

# Chile Saludable 2018 Capítulo Perfiles

Simbología:

Texto de recomendación para el diseño del estudio. NO va en el cuerpo del estudio.

## 1. Metodología

La segmentación de los perfiles Chile Saludable surge a raíz del Estudio de Estilos de Vida de Los Chilenos Chile 3D desarrollada por GfK, el cual se basa en un estudio cuantitativo con encuestas en hogares de las principales ciudades de Chile y de las zonas rurales de la Región Metropolitana. El estudio de campo se realizó entre enero y febrero del 2018.

El Grupo Objetivo fueron hombres y mujeres, mayores de 15 años, de los grupos socioeconómicos ABC1, C2, C3 y D. Se recopiló un total de 4.800 casos de manera presencial, ponderándose los datos por sexo, GSE, ciudad e inmigrante/chileno con un margen de error de 1,41% al 95% de confianza.

Para la construcción de los perfiles se utilizaron técnicas estadísticas de análisis de conglomerados, análisis factorial y análisis discriminante. Los ejes fueron construidos por éstos, sin ningún peso implícito.

- Eje 1

Respecto de los hábitos, se construyó un índice para cada individuo que consideró todas aquellas preguntas que se asocian a la promoción de estilos de vida saludable tales como la actividad física y los hábitos alimenticios saludables (Figura 1).

- Eje 2

Respecto de las barreras, se construyó un índice a partir de las limitaciones personales y las limitaciones ambientales que frenan el desarrollo de una vida saludable (Figura 1). Con el análisis discriminante y luego de la construcción de los ejes se procedió a la clasificación de las personas en estos perfiles, que identificó para cada uno de ellos la estructura socio demográfico, así como también las motivaciones y dificultades para llevar una vida saludable.

## 2. Perfiles

En esta séptima versión del estudio *Chile Saludable*, Fundación Chile y GfK Adimark se vuelven a reunir para entregar este trabajo conjunto que busca identificar oportunidades y desafíos de innovación que promuevan la adopción de estilos de vida más saludables. Una vez más analizamos las principales conductas y tendencias de los chilenos para llevar una vida sana a través de la segmentación psicográfica de los chilenos de acuerdo a sus hábitos y barreras.

En el 2012 fue acuñada por primera vez esta clasificación de perfiles que nos representan e identifican. Estos son: el resignado, esforzado, culposo, motivado e indeciso. Hoy, luego de 6 años de seguimiento, somos capaces de analizar cómo estos perfiles evolucionan y se adaptan a los cambios que vive el país. Así también somos testigos de cómo algunos hábitos se instalan de manera más permanente mientras que otros aparecen de manera más pasajera y esporádica.

En la actualidad el perfil más numeroso entre los chilenos es el ESFORZADO, con un 31% juega un rol clave pues representa al chileno que -a pesar de percibir fuertes barreras para llevar una vida saludable- hace el esfuerzo por llevar un estilo de vida sano y, a la vez, es un modelo a seguir para el resto de los perfiles que son más reacios o bien tienen más dificultades para adoptar conductas más saludables. El segundo perfil más populoso- que representa casi a un cuarto de la ciudadanía- es el RESIGNADO, y es quizás el más desafiante de analizar. Este no sólo tiene los peores hábitos sino que, además, percibe fuertes limitaciones en su vida lo que hace más difícil de motivar y movilizar a cambios de conducta.

A continuación se presenta la caracterización de los perfiles y la evolución que han mostrado en los últimos años como un reflejo de los cambios que ha experimentado Chile.

## Fig 2. Descripción Perfiles

**RESIGNADO:** Este perfil representa al 23% de la población y se caracteriza por tener un estilo de vida poco saludable y por presentar fuertes limitaciones para llevar una vida sana, poco lector (68% casi nunca lee), 80% ve televisión muy a menudo, navega por Internet 75%, es el perfil con menor interés en el bienestar vida sana y ejercicio y, al mismo tiempo, es el más insatisfecho con su apariencia física (30%). Siente que no descansa en las noches, sólo un 19 % tiene horarios establecidos para las comidas, sólo el 13% hace ejercicio físico con regularidad, prefiere la comida sabrosa por sobre la comida sana. Asimismo, se visualiza a sí mismo con el nivel de felicidad más bajo entre los perfiles (46%). Entre todos los perfiles, el resignado es el más gastador, ambicioso y confrontacional.

Este perfil es más bien joven, el 65% de los esforzados es menor de 44 años, y la mayor concentración se da entre 15-24 años. Dentro de los factores más relevantes para su felicidad se encuentran su situación económica y la relación con su pareja. Sus principales motivaciones en la vida son tener una buena salud, una familia unida y un trabajo estable. De todos los perfiles es quien está más interesado en tener una buena situación económica y a la vez el más preocupado de la situación económica del hogar. Está insatisfecho respecto a su capacidad de aprovechar el tiempo libre. La mitad de los resignados se considera estresado y- de todos los perfiles- es el que presenta un índice de felicidad menor. En relación a los demás perfiles es quien más presenta insatisfacción respecto a su estado de salud física y mental así como también de su apariencia física. La mitad de los resignados reconoce que tiene sobrepeso. Tiene el menor grado de satisfacción respecto a su alimentación. Tiene malos hábitos acostumbra a “picotear” entre comidas 59%

**ESFORZADO:** Este perfil representa al 31% de la población y se caracteriza por mostrar gran entusiasmo por llevar un estilo de vida saludable, aun cuando siente que en su entorno hay fuertes limitaciones. En general es un perfil bastante joven- el 60% es menor a 44 años. Es el perfil más sociable (68%) y espontáneo, al mismo tiempo es quien más percibe sentido de liderazgo, el más activo y racional.

Tiene una actitud optimista frente a la vida (74%) y se esfuerza por practicar hábitos que lo lleven a una vida más saludable, por ejemplo es el perfil que hace más ejercicio físico y con mayor regularidad y que, además, prefiere alimentos sin aditivos artificiales. Le gusta cocinar como hobby (35%) y generalmente lee la rotulación de los alimentos (62%).

Un 69% se encuentra feliz en la vida, Entre los factores más relevantes para su felicidad están la relación con la familia, su nivel de sueldo o ingresos y la seguridad ciudadana. Está satisfecho con su desarrollo profesional y el tipo de trabajo que desempeña pero al mismo tiempo es el perfil más estresado (49%) y tiene un alto grado de insatisfacción con su apariencia física así también un 36% se considera con sobrepeso. Otra limitación a la vida sana es la costumbre a “picotear” entre comidas y las largas horas que dedica a la televisión (80% ve TV muy a menudo). Por otro lado es bastante conectado con las nuevas tecnologías, el 81% navega frecuentemente por Internet.

**MOTIVADO:** El motivado representa al 16% de la población y se caracteriza por tener pocas limitaciones en su entorno para llevar una vida saludable y por tener un gran interés por el bienestar, la vida sana y el ejercicio (82%). El 75% se considera muy feliz y al mismo tiempo tiene los niveles de estrés más bajos (17%). Está satisfecho respecto al aprovechamiento de su tiempo libre, la relación con su familia, su estado de salud física y mental. Es el perfil más sociable (70%) y relajado (56%).

Se considera más planificado que espontáneo y es fuertemente optimista (76%). En cuanto a su composición etaria, casi el 60% es mayor a 55 años y tiene como prioridad importante en la vida el desarrollo profesional, su alimentación y la educación de sus hijos. Dentro de sus principales motivaciones encontramos el tener una buena salud, mantener la familia unida y tener paz mental.

Respecto a sus hábitos de vida saludable, el Motivado es ordenado con sus comidas; el 80% reconoce tener horarios establecidos para sus comidas. Prefiere la comida sana más que la comida sabrosa y una gran mayoría prefiere alimentos sin aditivos artificiales. Está satisfecho con su apariencia física (73%) y sólo el 34% se considera con sobrepeso.

**CULPOSO:** El Culposo ha perdido representatividad en la población, pasó de ser el perfil más numeroso en el 2012 ha ser el más escaso en el 2018 con un 9% de la población. Este grupo se caracteriza por percibir bajas limitaciones en su entorno, y aun así presentar un estilo de vida poco saludable. Por un lado presenta bajos niveles de estrés acompañado de un alto grado de felicidad (66% se considera muy feliz) y un alto nivel de satisfacción- tanto en la relación de familia y pareja y apariencia física. Pero, por otro lado, es el perfil que menos le interesa el cuidado personal y a la vez presenta el mayor índice de masa corporal. Sólo un 24% reconoce tener horarios establecidos

para sus comidas y casi la mitad se considera con sobrepeso.

Respecto a los atributos de su personalidad es el perfil más conservador (39%), emocional (41%) y conciliador (menos conflictivo). Entre los factores más relevantes para su felicidad se encuentra la disponibilidad y aprovechamiento de su tiempo libre y el tipo de trabajo o cargo que desempeña. Con una edad promedio de 49 años el culposo está preocupado de la vejez (69%). No es un perfil consumidor, Casi nunca va a “vitrinear” a centros comerciales. De todos los perfiles es el más motivado con lograr que sus hijos completen su educación

**INDECISO:** Corresponde al 21% de la población. Este perfil no destaca por tener un patrón ni un estilo de vida determinado. Se distribuye homogéneamente en los diferentes segmentos socioeconómicos y tiene una edad promedio de 45 años. Este grupo se caracteriza por tener un comportamiento que se adapta a los otros perfiles de acuerdo a las circunstancias y generalmente se consideran personas promedio.

Fig 3. Composición de los perfiles en la población Chilena (Formato ídem Fig 7 2016)



Fig 4. Distribución de los perfiles 2016 por edad (Formato ídem Fig 4 2016)

Fig 5. Cruce con variables demográficas (Formato ídem Fig 5 2016)

## Caracterización de Hábitos y barreras de los chilenos

Aquí se presentan Fig 6-11 que se intercalan con cuadros laterales con de las figuras de los perfiles y los datos que destacan de ellos y datos generales que presentamos. A continuación los datos que se intercalan con las figuras (en el Excel adjunto)

Fig 6. Actividades que realizan los chilenos en su tiempo libre.

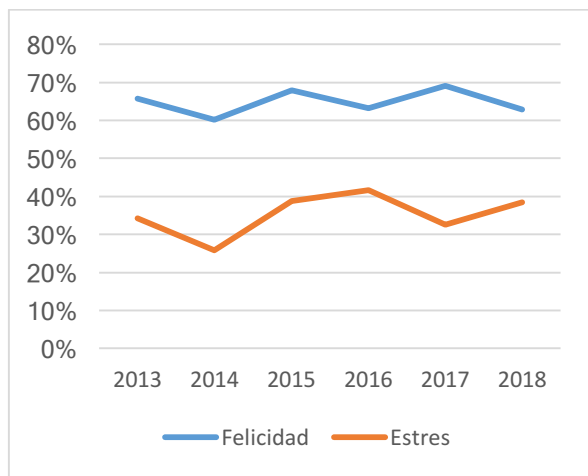
- El esforzado es el chef de los perfiles! Un 35% cocina como hobby regularmente.
- En general la lectura es un hábito poco común entre los chilenos, sólo el 22% declara leer a menudo. Dentro de los perfiles El esforzado es el perfil más lector seguido por el motivado.

- Dentro de las barreras a la vida saludable que más han crecido en los últimos años están las actividades de navegar por internet y chatear en el tiempo libre, se ha dado un crecimiento sostenido, desde un 36% en el año 2012 a un 63% en el 2018. Por otro lado, la televisión sigue siendo una barrera significativa como actividad en el tiempo libre, sin embargo en el mismo período hemos experimentado una tendencia a la baja desde un 80% en el 2012 a un 74%.
- El perfil más conectado con internet es el esforzado (81% lo usa frecuentemente), seguido por el resignado (75%).
- El esforzado es el perfil más sociable. Se destaca del resto por invitar amigos frecuentemente al hogar.

Fig 7. Principales intereses de los chilenos

- 67 % de los chilenos están interesados en el bienestar, la vida sana y el ejercicio físico, destacan el esforzado (80%) y el motivado (82%).
- Los perfiles más entusiasmados con el cuidado del medio ambiente y la ciencia e innovación son el esforzado y el motivado.
- El culposo es el perfil con menor interés en el cuidado personal, la moda y belleza.
- El perfil más interesado en la política y gobierno es el motivado con un 39% mientras que el resignado sólo cuenta con un 19% de interés.
- Esforzado y Motivados destacan por su especial interés por las artes y la cultura.

Fig 8. Nivel de felicidad y estrés de los chilenos



- En el último año el nivel de felicidad bajó de un 69% a un 63%, en el mismo período el nivel de estrés subió de un 33% a un 39%

Fig 9. Principales Motivaciones de los chilenos

- Tener una buena salud, una familia unida y un trabajo estable son las principales motivaciones que comparten todos los perfiles.
- Para el esforzado es más relevante alcanzar el éxito profesional mientras que el resignado le motiva más tener una buena situación económica y al motivado tener paz mental.

- De todos los perfiles el culposo tiene mayor motivación en que sus hijos completen la educación.

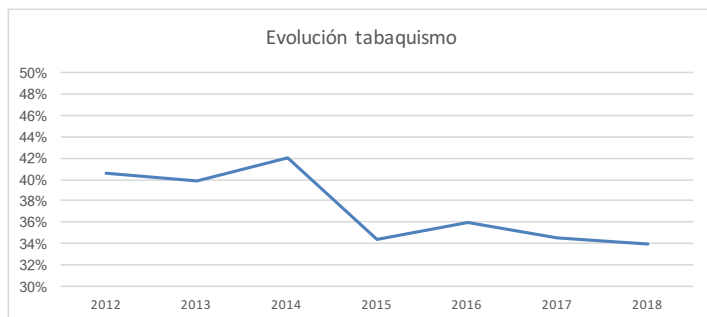
#### Fig 10. Nivel de satisfacción de los chilenos

- El Motivado muestra una alta satisfacción con el aprovechamiento de su tiempo libre (67%) no así el resignado donde sólo un 31% está satisfecho con este aspecto de la vida.

Mostramos un zoom en el nivel de satisfacción de apariencia y alimentación para todos los perfiles

#### Fig 11. Bienestar y hábitos de vida sana

- El 61% de los chilenos consideran que llevan una vida saludable, esto se contraste con los altos niveles de sobrepeso y sedentarismo. Dentro de los perfiles el resignado muestra el porcentaje más bajo (43%) .
- El 11% de los chilenos está haciendo dieta, dentro de los perfiles el esforzado es el que destaca con un mayor porcentaje (18%).
- el IMC Promedio entre los chilenos es 26,7 lo que corresponde a la clasificación de sobrepeso. Entre los perfiles el más alto es el culposo.
- Sólo el 42% de los chilenos practica regularmente un deporte o actividad física. Entre los que practican, los motivados y esforzados lo hacen principalmente para mantenerse saludables, en cambio el culposo lo hace más bien como hobby, en el caso del resignado este lo hace tanto para mantenerse saludable como para relajarse y desconectarse.
- Los niveles de tabaquismo han caído de un 41% en el 2012 a un 36% en el 2018.
- El 50% de los chilenos tiene horarios establecidos para sus comidas, entre los perfiles se da un fuerte contraste entre el motivado con un 80% y el resignado con un 19%.
- El 38% de los chilenos come al menos una vez al mes en restaurante, destaca el esforzado con un 53%.
- El 25% de los chilenos pide comida a domicilio al menos una vez al mes, nuevamente es el esforzado quien lidera esta conducta.
- El esforzado es el chef de los perfiles. Un 35% cocina como hobby regularmente.
- El 51% de los chilenos consume comida rápida, en el caso de los resignados esta cifra llega al 66%, mientras que en el caso de los motivados es sólo un 20%.
- El resignado prefiere la comida sabrosa que la comida sana.
- El esforzado y motivado son quienes más prefieren endulzantes con cero aporte calórico.



- Recuadro: Conductas de consumidor de los chilenos

Recuadro aparte muestra a los perfiles en diferentes actitudes de compra.

- El 13% de los chilenos compra por internet.
- El esforzado es un consumidor más improvisado, lo contrario del culposo que tienda a ser más programado y no comprar de manera espontánea.
- El esforzado es el perfil que más compra por internet a diferencia del culposo que rara vez va a recurrir a la compra online.
- Para el culposo la marca no es relevante a la hora de comprar, lo contrario del motivado y el esforzado que si valoran el valor de la marca.
- Para el motivado y el esforzado la calidad va por sobre la cantidad
- El culposo es el perfil con mayores dificultades económicas.
- El esforzado le gusta darse gustos y premiarse comprándose algo, al mismo tiempo es el perfil que está más abierto a probar productos nuevos.

## Evolución perfiles 2012-2018

En los 6 años que han pasado desde que salió a la luz el primer estudio de Chile Saludable hemos tenido la oportunidad de ver cómo han evolucionado los perfiles psicográficos de la población chilena y -lo primero que llama la atención es que- a pesar del corto tiempo, los cambios que se experimentan son sustanciales. Estos patrones son un reflejo de los cambios sociales y de las tendencias que marcan pautas en salud y bienestar de la sociedad. Resulta interesante analizar cómo varía la proporción de los perfiles y que fenómenos explican estos movimientos. Así también se aprecia que la composición socioeconómica de los perfiles no se mantiene constante en el tiempo.

La composición de los perfiles en la población chilena ha tenido una evolución importante en los últimos años. Por un lado vemos que el perfil esforzado se ha triplicado en este período pasando de un 10% a un 31%, al mismo tiempo el perfil resignado se duplicó de un 12% a un 23%. Este aumento viene dado por la fuerte caída del perfil culposo que pasó de ser el más numeroso en el 2012 con un 32% a ser hoy el más escaso con un 9%, el perfil motivado también experimentó una baja desde un 27% a un 17% para el mismo período. Por otro lado, el indeciso se mantiene constante aumentando sólo 2 puntos porcentuales.

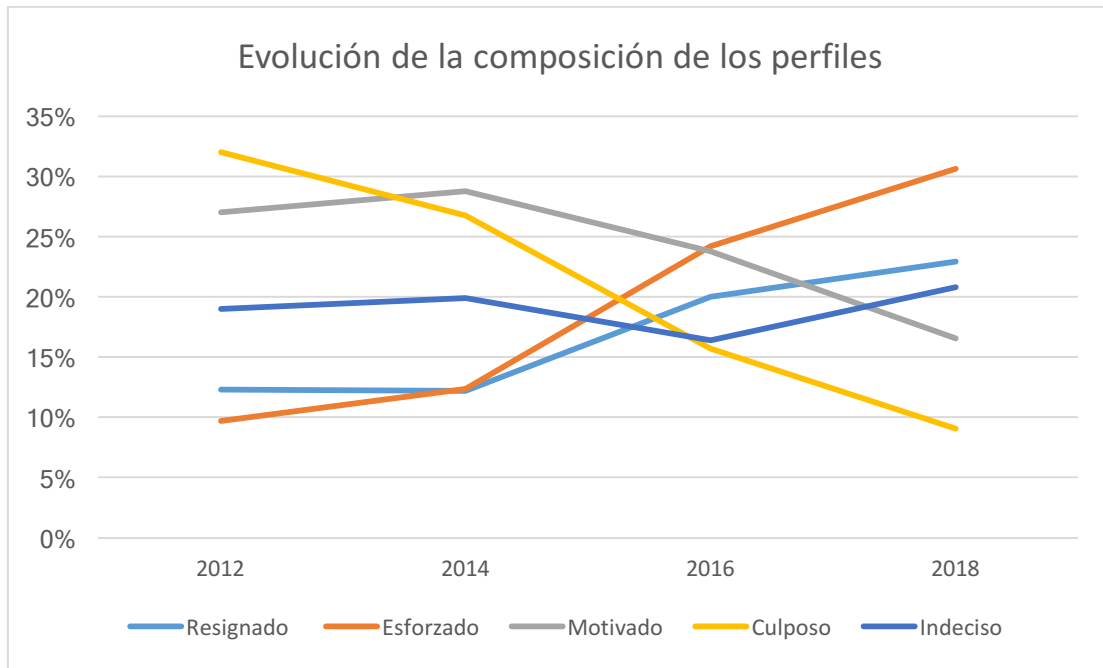
Cómo podemos explicar estos cambios tan relevantes? En primer lugar es importante destacar que los dos perfiles que más aumentan en la población son aquellos que tienen altas barreras a la vida saludable (esforzado y resignado) lo que significa que los chilenos estamos percibiendo más limitaciones para construir una vida sana. Si identificamos las principales barreras que se han acentuado en este período encontramos como grandes adversarios el estrés, la insatisfacción con la apariencia física y el sedentarismo, que viene potenciado en gran parte por las actividades que pasamos en nuestro tiempo libre como navegar por internet, chatear, ver televisión o jugar videojuegos en vez de hacer ejercicio o actividad física.

Si identificamos las principales barreras que se han acentuado en este período encontramos como grandes adversarios el estrés, la insatisfacción con la apariencia física y el sedentarismo

Afortunadamente, la población chilena ha sido bastante resiliente pues vemos que la transición que ocurrió en este período está acompañada por un aumento en la proporción de chilenos con buenos hábitos. Si agrupábamos en el 2012 los perfiles con buenos hábitos (esforzado y motivado) estos sumaban un total de 37% de la población, hoy este porcentaje es un 47%. Esto quiere decir que en los últimos años ocurrió una fuerte migración de chilenos que dejaron de ser culposos para transformarse en esforzados, estas personas mantienen las barreras a la vida saludable pero son capaces de hacer el giro y hacen el esfuerzo por incorporar hábitos más sanos en su rutina. En conclusión, a pesar de que hoy tenemos una mayor proporción de chilenos que perciben fuertes barreras para llevar una vida saludable, existe una fuerte intención de la población por mejorar los hábitos y conductas. Más adelante veremos si estas intenciones y hábitos se han concretado en cambios a nivel de salud pública y cuánto de estos hábitos son cambios estables o transitorios.

Fig 12.1 Evolución de la composición de los perfiles 2012-2018





#### 12.2 Migración de la población desde el perfil Culposos al perfil Esforzado



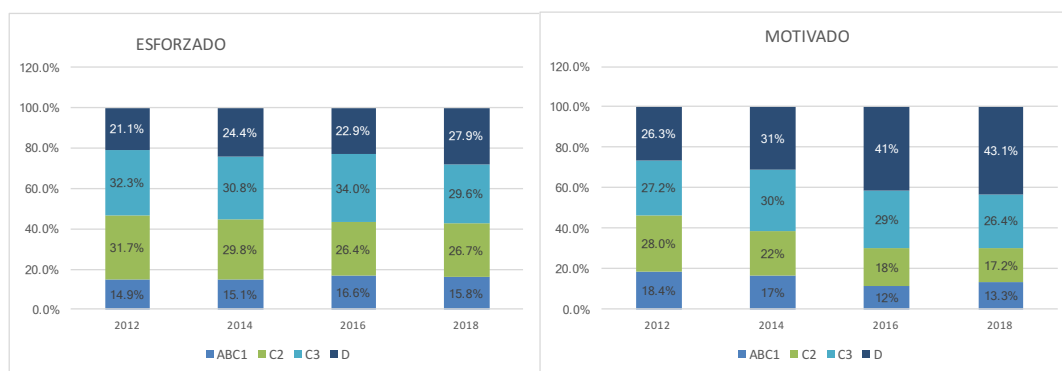
Al analizar los datos desde la perspectiva intra GSE se visualiza que el movimiento de los perfiles no ha sido equivalente en todos los segmentos socioeconómicos. Donde más se ha acentuado el crecimiento del ESFORZADO, por ejemplo, es en el segmento D; desde el 2012 se ha cuadruplicado el porcentaje de personas de este perfil. Por otro lado, la reducción del CULPOSO se ha experimentado más fuertemente en los segmentos C3 y D (Fig 12.4).

Tal cómo cambia la proporción de los perfiles en la población, también observamos otro fenómeno interesante que tiene que ver con la composición intra perfil en cuanto a los grupos socioeconómicos que los conforman (Fig 12.3). Si analizamos qué ha pasado en estos últimos 6 años, vemos que esta proporción está lejos de ser estática en el tiempo. Una transformación notoria en este período ha sido el flujo de personas del GSE D hacia los perfiles que muestran mejores hábitos de vida saludable. En el caso del perfil motivado, en el 2012 un 26% de los motivados pertenecía al GSE D, hoy esta cifra sube a un 43%. Un fenómeno similar ocurre en el perfil esforzado donde la proporción de personas del GSE D en el 2012 era un 21% y hoy sube a un 28%. Al mismo tiempo, la participación del GSE ABC1 en el perfil motivado ha disminuido en 5 puntos porcentuales de un 18% a un 13%. Estos resultados demuestran que el GSE D ha tenido un impacto positivo en su comportamiento tendiendo a mejorar sus hábitos de vida saludable, lo que puede ser el resultado de campañas de marketing social y políticas públicas enfocadas en este segmento. Otra posible explicación a este fenómeno es que el segmento GSE D tiende a seguir los comportamientos del grupo GDE ABC1 con un desfase de tiempo. Cómo veremos a continuación esta tendencia se observa en numerosas conductas sociales.

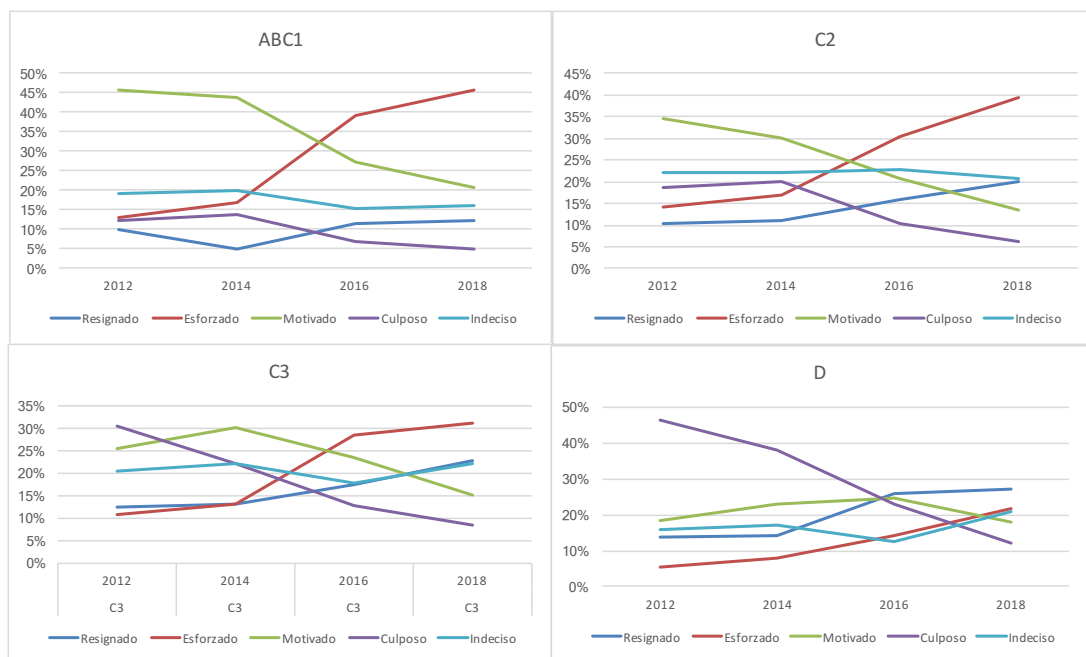
## El GSE D ha experimentado un importante flujo de personas hacia los perfiles con mejores hábitos de vida saludable (esforzado y motivado).

En conclusión, la migración de personas entre grupos psicográficos nos confirma el fuerte dinamismo de los perfiles que lejos de estar asociados a un grupo socioeconómico determinado responden a un patrón de comportamiento que encontramos de manera transversal en diferentes segmentos de la sociedad.

Fig 12.3 Evolución Composición Intra perfil según segmento socioeconómico



## 12.4 Evolución Composición Intra GSE según perfil



### 3. Tendencias en Salud y Bienestar

Principales barreras a la vida saludable: Bajan los niveles de satisfacción en una sociedad con crecientes niveles de sobrepeso

En los últimos tiempos se ha dado una tendencia a la baja en los niveles de satisfacción de los chilenos, especialmente esto se manifiesta en la apariencia y el estado de salud física y mental. Los bajos niveles de satisfacción coinciden con un aumento sostenido en el índice de masa corporal (Fig 13). Este patrón viene a quebrar la tendencia que se venía dando en el período anterior (antes del 2015) donde, a pesar de tener un crecimiento en los niveles de sobrepeso, la satisfacción era cada vez mayor: nos volvíamos más obesos y estábamos más satisfechos. Vemos que el año 2015 marca este quiebre de comportamiento y una transición desde un “idealismo” a un “realismo”.

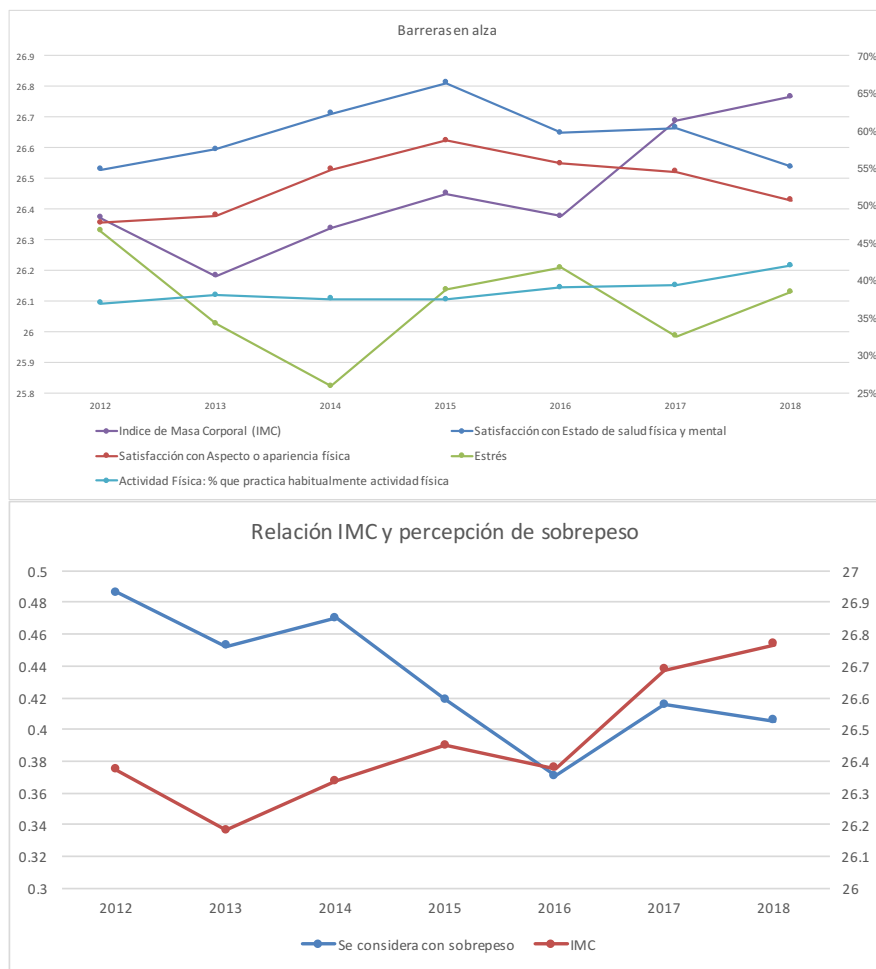
Pero el desafío es sumamente complejo. De acuerdo a la última Encuesta Nacional de Salud (Ver Recuadro ENS 2016-2017), los niveles de sobrepeso y obesidad son más altos que nunca y lo más preocupante es que aún no hemos tomado real conciencia del problema. De acuerdo a cifras oficiales del MINSAL, el 74,2% de los chilenos presenta obesidad y sobrepeso, esta es un alza muy importante si la comparamos con el 61% de la ENS 2003 y el 67% de la ENS 2010.

Por el contrario, hoy sólo el 41% de los chilenos se consideran con sobrepeso. Esto quiere decir que 1 de cada 3 chilenos vive con sobrepeso sin tener conciencia de ello. La tendencia es más preocupante aún pues la percepción de sobrepeso en este mismo período tiende a bajar (en el 2012, 49% se consideraba con sobrepeso, hoy es 41%). A esta situación se suman otros indicadores alarmantes que entregó la ENS tale como: 86,7% de sedentarismo, 15% de

prevalencia en el consumo frecuente de frutas y verduras, 12,3% de sospecha de diabetes mellitus y 27,6% de prevalencia de hipertensión arterial.

Fig 13. Barreras a la vida saludable en alza

OJO con los ejes se han modificado los mínimos y máximos para que se visualice más notoriamente la tendencia que muestra el grafico



### FACTORES DE RIESGO EN ALZA. ENCUESTA NACIONAL DE SALUD 2016

De acuerdo a la última Encuesta Nacional de Salud 2016-2017 Chile se encuentra en una situación de alta prevalencia de factores de riesgo para enfermedades no transmisibles y baja en factores protectores.

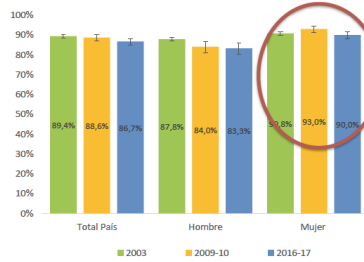
Recuadro resumen de los principales resultados de la ENS

## SEDENTARISMO

Sedentarismo en el último mes (<3 veces por semana), total país y según sexo. ENS 2003, 2009-10 y 2016-17



86,7% Nacional



Elaborado por Departamento de Epidemiología

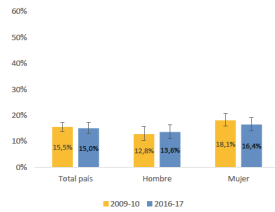
Se entiende por "sedentarismo en el último mes", aquellos individuos que en los últimos 30 días NO practicaron deporte o realizaron actividad física fuera de su horario de trabajo, durante 30 minutos o más cada vez, 10 o más veces por semana. No se observan diferencias estadísticamente significativas entre las distintas mediciones ENS 2003, 2009-10 y 2016-17 (IC 95%). Se observa diferencia significativa entre hombres y mujeres en la ENS 2016-17.

## CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS

Prevalencia de consumo de al menos 5 porciones de frutas y verduras al día, total país y sexo



15% Nacional

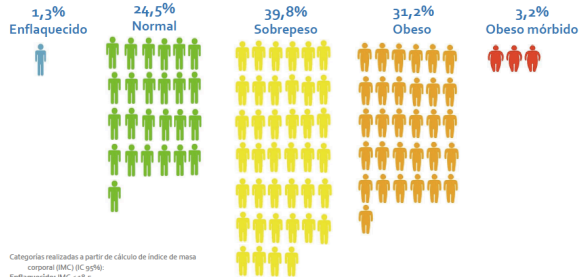


Elaborado por Departamento de Epidemiología

Se entiende por "Prevalencia de consumo de frutas y verduras", a la proporción de personas que consumen 5 o más frutas y verduras durante el día, de acuerdo a las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud. No se observan diferencias estadísticamente significativas entre las dos últimas mediciones 2009-10 2016-17 en total país y sexo (IC 95%).

## ESTADO NUTRICIONAL

Estado nutricional, prevalencia total país. ENS 2016-17



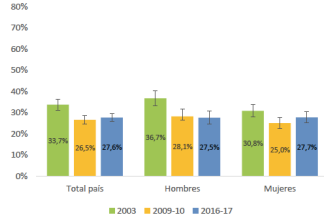
Categorías realizadas a partir de cálculo de índice de masa corporal (IMC) (IC 95%):  
 Enflaquecido: IMC < 18,5  
 Normal: IMC 18,5-24,9  
 Sobrepeso: IMC 25-29,9  
 Obesidad: IMC ≥ 30-39,9  
 Obesidad mórbida: IMC ≥ 40

## SOSPECHA DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL (HTA)

Sospecha de HTA total país y según sexo. ENS 2003, 2009-10 y 2016-17



27,6% nacional



Elaborado por Departamento de Epidemiología

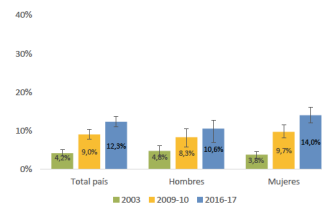
Se entiende por "sospecha de HTA", a personas con autoreporte y/o tratamiento médico HTA o con presión elevada mayor 140/90 (promedio con 3 tomas de presión arterial). En el año 2003 se realizaron 2 tomas de presión arterial. No se observan diferencias estadísticamente significativas entre las dos últimas mediciones en total país y sexo (IC 95%).

## SOSPECHA DE DIABETES MELLITUS

Sospecha de Diabetes Mellitus total país y según sexo. ENS 2003, 2009-10 y 2016-17



12,3% nacional



Elaborado por Departamento de Epidemiología

Se entiende por "sospecha de Diabetes Mellitus" a la medición de glucemia en ayuno con resultados mayores o iguales a 126mg/dl. No se observan diferencias estadísticamente significativas entre las mediciones (IC 95%).

Como debiéramos enfocar la estrategia para frenar el sobrepeso y promover una cultura saludable en el Chile 2018?

El camino para generar un impacto en los niveles de sobrepeso de Chile debe comenzar por tomar conciencia del problema. En este sentido, el creciente descontento de los chilenos respecto a su estado de salud físico y mental y su apariencia se puede ver como una noticia positiva pues esta insatisfacción debiera ser un punto de partida y un motor de cambio que gatille transformaciones en la conducta y en la toma de conciencia. Finalmente, lo que debemos lograr como sociedad es

un cambio conductual profundo que genere un impacto en los niveles de sobrepeso y que quiebre de una vez por todas la alarmante tendencia que estamos experimentando. No obstante, es importante entender que este proceso no debiera ser simultáneo en toda la sociedad. Hay un segmento de la población que debiera liderar estas transformaciones. En este contexto y, entendiendo los patrones de conducta de los chilenos bajo la lupa de los perfiles psicográficos, se puede inferir que los ESFORZADOS debieran tomar un rol más activo. Este perfil percibe las altas barreras pero aun así tiene la convicción de llevar una vida más saludable y es justamente este segmento el que debe servir como modelo e inspiración para el resto de la población.

## El creciente descontento de los chilenos respecto a su estado de salud físico y mental y su apariencia debiera ser un punto de partida y un motor de cambio que gatille transformaciones en la conducta y en la toma de conciencia.

Las políticas públicas también juegan un rol clave en el modelamiento de comportamientos y promoción de estilos más saludables. En este contexto, y luego de dos años de la implementación de la nueva Ley de Etiquetado Nutricional vemos algunas reacciones tempranas positivas que marcan un cambio en la actitud de los actuales consumidores nacionales. De acuerdo a la encuesta Chile 3D de GFK el 41% de los chilenos han modificado la elección de los alimentos luego de la implementación de los nuevos sellos, de la misma forma un 41% considera importante a la hora de elegir un producto que este no tenga sellos en su envase.

A pesar de ello, aún es muy temprano para observar el impacto real de la normativa en los factores de riesgo de la salud. Las alarmantes cifras de la Encuesta Nacional de Salud reflejan la realidad del país antes de la implementación de la mencionada Ley, debemos esperar al menos cinco años para ver realmente cómo la nueva Ley de Etiquetado está generando un cambio no sólo de actitud sino que se refleje en indicadores de salud como obesidad, sobrepeso y enfermedades asociadas. En el intertanto, no podemos quedarnos de brazos cruzados esperando, en este contexto, es pertinente darle seguimiento a las conductas de la sociedad y entender cómo van ocurriendo estos procesos.

### Hábitos que se instalan y otros que pierden fuerza

Para poder construir estrategias de bienestar focalizadas a la realidad de la población resulta interesante entender cómo han evolucionado los patrones de conducta en los últimos años. Hemos sido testigos de un país donde la temática del bienestar y la vida saludable se han instalado en el debate público y han generado muchísimo interés de parte de la ciudadanía y las políticas pública. Por otra parte, tenemos una nueva Ley de Etiquetado Nutricional y muchas iniciativas privadas y ciudadanas que promueven estilos de vida saludables. Pero, entre todo este “boom” por la vida sana, qué hábitos realmente se han instalado entre los chilenos y cuales han sido más bien modas o han tenido un efecto “rebote”?

A primera vista hay conductas que destacan inmediatamente con un crecimiento notorio como, por ejemplo, el uso de endulzantes con cero aporte calórico que ha aumentado de un 33% en el 2012 a un 43% en el 2018. Sin duda esto responde a una fuerte campaña contra el uso excesivo de azúcar y a la promoción de alternativas más saludables. En los últimos años se ha multiplicado la oferta de endulzantes no calóricos y el uso de estos para la producción de alimentos elaborados y bebidas (ver más en Estudio Chile Saludable Volumen VI). Sumado a esta tendencia, los consumidores hoy también buscan alternativas más naturales sin aditivos artificiales. Un producto que se ha posicionado en el mercado de endulzantes no calóricos naturales con mayores proyecciones es la Stevia. Este endulzante natural libre de calorías proviene de la planta nativa de Latinoamérica Stevia rebaudiana y puede reducir el uso de azúcar en un 70%.

Hay conductas que destacan con un crecimiento notorio como el uso de endulzantes con cero aporte calórico que ha aumentado de un 33% en el 2012 a un 43% en el 2018.

En otros hábitos, las tendencias no son evidentes a primera vista, no obstante, si observamos en detalle el comportamiento de los diferentes segmentos de la población es posible vislumbrar conductas que marcan microtendencias claras. En este sentido hay un patrón particular que se repite en varias ocasiones; vemos que el GSE D replica muchas conductas del GSE ABC1 con un desfase de tiempo. Distinguimos este fenómeno en hábitos que se han instalado y han tomado fuerza en la población como por ejemplo el evitar alimentos con grasas trans o saturadas y el uso de endulzantes no calóricos.

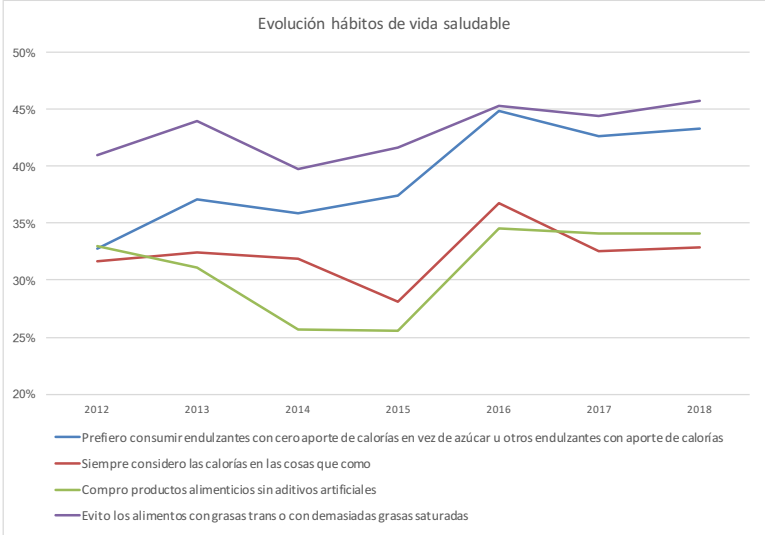
Así también, la costumbre de “picotear” entre comidas era un hábito bastante común en el segmento GSE ABC1 en el 2012, hoy vemos que ha caído esta tendencia para el segmento C1 pero el segmento D presenta índices similares a los que registraba el segmento ABC1 hace 6 años. En el segmento ABC1 vemos un aumento significativo de la valorización de la calidad nutricional versus la cantidad (Fig 15) pasando de un 48% en el 2017 a un 81% en el 2018. Probablemente esto responde a la reciente implementación de la Ley de Etiquetado. Así también, los sellos descriptivos que alertan del contenido de grasas trans pueden haber originado el crecimiento de 44% a 67% en el hábito de evitar el consumo de grasas trans y saturadas.

La aproximación de la población a una vida saludable ha ido mutando en el tiempo y, en este sentido, no todos los hábitos se han potenciado. Muy por el contrario, hay algunas conductas que tuvieron su hegemonía y hoy vemos que han perdido relevancia. Hace algunos años existía un fuerte interés por el contenido calórico y por la rotulación de los alimentos (Fig 14). Vemos que este interés ha ido mermando fuertemente en el segmento GSE ABC1 y, de la misma manera, el segmento GSE D le ha ido siguiendo la pista.

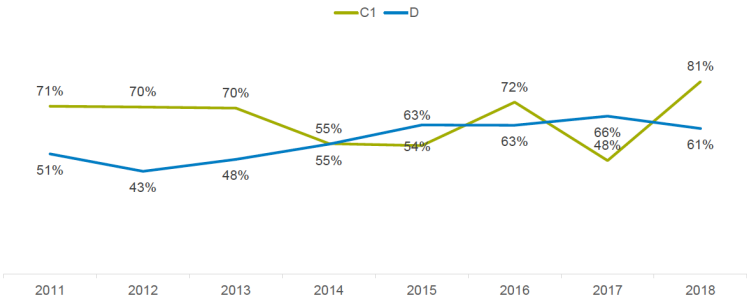
Esta tendencia es sumamente interesante pues nos revela que la gente ya no está valorando los mismos atributos que hace 6 años atrás. Hoy los consumidores no sólo aprecian que un producto sea bajo en calorías, estos se han vuelto más exigentes y cultos en conceptos de nutrición. Hace una década hablar de grasas trans era poco conocido y relevante para las nociones de la población, existía un sesgo a calcular sólo las calorías sin importar la calidad nutricional, en cambio, hoy la población está más informada de cómo los nutrientes críticos tienen un impacto en la salud. En el 2018 no sólo nos interesa lo que contienen los alimentos sino que hemos aprendido a valorar lo que NO tienen y el esfuerzo de la industria por mejorar la calidad al reducir el uso de azúcar, sal, grasas trans por ejemplo. El interés y la preocupación hoy es mucho más fuerte en el sentido de la calidad de los alimentos más que las calorías.

Los chilenos ya no está valorando los mismos atributos que hace 6 años atrás. Hoy los consumidores no sólo aprecian que un producto sea bajo en calorías, estos se han vuelto más exigentes y cultos en conceptos de nutrición.

Fig 14. Evolución de los Hábitos de vida saludable: cambios reales v/s modas.

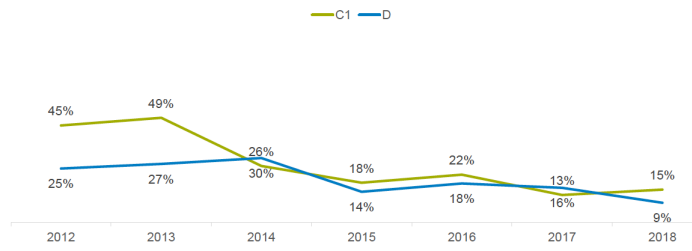


Evolutivo por segmento:  
**Prefiero la calidad por sobre la cantidad**

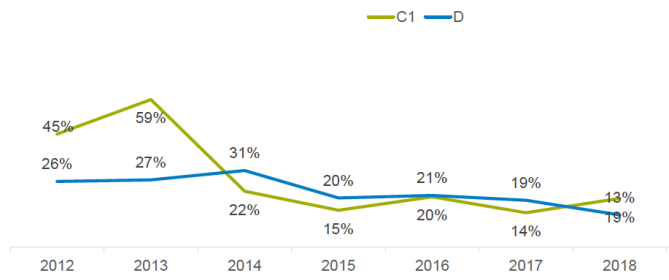




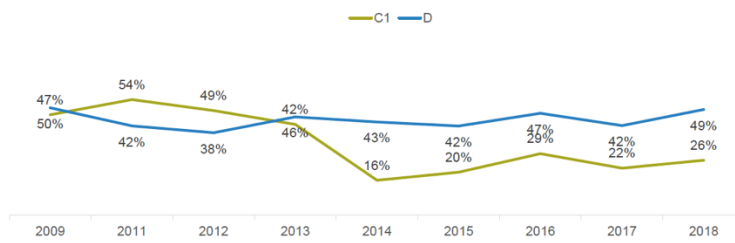
Evolutivo por segmento:  
Siempre considero las calorías en las cosas que como



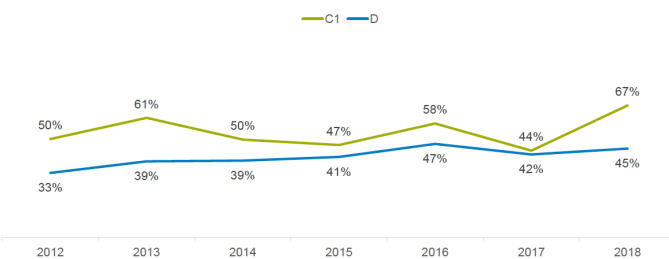
Acostumbro a leer la rotulación



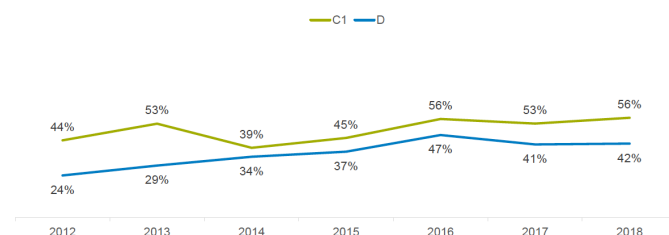
Evolutivo por segmento:  
Acostumbro a picotear entre comidas



Evolutivo por segmento:  
Evito los alimentos con grasas trans o con demasiadas grasas saturadas



Evolutivo por segmento:  
Prefiero consumir endulzantes con cero aporte de calorías (sucralosa, aspartamo, stevia, sacarina, etc.) en vez de azúcar u otros



## Las políticas públicas al combate contra la obesidad y sobrepeso en Chile.

Las alarmantes cifras de obesidad y sobrepeso no han dejado indiferentes a la clase política del país. Sin excepciones, los últimos gobiernos han enfocado sus esfuerzos para lograr conseguir un cambio conductual de la sociedad y de los individuos hacia estilos de vida más saludables. Se han llevado a cabo diversas estrategias con el objetivo de aumentar la presencia de factores protectores en la población.

Todos estos ejes tienen un objetivo en común, disminuir los índices de obesidad, sobrepeso y sedentarismo en la población y lograr una eficiente coordinación entre los diferentes sectores y niveles de gestión de la política pública.

### Línea de tiempo: Resumen de Políticas Públicas de Promoción de Estilos de Vida Saludables Implementadas en Chile

#### Presentar a través de una línea de tiempo

- 2005. Estrategia de intervención nutricional a través del ciclo vital (EINCV):** Originada en el año 2005, la estrategia se dirige a instalar hábitos de alimentación saludable y aumentar la actividad física a lo largo de todo el ciclo vital, con énfasis en la primera etapa de la vida. La EINCV es parte del proceso de Reforma de la Salud, de EGO Chile y del Modelo de Atención Integral con Enfoque Familiar y Comunitario, específicamente, en lo relacionado con la promoción de los estilos de vida saludable y prevención de la malnutrición.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Ministerio de Salud. Estrategia de intervención nutricional a través del ciclo vital para la prevención de la obesidad y otras enfermedades no transmisibles. Mayo 2010.

- **2006. Estrategia Global contra la Obesidad-EGO Chile:** En el año 2006 se lanzó un compromiso país para controlar el aumento de la obesidad en la población chilena. Como estrategia a nivel nacional, se integra como una tarea de VIDA CHILE y sirve de plataforma para incluir e impulsar todas las iniciativas que contribuyan a la promoción de un estilo de vida saludable. Su meta fundamental, es disminuir la prevalencia de la obesidad en el país, fomentando una alimentación saludable y promoviendo la actividad física a lo largo de toda la vida. En el año 2007 nace la iniciativa EGO-Escuelas centrando el problema de la alimentación y actividad física en el entorno educacional, que a pesar de la acogida en su implementación por los colegios no obtuvo los resultados esperados, registrándose en su evaluación nutricional un incremento en el índice de obesidad en niños y niñas. Donde en la misma evaluación del programa se sugiere: acciones más constantes, incorporar cada actividad en el proyecto educativo, aumentar las horas a profesores de educación física, asegurar la coordinación entre escuelas y centros de salud, mejorar recursos humanos en escuelas rurales, entre otras<sup>2</sup>.
- **2010. Programa Elige Vivir Sano:** Se crea en el primer gobierno de Sebastián Piñera con el propósito de implementar una política pública que genere hábitos y estilos de vida saludables que pretendan disminuir los factores de riesgo que producen las enfermedades no transmisibles. Nace como una política coordinada desde Presidencia, de carácter intersectorial, social, descentralizada con cuatro objetivos concretos: promover la alimentación saludable, fomentar la actividad física, propender las actividades en familia y la vida al aire libre. Se proyecta hacia los ciudadanos a través de la promoción positiva, propositiva y práctica de mejores hábitos y la invitación a asumir libremente cuatro compromisos: COME SANO, MUEVE TU CUERPO, DISFRUTA A TU FAMILIA Y VIVE AL AIRE LIBRE. En el año 2013 el programa se transforma en una ley quedando alojado en el Ministerio de Desarrollo Social
- **2016. Ley Etiquetado Nutricional:** La Ley de etiquetado de los alimentos comenzó a regir en Junio del 2016 y estableció límites de azúcar, grasas saturadas, sodio y calorías en los productos. Además, posee tres ejes fundamentales: la obligación del etiquetado frontal de advertencia en los productos que se estableció en la forma de rombos negros, la prohibición de venta de estos alimentos dentro de las escuelas y la prohibición de hacer publicidad de estos productos que esté dirigida a menores de 14 años. El 27 de Junio de 2018 entró en vigencia el segundo tramo de la iniciativa, elevando los estándares de exigencias de los límites de grasas, calorías, azúcares y sodio en los alimentos que se comercializan. Durante la primera etapa de la ley se incorporaron cuatro etiquetas "ALTO EN" calorías, sodio, azúcares y grasas saturadas. Si bien en esta segunda fase las etiquetas se mantienen, la iniciativa establece nuevos límites para los nutrientes y comienza a regir la obligación de que toda publicidad de productos con sellos deberá incorporar el mensaje "Prefiera alimentos con menos sellos de advertencia". Estos nuevos requerimientos, según un estudio hecho por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA), provocarán que alrededor del 10% de los alimentos que no tenían sellos en la primera

---

<sup>2</sup> Epidemiología y gestión Ltda. Informe final. Evaluación externa de la estrategia EGO-escuela

etapa los tengan, siempre y cuando no hayan modificado su composición nutricional para este nuevo ciclo.

Fig 15. La segunda etapa de la Ley de Etiquetado establece nuevos límites:<sup>3</sup>

	Primera etapa	Segunda etapa
Calorías	350 kcal/100g	300 kcal/100g
Sodio	800 mg/100g	500 mg/100g
Azúcares	22,5 g/100g	15 g/100g
Grasas saturadas	6 g/100g	5 g/100g

---

<sup>3</sup> <https://www.chileatiende.gob.cl/fichas/40557-ley-de-etiquetado-de-alimentos>

## Radiografía de los padres chilenos que compran colaciones

### i. Caracterización de los padres y madres de hijos menores de 12 años

Caricaturas de padres y una madre acompañando las diferentes figuras realizando algunas actividades como: comprar en el supermercado, cocinar para los niños, leer la rotulación de los alimentos

En este volumen de Chile Saludable dedicado especialmente a las colaciones saludables, quisimos indagar en el comportamiento de los padres chilenos para entender sus motivaciones, intereses y actitudes frente a la vida saludable. Esta caracterización representa una herramienta valiosa para levantar oportunidades de innovación en el desarrollo de productos saludables adaptados a las necesidades y la realidad de los padres/madres y niños chilenos. Así también, para las instituciones que promueven políticas públicas enfocadas en estilos de vida más saludables para las familias chilenas.

#### COMO ES EL PADRE/MADRE CHILENO CON HIJOS ENTRE 0-12 AÑOS?

El padre/madre chileno con hijos entre 0 y 12 Años valora los atributos saludables a la hora de elegir alimentos. La mitad de ellos considera importante que los alimentos y bebidas sean bajos en azúcar así también que sean bajos en grasas y sodio. 1 de cada 3 valora que los alimentos sean orgánicos y un 41% cree que es importante que no tengan sellos negros en el envase.

Un desafío para la industria de alimentos es cómo transmitir los atributos de los productos de manera efectiva en la población. En el caso de los padres y madres, hay que considerar que sólo un 40% lee la rotulación de los alimentos lo que deja a una gran mayoría ciega sobre la composición nutricional de los productos. En este contexto es importante que el desarrollo de productos contemple una estrategia para comunicar las cualidades de los alimentos de forma clara, simple y notoria para los consumidores, de otra forma todo el esfuerzo por mejorar la composición de los productos puede ser en vano.

Por otro lado, este segmento tiene una fuerte valorización por el cuidado del medio ambiente (71% de interés) y un cuarto de ellos asegura que recicla en su hogar. Esto abre una nueva dimensión a tomar en cuenta a la hora de desarrollar un producto pues los padres y madres no solamente buscan un alimento que cumpla con ser saludable de acuerdo a sus estándares sino que también esperan que se alinee con sus intereses y principios, presentando un concepto mucho más completo del producto más allá del valor nutritivo en sí.

A su vez, si observamos los comportamientos de consumo, estos padres están abiertos a innovar a la hora de elegir productos alimenticios (un 51% declara que le gusta probar nuevos productos), hay una interesante penetración de la compra por internet (26%) y una valoración por las marcas de los productos. Por otro lado, estos padres están abiertos a cocinar en sus casas, hay un fuerte interés por la comida (66%) y un 42% reconoce que conoce bastante y tiene experiencia

cocinando.

\*Análisis para padres/madres de niños entre 0-12 años.

Resumen Atributos de los alimentos y bebidas más relevantes *
Alimentos bajos en azúcar
Alimentos bajos en grasas
Alimentos bajos en sodio
Alimentos libres de sellos
Alimentos orgánicos
Alimentos con prebióticos/probióticos
Alimentos con vitaminas o minerales
Alimentos sin aditivos artificiales

Fig 16. Radiografía de los padres Chilenos\*

\*Se han contemplado para este análisis padres con hijos entre 0 y 12 años, Fuente: Chile 3D 2018.

Actividades frecuentes:

- 63% Navegar por internet
- 29% Cocinar como hobby
- 67% ve televisión abierta la mayoría de los días
- 34% leer el diario al menos una vez por semana
- 70 % utilizar internet al menos una vez por semana

Intereses:

- 66% Cocinar, la comida
- 71% Cuidado del Medio ambiente
- 26% Recicla

Hábitos de vida saludable:

- 51% consume comida rápida
- 50% tiene horarios establecidos para las comidas
- 47% acostumbra a picotear entre comidas
- 68% come con frecuencia frutas y verduras
- 34% compra productos sin aditivos artificiales
- 45% prefiere la comida sabrosa que la comida sana
- 46% Evita los alimentos con grasas trans o saturadas
- 40% acostumbra a leer la rotulación de los alimentos
- 47% come pescado una vez por semana

- 54% come con frecuencia lácteos
- 33% siempre considera las calorías en los alimentos que consume
- 41% asegura que los nuevos sellos lo han hecho modificar la elección de ciertos alimentos
- 24% consume con frecuencia comida congelada
- un 42% reconoce que conoce bastante y tengo experiencia en temas como comida y preparación de alimentos (cocina)
- el 35% dice Casi siempre soy el primero en probar nuevos alimentos, tener nuevas experiencias gastronómicas o preparar nuevas recetas.

#### Hábitos de Consumidor:

- 77% tiene smartpone
- 51% Me gusta probar productos nuevos
- 34% Estoy dispuesto a pagar más por marcas más exclusivas
- 26% Me gusta poder comprar por Internet
- 41% La marca de los productos es importante a la hora de comprar

#### Lugares Donde compra

Supermercado	66%
Almacenes de barrio	51%
Fería	44%
Panadería	34%

Cuando decide qué alimentos o bebidas va a consumir ¿Qué tan importante son las siguientes características al momento de elegir?

- 33% Que sea Orgánico
- 48% que sea Bajo o libre de azúcar
- 49% Que sea bajo en grasas o libre de grasas
- 50% que sea bajo en sodio
- 47% Que esté reforzado con vitaminas o minerales
- 38% Que no tenga ingredientes genéticamente modificados
- 34% Que contenga prebióticos/ probióticos
- 41% Que no tenga los nuevos sellos negros

#### Satisfacción con aspectos de la vida:

- 56% está satisfecho con su alimentación
- 61% considera que tiene una vida muy saludable
- 41% se considera con sobrepeso
- 39% está estresado

## ii. Que opinan los padres sobre las colaciones? Estudio Chile Come Sano Jumbo- GFK

Para profundizar específicamente en el rol de las colaciones presentamos a continuación un resumen del estudio “Chile Come Sano” que elaboró GFK Adimark en conjunto con JUMBO dirigido a padres y madres chilenos con hijos menores a 18 años. El estudio, de carácter cuantitativo fue realizado entre el 9 y el 16 de diciembre de 2017 con un total de 1,009 casos ponderados en base a la población nacional Censo 2012.

Según esta encuesta, un 68% de los padres y madres asegura haber modificado el consumo de ciertos alimentos por la Ley de Etiquetado , y un 65% de los consumidores dice haber restringido ciertos productos como por ejemplo: azúcar (80%), bebidas azucaradas (77%), comida chatarra (70%), alto en sodio (60%), grasas (55%), cosas dulces (53%).


Recuadro: Padres Chilenos y Colaciones:

- 9 de cada 10 padres cree que es importante que los niños consuman colaciones durante el día.
- El 78% intenta que los niños lleven cosas distintas de colación cada día
- El 73% tiene planificadas las colaciones de sus hijos para toda la semana
- El 13% afirma que son sus hijos quienes deciden qué es lo que llevarán
- El 76% está preocupado de que sus hijos lleven colaciones saludables al colegio. Mientras más jóvenes los padres, mayor es la preocupación

Principales conclusiones del estudio:

- Hay un consenso en que las colaciones son clave: LA GRAN MAYORÍA DE LOS PADRES CHILENOS CONCUERDA EN LA IMPORTANCIA DE QUE LOS NIÑOS COMAN COLACIONES A LO LARGO DEL DÍA. ASIMISMO, HAY CONSENSO EN QUE ESTÁN DEBEN SER LO MÁS SALUDABLES POSIBLES
- LAS COLACIONES QUE CONSUMEN LOS NIÑOS A LO LARGO DEL DÍA DEBEN SER SALUDABLES. HAY UN CAMBIO CLARO EN LOS HÁBITOS, CON UNA GRAN MAYORÍA DE PADRES RECONOCIENDO QUE HAY INGREDIENTES QUE YA NO FORMAN PARTE DE SUS ALTERNATIVAS Y LA LEY DE ETIQUETADO HA HECHO QUE GRAN PARTE DE ELLOS SE HAYAN REPLANTEADO LA ALIMENTACIÓN DE SUS HIJOS.
- Persisten las barreras: A PESAR DEL CONSENSO SOBRE LA IMPORTANCIA DE LAS COLACIONES SALUDABLES, PERSISTE LA CREENCIA DE QUE LO SALUDABLE ES MÁS COMPLEJO Y CON BARRERAS QUE RADICAN EN TRES GRANDES ÁMBITOS: LA FALTA DE PLATA, DE TIEMPO Y LA MAYOR NECESIDAD DE ORGANIZACIÓN.





## ¿QUÉ ALIMENTOS FORMAN PARTE DE UNA COLACIÓN PARA LOS PADRES CHILENOS?



¿En qué consiste una colación saludable?

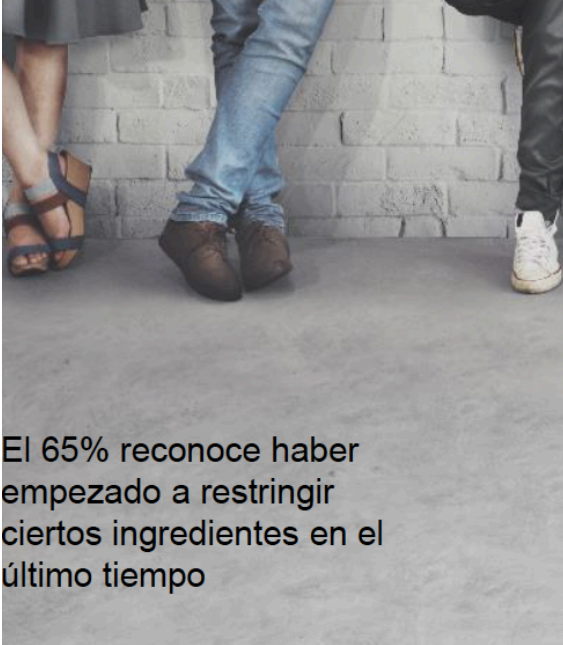
**¿Qué categorías de productos forman parte de una alimentación saludable?**



**Los padres reconocen 2 grandes motivaciones para darle colaciones saludables a sus hijos**

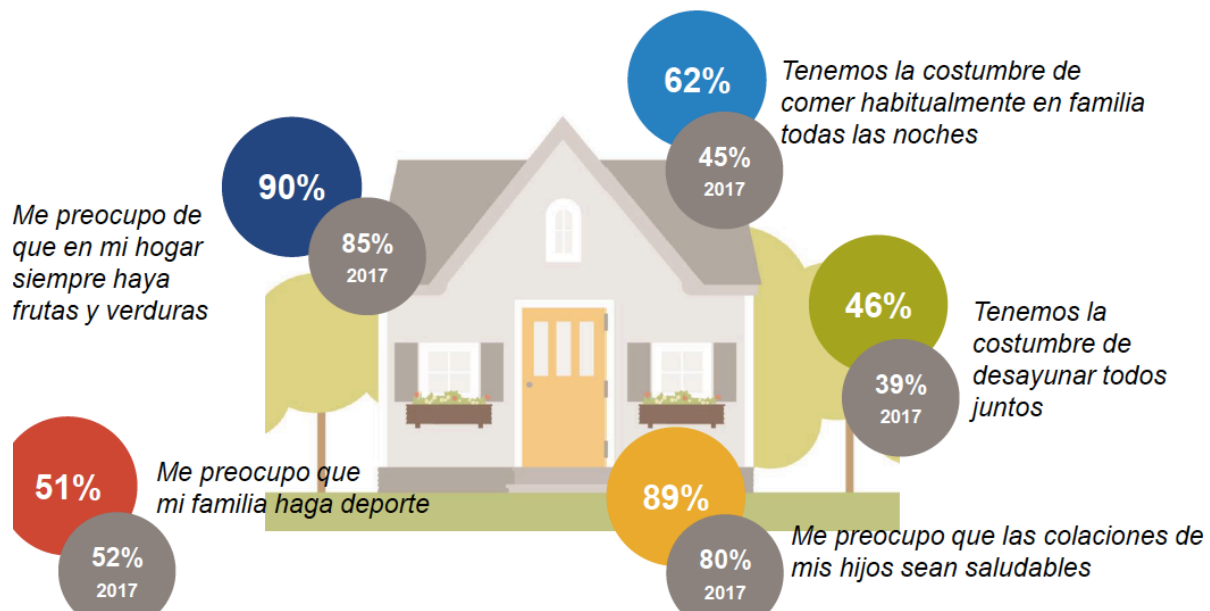


1 de cada 3 encuestados dice no tener barreras para preparar colaciones saludables



El 65% reconoce haber empezado a restringir ciertos ingredientes en el último tiempo





## BORRADOR Reflexiones Finales & Brainstorming Oportunidades

- Reciente ENS publicada nos muestra que tenemos las cifras más altas de sobrepeso y obesidad antes registradas
- Mensaje Positivo: los chilenos estamos adoptando una actitud positiva frente a los hábitos de vida saludable pero el salto del cambio conductual al impacto en Salud Pública va a tomar un tiempo.
  - o Aumenta la proporción de perfiles de la sociedad con mejores hábitos, así también tenemos una reacción positiva frente a la nueva ley de etiquetado y nos interesa el bienestar y la vida sana, sin duda esto refleja un incipiente cambio de actitud de los compatriotas
  - o Alarma: Vemos que hay un descontento creciente de la población en torno a su apariencia física y estado de salud mental, este descontento debiera ser gatillante de cambio y en este proceso El esforzado debiera tomar un rol protagónico liderando estas transformaciones y sirviendo como modelo para el resto de los perfiles de la sociedad. La capacidad de liderazgo del esforzado es fundamental para cumplir este rol, afortunadamente, entre todos los perfiles, el esforzado destaca al presentar la percepción más alta de liderazgo. este perfil además es el más activo y racional lo que entrega una cuota perfecta de entusiasmo y racionalidad para liderar este cambio con una actitud optimista.
  - o # Oportunidad: Levantar al esforzado como bandera de lucha en la cruzada del sobrepeso y obesidad en Chile
- Que hay detrás de todo esto? por un lado, esperar, La nueva ley de etiquetado, una de las más estrictas del mundo busca justamente romper esta tendencia pero aún es demasiado

temprana para ver el impacto. No podemos pretender que la ley de etiquetado tenga un efecto inmediato en factores de riesgo de la población.

- Pero por otro lado está la naturaleza humana que es compleja y desafiante: A pesar de tener conciencia de los beneficios de adoptar racionalmente un estilo de vida saludable, muchas veces no lo hacemos. Este fenómeno es universal así lo ha explicado el economista Estadounidense Richard H Thaler - galardonado con el premio Nobel de Economía en el 2017. Thaler, quien ejerce como docente en la Universidad de Chicago, es experto en economía conductual, y autor de la teoría del "empujón", que se basa en una premisa tan simple como que, entre dos opciones, las personas escogen a menudo la que es más fácil sobre la que es más adecuada o racional" "La falta de tiempo para pensar, la costumbre o una mala toma de decisiones hacen que, aunque se nos presente un análisis de datos y hechos (por ejemplo, sobre comida saludable), es probable que sigamos escogiendo la hamburguesa y las patatas fritas".
- No nos podemos quedar de brazos cruzados, hay que observar las tendencias y actitudes de la población para ir rescatando tendencias y plantear oportunidades reales para ir avanzando hacia un Chile más saludable:

Aterrizando a las oportunidades y desafíos:

- Hubo un boom de interés por el contenido calórico que va en bajada. #Desafío: Los consumidores chilenos ya no está valorando los mismos atributos que hace 6 años atrás. Hoy no sólo se aprecia que un producto sea bajo en calorías, la población se ha vuelto más exigentes y cultos en conceptos de nutrición y tiene nuevas expectativas de la industria de alimentos y esperan productos con niveles reducidos de nutrientes críticos.
- # Oportunidad: Frente a un creciente interés por endulzantes con cero aporte de calorías y a una creciente demanda por productos cada vez más naturales existe una oportunidad en Ampliar el uso de edulcorantes naturales como Stevia.....
- Un 40% de los chilenos lee el rotulado nutricional #Desafío para la industria de alimentos es cómo transmitir los atributos de los productos de manera efectiva en la población. Una gran mayoría está ciega sobre la composición nutricional de los productos. En este contexto es importante Comunicar las propiedades de los alimentos a través de mensajes claros y transparentes enfocándose principalmente en los nutrientes críticos y no en el contenido calórico. de otra forma todo el esfuerzo por mejorar la composición de los productos puede ser en vano.

## Desarrollo de colaciones:

- # Desafío: El Desarrollo de colaciones libres de sellos tras la implementación de la segunda

fase de la ley de etiquetado es un desafío aun mayor para los elaboradores de alimentos pues los límites son ahora más exigentes. En este contexto muchas veces es difícil reformular los productos para evitar todos los sellos, a la hora de priorizar hoy los padres valoran más el contenido de azúcares y sodio más que el contenido calórico. **Nutrientes Críticos**

- 
- # Oportunidad: Desarrollo de colaciones sin aditivos artificiales, los padres valoran este atributo en los alimentos. **Aditivos artificiales**
- # Oportunidad: los padres están interesados en cocinar, esta es una excelente noticia pues debemos motivar que estos padres incorporen a los hijos en las preparaciones de los alimentos, instancia ideal para enseñar conceptos de preparaciones más saludables y ricas para toda la familia. **Fomentar la Dinámica familiar de la cocina**
- 
- #Oportunidad: Por otro lado, este segmento tiene una fuerte valorización por el cuidado del medio ambiente (71% de interés) y un cuarto de ellos asegura que recicla en su hogar. Esto abre una nueva dimensión a tomar en cuenta a la hora de desarrollar un producto pues los padres y madres no solamente buscan un alimento que cumpla con ser saludable de acuerdo a sus estándares sino que también esperan que se alinee con sus intereses y principios, presentando un concepto mucho más completo del producto más allá del valor nutritivo en sí. **Posicionar el Cuidado del medio ambiente**