

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Gran Mendoza



ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ



## CONSIDERACIONES PREVIAS

“El placer gastronómico es el principio y el fin de una vida feliz”, Epicuro de Samos.

La alimentación es un pilar fundamental en nuestra vida cotidiana, no solo porque sostiene nuestras funciones biológicas, sino también porque refleja nuestras tradiciones, preferencias y realidades socioeconómicas. En un mundo donde la conexión entre lo que consumimos y nuestra salud es cada vez más evidente, comprender nuestros hábitos alimentarios y las causas que los definen se convierte en una herramienta esencial para mejorar nuestro bienestar. Este estudio, realizado entre los habitantes del oasis norte de la provincia de Mendoza, busca evidenciar los patrones de alimentación de la región, explorando no solo qué comemos, sino también las razones detrás de nuestras elecciones y cómo percibimos el impacto de nuestra dieta en la vida diaria.

Los resultados de esta investigación ofrecen datos reveladores que invitan a la reflexión. Cerca de la mitad de los encuestados expresó su deseo de cambiar su peso actual, mientras que casi uno de cada cuatro desea mantenerse y el resto se mostró indiferente. Además, aproximadamente el 65% de los participantes cree necesitar más formación para alimentarse de manera saludable, frente a solo el 30% que siente contar con los conocimientos suficientes. Estas cifras evidencian una brecha entre la intención de mejorar la alimentación y la confianza en las herramientas para lograrlo.

En cuanto a los hábitos diarios, la mayoría de los mendocinos consume cuatro comidas al día, un patrón que, aunque podría parecer saludable, no garantiza una dieta equilibrada. En una provincia donde la falta de conocimientos limita la capacidad de elegir alimentos adecuados, la frecuencia de las comidas no asegura por sí sola una alimentación beneficiosa.



El factor económico emerge como el principal determinante en nuestras elecciones alimentarias, con un 39,41% de las respuestas, superando ampliamente aspectos como el sabor, la practicidad, el cuidado del cuerpo o la sensación de saciedad. Este hallazgo subraya la influencia de las condiciones socioeconómicas en nuestra dieta y plantea un desafío para diseñar estrategias que promuevan una alimentación saludable sin comprometer la accesibilidad.

En un país en que según el Ministerio de Salud de la Nación más del 50% de la población Argentina tiene exceso de peso. Condición que aumenta el riesgo de tener más de 200 problemas de salud, como diabetes, hipertensión arterial, enfermedades respiratorias crónicas, enfermedad de los riñones, del hígado y algunos tipos de cáncer. ¿Cómo podemos mejorar nuestra alimentación en un contexto donde la economía es el factor predominante? ¿Qué papel desempeña la educación nutricional en la construcción de hábitos más saludables? ¿De qué manera podemos fomentar una mayor conciencia sobre la importancia de una dieta equilibrada? Estas son algunas de las preguntas a las que este estudio busca aportar información relevante, con el objeto de contribuir a un diálogo informado y constructivo sobre un tema que nos afecta a todos.

Este trabajo no se limita únicamente a visibilizar los hábitos alimentarios de los mendocinos, sino que también abre un espacio para la reflexión y la acción. A través de sus resultados, podemos identificar oportunidades para fortalecer la educación nutricional, requerir políticas públicas que promuevan una alimentación más saludable y sostenible, y comprender mejor los factores que influyen en nuestras decisiones diarias. Desde Demokratía invitamos a los lectores a profundizar en estos datos, reflexionar sobre sus propias prácticas y sumarse a un diálogo colectivo que nos permita avanzar hacia una relación más consciente y responsable con la comida.

**Nicolás González Perejamo**

Director  
Demokratía



# FICHA TÉCNICA

**Ámbito:** Norte de la Provincia de Mendoza.

Departamentos:

- Ciudad de Mendoza.
- Godoy Cruz.
- Guaymallén.
- Las Heras.
- Luján de Cuyo.
- Maipú.

**Universo:** Total de la población de más de 16 años.

**Muestra:** Estratificado, coincidental y proporcional al peso poblacional.

**Procedimiento:** Se realizaron 702 entrevistas presenciales en 79 sectores territoriales acorde a las características poblacionales definidas por el censo y los datos demográficos que otorga la DEIE.

**Tiempo:** Relevamiento realizado entre el 5 y el 10 de febrero de 2025.

**Confianza:** 95% con +/- 3,25%.



# ZONA ENCUESTADA

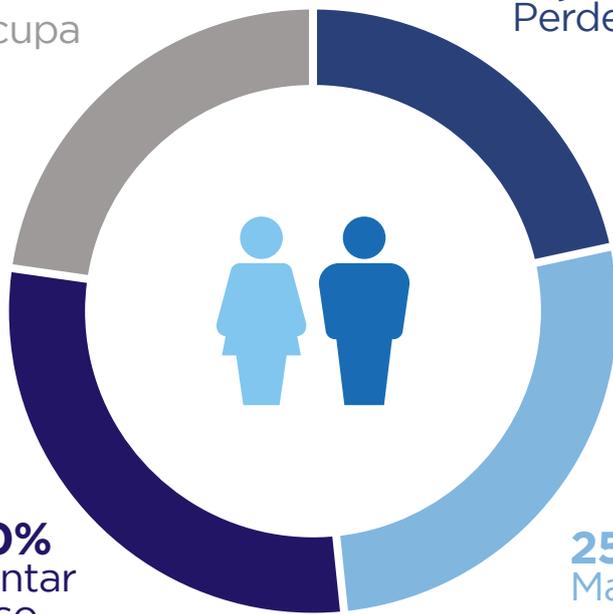




## PESO DESEADO

**23,26%**  
No le preocupa  
el peso

**21,93%**  
Perder peso



**28,90%**  
Aumentar  
de peso

**25,91%**  
Mantenerse  
como está



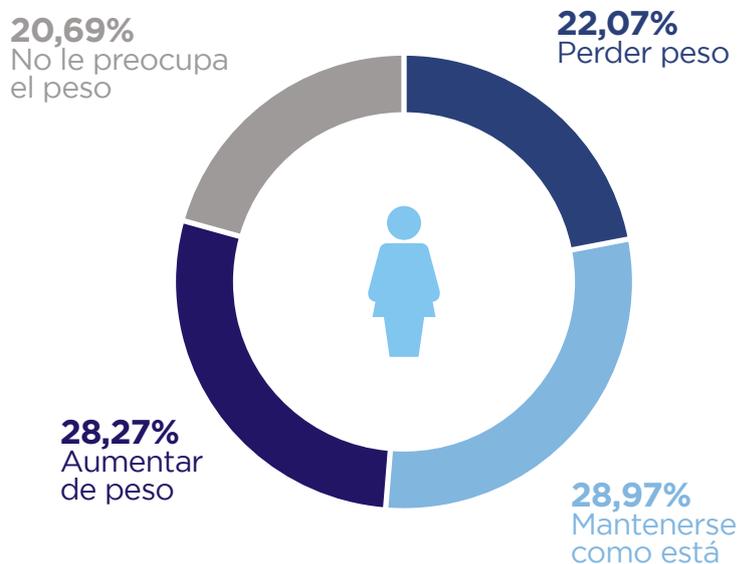
ΔΕΜΟΚΡΑΤΙΑ

En relación a su salud y bienestar, usted desearía...



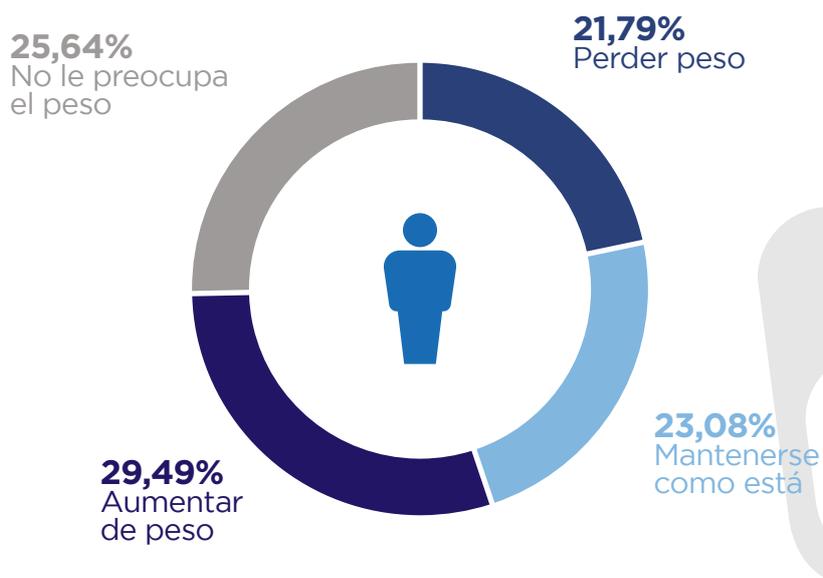
## Peso deseado.

Distribuido por género. Mujeres.



## Peso deseado.

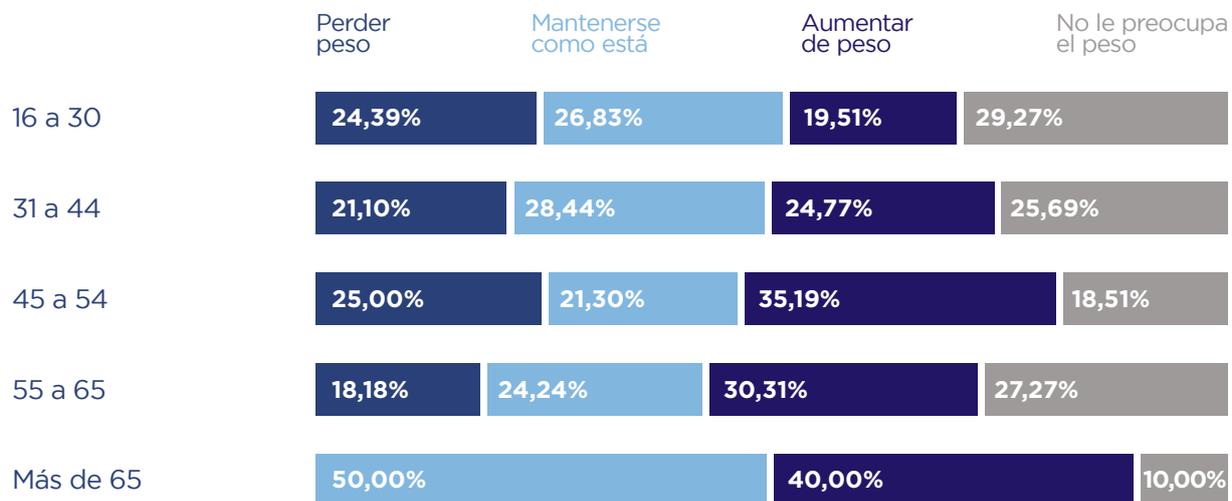
Distribuido por género. Hombres.





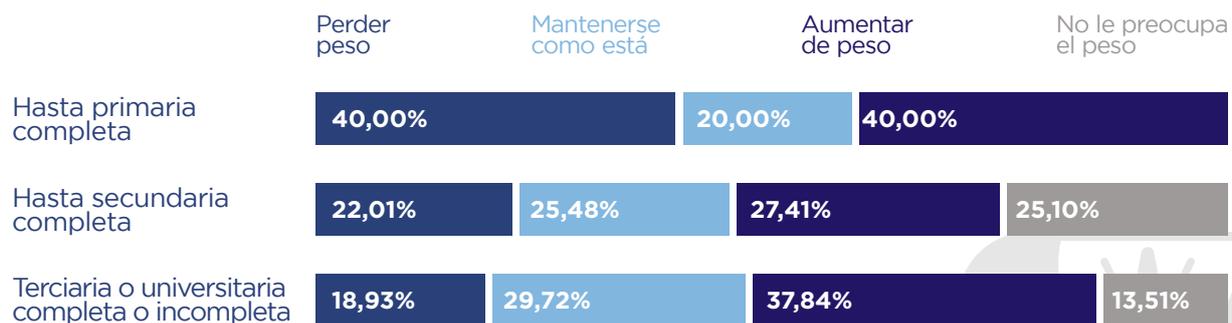
## Peso deseado.

Distribuido por edad.



## Peso deseado.

Distribuido por formación.

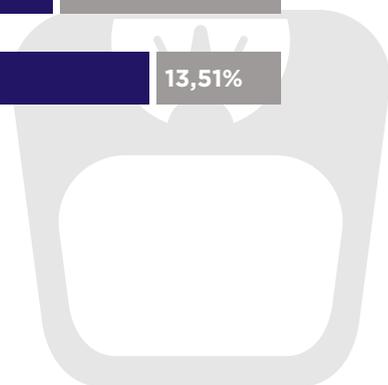


ΔΕΜΟΚΡΑΤΙΑ

En relación a su salud y bienestar, usted desearía...

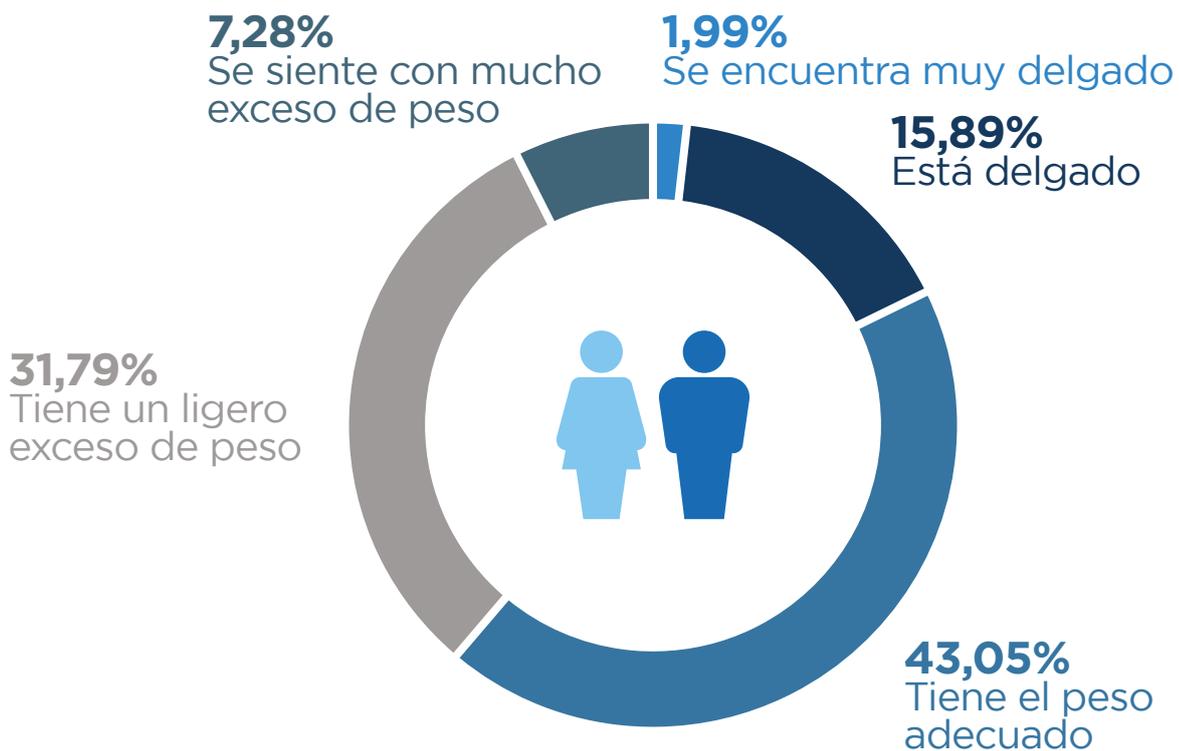
edad

formación





## PERCEPCIÓN SOBRE EL PROPIO PESO



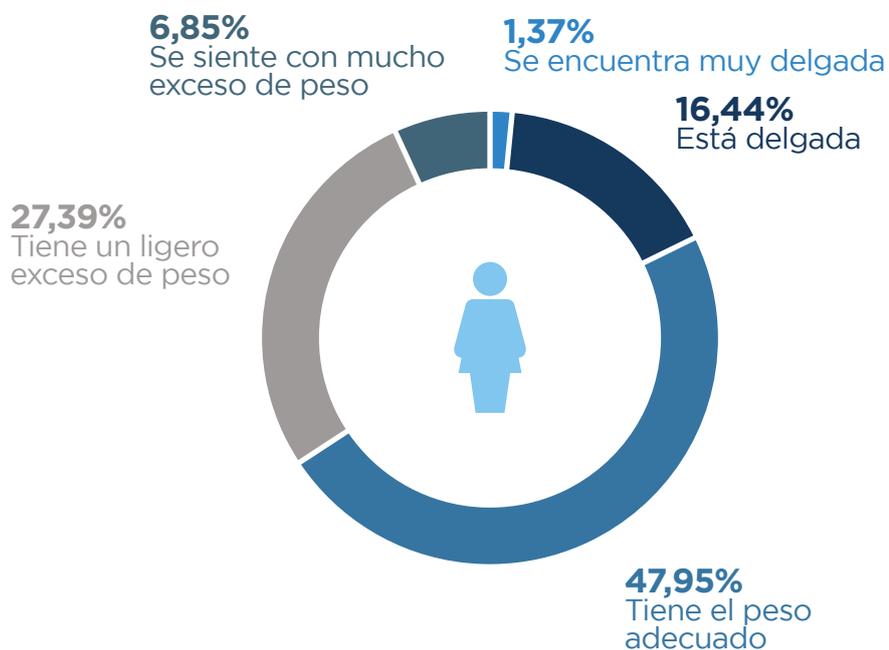
ΔΕΜΟΚΡΑΤΙΑ

Con relación a su salud y bienestar, usted piensa que...



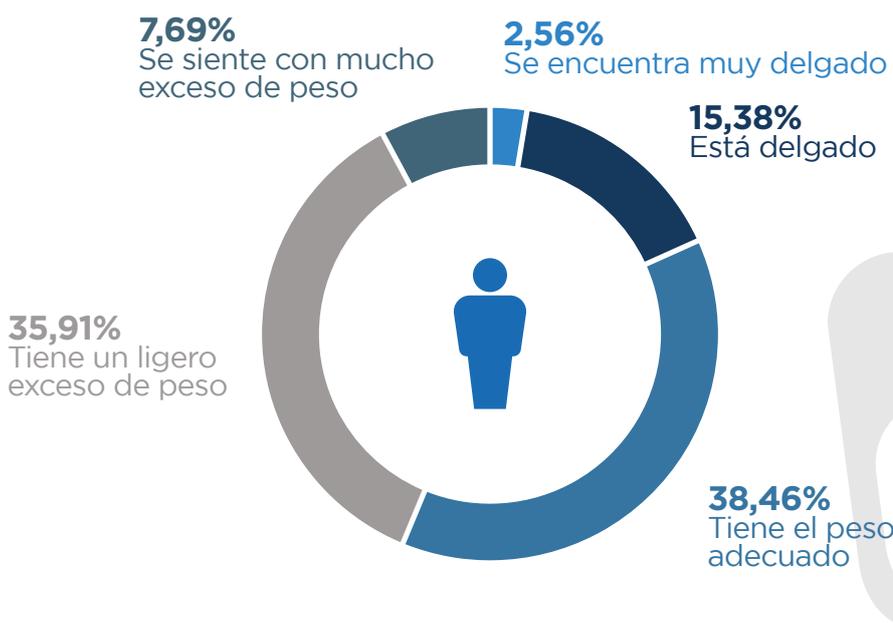
## Percepción sobre el propio peso.

Distribuido por género. Mujeres.



## Percepción sobre el propio peso.

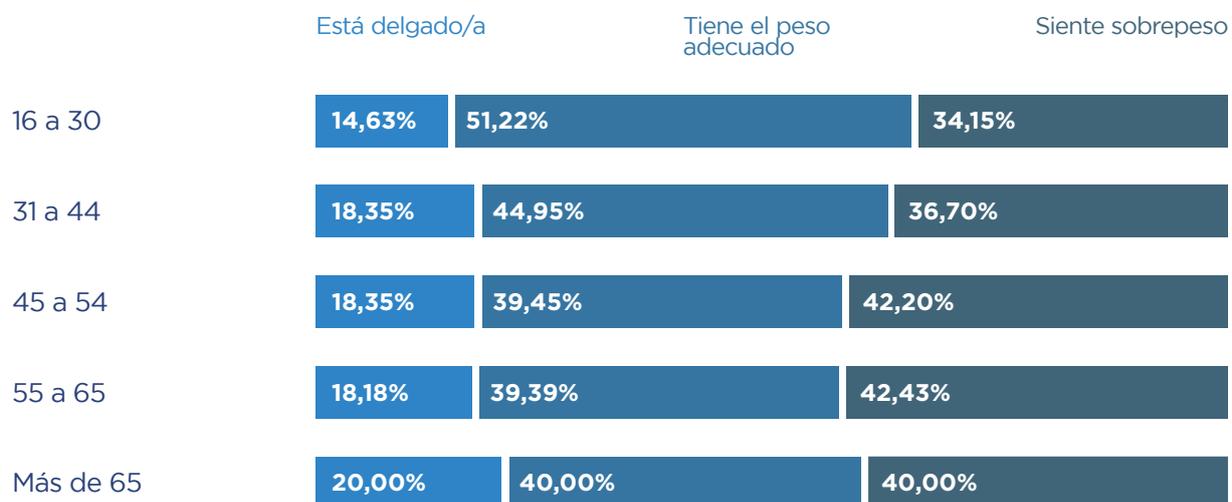
Distribuido por género. Hombres.





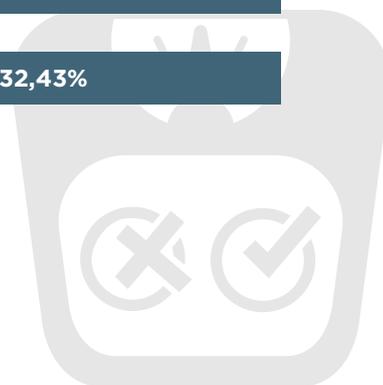
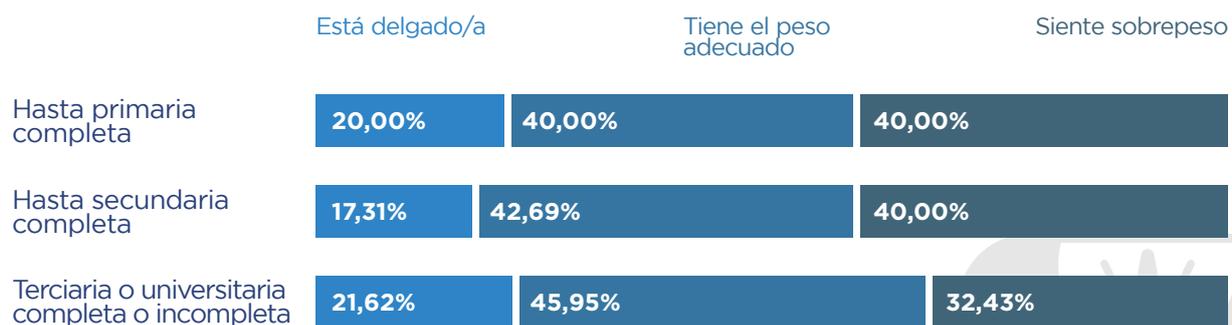
## Percepción sobre el propio peso.

Distribuido por edad.



## Percepción sobre el propio peso.

Distribuido por formación.



ΔΕΜΟΚΡΑΤΙΑ

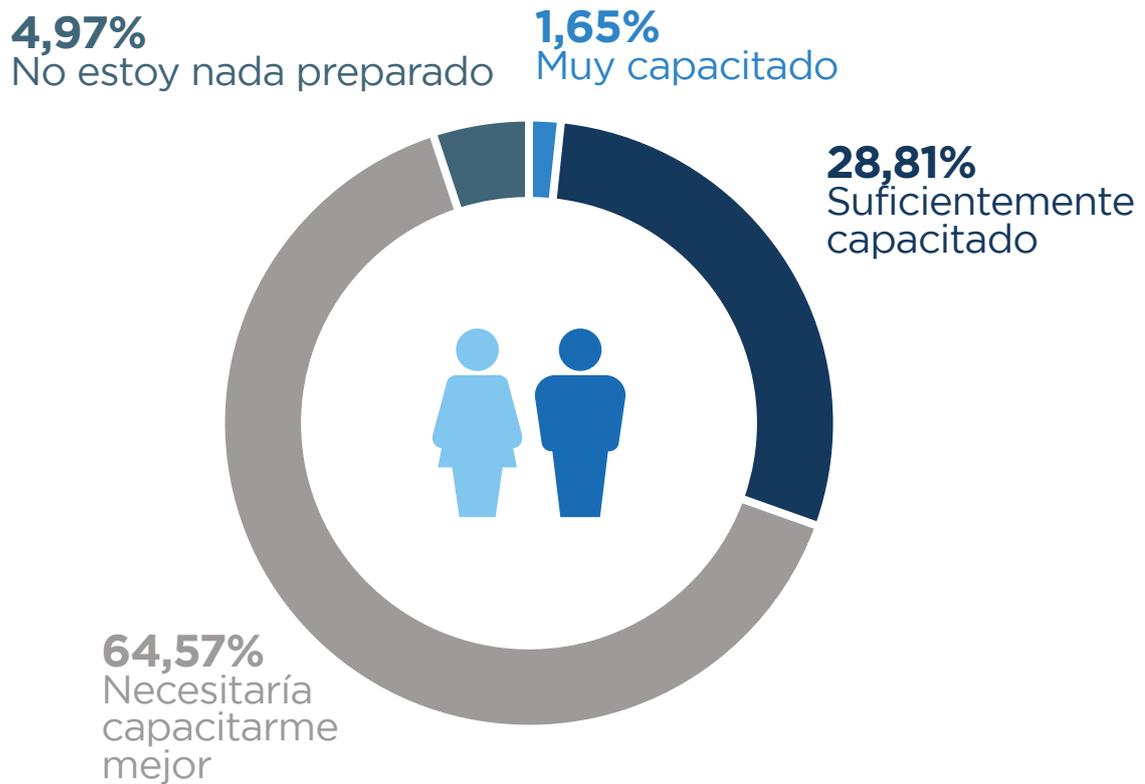
Con relación a su salud y bienestar, usted piensa que...

edad

formación



# CONOCIMIENTOS PARA LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

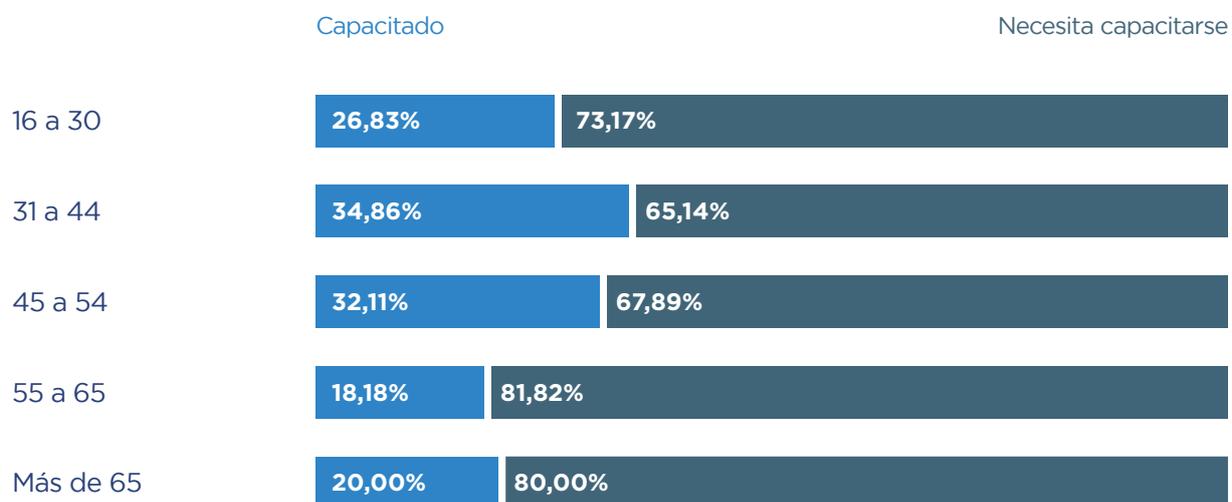


ΔΕΜΟΚΡΑΤΙΑ

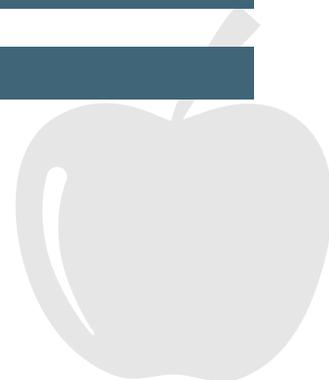
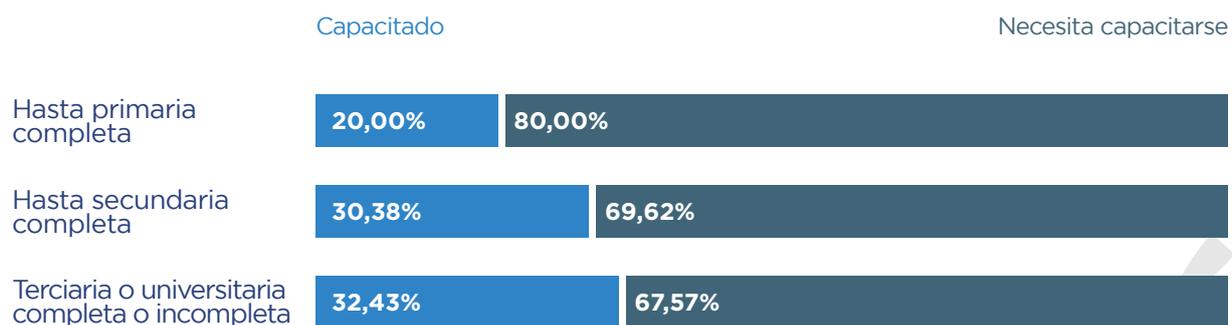
¿Cuán capacitado se siente para poder llevar adelante una alimentación saludable?



## Conocimientos para la alimentación saludable. Distribuido por edad.



## Conocimientos para la alimentación saludable. Distribuido por formación.



ΔΕΜΟΚΡΑΤΙΑ

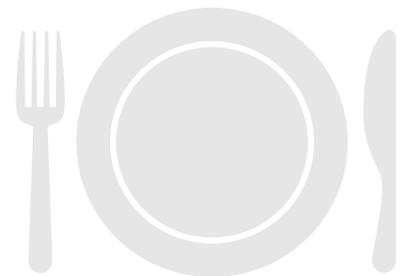
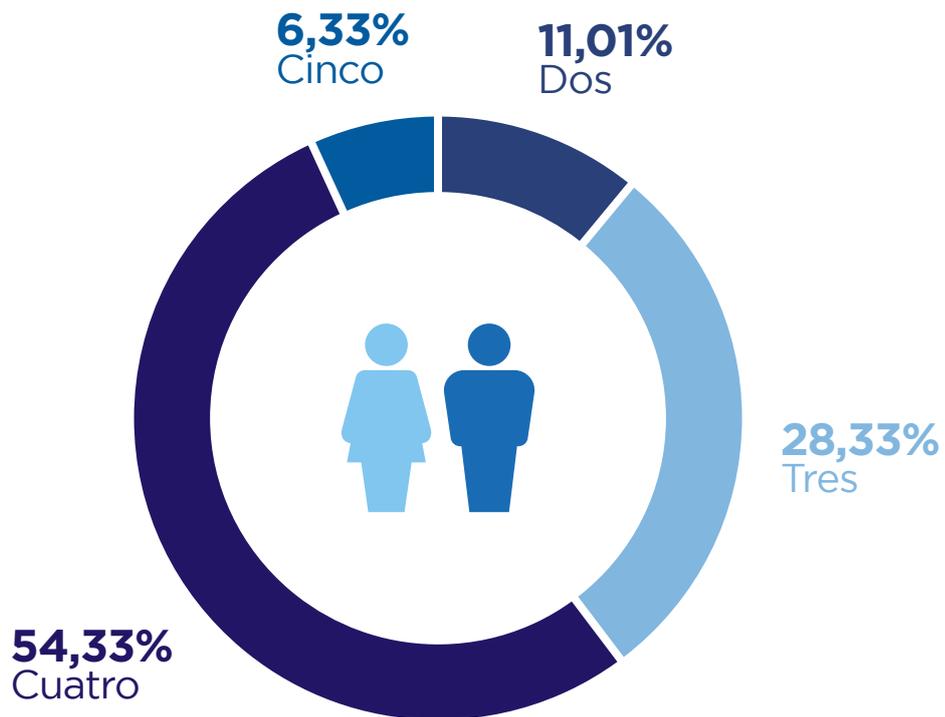
¿Cuán capacitado se siente para poder llevar adelante una alimentación saludable?

edad

formación



# CANTIDAD DE COMIDAS DIARIAS



\* Existiendo la opción "Una", no fue elegida por ninguno de los consultados.

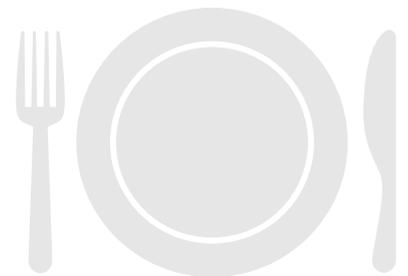
ΔΕΜΟΚΡΑΤΙΑ

Pensando que desayuno, almuerzo, mediatarde, cena y colaciones son comidas, en general, ¿cuántas comidas tiene usted a lo largo del día?



## Cantidad de comidas diarias.

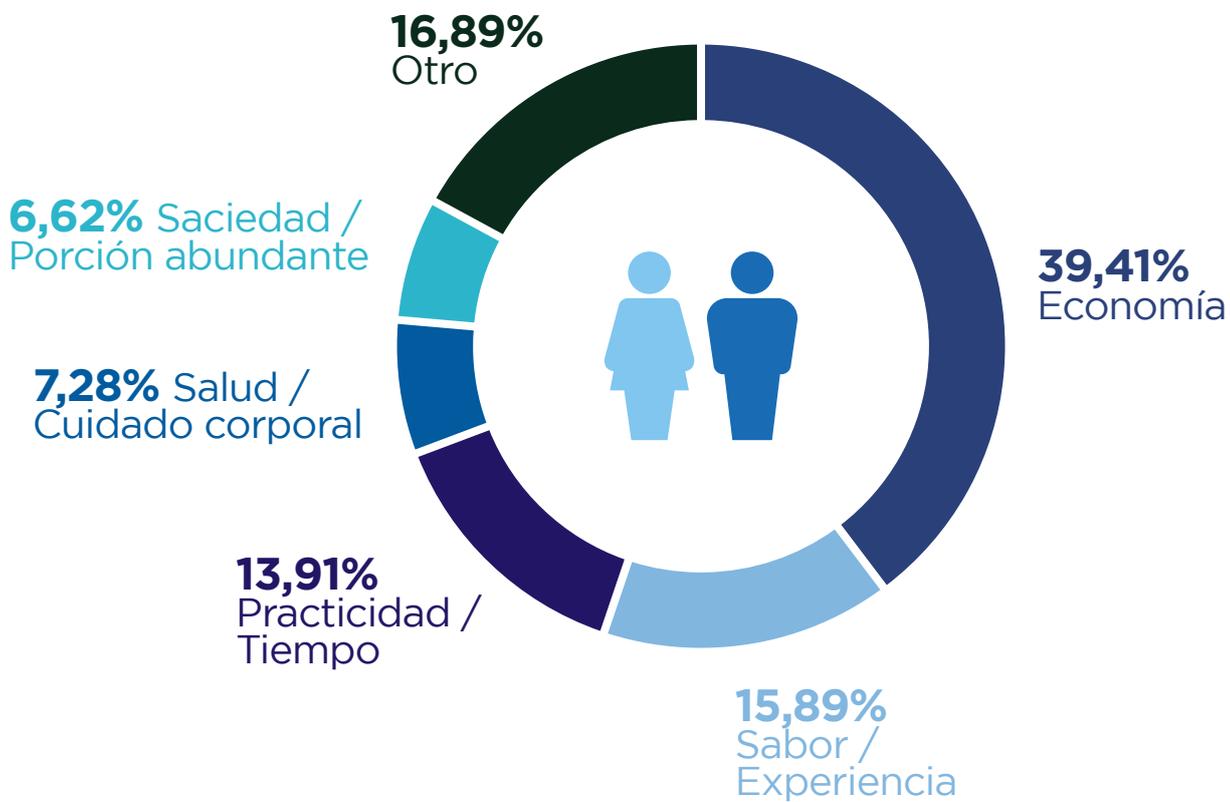
Distribuido por edad.



Pensando que desayuno, almuerzo, mediatarde, cena y colaciones son comidas, en general, ¿cuántas comidas tiene usted a lo largo del día?



# FACTOR QUE DEFINE LA ALIMENTACIÓN



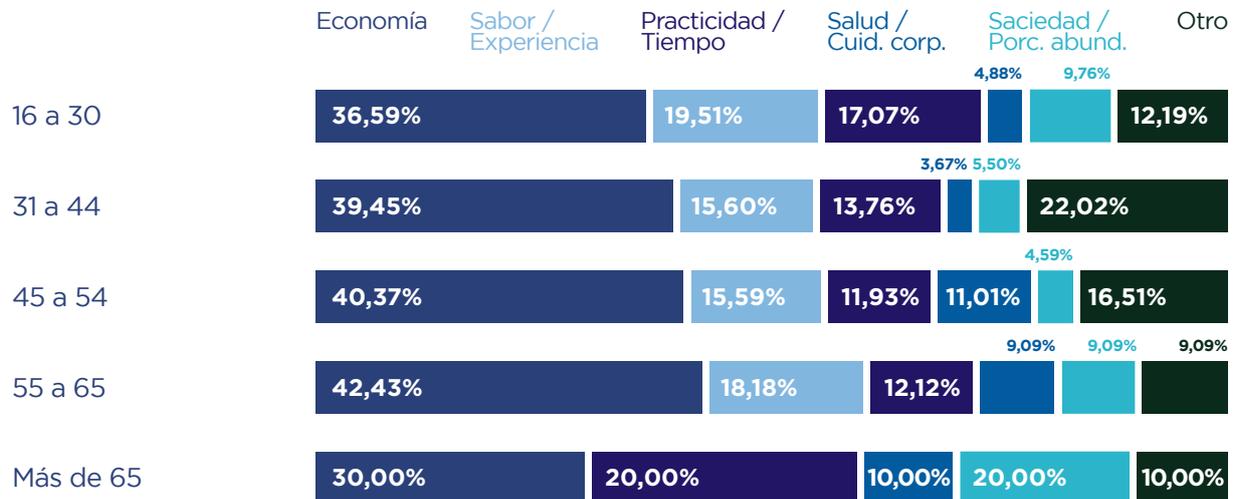
ΔΕΜΟΚΡΑΤΙΑ

Pensando en su alimentación diaria,  
¿cuál de los siguientes factores es el primero que tiene en cuenta a la hora de comer?



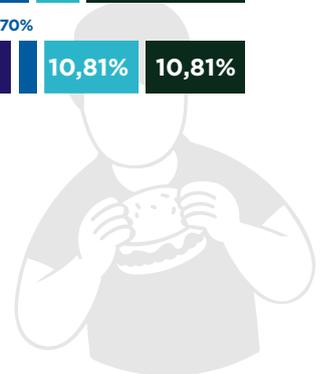
## Factor que define la alimentación.

Distribuido por edad.



## Factor que define la alimentación.

Distribuido por formación.



ΔΕΜΟΚΡΑΤΙΑ

Pensando en su alimentación diaria,  
¿cuál de los siguientes factores es el primero que tiene en cuenta a la hora de comer?

edad

formación