



DIETAS DE MODA

12 de junio 2016

ÍNDICE

INTERESES Y HÁBITOS DE LOS MEXICANOS	3
CONOCIMIENTOS SOBRE LAS DIETAS	8
OBJETIVOS DE UNA DIETA	17
EXPERIENCIA PERSONAL	20
ALTERNATIVAS	25

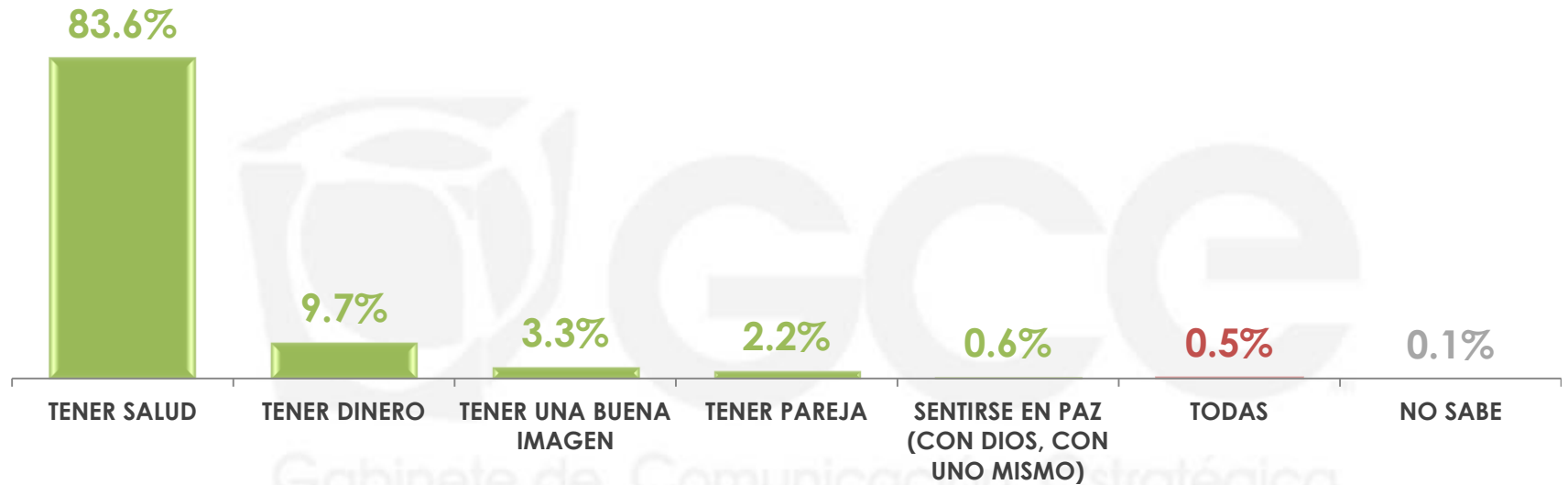


1

**INTERESES Y HÁBITOS
DE LOS MEXICANOS**

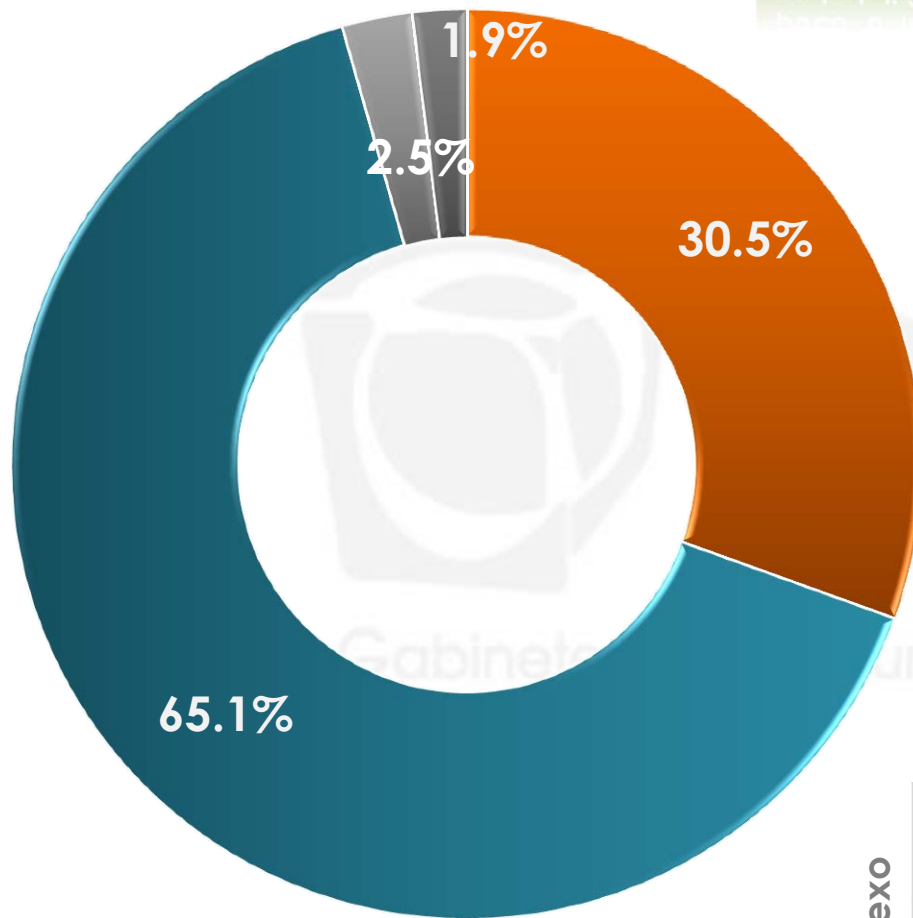
De las siguientes opciones que le voy a mencionar, dígame, por favor, ¿cuál de ellas considera usted más importante para los mexicanos?

WGXICQV023



Sexo	TENER SALUD	TENER DINERO	TENER UNA BUENA IMAGEN	TENER PAREJA	SENTIRSE EN PAZ (CON DIOS, CON UNO MISMO)	TODAS	NO SABE
	MASCULINO	78.7%	13.4%	4.1%	2.1%	0.4%	1.1%
FEMENINO	88.1%	6.1%	2.5%	2.3%	0.7%	0.0%	0.3%

Se conoce como “sedentarismo” a un modo de vida en el que las personas apenas realizan alguna actividad física, por ejemplo, pasar la mayor parte del tiempo sentado, ya sea en casa o en el trabajo; caminar poco o lo suficiente para cumplir con sus actividades, etc. Dígame, ¿usted diría que es una persona sedentaria o activa en su vida diaria?

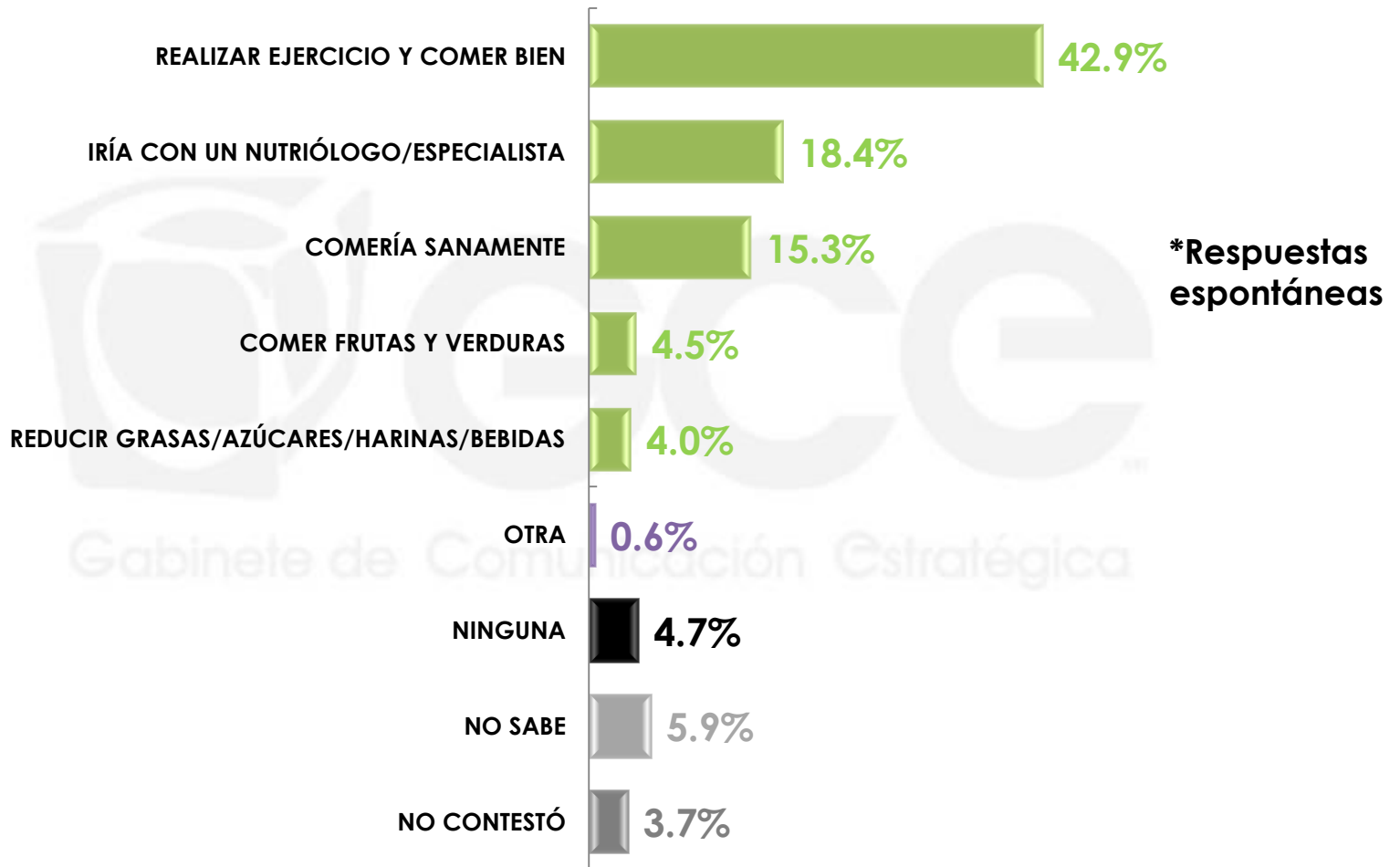


- SEDENTARIA
- ACTIVA EN SU VIDA DIARIA
- NO SABE
- NO CONTESTÓ

	SEDENTARIA	ACTIVA EN SU VIDA DIARIA	NO SABE	NO CONTESTÓ
MASCULINO	31.6%	66.3%	1.2%	0.9%
FEMENINO	29.5%	64.0%	3.7%	2.8%

n= 600

Si usted decidiera en estos momentos seguir una dieta para bajar de peso o sentirse mejor de salud, dígame, ¿qué dieta o acciones realizaría?*



*Pregunta realizada únicamente a las personas que contestaron sí llevar una vida sedentaria.

Si usted decidiera en estos momentos seguir una dieta para bajar de peso o sentirse mejor de salud, dígame, ¿qué dieta o acciones realizaría?*

***Respuestas espontáneas**

		REALIZAR EJERCICIO Y COMER BIEN	IRÍA CON UN NUTRIÓLOGO/ ESPECIALISTA	COMERÍA SANAMENTE	COMER FRUTAS Y VERDURAS
Sexo	MASCULINO	42.0%	15.2%	16.1%	4.1%
	FEMENINO	43.7%	21.6%	14.5%	5.0%

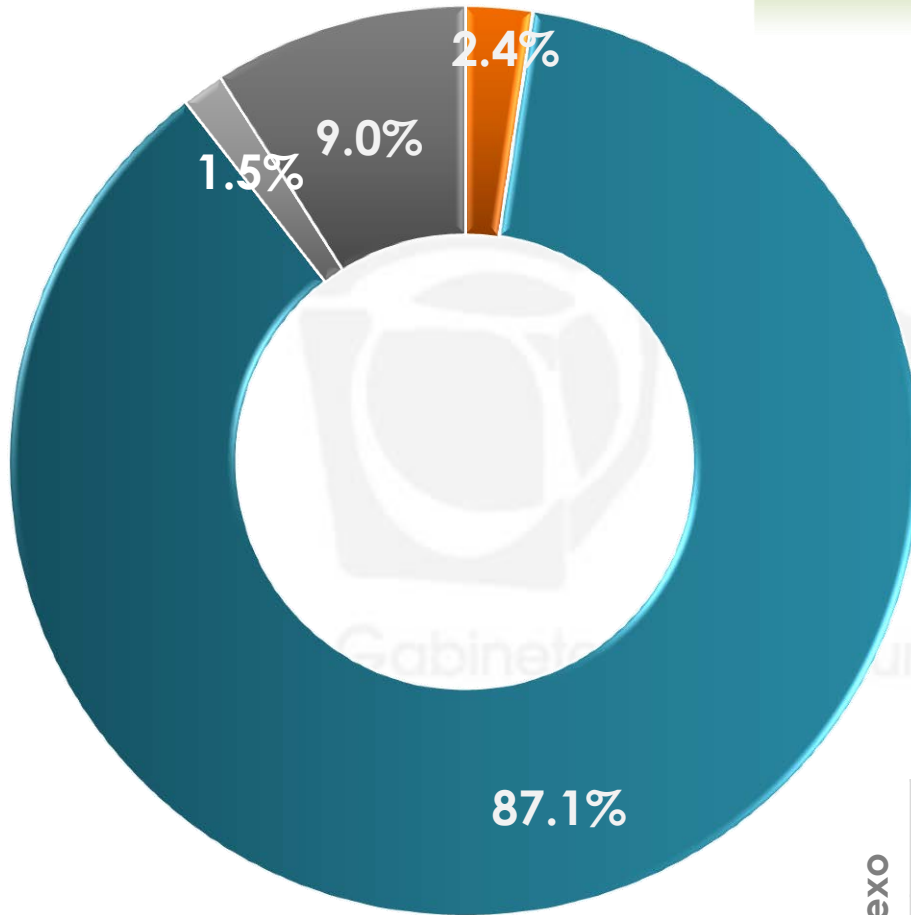
		REDUCIR GRASAS/ AZÚCARES/ HARINAS/ BEBIDAS	OTRA	NINGUNA	NO SABE	NO CONTESTÓ
Sexo	MASCULINO	3.4%	1.3%	5.4%	6.4%	6.1%
	FEMENINO	4.5%	0.0%	4.0%	5.4%	1.3%

*Pregunta realizada únicamente a las personas que contestaron sí llevar una vida sedentaria.

2

CONOCIMIENTOS SOBRE LAS DIETAS

¿Considera usted que “hacer dieta” es exclusivo para las mujeres o también los hombres las realizan?

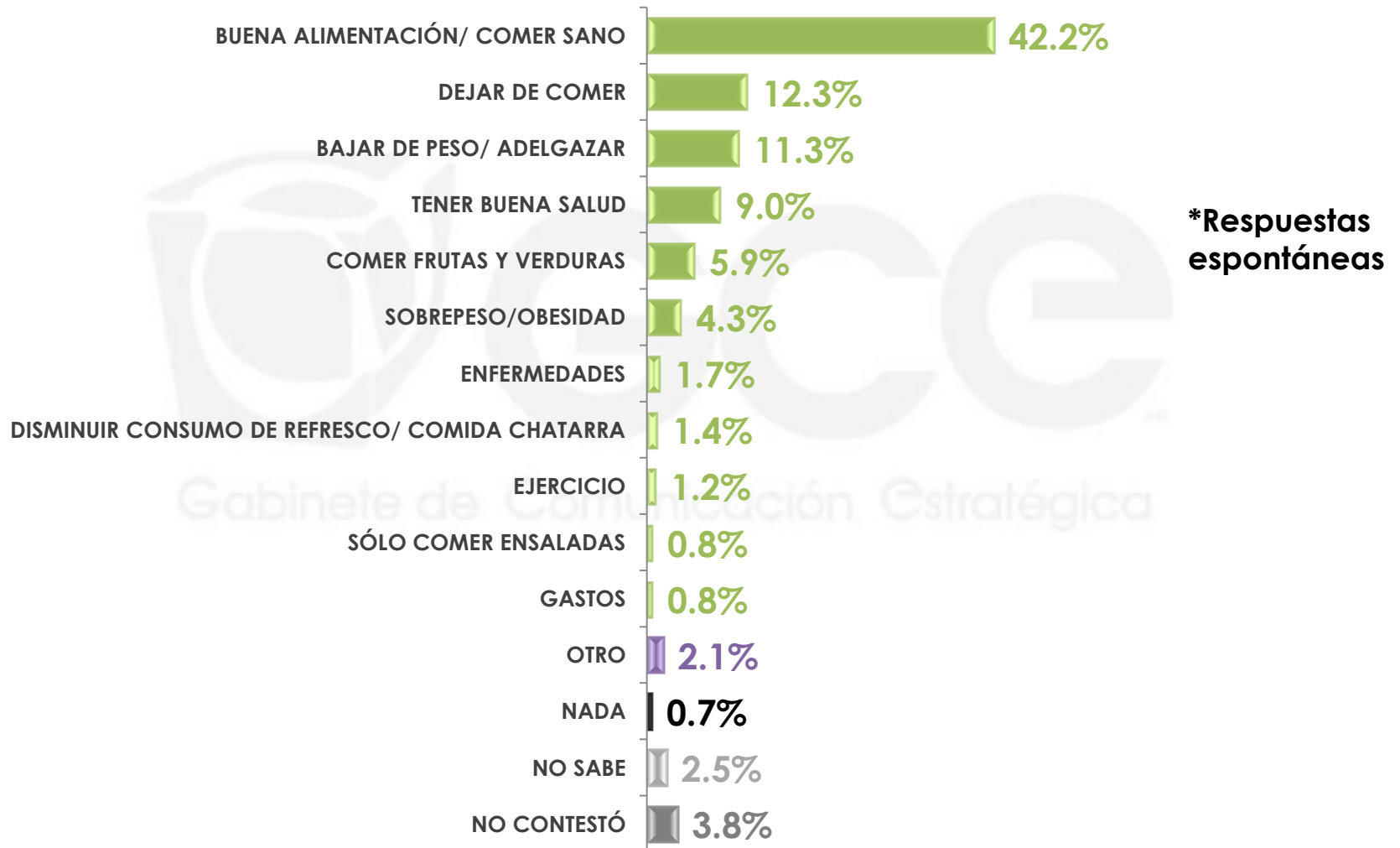


- EXCLUSIVA PARA MUJERES
- TAMBIÉN LOS HOMBRES LAS REALIZAN
- NO SABE
- NO CONTESTÓ

	EXCLUSIVA PARA MUJERES	TAMBIÉN LOS HOMBRES LAS REALIZAN	NO SABE	NO CONTESTÓ
Sexo MASCULINO	2.3%	85.2%	1.7%	10.8%
FEMENINO	2.5%	88.8%	1.4%	7.3%

n= 600

Dígame de manera muy breve, cuando usted escucha la expresión “dieta” ¿qué es lo primero que se le viene a la mente?



n= 600

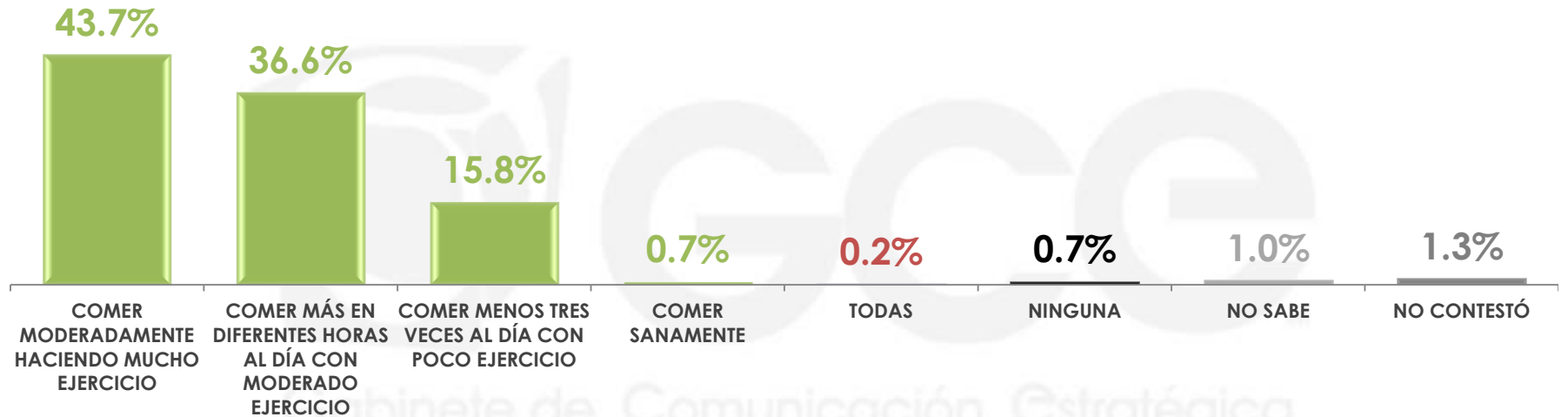
Dígame de manera muy breve, cuando usted escucha la expresión “dieta” ¿qué es lo primero que se le viene a la mente?

***Respuestas espontáneas**

	BUENA ALIMENTACIÓN/ COMER SANO	DEJAR DE COMER	BAJAR DE PESO/ ADELGAZAR	TENER BUENA SALUD	COMER FRUTAS Y VERDURAS	SOBREPESO/ OBESIDAD	ENFERMEDADES
MASCULINO	42.8%	12.5%	11.9%	7.5%	4.6%	4.0%	2.3%
FEMENINO	41.7%	12.1%	10.6%	10.5%	7.2%	4.6%	1.2%

	DISMINUIR CONSUMO DE REFRESCO/ COMIDA CHATARRA	EJERCICIO	SÓLO COMER ENSALADAS	GASTOS	OTRO	NADA	NO SABE	NO CONTESTÓ
MASCULINO	1.6%	1.6%	0.4%	1.2%	2.2%	1.1%	2.1%	4.2%
FEMENINO	1.2%	0.8%	1.3%	0.4%	2.0%	0.3%	2.9%	3.2%

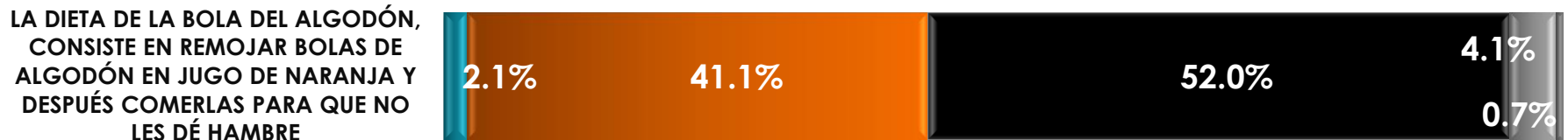
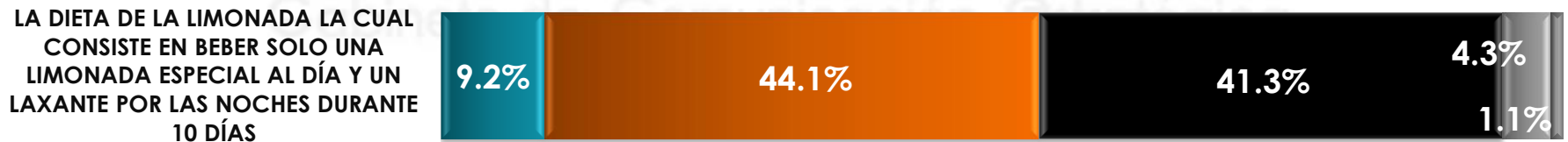
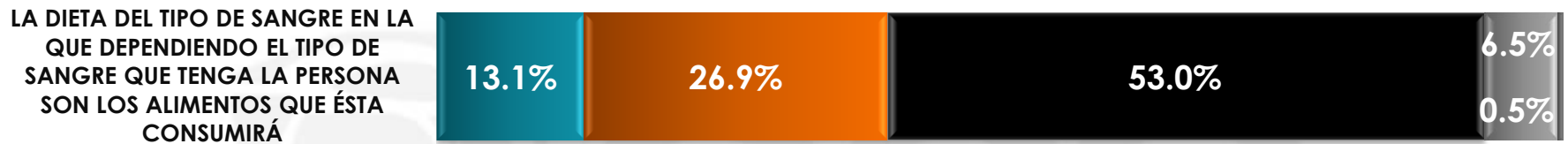
Para usted, ¿realizar una dieta es sinónimo de: ...?



Sexo	COMER MODERADAMENTE HACIENDO MUCHO EJERCICIO	COMER MÁS EN DIFERENTES HORAS AL DÍA CON MODERADO EJERCICIO	COMER MENOS TRES VECES AL DÍA CON POCO EJERCICIO	COMER SANAMENTE	TODAS	NINGUNA	NO SABE	NO CONTESTÓ
MASCULINO	57.4%	27.5%	12.9%	0.8%	0.0%	0.4%	0.9%	0.1%
FEMENINO	30.9%	45.0%	18.5%	0.6%	0.3%	0.9%	1.0%	2.8%

Le voy a mencionar una serie de dietas consideradas “famosas” para bajar de peso. Dígame para cada una de ellas qué tan efectiva considera que es: muy efectiva, algo efectiva, poco efectiva, nada efectiva. Si nunca ha escuchado o no conoce la dieta dígamelo, por favor.

● MUY /ALGO EFECTIVA
 ● POCO / NADA EFECTIVA
 ● NO LA CONOCE
 ● NO SABE
 ● NO CONTESTÓ



Le voy a mencionar una serie de dietas consideradas “famosas” para bajar de peso. Dígame para cada una de ellas qué tan efectiva considera que es: muy efectiva, algo efectiva, poco efectiva, nada efectiva. Si nunca ha escuchado o no conoce la dieta dígamelo, por favor.

LA DIETA DEL TIPO DE SANGRE EN LA QUE DEPENDIENDO EL TIPO DE SANGRE QUE TENGA LA PERSONA SON LOS ALIMENTOS QUE ÉSTA CONSUMIRÁ

		MUY/ALGO EFECTIVA	POCO/NADA EFECTIVA	NO LA CONOCE	NO SABE	NO CONTESTÓ
Sexo	MASCULINO	13.9%	29.2%	52.5%	3.4%	1.0%
	FEMENINO	12.3%	24.6%	53.5%	9.4%	0.2%

LA DIETA DE LA LUNA QUE CONSISTE EN UN AYUNO TOTAL, ES DECIR, SIN COMER ALGÚN ALIMENTO POR TRES DÍAS SÓLO LÍQUIDOS SIN AZÚCAR

		MUY/ALGO EFECTIVA	POCO/NADA EFECTIVA	NO LA CONOCE	NO SABE	NO CONTESTÓ
Sexo	MASCULINO	12.7%	61.7%	20.0%	4.1%	1.5%
	FEMENINO	6.0%	59.8%	24.2%	7.3%	2.7%

Le voy a mencionar una serie de dietas consideradas “famosas” para bajar de peso. Dígame para cada una de ellas qué tan efectiva considera que es: muy efectiva, algo efectiva, poco efectiva, nada efectiva. Si nunca ha escuchado o no conoce la dieta dígamelo, por favor.

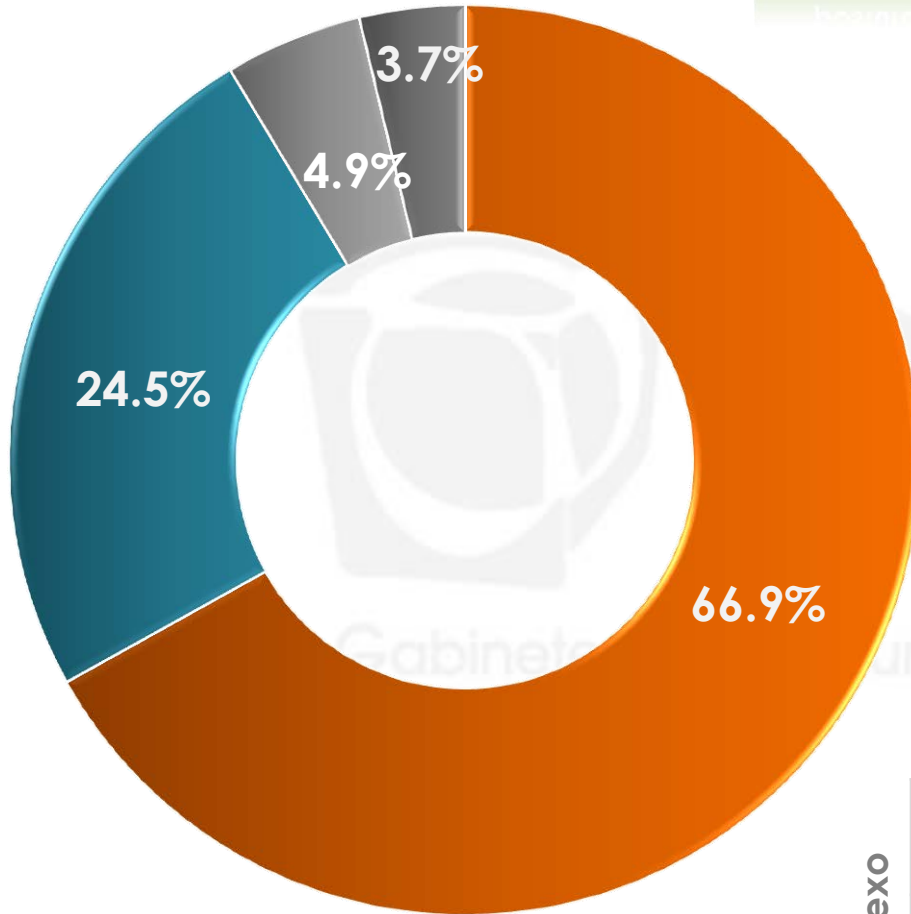
LA DIETA DE LA LIMONADA LA CUAL CONSISTE EN BEBER SOLO UNA LIMONADA ESPECIAL AL DÍA Y UN LAXANTE POR LAS NOCHES DURANTE 10 DÍAS

		MUY/ALGO EFECTIVA	POCO/NADA EFECTIVA	NO LA CONOCE	NO SABE	NO CONTESTÓ
Sexo	MASCULINO	9.4%	48.1%	37.9%	3.2%	1.4%
	FEMENINO	9.1%	40.4%	44.5%	5.3%	0.7%

LA DIETA DE LA BOLA DEL ALGODÓN, CONSISTE EN REMOJAR BOLAS DE ALGODÓN EN JUGO DE NARANJA Y DESPUÉS COMERLAS PARA QUE NO LES DÉ HAMBRE

		MUY/ALGO EFECTIVA	POCO/NADA EFECTIVA	NO LA CONOCE	NO SABE	NO CONTESTÓ
Sexo	MASCULINO	2.2%	43.7%	50.9%	2.3%	0.9%
	FEMENINO	2.1%	38.7%	53.0%	5.8%	0.4%

Hay quienes dicen que este tipo de dietas en lugar de ayudar a la salud la perjudican; por otro lado hay quienes confían en sus resultados y las recomiendan. Dígame, ¿usted con cuál de estas posturas está más de acuerdo: con la que estas dietas perjudican la salud o con las que confían en los resultados?



- PERJUDICAN LA SALUD
- CONFÍAN EN LOS RESULTADOS
- NO SABE
- NO CONTESTÓ

	PERJUDICAN LA SALUD	CONFÍAN EN LOS RESULTADOS	NO SABE	NO CONTESTÓ
MASCULINO	61.6%	28.5%	6.4%	3.5%
FEMENINO	71.7%	20.7%	3.4%	4.2%

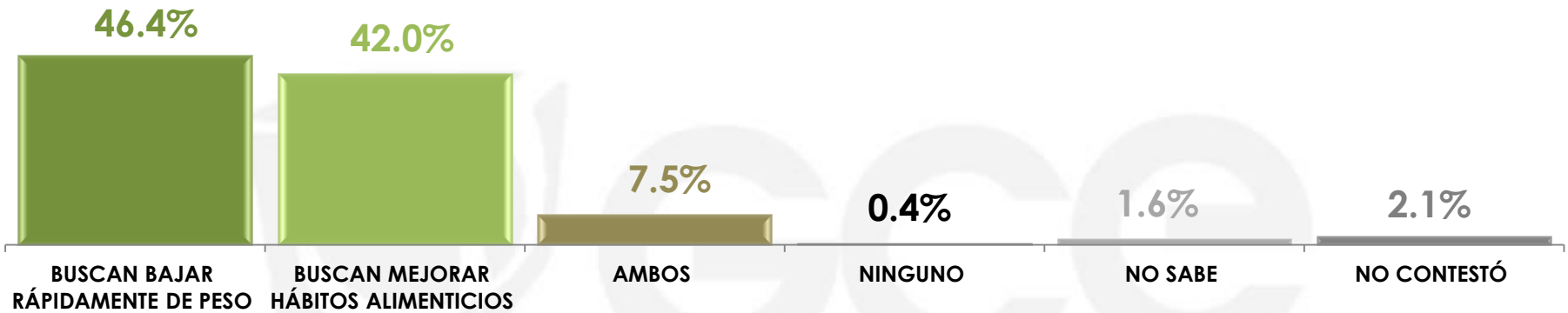
n= 600

3

OBJETIVOS DE UNA DIETA

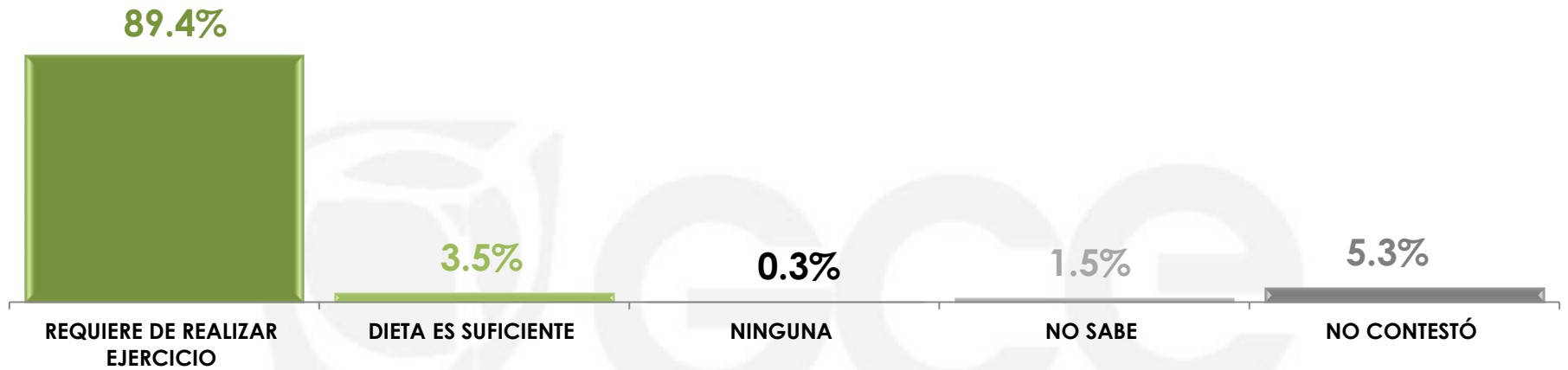
En su opinión, ¿las personas que realizan dietas buscan mejorar sus hábitos alimenticios para tener mejor salud o sólo buscan bajar rápidamente de peso para un objetivo concreto como: verse bien en una reunión, ponerse ropa entallada para alguna fiesta, etc.?

una reunión, ponerse ropa entallada para alguna fiesta, etc.?



Sexo	BUSCAN BAJAR RÁPIDAMENTE DE PESO	BUSCAN MEJORAR HÁBITOS ALIMENTICIOS	AMBOS	NINGUNO	NO SABE	NO CONTESTÓ
	MASCULINO	43.3%	46.0%	5.8%	0.8%	2.2%
FEMENINO	49.4%	38.3%	9.1%	0.0%	0.9%	2.3%

¿Considera usted que una dieta es suficiente para bajar de peso y comenzar una vida sana o se requiere de realizar ejercicio para tener una vida completamente sana?

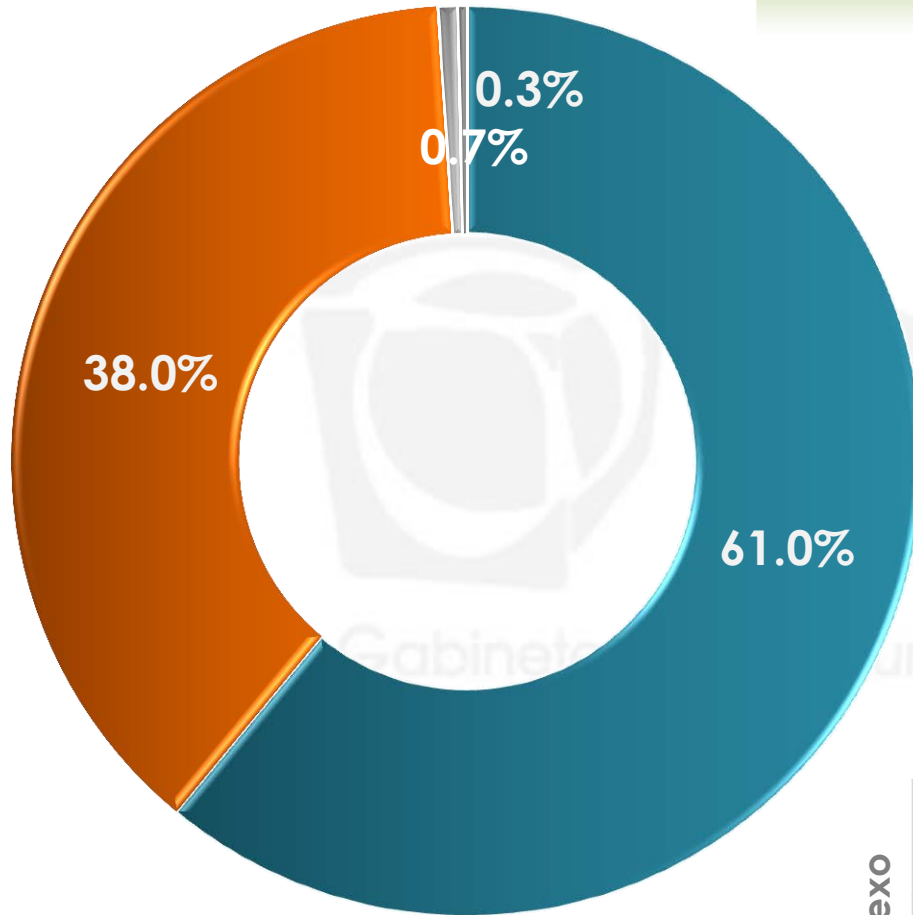


Sexo	REQUIERE REALIZAR EJERCICIO	DIETA ES SUFICIENTE	NINGUNA	NO SABE	NO CONTESTÓ
MASCULINO	88.6%	3.1%	0.0%	1.9%	6.4%
FEMENINO	90.1%	3.8%	0.6%	1.2%	4.3%

4

EXPERIENCIA PERSONAL

Usted, algún conocido o familiar ¿ha realizado alguna dieta?

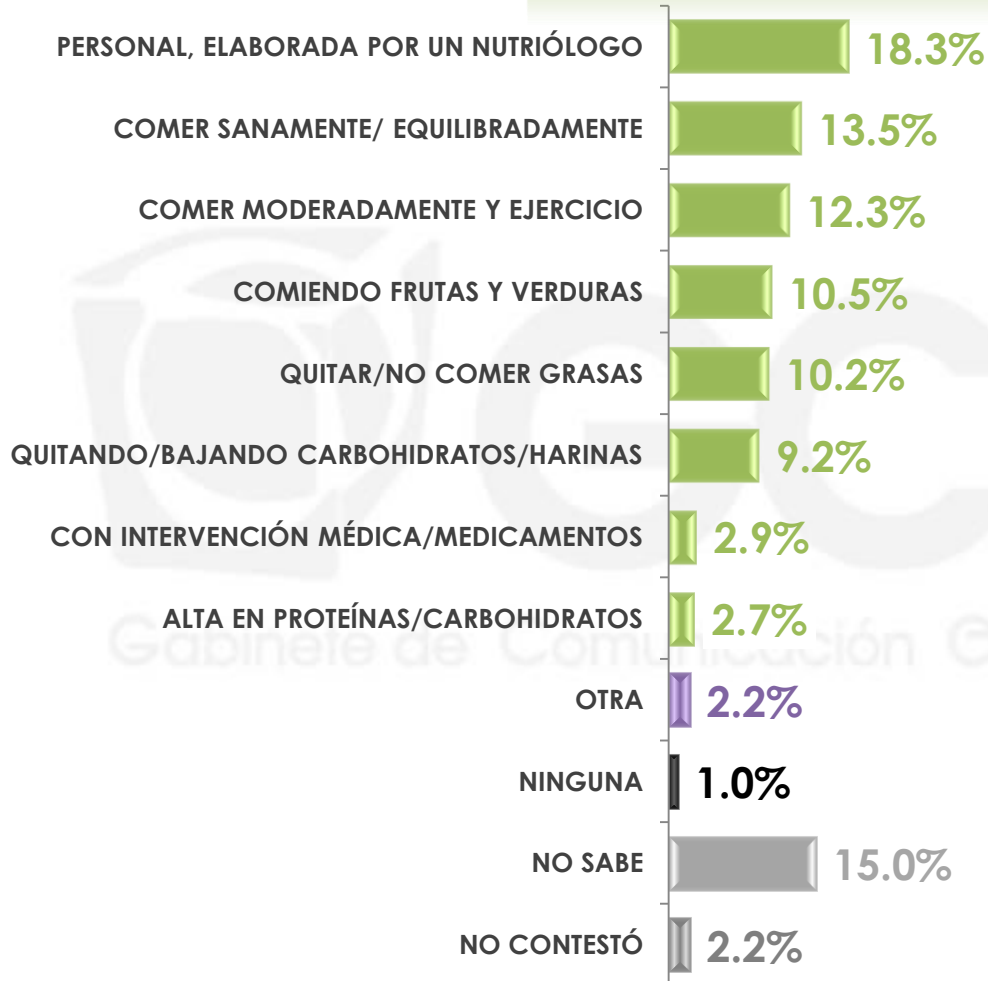


- SÍ
- NO
- NO SABE
- NO CONTESTÓ

	sí	NO	NO SABE	NO CONTESTÓ
Sexo				
MASCULINO	61.2%	38.8%	0.0%	0.0%
FEMENINO	60.7%	37.3%	1.4%	0.6%

n= 600

¿Qué dieta fue la que usted realizó?*



*Respuestas espontáneas

*Pregunta realizada únicamente a las personas que contestaron que sí habían realizado una dieta.

¿Qué dieta fue la que usted realizó?*

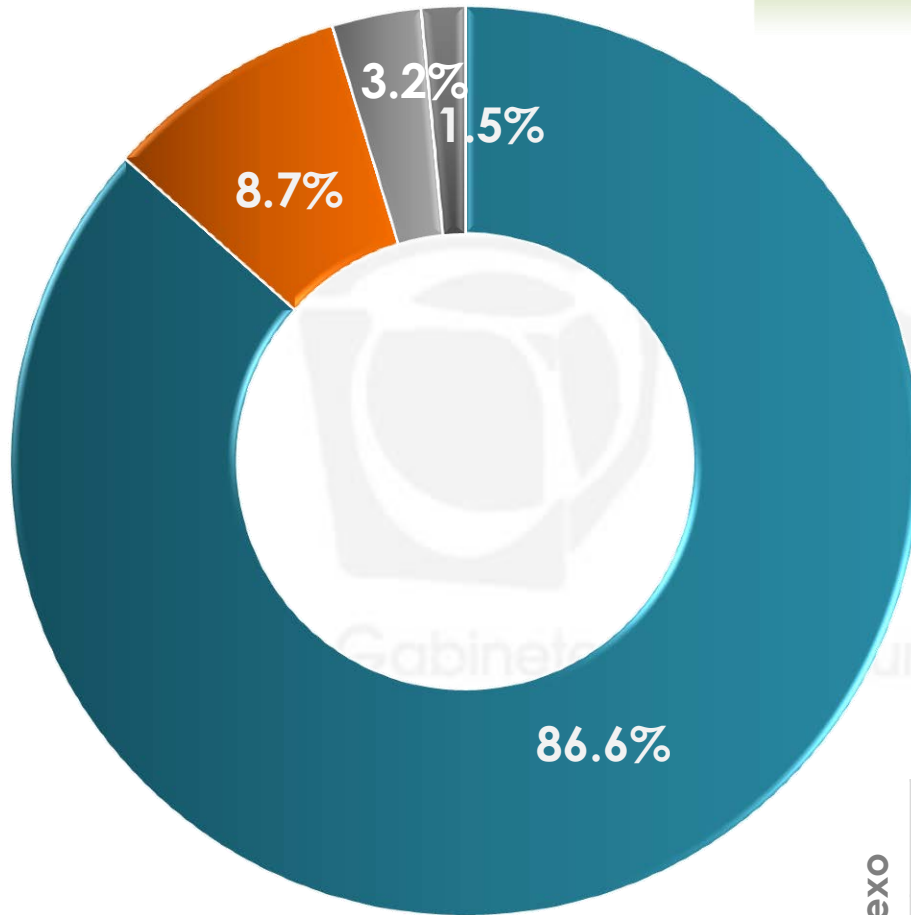
*Respuestas espontáneas

Sexo		PERSONAL, ELABORADA POR UN NUTRIÓLOGO	COMER SANAMENTE/ EQUILIBRADAMENTE	COMER MODERADAMENTE Y EJERCICIO	COMIENDO FRUTAS Y VERDURAS	QUITAR/ NO COMER GRASAS	QUITANDO/ BAJANDO CARBOHIDRATOS/ HARINAS
		MASCULINO	13.6%	13.5%	16.2%	9.3%	8.9%
FEMENINO	22.7%	13.4%	8.8%	11.7%	11.2%	8.9%	

Sexo		CON INTERVENCIÓN MÉDICA/ MEDICAMENTOS	ALTA EN PROTEÍNAS/ CARBOHIDRATOS	OTRA	NINGUNA	NO SABE	NO CONTESTÓ
		MASCULINO	3.3%	3.5%	2.2%	0.9%	18.7%
FEMENINO	2.5%	2.0%	2.3%	1.2%	11.5%	3.8%	

*Pregunta realizada únicamente a las personas que contestaron que sí habían realizado una dieta.

¿Considera que esta dieta le dio buenos o malos resultados?*



- BUENOS
- MALOS
- NO SABE
- NO CONTESTÓ

	BUENOS	MALOS	NO SABE	NO CONTESTÓ
Sexo				
MASCULINO	86.2%	9.5%	2.1%	2.2%
FEMENINO	86.9%	7.9%	4.3%	0.9%

*Pregunta realizada únicamente a las personas que contestaron que sí habían realizado una dieta.

n= 354

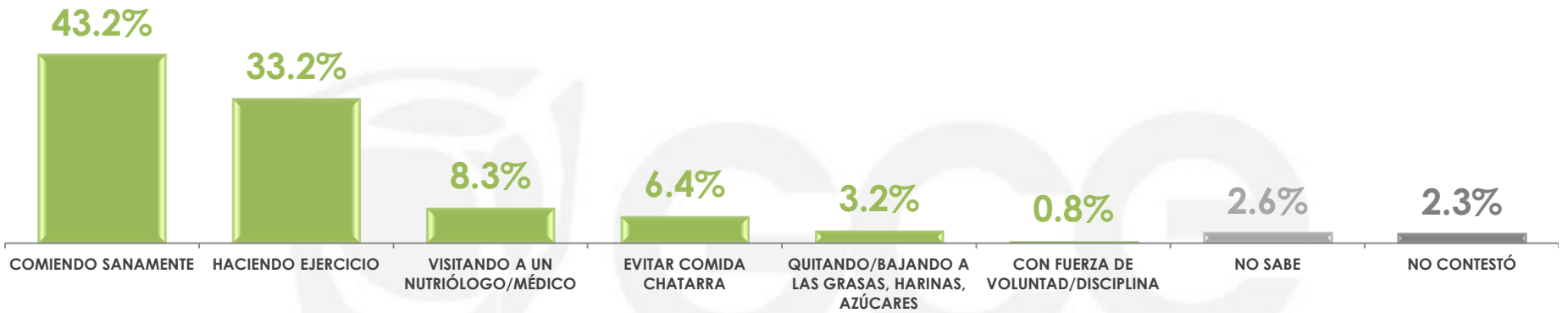
24

5

ALTERNATIVAS

Dígame, ¿de qué manera cree usted que las personas puedan bajar de peso de forma sana sin que se tengan que exponer a dietas de “moda”?

***Respuestas espontáneas**



	COMIENDO SANAMENTE	HACIENDO EJERCICIO	VISITANDO A UN NUTRIÓLOGO/MÉDICO	EVITAR COMIDA CHATARRA	QUITANDO/BAJANDO GRASAS, HARINAS, AZÚCARES	CON FUERZA DE VOLUNTAD/DISCIPLINA	NO SABE	NO CONTESTÓ
MASCULINO	43.1%	33.4%	6.2%	6.3%	4.0%	1.7%	2.6%	2.7%
FEMENINO	43.2%	33.0%	10.2%	6.6%	2.4%	0.0%	2.7%	1.9%

Universo

- Ciudadanos mayores de 18 años que residen en la República Mexicana y cuentan con línea telefónica en su hogar.

Técnica de levantamiento

- Encuesta telefónica realizada 12 de junio de 2016.

Tamaño de la muestra y su precisión estadística

- Se diseñó una muestra de 600 encuestas, distribuidas en las 32 entidades del país para mantener tanto proporcionalidad como dispersión óptimas. Con un nivel de confianza de 95%, el error teórico es de $\pm 4.0\%$ a nivel nacional.
- Los resultados reportados están basados en los estimadores de Horvitz-Thompson, calibrados y redondeados a un decimal.

Marco muestral y selección de la muestra

- Se utilizó como marco de muestreo la lista nominal actualizada del INE.
- Muestreo estratificado de asignación proporcional al tamaño.