



# **VIDA SALUDABLE ¿YO?**

**E**l concepto **vida saludable** está en los últimos años en la boca de muchos peruanos y lo relacionamos con una mejor alimentación, hacer ejercicio y llevar una vida más placentera con la familia y con nuestro entorno. ¿Cómo entender este concepto? Algunas reflexiones.

La enorme biodiversidad que nos ofrece el Perú en productos agrícolas (frutas, legumbres, tubérculos, cacao, granos andinos y muchos más), pesca, aves y ganadería, han desarrollado en nosotros un gusto especial por la comida y nos hemos vuelto más exigentes y exquisitos en nuestra selección. Para nadie es novedad que nuestra gastronomía nos distingue dentro y fuera del país, y todo extranjero que nos visita reconoce en nuestra comida gustos y sabores jamás experimentados.

Sabemos también que en los hogares peruanos las madres de hoy están cada vez más conscientes de la importancia de brindar a sus hijos una alimentación sana, natural y balanceada, evitando los químicos y el exceso de grasa. Existen también políticas de Estado relacionadas con las loncheras saludables para los escolares, así como el Programa Nacional de Alimentación Escolar – Qali Warma que brinda a los

niños y niñas de inicial y primaria el desayuno escolar en una búsqueda por mejorar su alimentación diaria y sus hábitos alimenticios.

Por otro lado, y principalmente en la ciudad de Lima, se viene cultivando el hábito de los domingos saludables, incentivándose en la población las caminatas, carreras, el skate y montar bicicleta como un nuevo estilo de vida saludable.

**Ahora bien, analizando el estudio sobre “Vida Saludable”** encontramos que para la gran mayoría de peruanos este concepto es asociado con “comer sano” (68%). Los limeños y ciudadanos lo asocian también con “hacer deporte” (58%) lo cual estaría relacionado con salud física y “pasar tiempo con la familia” (56%) que podría estar relacionado con la salud afectiva-emocional.

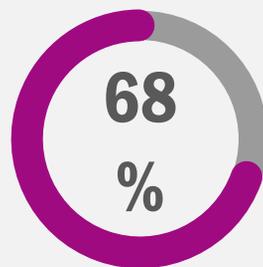
Pese a que llevar un estilo de vida saludable podría

entenderse como un objetivo importante para la mayoría, el 75% considera que es difícil hacerlo porque implica mayor gasto o dinero (25%), no cuentan con el tiempo necesario (19%), y además, porque la comida chatarra es más accesible (12%).

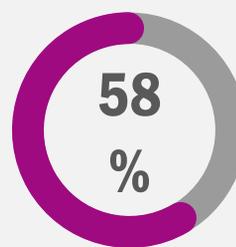
**Hablando de salud**, 6 de 10 se consideran personas “saludables”, - y curiosamente se preocupan más por su salud y visitan más a los médicos que los que se consideran “poco o nada saludables” – quienes también se auto medican más que los primeros.

**Los que califican su alimentación de saludable**, se muestran dispuestos a mejorar de manera radical (11%) y parcial (74%) su alimentación. Sucede algo similar con los que están conscientes de que no se alimentan de manera saludable, ya que el 36% está dispuesto a mejorar sus hábitos alimenticios de forma radical y el 59% de forma parcial.

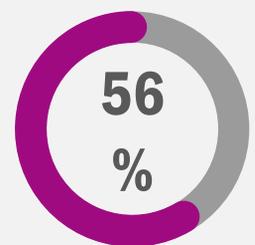
## ¿Qué significa tener una vida saludable?



**Comer sano**



**Hacer deporte**



**Pasar tiempo en familia**

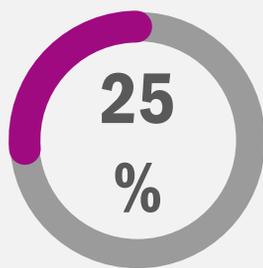
Más de la mitad (60%) consume tres comidas al día: desayuno, almuerzo y cena. Un cuarto de la población consume dos comidas al día y 1 de cada 10 solamente una comida al día. Muchos de ellos combinan sus comidas con algún bocadillo.

## 75% CREE QUE ES DIFÍCIL LLEVAR UNA VIDA SALUDABLE

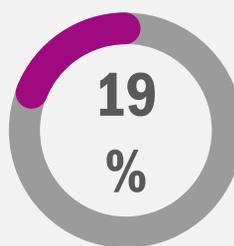
La gran mayoría no hace dieta (87%), lo hacen principalmente las mujeres y personas del nivel socioeconómico A/B. La mitad de los que hacen dieta deciden ellos mismos lo que comen, mientras que para el resto, es un especialista el que les indica la dieta que deben seguir.

4 de cada 10 peruanos indican estar en el peso ideal; no obstante, analizando la relación talla –

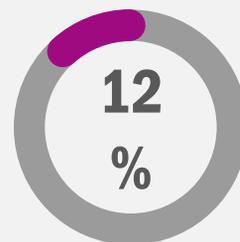
## ¿Por qué es difícil llevar una vida saludable?



Se gasta mucho



Falta tiempo



La chatarra es más accesible

peso declarado, un porcentaje importante se encontraría con sobrepeso. Casi la mitad ha consultado con un médico sobre temas de peso, principalmente mujeres y los niveles socioeconómicos más altos.

Un grupo importante (70%) realiza alguna actividad física, haciéndolo principalmente por su cuenta (solo el 6% lo hace con ayuda profesional), de forma poco frecuente (solamente una vez a la semana) y 40 mins por vez. Los grupos que hacen menos ejercicio son las mujeres y las personas de mayor edad.

La mayoría de peruanos declara vivir con stress (74%) - siendo mayor en Lima (82%) que en provincias (69%), y mayor en el área urbana

(77%) que en el área rural (61%). La mayoría de ellos no realiza ninguna actividad para contrarrestarlo (62%). Los pocos que buscan relajarse (38%) practican algún deporte o actividad física (21%), se distraen yendo a reuniones, paseos, fiestas, cine (12%), toma infusiones (6%), acude por masajes, terapias, sauna (3%) o está medicado (1%).

Por otro lado, pareciera que los entrevistados no asocian el stress con su estado de salud ya que incluso los que manifiestan sentirse saludables (más de la mitad) dicen sentirse estresados.

Termino estas reflexiones preguntándole: Y usted, ¿lleva una vida saludable?

### FICHA TÉCNICA:

Muestra: 757 encuestas– hombres y mujeres de 18 a 70 años.

Cobertura: Nivel nacional, todos niveles socioeconómicos.

Director de estudio: Gustavo Yrala

Artículo escrito por: Rosi Villanueva

Estudio completo: rvillanueva@datum.com.pe



Rosi Villanueva

Directora Comercial



Gustavo Yrala

Director de Estudios