



Seis de cada 10 colombianos aseguran que están a dieta

Estudio realizado por Nielsen sobre salud y consumo, dice que la comida baja en grasa es la que más quieren los hogares del país.

Cada vez son más los consumidores en el mundo que modifican sus hábitos alimenticios motivados por sensibilidad alimentaria, alergias, deseo de mantenerse saludables o convicciones personales.

Y Colombia no se queda atrás. **Un estudio realizado por la firma Nielsen revela que el 60% de los colombianos asegura que está siguiendo una dieta especial que los limita o restringe de comida o ingredientes específicos.**

En efecto, de acuerdo con el Estudio Global sobre Salud y Percepciones de Ingredientes, que incluyó a 63 países, con metodología online, indica que la dieta baja en grasa es la más seguida por los consumidores en el mundo. **También señala que América Latina es la región donde más se restringe el consumo de grasas (39%), seguida de África/Medio Oriente (36%) y de Asia Pacífico (31%).**

Mientras tanto, Colombia sigue la tendencia mundial, pues el 39% de los encuestados evita la grasa. Además, el 35% trata de consumir menos azúcar, el 20% restringe los lácteos o la lactosa y el 18% los carbohidratos. **De acuerdo con los resultados de la encuesta, el 40% de los colombianos no expreso restricciones a la hora de seleccionar sus alimentos.**

Los mexicanos sobresalen en la región como los que más dietas siguen, pues así respondió el (83% de los participantes). **Caso contrario sucede con los brasileños y los argentinos, quienes se restringen menos a la hora de comer, ya que el 48% y 47% respectivamente, no sigue ninguna dieta específica.**

Factores como el envejecimiento de la población global, consumidores conectados y con herramientas para informarse sobre las particularidades de todo lo que hacen y consumen, alimentos con propiedades medicinales y mayor prevalectían de enfermedades crónicas, incrementan el interés en la comida saludable y en hábitos de consumo alineados a su estilo de vida.



Sala de Prensa

Los consumidores han adherido a otro tipo de dietas por padecer de alergias o intolerancias a algún alimento o componente/ingrediente.

Los colombianos reportaron las tasas más altas de restricción por este motivo (42%), después de los peruanos (52%). **Entre este grupo reportan especialmente intolerancia a los productos lácteos o con lactosa (28%), muy por encima del promedio regional que es del 17%.**

El 8% de los colombianos dijo ser alérgico a los mariscos, el 5% a los huevos y el mismo porcentaje al pescado. “Datos de Nielsen en los diferentes mercados están sugiriendo que las percepciones de los consumidores sobre los ingredientes están impactando realmente en sus decisiones de compra”, explicó Camilo García, líder de la Industria de Alimentos de Nielsen, Colombia.

Tendencias de comida en Colombia



Tendencia de la comida



Sala de Prensa

El 43% de los encuestados en Colombia manifestó que sus necesidades nutricionales están totalmente satisfechas por la oferta actual de los detallistas, mientras que el 50% expresó que están parcialmente satisfechas y el 6% dijo que nada satisfechas. **“Los detallistas deben entender que lo saludable debe estar presente en toda la tienda, no solo en una sección; que los servicios y asesores en temas de salud y bienestar son muy valorados por los consumidores y que deben enfocarse en públicos con necesidades de alimentación especiales”.**

NO QUIEREN CONSERVANTES

Los consumidores prefieren evitar los ingredientes que no consideran buenos para su salud. El 67% de los colombianos confirmó que le pone mucha atención a los ingredientes de las bebidas y los alimentos que consumen.

Los consumidores prefieren los ingredientes naturales y las comidas menos procesadas, según lo afirmó la mayoría.

Huevos (64%), aves, pescado/mariscos, granos (61% cada uno), y carnes rojas y alimentos orgánicos (60% cada uno), son los alimentos que los colombianos tratan de incluir con mayor frecuencia en su dieta saludable.

De la misma manera, los consumidores nacionales hacen esfuerzos por excluir **los ingredientes artificiales como conservantes (58%), colorantes (56%) y saborizantes (55%), así como organismos modificados genéticamente (52%)**.

Las razones por las cuales estos ingredientes son evitados tienen que ver con las creencias de que pueden causar daño a su salud y la de su familia.