



BULLETS ESTUDIO NUTRICIÓN DE LOS CHILENOS 2023

- El 86% de la población tiene una mala o muy mala alimentación. De ellos, el 37% no sigue ninguna de las recomendaciones entregadas por el Ministerio de Salud, a través de las guías alimentarias, el 32% solo con una y el 17% cumple con dos.
- Sólo el 1% de los encuestados cumple con las cinco recomendaciones analizadas. (Consumo diario de frutas, verduras y lácteos; y el consumo semanal de pescados y mariscos, y legumbres).
- Las legumbres son el alimento que obtiene el mayor porcentaje, ya que el 32% asegura ingerir dos o más porciones por semana.
- En cuanto a las frutas, el 30% de la población las come con la frecuencia debida.
- El 38% de los adultos de 55 años o más ingiere al menos dos porciones de frutas al día.
- Respecto a los pescados y mariscos (enlatados, congelados o naturales) el 19% de los entrevistados los incluye en su alimentación 2 o más veces por semana.
- El 46% del Grupo Socio Económico E no consume pescados y mariscos, versus el 18% del ABC1.
- El 18% ingiere las porciones de verduras señaladas por el Ministerio de Salud.
- El 14% del Grupo Socio Económico E consume cuatro o más porciones de verduras diariamente, versus el 6% del grupo ABC1.
- Sólo el 12% de la población cumple con el consumo de lácteos aconsejado por las guías alimentarias, correspondiente a tres o más porciones diarias.
- El 67% de los chilenos no consume o consume solo 1 porción de lácteos diariamente.
- El 33% del Grupo Socio Económico E no consume lácteos, versus el 9% del ABC1 y el 16% del C2.



FICHA TÉCNICA

- **Diseño muestral:** Diseño no probabilístico, estratificado según sexo, edad, zonas geográficas y grupos socioeconómicos, de 170 comunas del país equivalentes al 84,2% de la población total de Chile.
- **Tamaño muestral:** Respondieron un total de 1.211 entrevistas, hombres y mujeres de 18 o más años, de un total 9.175 envíos preconfigurados del panel, con un porcentaje de respuestas efectivas de 13,1% en el plazo definido, con un total de 1.121 entrevistas exitosas (90 abandonos). Datos estratificados no proporcionales por las variables de Sexo, Edad, GSE y Zonas Geográficas.
- **El margen de Error Muestral:** Se estima en 2,9% bajo supuestos de aleatoriedad simple y un nivel de confianza del 95%.
- **Fecha de terreno:** La información acopiada en panel online, se registró entre el jueves 21 de septiembre al martes 26 del mismo mes de 2023.