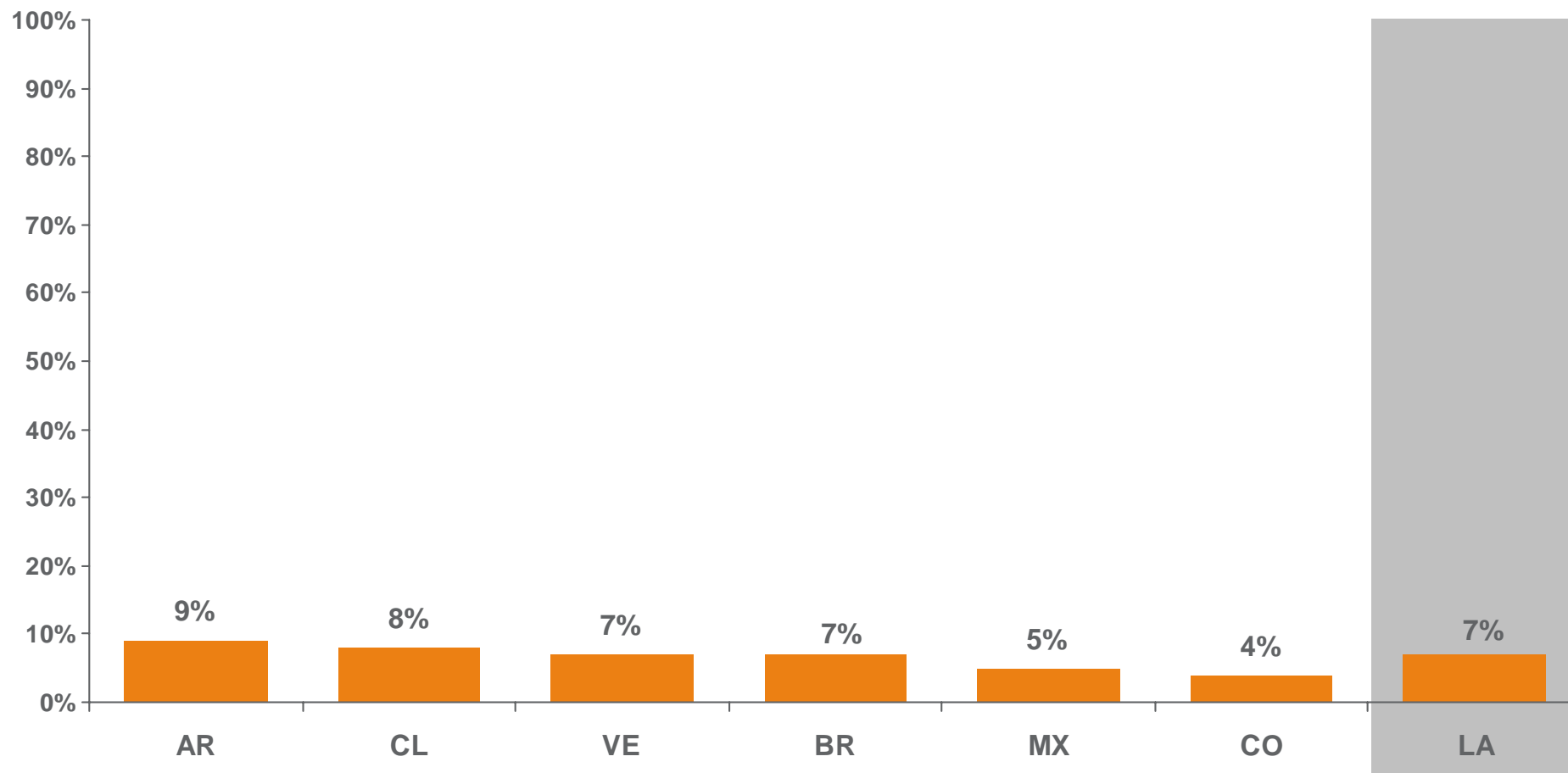
¿Cuál de las siguientes acciones está siguiendo para perder peso?

- Tomando medicina prescrita por mi doctor



Base: Those who answered Q15 code 1

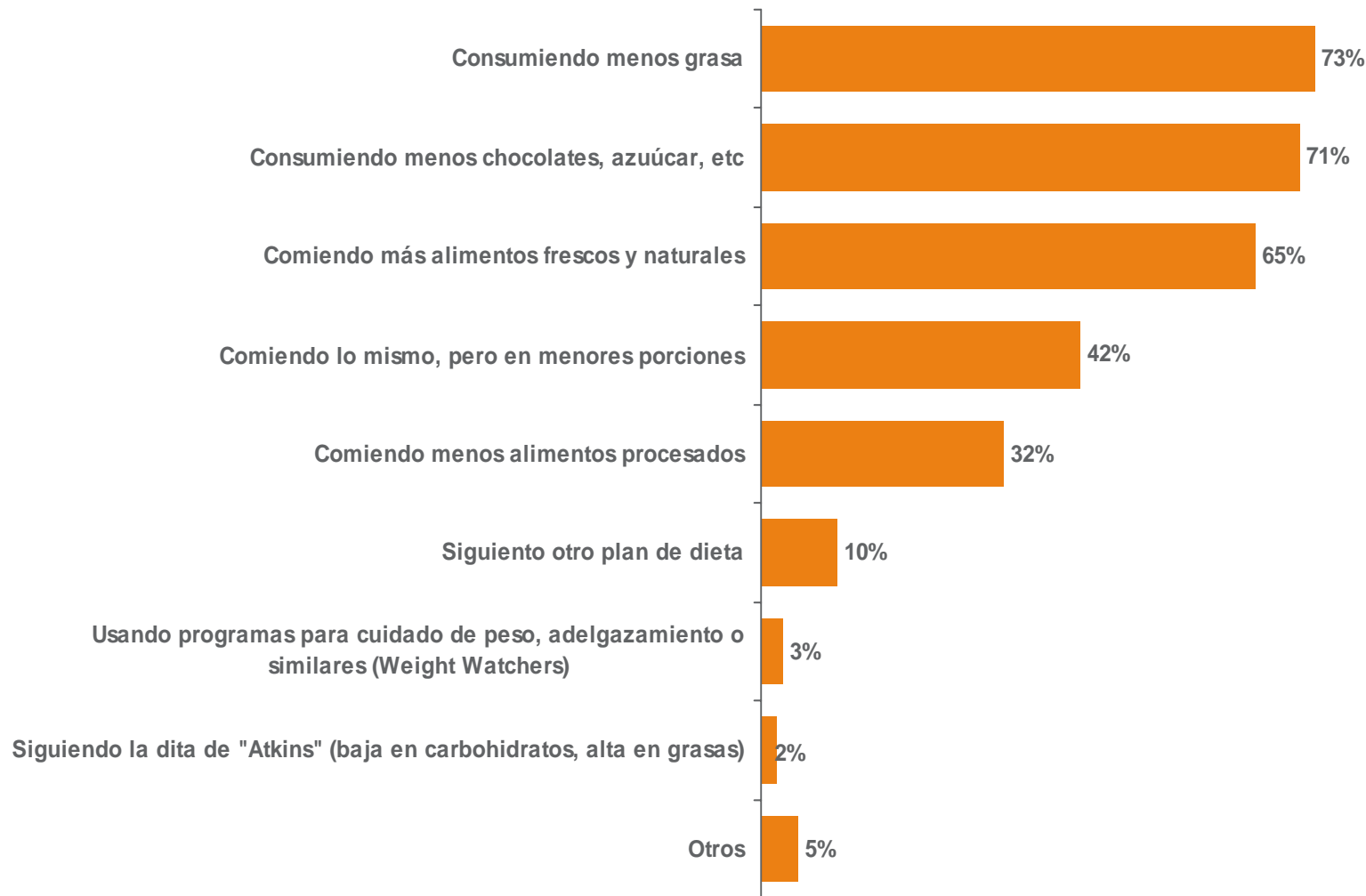
¿Cuál de las siguientes acciones está siguiendo para perder peso? - Otros



Base: Those who answered Q15 code 1

¿En qué forma está cambiando su alimentación para perder peso?

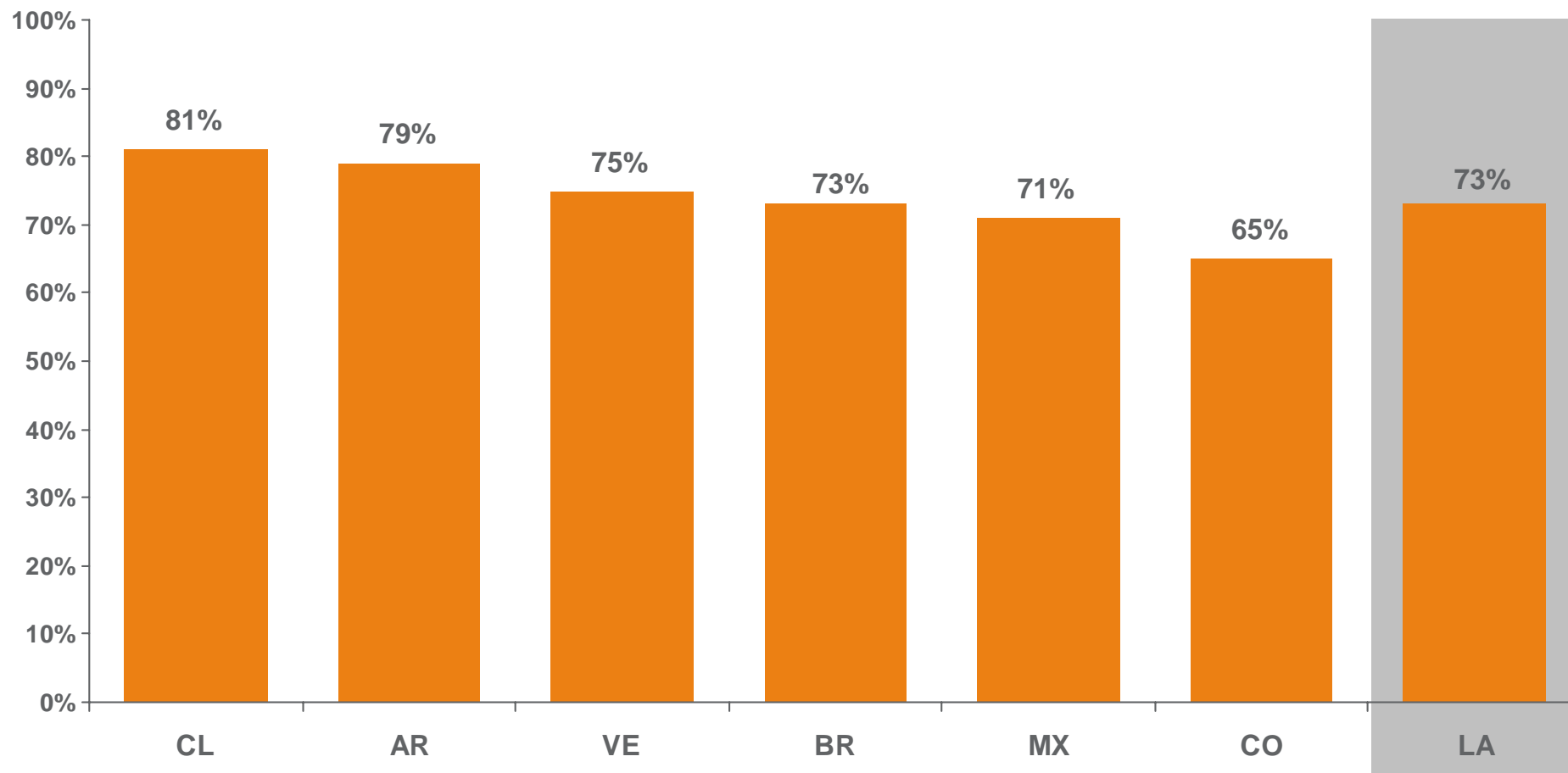
- Resumen Latinoamérica



Base: Ask if R2 on Q16

¿En qué forma está cambiando su alimentación para perder peso?

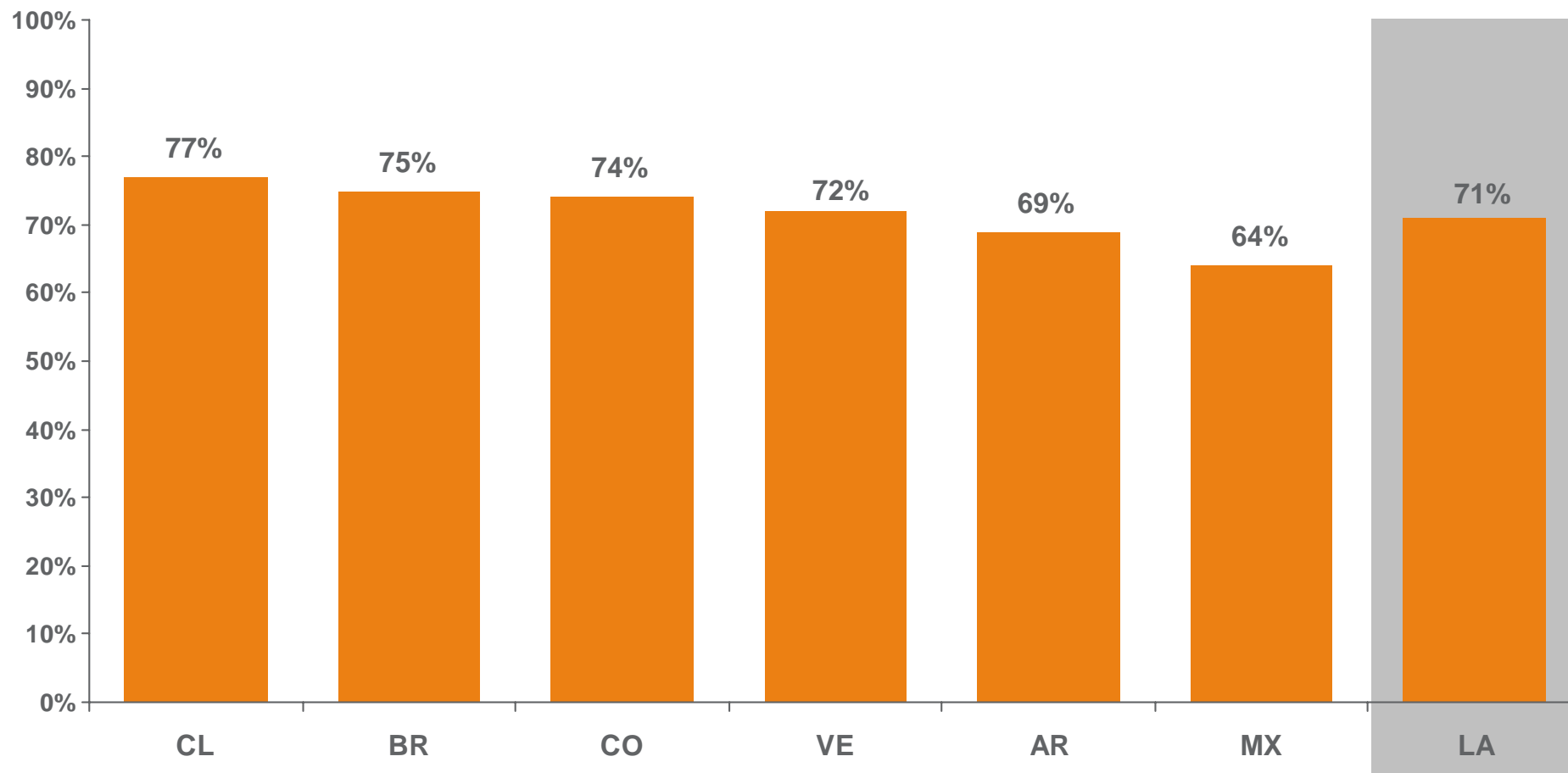
- Consumiendo menos grasas



Base: Ask if R2 on Q16

¿En qué forma está cambiando su alimentación para perder peso?

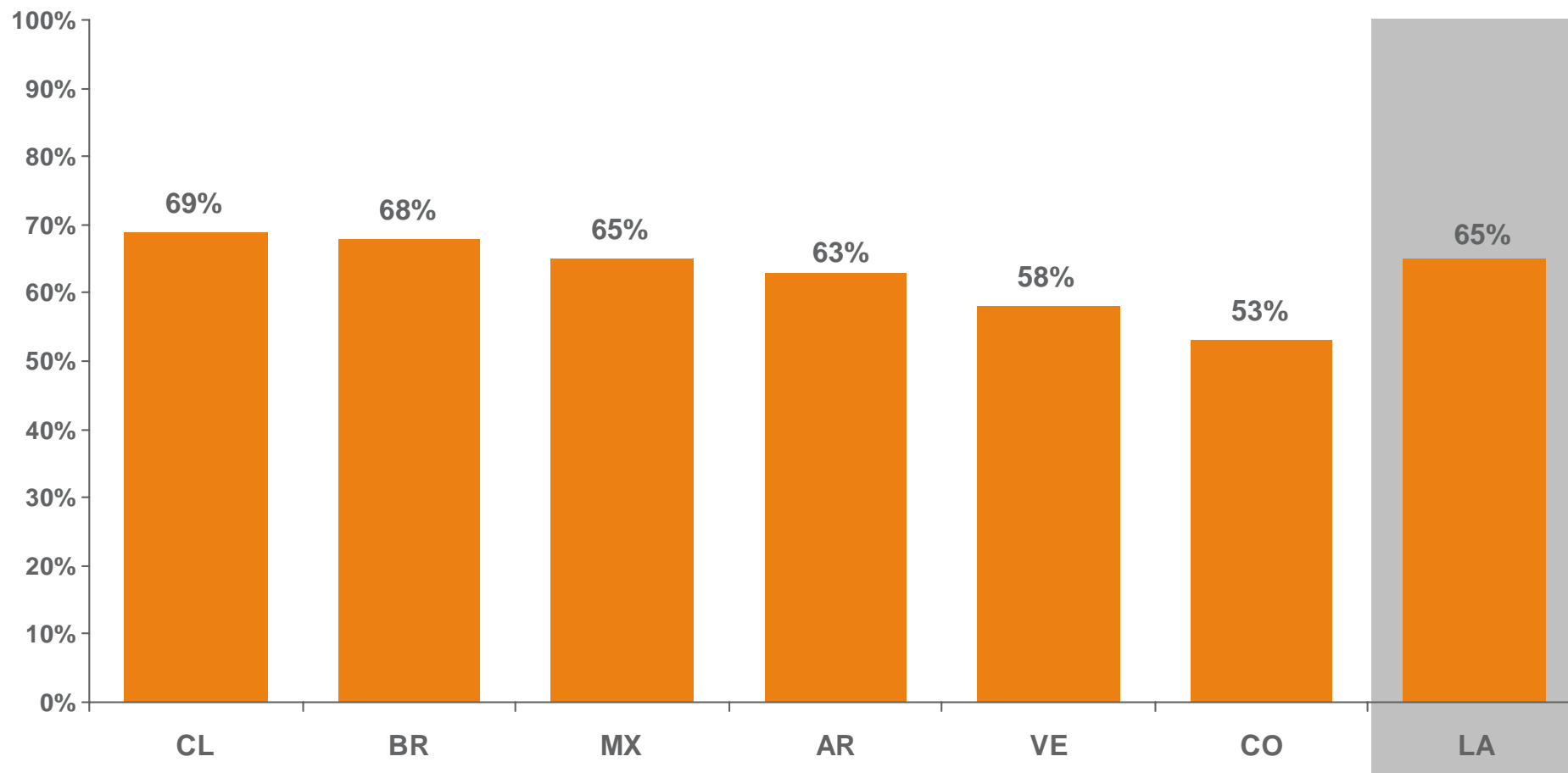
- Consumiendo menos chocolates, azúcar, etc.



Base: Ask if R2 on Q16

¿En qué forma está cambiando su alimentación para perder peso?

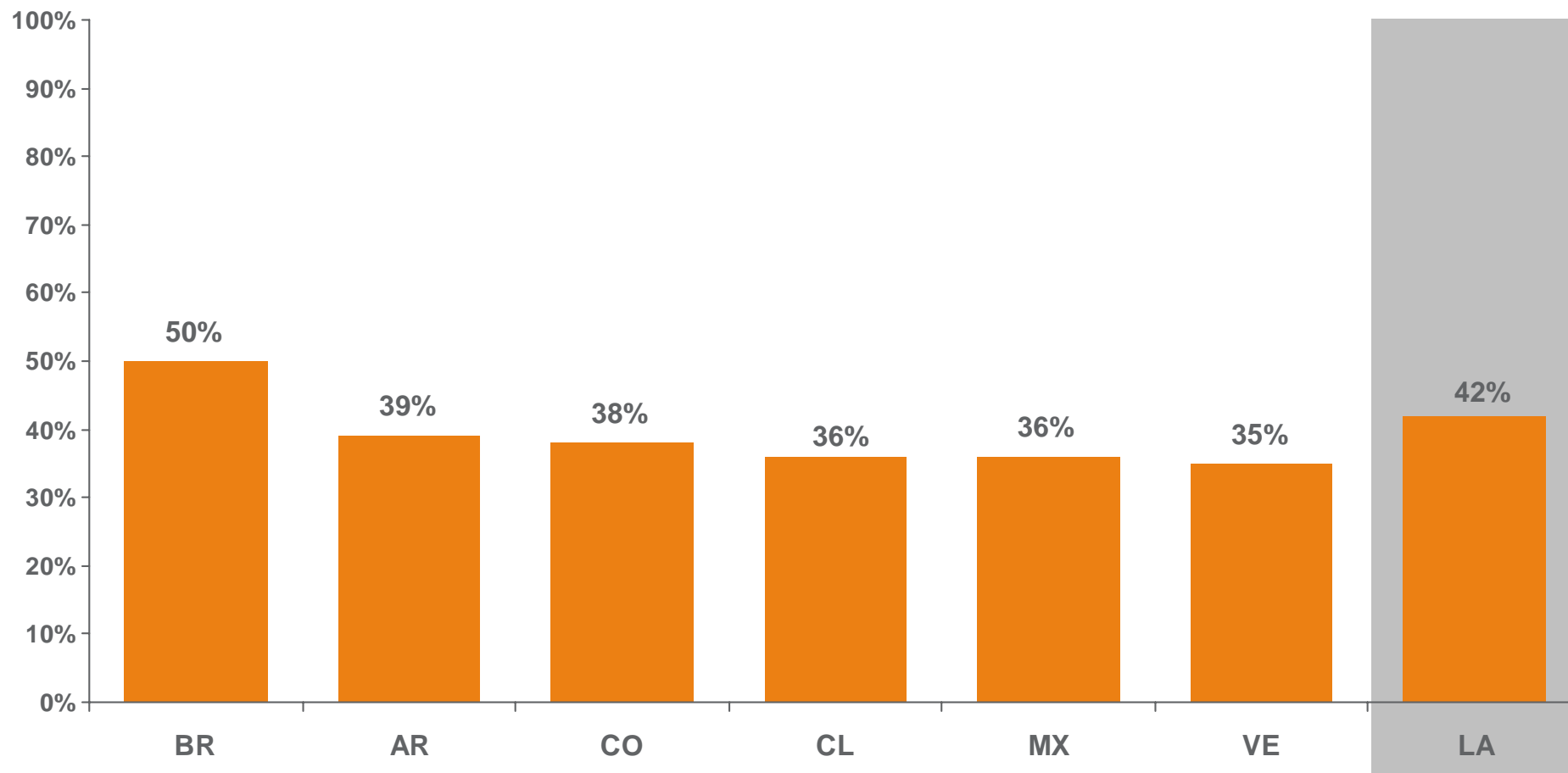
- Comiendo más alimentos frescos y naturales



Base: Ask if R2 on Q16

¿En qué forma está cambiando su alimentación para perder peso?

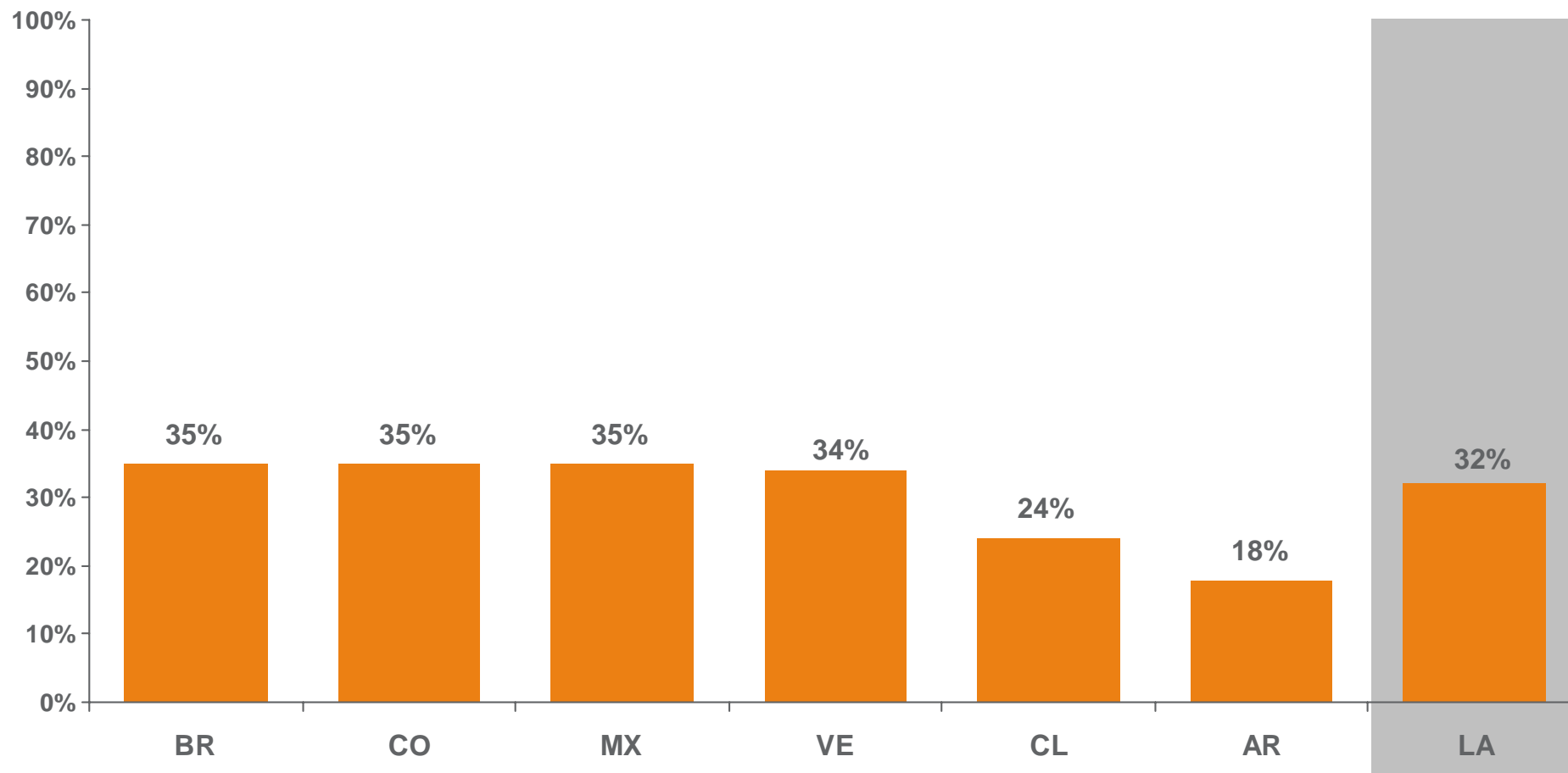
- Comiendo lo mismo, pero en porciones menores



Base: Ask if R2 on Q16

¿En qué forma está cambiando su alimentación para perder peso?

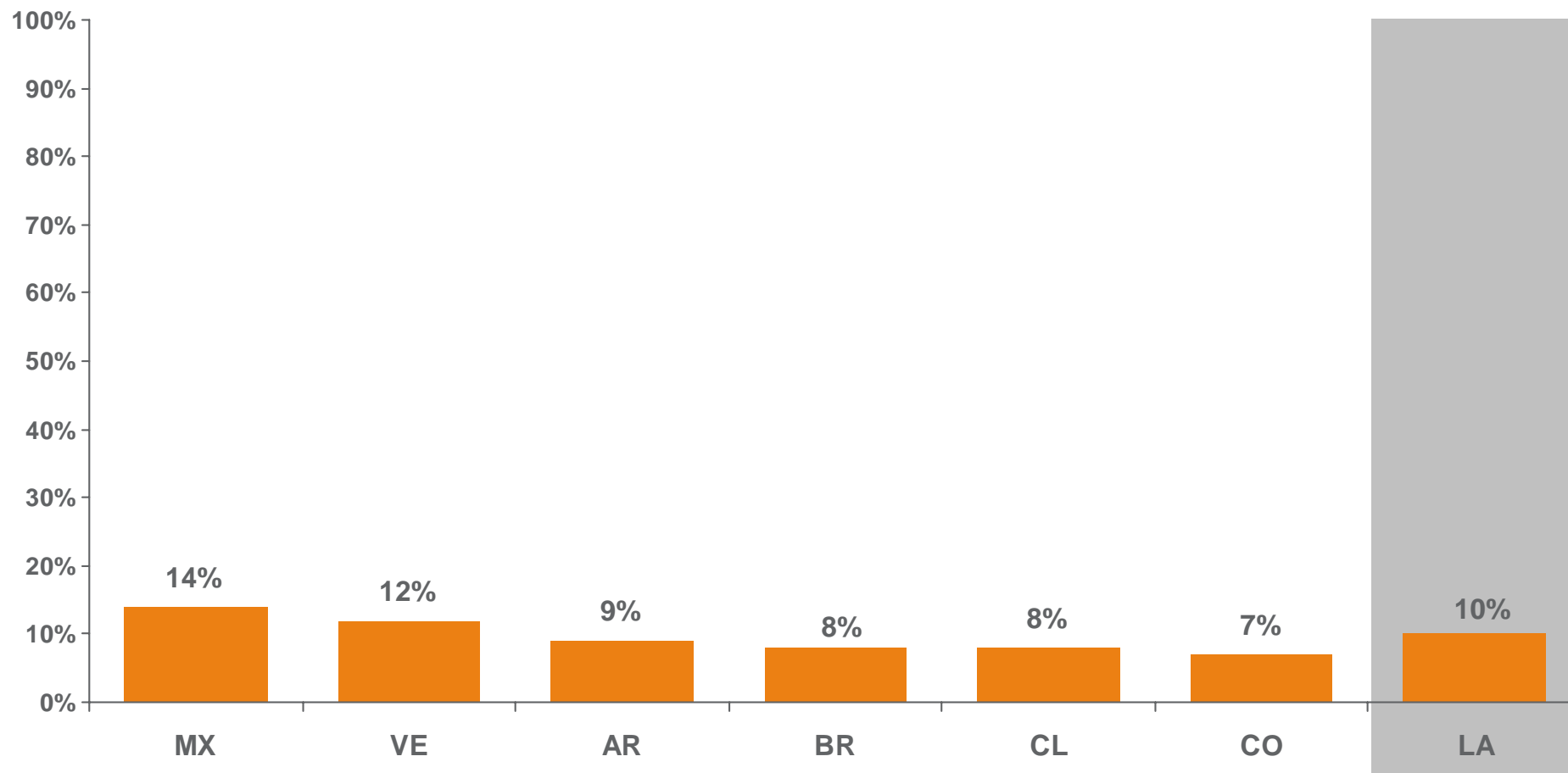
- Comiendo menos alimentos procesados



Base: Ask if R2 on Q16

¿En qué forma está cambiando su alimentación para perder peso?

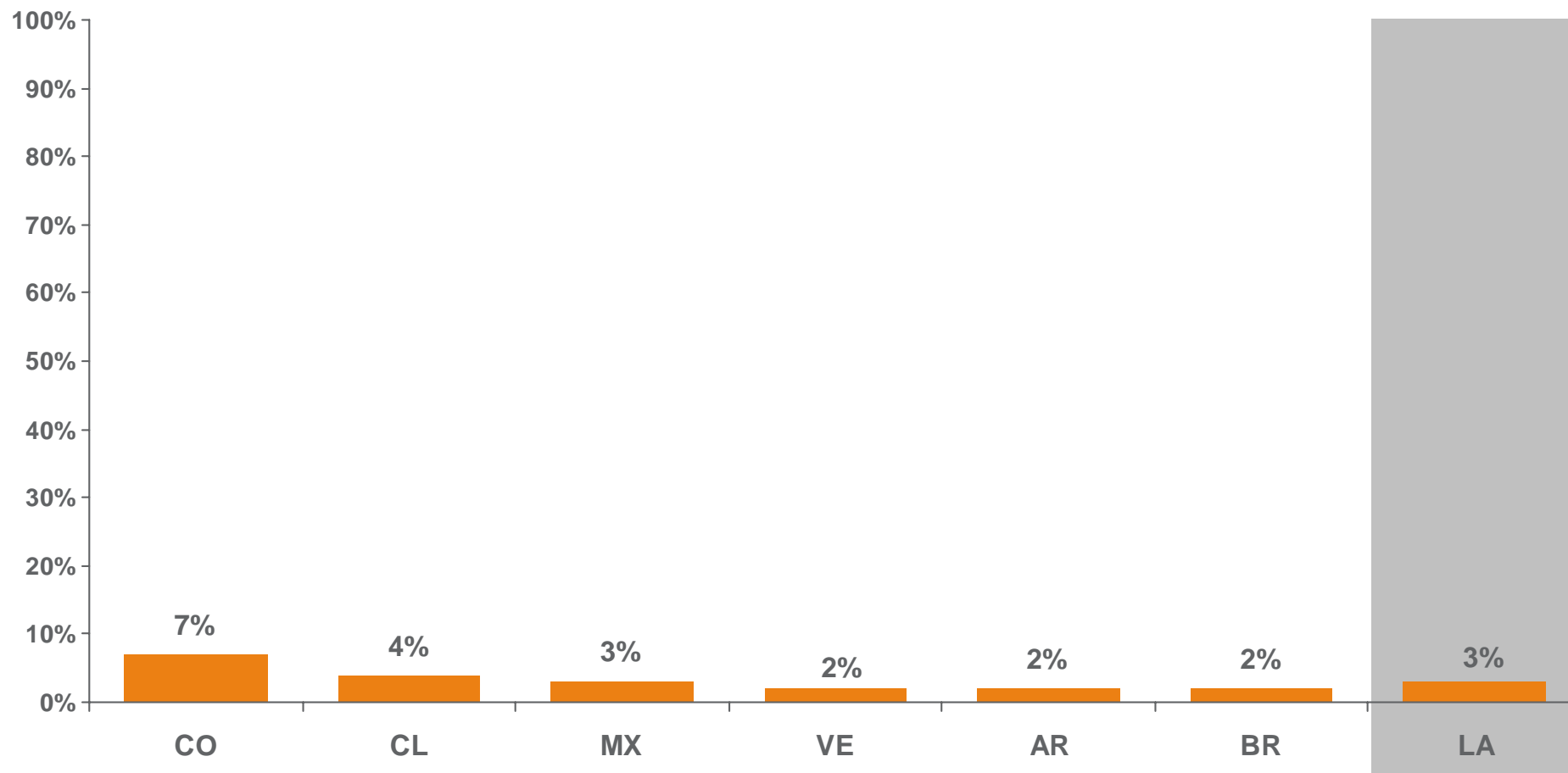
- Siguiendo otro plan de dieta



Base: Ask if R2 on Q16

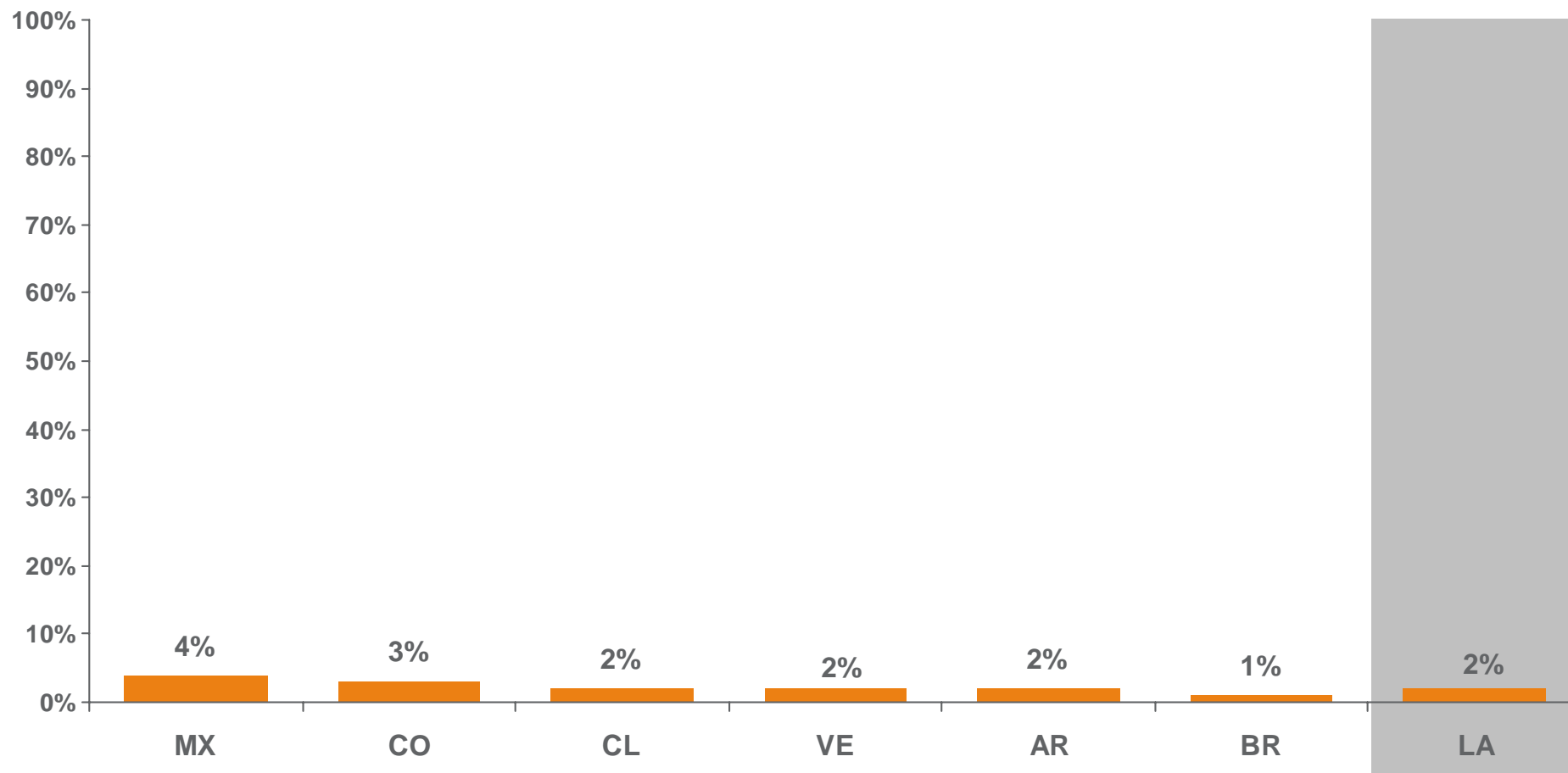
¿En qué forma está cambiando su alimentación para perder peso?

- Usando programas para cuidado de peso, adelgazamiento o similares (*Weight Watchers*)



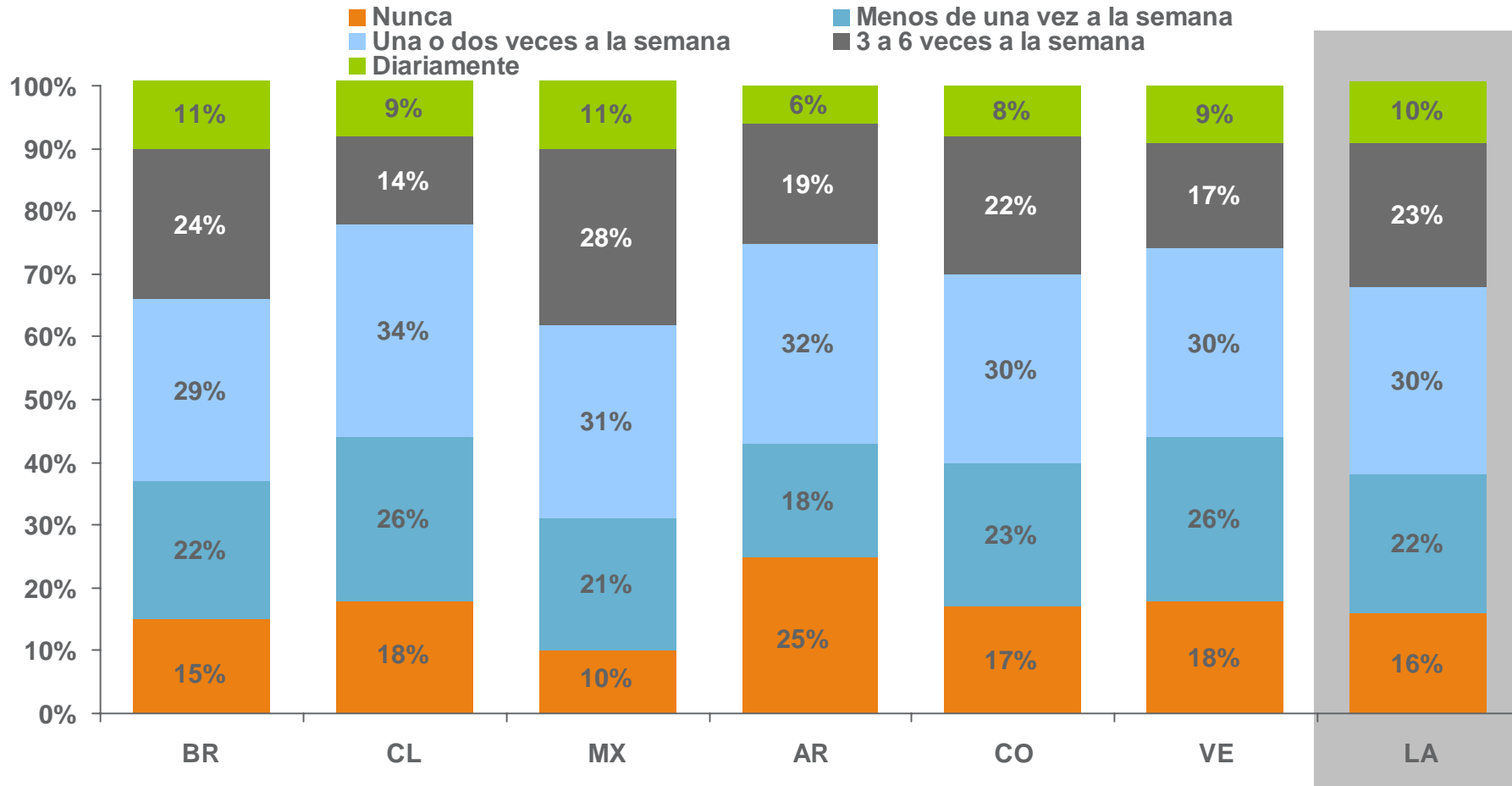
Base: Ask if R2 on Q16

¿En qué forma está cambiando su alimentación para perder peso? - Siguiendo la dieta "Atkins"



Base: Ask if R2 on Q16

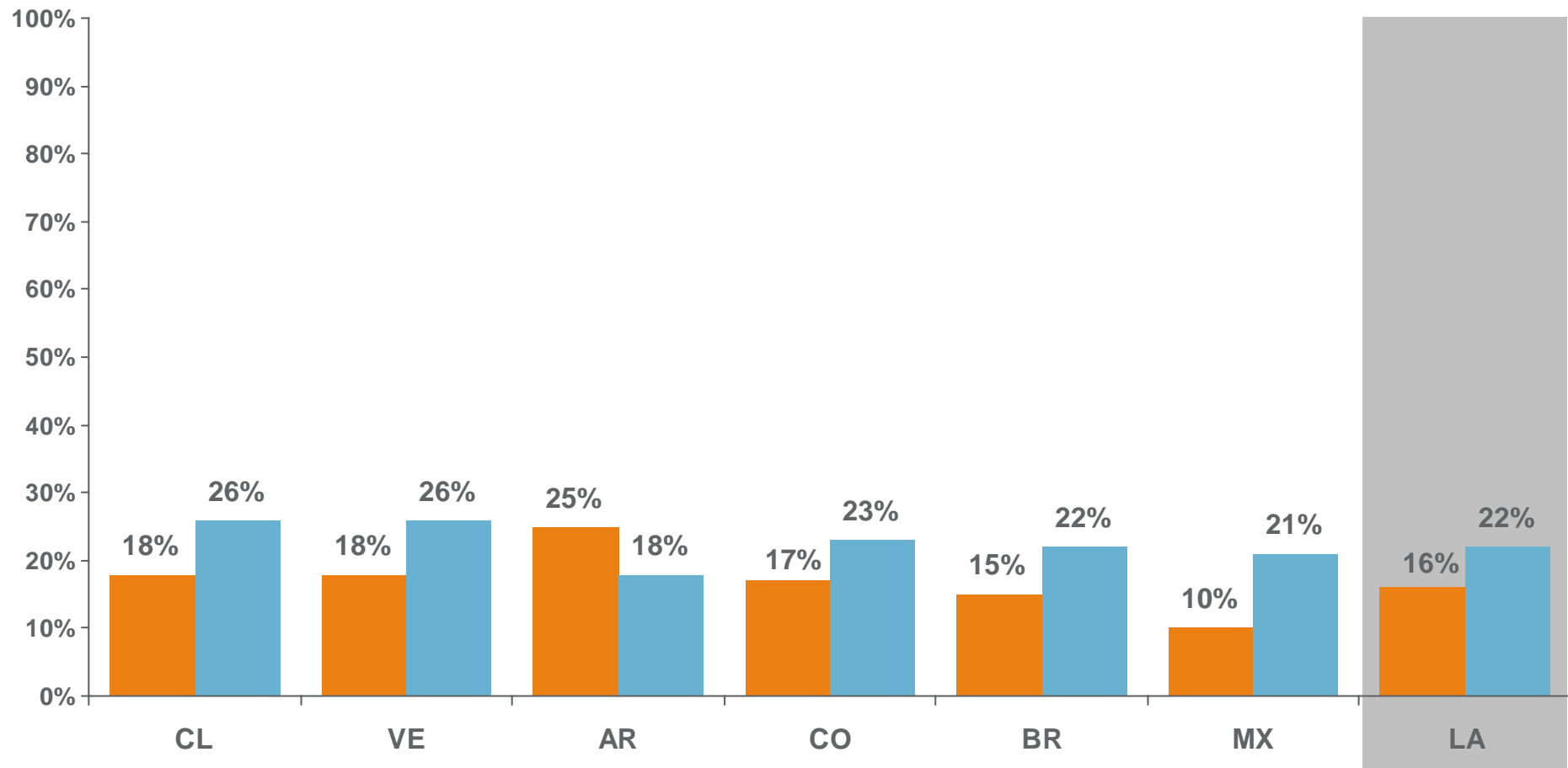
¿Con qué frecuencia hace ejercicio?



Base: All Respondents

¿Con qué frecuencia hace ejercicio?

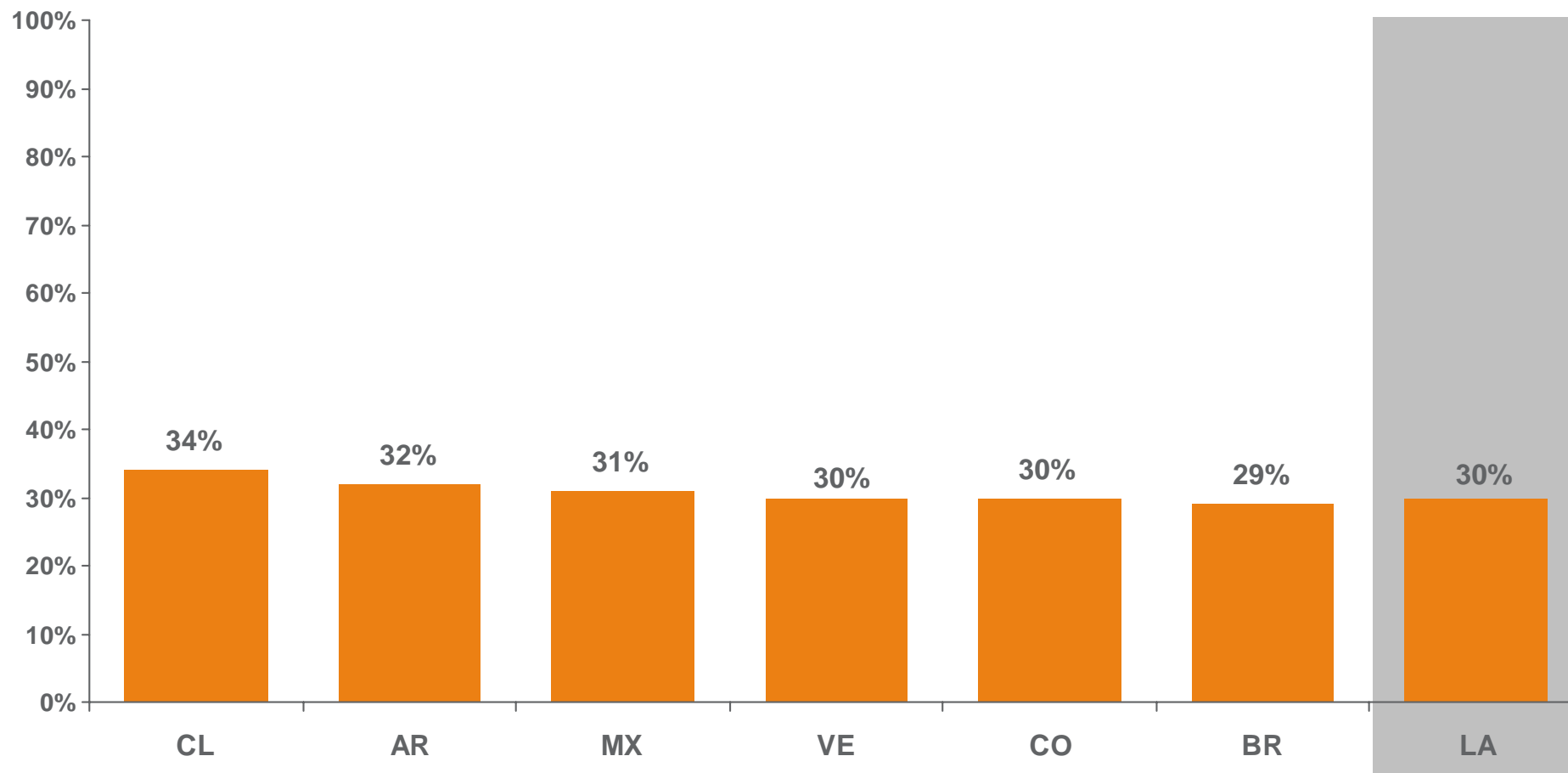
- Nunca / Menos de una vez a la semana



Base: All Respondents

¿Con qué frecuencia hace ejercicio?

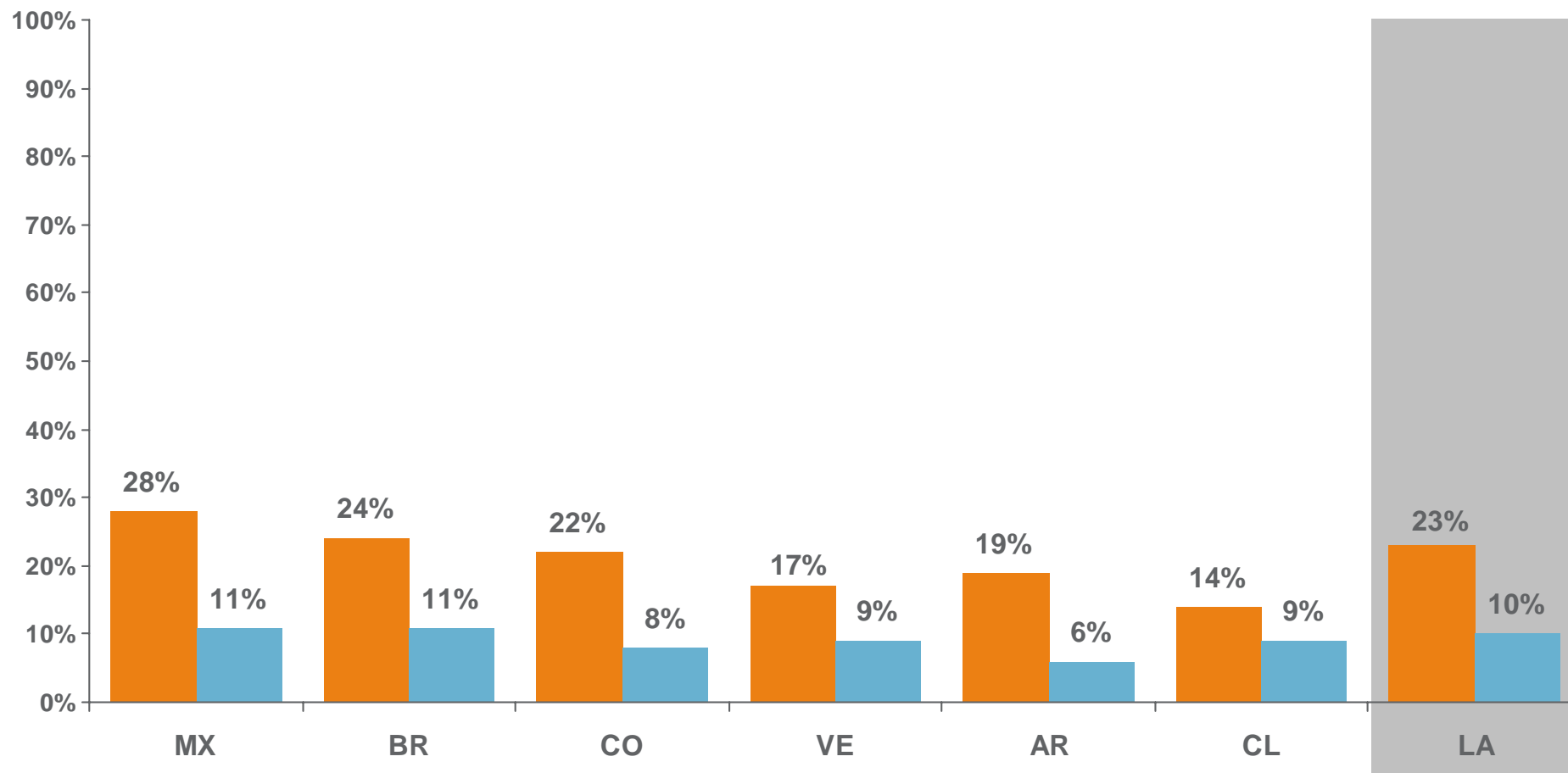
- Una o dos veces a la semana



Base: All Respondents

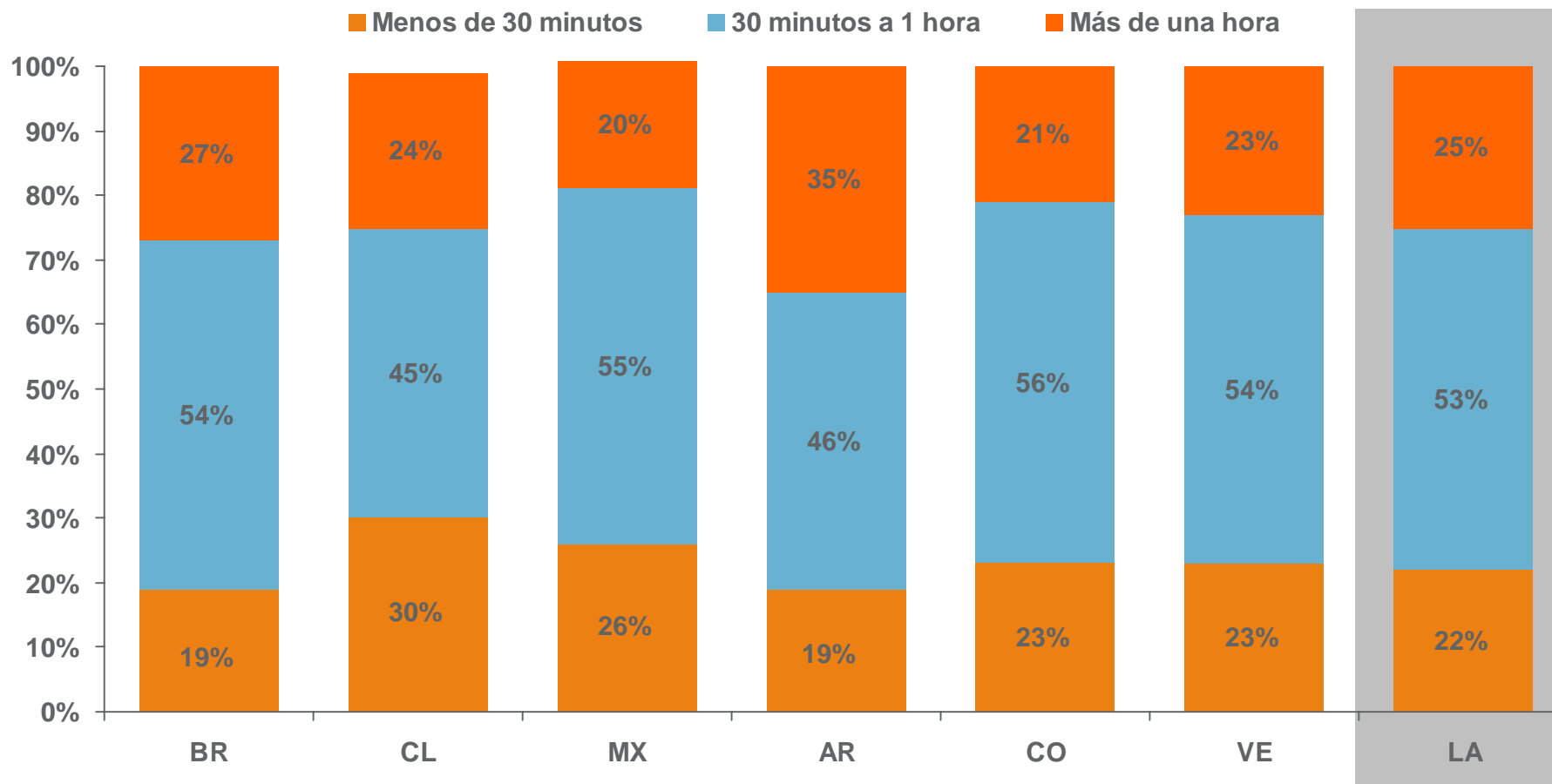
¿Con qué frecuencia hace ejercicio?

- 3 – 6 veces a la semana / Diariamente



Base: All Respondents

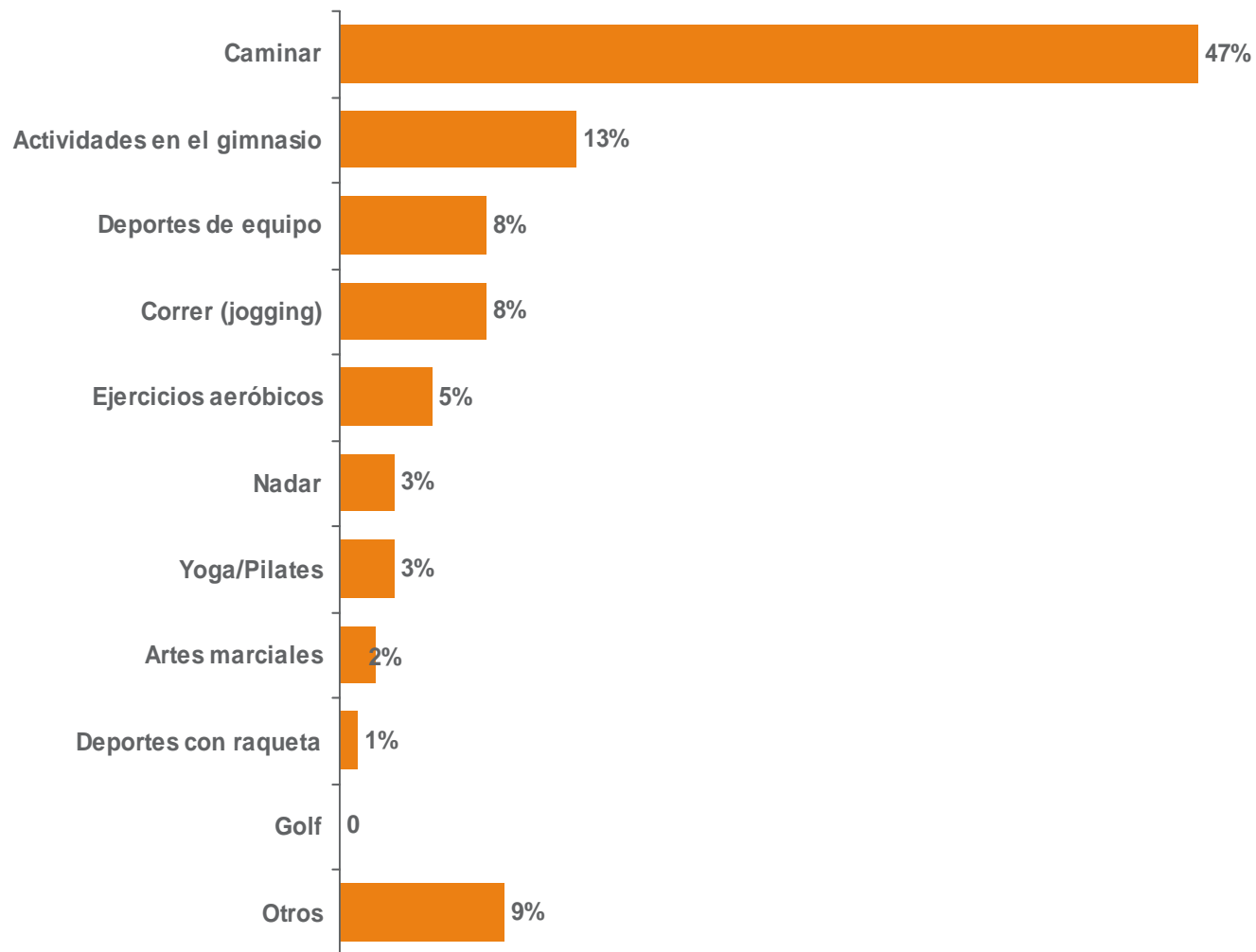
En los días que haces ejercicio, ¿cuánto tiempo lo hace?



Base: All Respondents

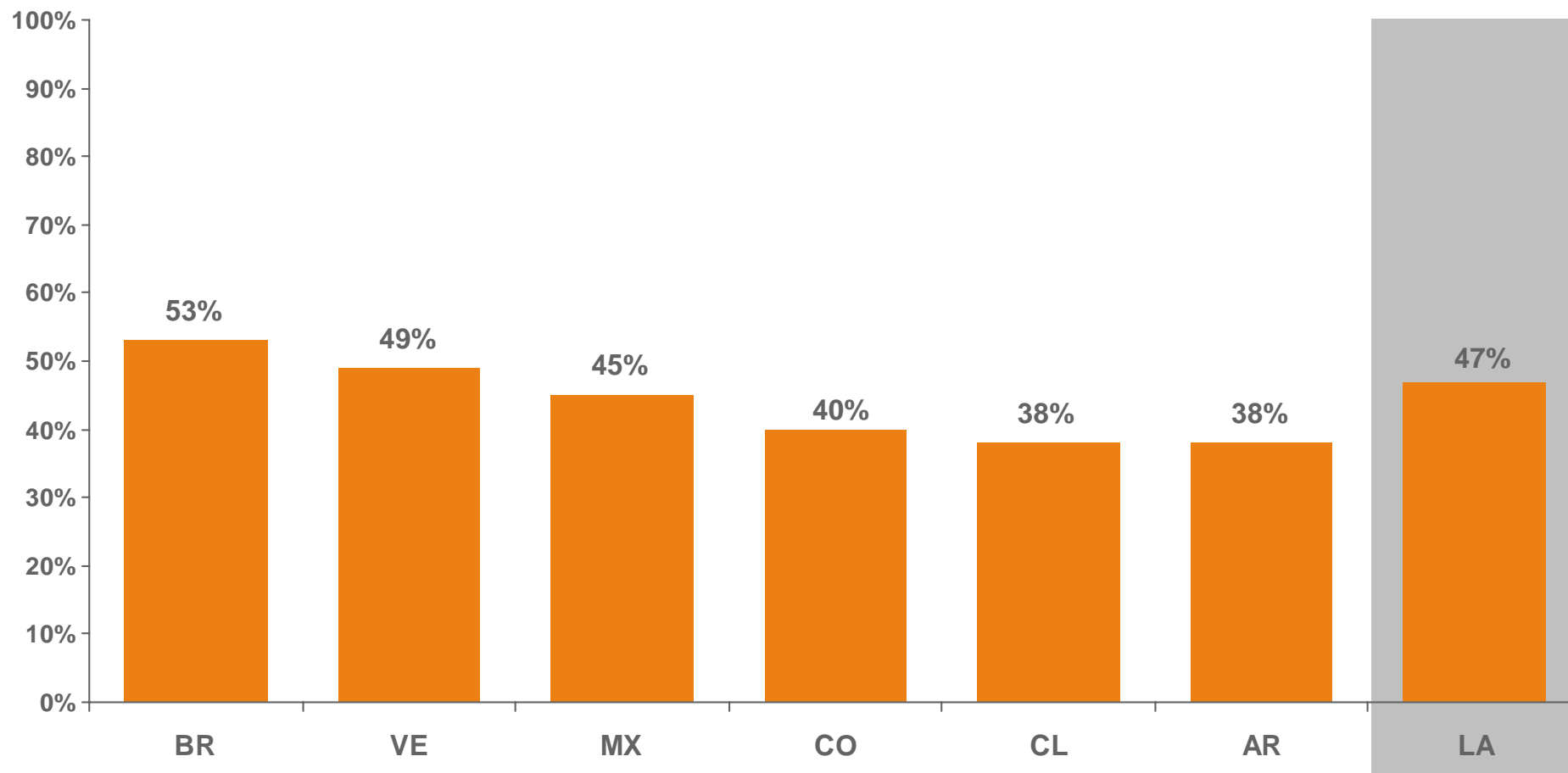
¿Qué tipo de ejercicio hace con mayor frecuencia?

- Resumen Latinoamérica



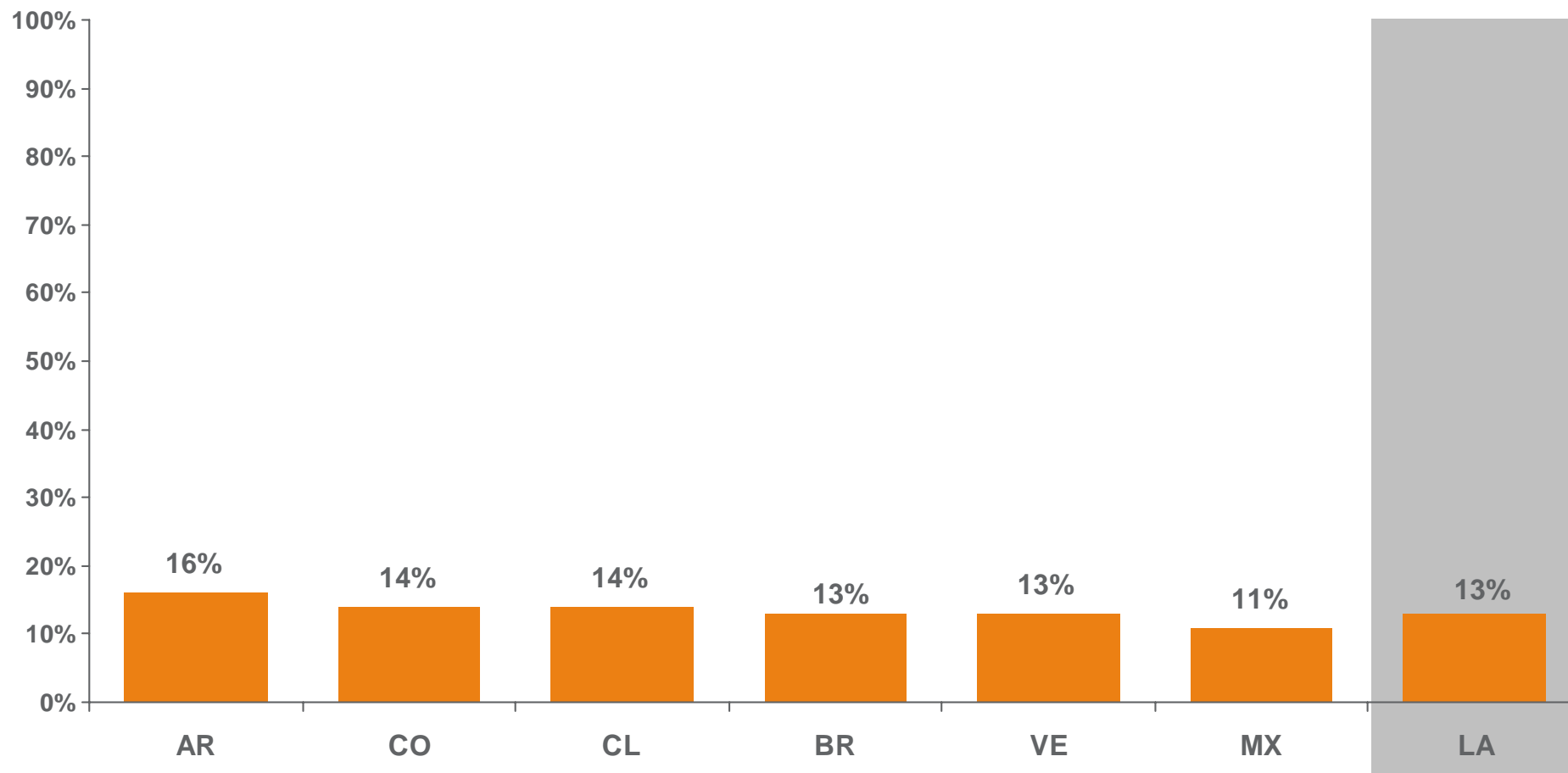
Base: Those who answered Q19 code 1 to 3

¿Qué tipo de ejercicio hace con mayor frecuencia? - Caminar



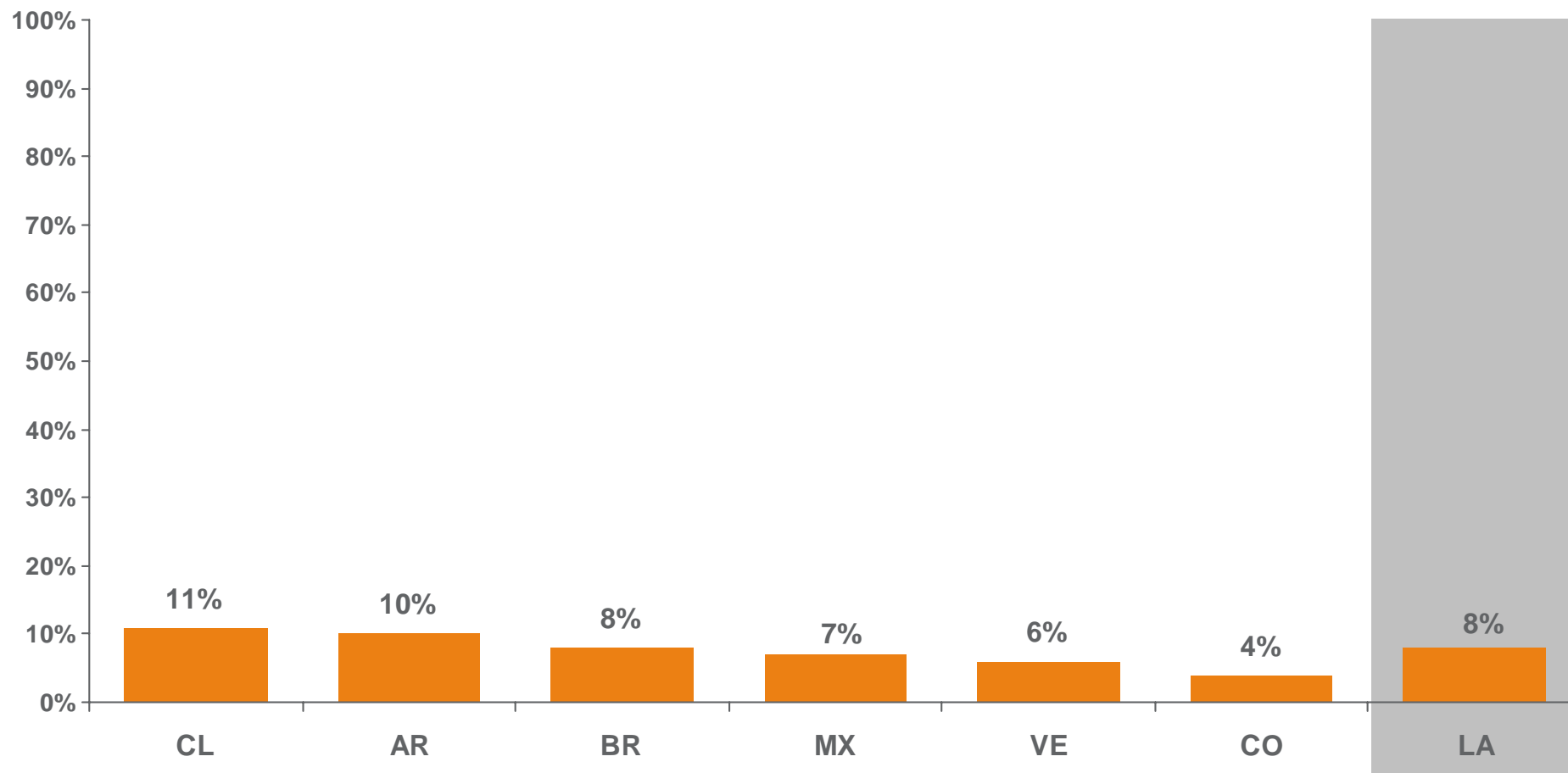
Base: Those who answered Q19 code 1 to 3

¿Qué tipo de ejercicio hace con mayor frecuencia? - Actividades en el gimnasio



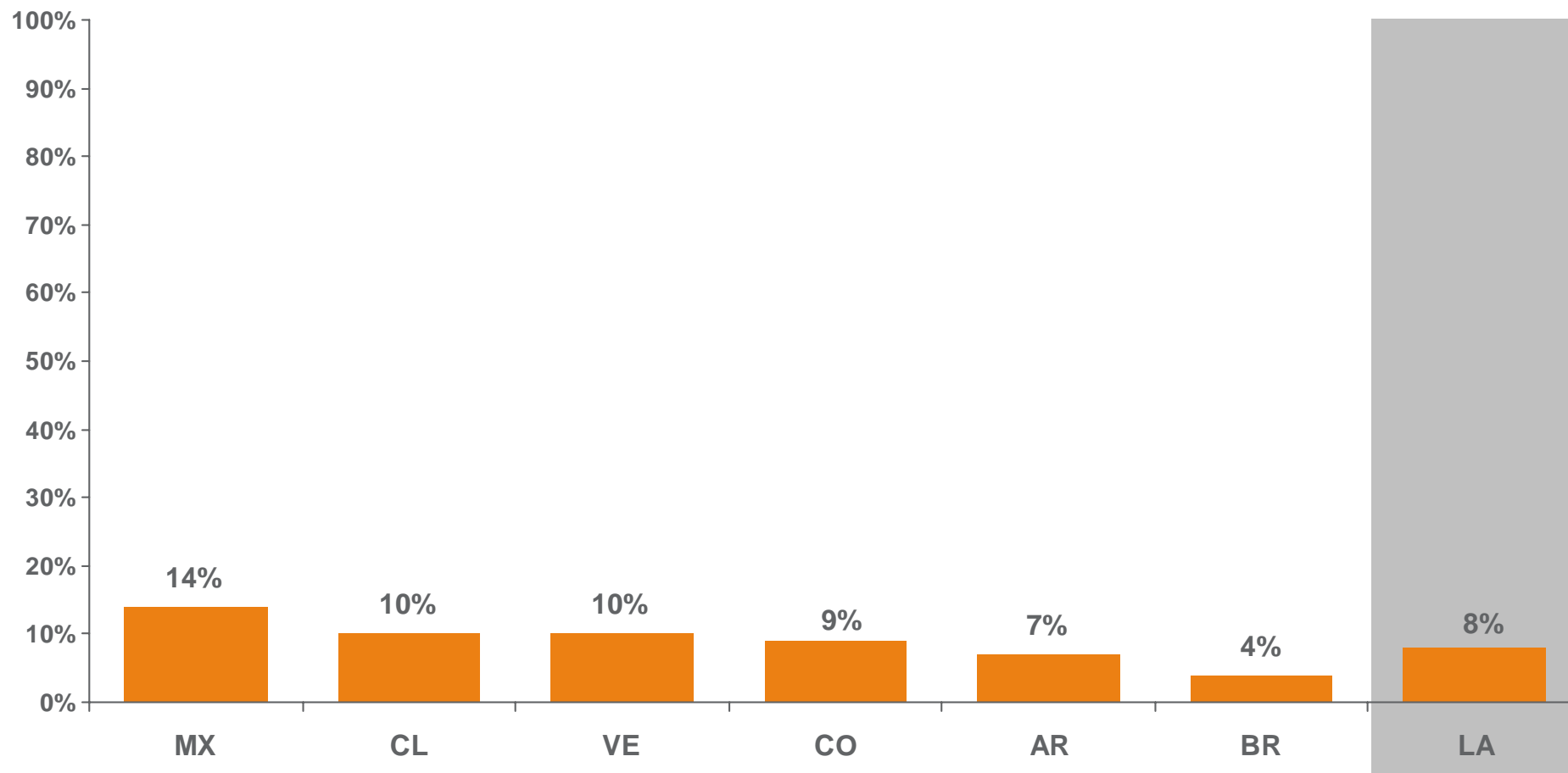
Base: Those who answered Q19 code 1 to 3

¿Qué tipo de ejercicio hace con mayor frecuencia? - Deportes de equipo



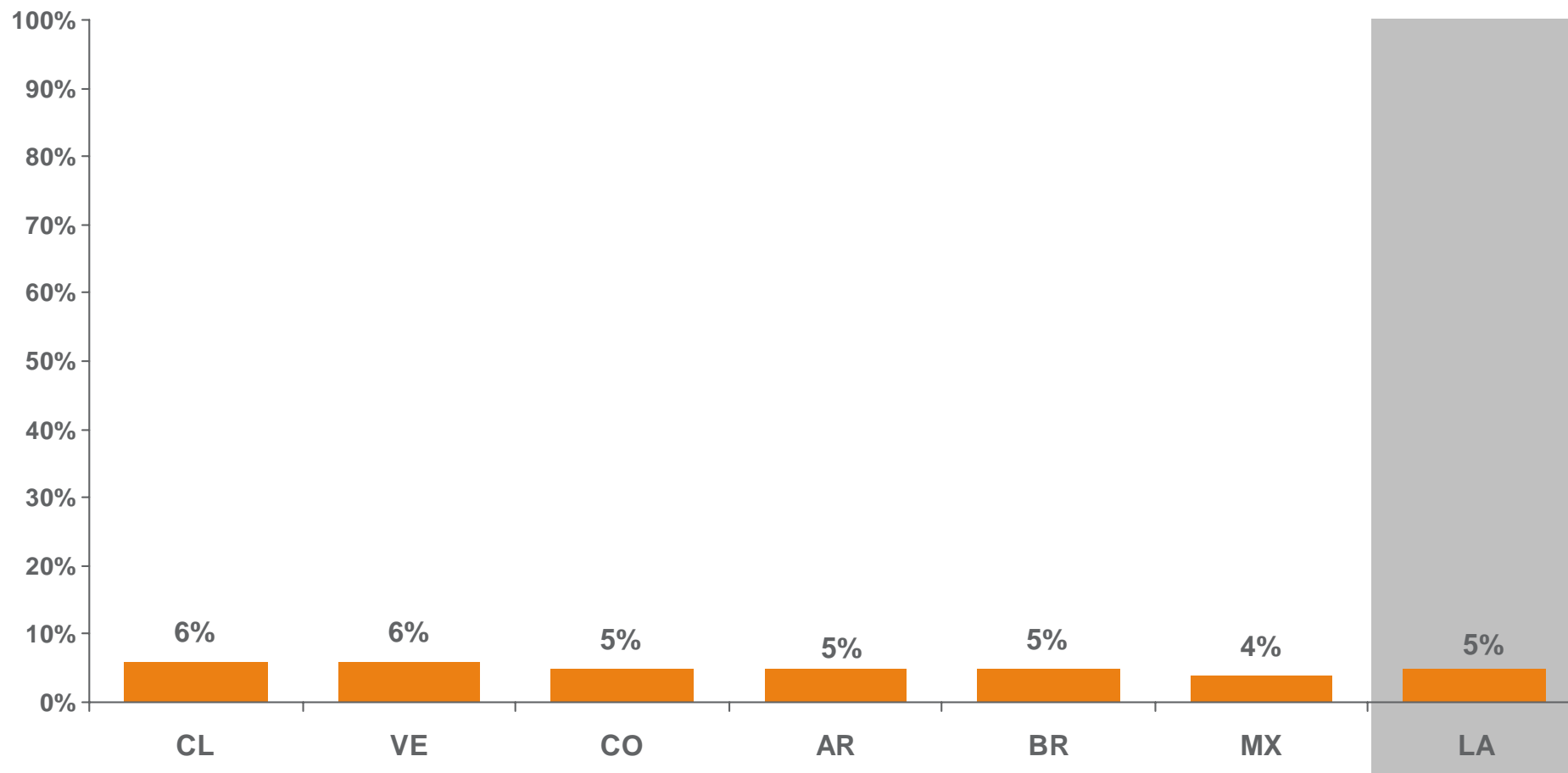
Base: Those who answered Q19 code 1 to 3

¿Qué tipo de ejercicio hace con mayor frecuencia? - Correr (jogging)



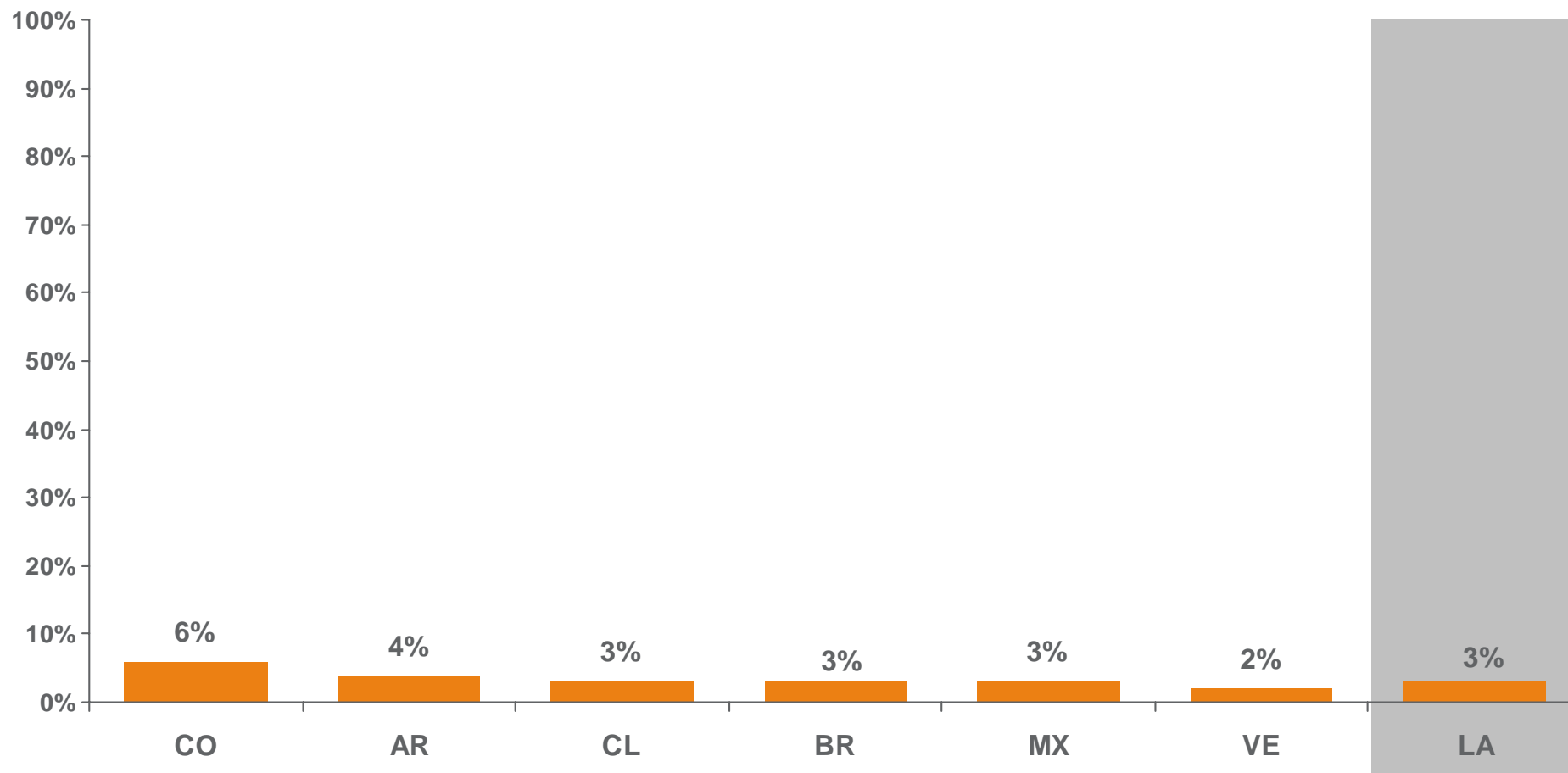
Base: Those who answered Q19 code 1 to 3

¿Qué tipo de ejercicio hace con mayor frecuencia? - Ejercicios aeróbicos



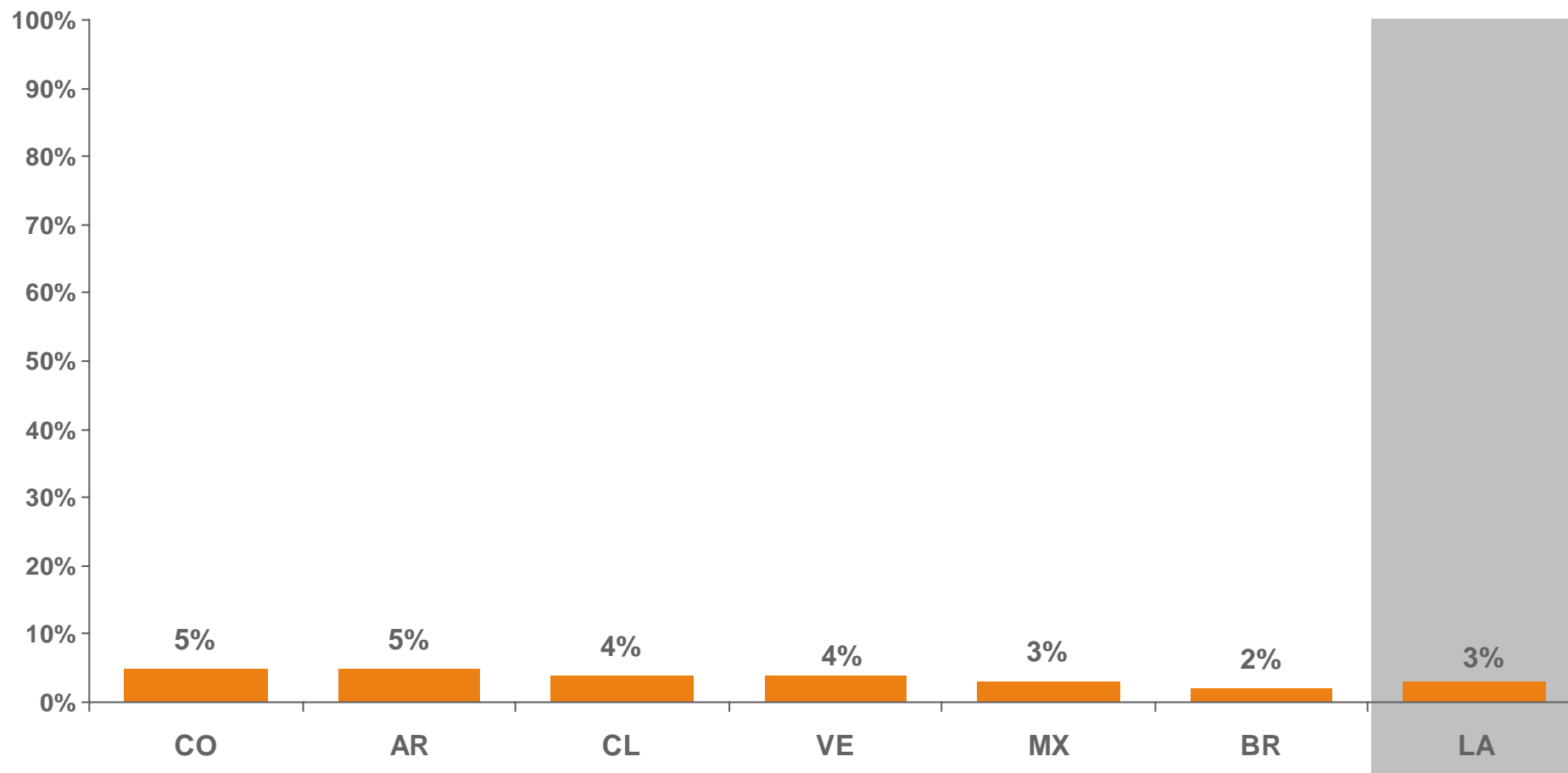
Base: Those who answered Q19 code 1 to 3

¿Qué tipo de ejercicio hace con mayor frecuencia? - Nadar



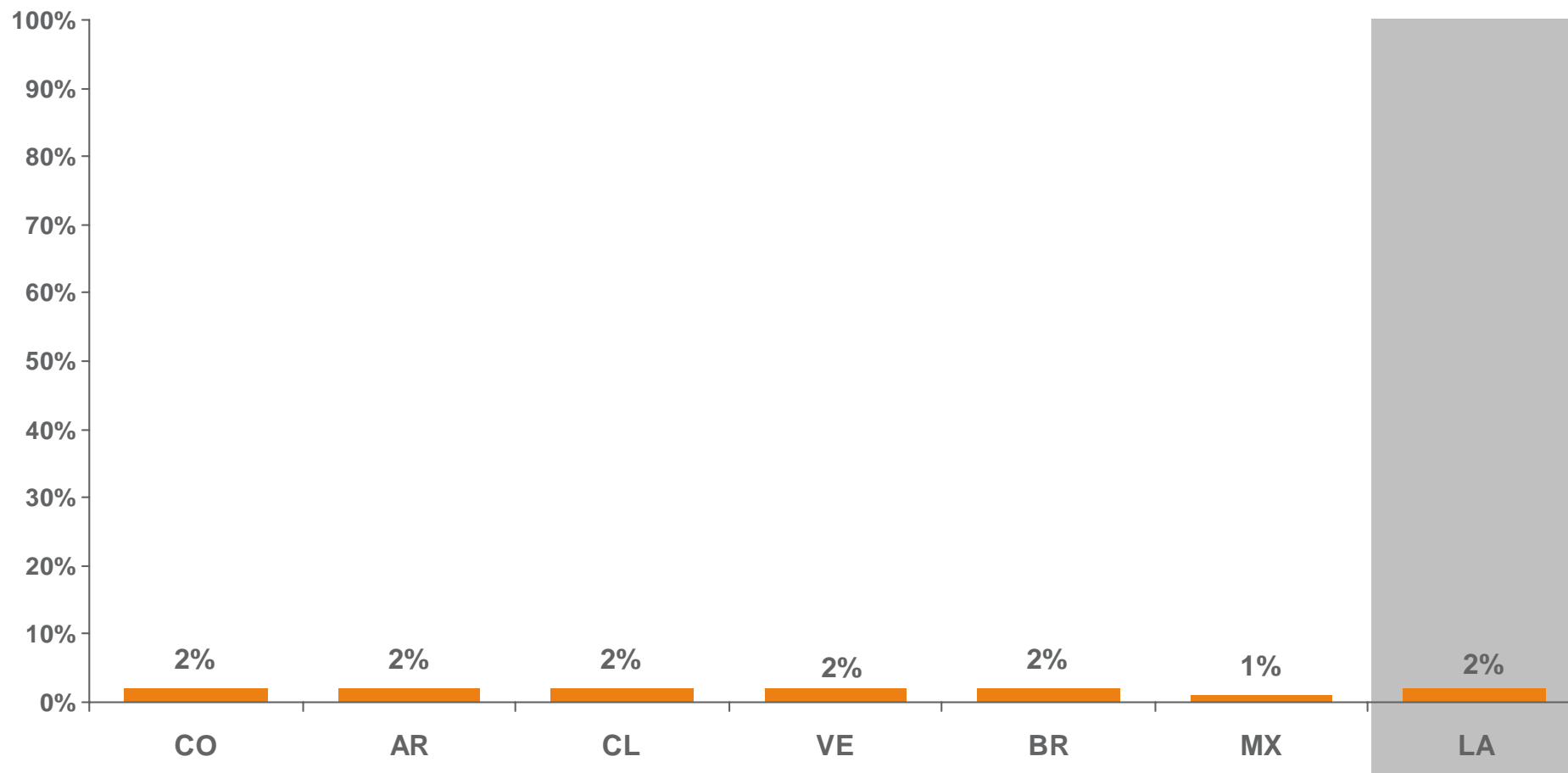
Base: Those who answered Q19 code 1 to 3

¿Qué tipo de ejercicio hace con mayor frecuencia? - Yoga/pilates



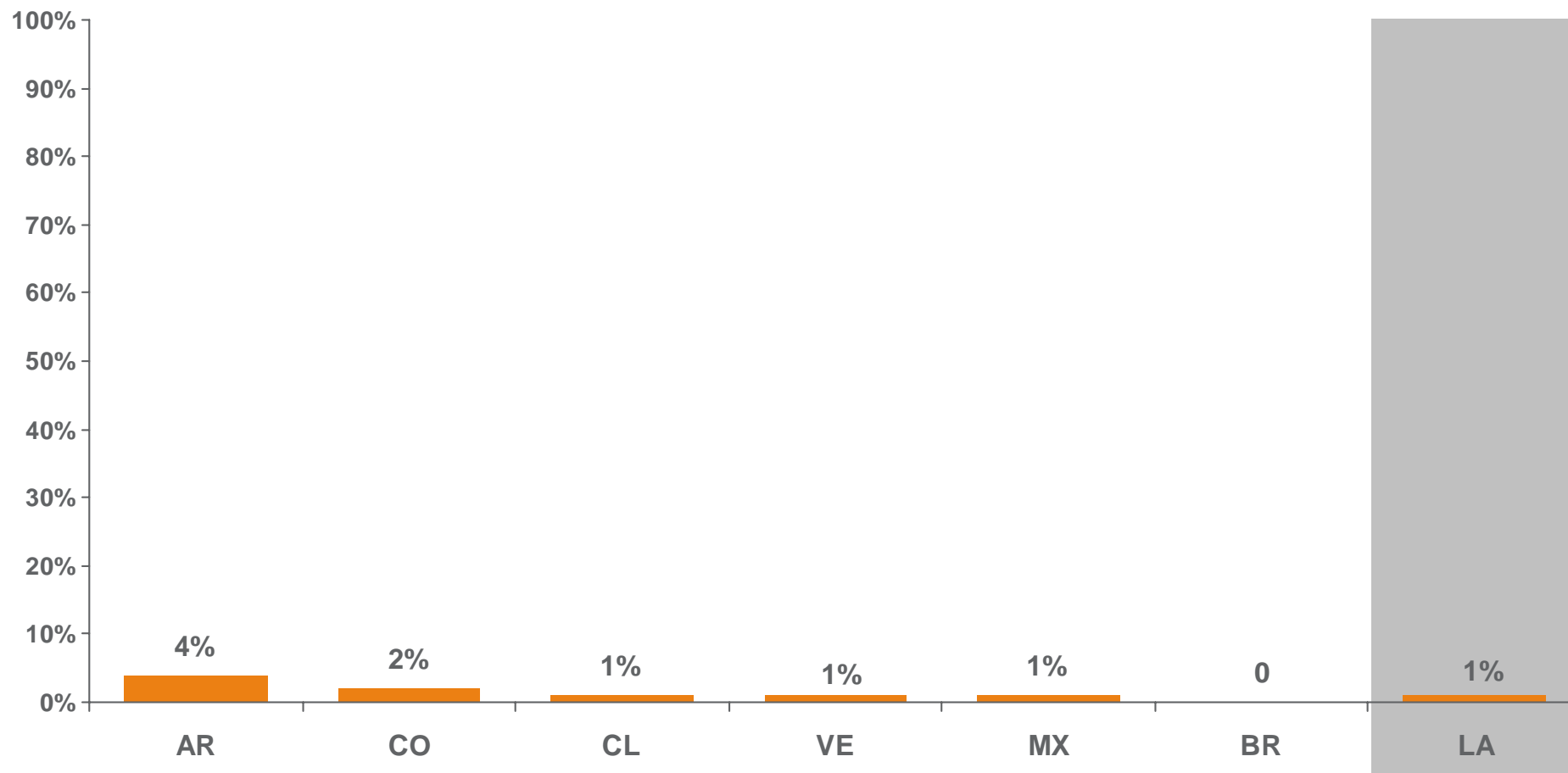
Base: Those who answered Q19 code 1 to 3

¿Qué tipo de ejercicio hace con mayor frecuencia? - Artes marciales



Base: Those who answered Q19 code 1 to 3

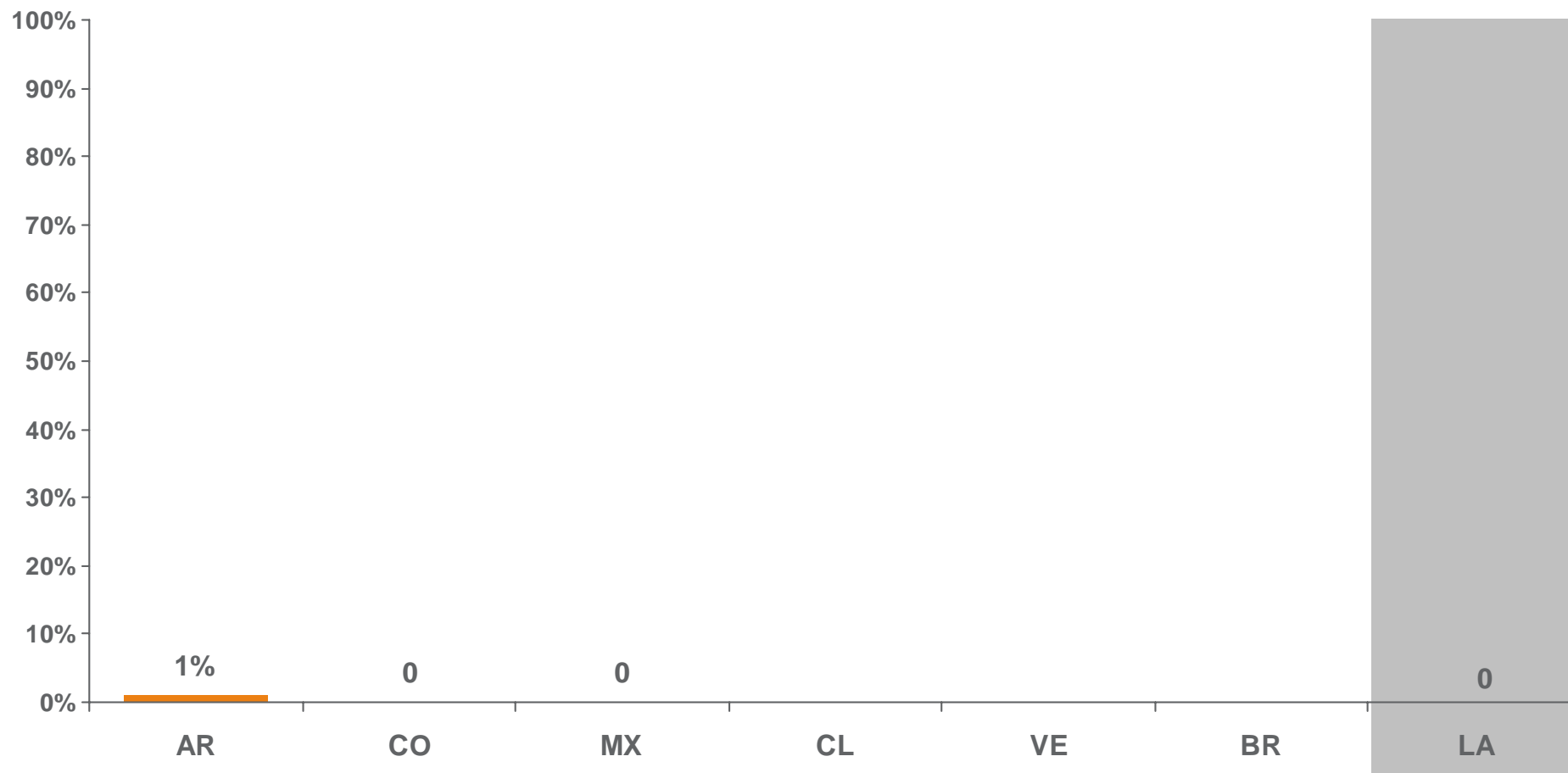
¿Qué tipo de ejercicio hace con mayor frecuencia? - Deportes con raqueta



Base: Those who answered Q19 code 1 to 3

¿Qué tipo de ejercicio hace con mayor frecuencia?

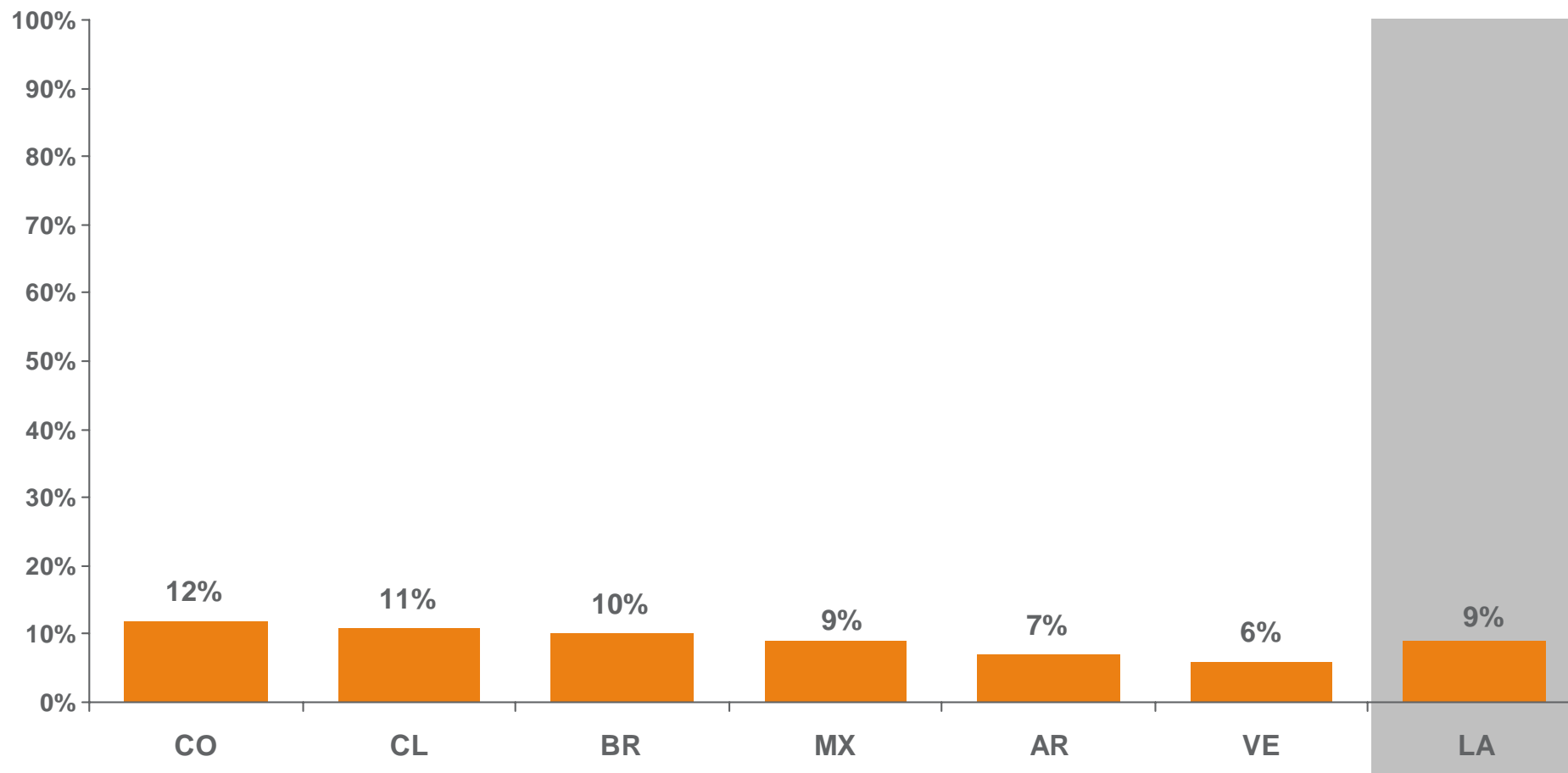
- Golf



Base: Those who answered Q19 code 1 to 3

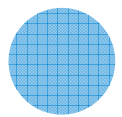
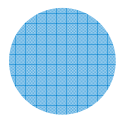
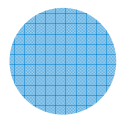
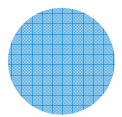
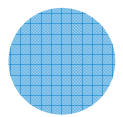
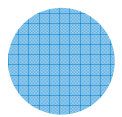
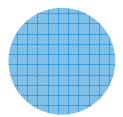
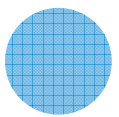
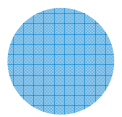
¿Qué tipo de ejercicio hace con mayor frecuencia?

- Otros



Base: Those who answered Q19 code 1 to 3

Resumen



Resumen

- Más de la mitad de los encuestados en todas las regiones, excepto Asia Pacífico, declaran estar pasados de peso en mayor o menor medida
- El segundo lugar de Latinoamérica en el indicador de por debajo de peso (11%) está dado principalmente por Brasil, en donde un 20% se declaró así, situándose en tercer lugar del ranking mundial
- Por regiones, -Norteamérica, conformada por Estados Unidos y Canadá- tienen un mayor porcentaje de personas con sobrepeso, seguido por Europa; valor impulsado principalmente por España. Colombia y Chile en noveno y décimo lugar del Top 10 global
- Un gran cambio, o al menos una gran concientización en la necesidad del cambio de alimentación se está dando en todas las regiones del mundo a gran escala, 78% en promedio a nivel mundial, declararon estar cambiando su alimentación para bajar de peso
- Confirmando lo anterior, tres países latinos (Brasil en primer lugar con 64%, Chile en sexto con 59% y México en octavo con 58%), están incluidos en el Top 10 de los que tienen esta intención; es así que Latinoamérica resultó ser la región con más consumidores que están intentando actualmente bajar de peso (59%), con 9 puntos más que el promedio mundial (50%)

Resumen

- Aunada a la intención de mejorar la alimentación para perder peso, la población mundial se está moviendo del sedentarismo a practicar algún ejercicio físico, conscientes del bien que puede hacer a su salud
- En mucho menor medida, los consumidores buscan perder peso tomando pastillas, barras o algún tipo de bebida especial para este propósito (12% promedio global y 8% en Latinoamérica)
- Igualmente con pequeños porcentajes, los latinos declaran tomar medicamentos prescritos por su doctor para este fin, más que otros países. Los cinco países de América Latina que participan en esta encuesta, están incluidos en el Top 10 de esta variable
- En cuanto a alimentación, consumir menos alimentos con grasa, es la forma preferida de los consumidores para perder peso (69% promedio mundial, 73% América Latina)
- Menos golosinas y alimentos que impliquen azúcares es la segunda opción de los consumidores para reducir peso (64% promedio mundial, 71% América Latina)

Resumen

- La tercera opción que plantea el consumidor, principalmente latinoamericano, es regresar a la alimentación fresca y natural (53% promedio mundial, 65% América Latina)
- Chile, Brasil y México entre los primeros diez tomando esta acción para reducir peso
- Otro importante porcentaje no considera cambiar su alimentación, sólo la cantidad de la misma (46% promedio mundial, 42% América Latina)
- Una menor cantidad considera que consumir menos alimentos procesados puede ayudarle a bajar de peso (29% promedio mundial, 32% América Latina)
- La dieta “Atkins”, particular plan para disminuir de peso, basado en pocos carbohidratos y alta en grasas, es considerado también por un porcentaje menor de los encuestados (7% promedio mundial), con una importancia mayor en Asia Pacífico (12%), seguido por Norteamérica (6%) y Países Emergentes (5%)

Resumen

- Existe un porcentaje significativo de personas que declaran no hacer ejercicio o muy poco (45% de los encuestados)
- La mayor parte de la población se concentra en el rubro de hacer ejercicio sólo una o dos veces por semana (30%), lo que implica un mejor trabajo de concientización en la población para incrementar el tiempo que destina a ejercitarse
- Porcentajes menores practican deporte o ejercicio en forma más constante (20% a nivel mundial), principalmente en Norteamérica (31%) y sólo el 10% de la población en promedio hace ejercicio diariamente
- La caminata es, en gran medida, el ejercicio preferido por los encuestados, principalmente de América Latina (47%) y América del Norte (46%), que se ubican muy por arriba del promedio mundial que es de 38%
- Brasil (53%) y Venezuela (49%), países latinos que destacan en el gusto por caminar

Resumen

- Aunque correr es el segundo tipo de ejercicio preferido por la gente (13% promedio mundial), se ubica muy por debajo que los porcentajes de caminata... Asia Pacífico, la región con más adeptos a correr (16%)
- En menor medida, los encuestados prefieren el ejercicio bajo techo: Latinoamérica en primer lugar (13%)

Gracias

nielsen
• • • • • • • • •