

Relevamiento en Mendoza: “La economía es el principal factor en la elección de los alimentos”

13/02/2025



Un reciente estudio realizado por la consultora Demokratia en el noroeste de la provincia de Mendoza puso en evidencia las principales tendencias y percepciones de los ciudadanos en torno a la alimentación y el peso corporal. Nicolás González Perejamo, director de la consultora, detalló a Diario San Rafael y FM Vos 94.5 los resultados de la investigación, que reflejan una relación compleja entre la salud, la economía y la cultura alimentaria.

“Vivimos en un país en el que más del 50% de las personas tienen algún nivel de obesidad, según datos del Ministerio de Salud de la Nación”, explicó González Perejamo. “Al mismo

tiempo, estamos expuestos a una sobrecarga de información sobre imagen corporal, alimentación y ejercicio, en una era dominada por las redes sociales”.

Uno de los aspectos centrales del estudio abordó los criterios que los mendocinos del Oasis Norte priorizan al momento de elegir sus comidas. “Nos encontramos con que casi cuatro de cada diez personas mencionaron la economía como el principal factor determinante”, señaló. “El segundo factor más relevante fue el sabor, seguido por la practicidad y el tiempo de preparación, mientras que solo el 7,28% indicó que su elección estaba motivada por la salud o el cuidado corporal”.

El informe también indagó sobre la percepción de los mendocinos respecto a su conocimiento en materia de alimentación saludable. “Casi el 70% de los encuestados manifestó que necesitaría capacitarse mejor o que no está suficientemente preparado para adoptar una alimentación equilibrada”, precisó el director de Demokratia. “Solo un 30% se considera capacitado, y dentro de ese grupo, apenas el 1,65% afirmó sentirse muy preparado”.

Otro punto relevante del estudio estuvo vinculado con la percepción sobre el peso corporal y los deseos de modificarlo. “El 26% de los encuestados quiere mantenerse como está, el 22% desea bajar de peso y el 29% busca aumentarlo”, detalló. “Sin embargo, cuando preguntamos cómo se sienten con relación a su peso, solo el 43% respondió que cree tener el peso adecuado, lo que significa que casi el 60% siente que no está en su peso ideal”.

En cuanto a las diferencias de género en la percepción del peso, González Perejamo explicó que “más mujeres que hombres sienten que tienen el peso correcto, mientras que los varones tienden a percibirse con sobrepeso”. Agregó que “las mujeres suelen estar más atentas a las exigencias sociales en torno a la imagen, mientras que los hombres, en general, le restan preocupación a este tema”.

Finalmente, el director de Demokratia destacó la importancia de promover una mejor educación alimentaria desde edades tempranas. “No se trata solo de acceso a información, sino de

aprender a distinguir fuentes confiables y aplicar conocimientos en el día a día”, sostuvo. “Tal vez en el futuro deberíamos pensar en complementar la educación física con una materia sobre cuidado corporal, en la que, además de la actividad física, se enseñen principios básicos de nutrición”. El informe completo está disponible en el sitio web de la consultora Demokratia y en sus redes sociales, donde se difunden estudios periódicos sobre diversos temas de interés social.