



CONSUMO DE CALORÍAS

---





## ¿QUÉ QUEREMOS ENCONTRAR?

Identificar el nivel de conocimiento que tiene el usuario acerca de las calorías y su impacto en el organismo, así como la moderación de las mismas y el consumo de alimentos light.



# ¿CÓMO LO HICIMOS?

1



Realización de encuesta digital

A través de SurveyMonkey orientada a “personas en general”  
Muestra: 253 encuestas.

2



Análisis e interpretación de resultados

Para obtener learnings y recomendaciones.



# INTRODUCCIÓN GENERAL

A partir de los resultados y aprendizajes obtenidos de la encuesta, se realizó la personificación del target más representativo, que nos ayudará a entender el vínculo entre los usuarios y el consumo de calorías.

# PERFIL DEL CONSUMIDOR



“Hola. Soy Marlene, tengo 26 años. Me gusta estar muy activa en Facebook y WhatsApp.

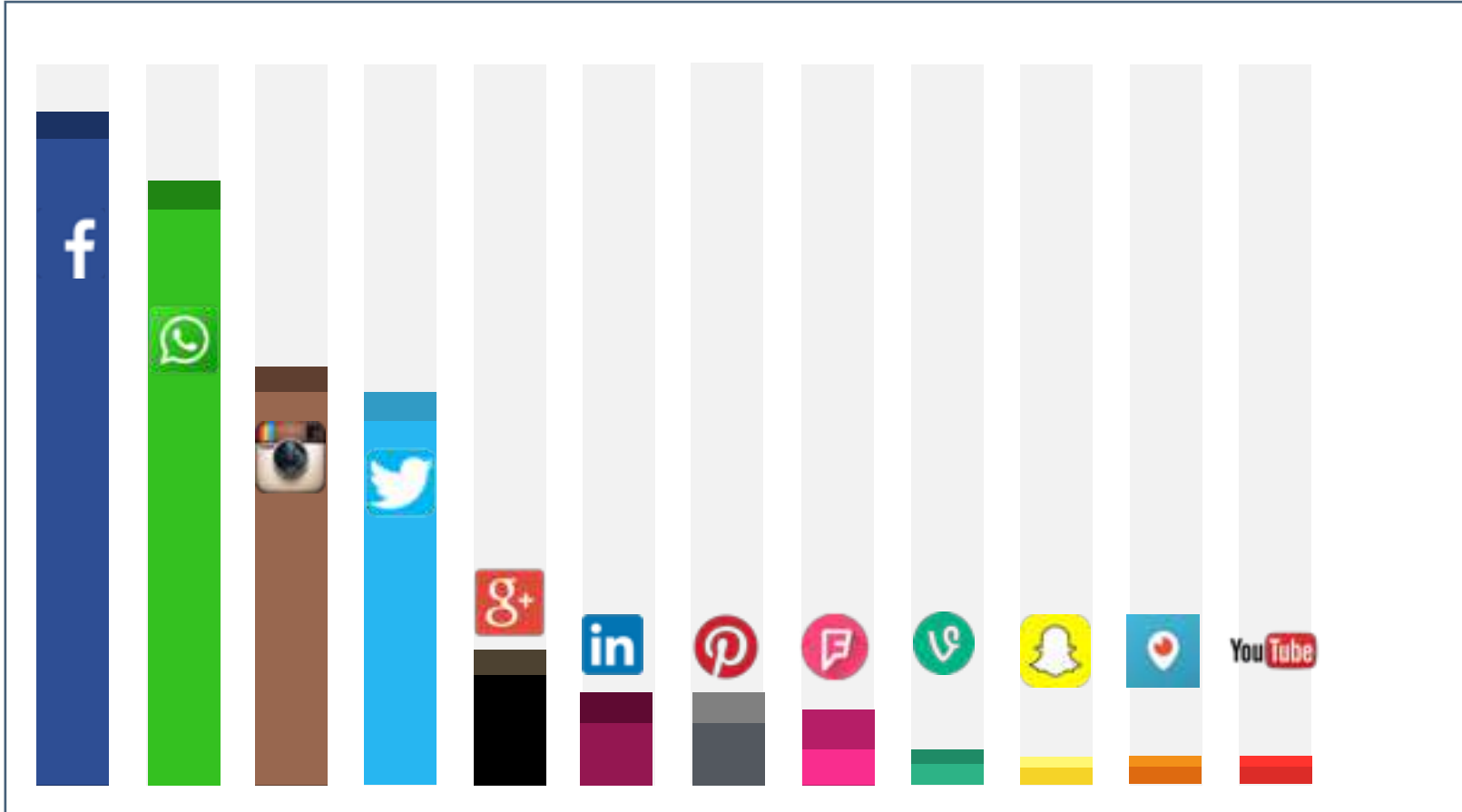
Creo que las calorías son una fuente de energía necesaria para el cuerpo, sin embargo, no excedo de ellas para mantener un estilo de vida saludable.”

Los usuarios entre 26 a 35 años son el target más representativo, quienes predominan con 55% de los encuestados.



# REDES SOCIALES MÁS UTILIZADAS

Existen redes sociales que comienzan a tener mayor relevancia para los usuarios, tales como Instagram, además de las que tienen mayor popularidad como Facebook y WhatsApp.



%		%	
94	Facebook	19	Pinterest
76	Whatsapp	14	Foursquare
53	Instagram	02	Vine
51	Twitter	01	Snapchat
24	Google +	01	Periscope
19	Linkedin	01	Youtube



## INTERÉS DE ETIQUETADO NUTRIMENTAL

Aunque en la mayoría de las ocasiones, los consumidores no acostumbran a leer las etiquetas de los productos que compran, aquellas veces en las que sí lo hacen ponen especial atención en el contenido calórico.

# INTERÉS DEL ETIQUETADO NUTRIMENTAL

A woman with long blonde hair and sunglasses is standing in a supermarket aisle. She is holding a small product in her right hand and looking at its label. The shelves behind her are stocked with various products, including boxes of cereal or instant noodles. The scene is brightly lit, and the overall atmosphere is that of a typical grocery store.

“Ayer en la noche, mientras hacia la despensa en el supermercado, me llamó la atención la etiqueta de un producto de mi carrito, aunque he de admitir que es muy rara la vez que la examino...”





# INTERÉS EN ETIQUETADO NUTRIMENTAL

La edad determina el hábito e interés en revisar las etiquetas en los alimentos; ya que a mayor edad, la preocupación por conocer el contenido nutricional incrementa, así mismo a menor edad se denota menor interés en revisarlas.

## R. 2 y 4 Interés en etiquetas por edades

Rango de edades	Interesados en etiquetas	Desinteresados en etiquetas
15 - 25	19%	<b>81%</b>
26 - 35	44%	<b>56%</b>
<b>36 - 45</b>	<b>72%</b>	28%
<b>46 - 55</b>	<b>76%</b>	24%
56 o más	50%	50%

P. 2 ¿Cuál es tu edad?

P. 4 ¿Lees las etiquetas nutricionales de los productos que consumes?

# INTERÉS EN ETIQUETADO NUTRIMENTAL

“Después de ver las ilustraciones, examiné la tabla nutricional, la cual revisé por la curiosidad de conocer lo que contenía el producto que compraría”.



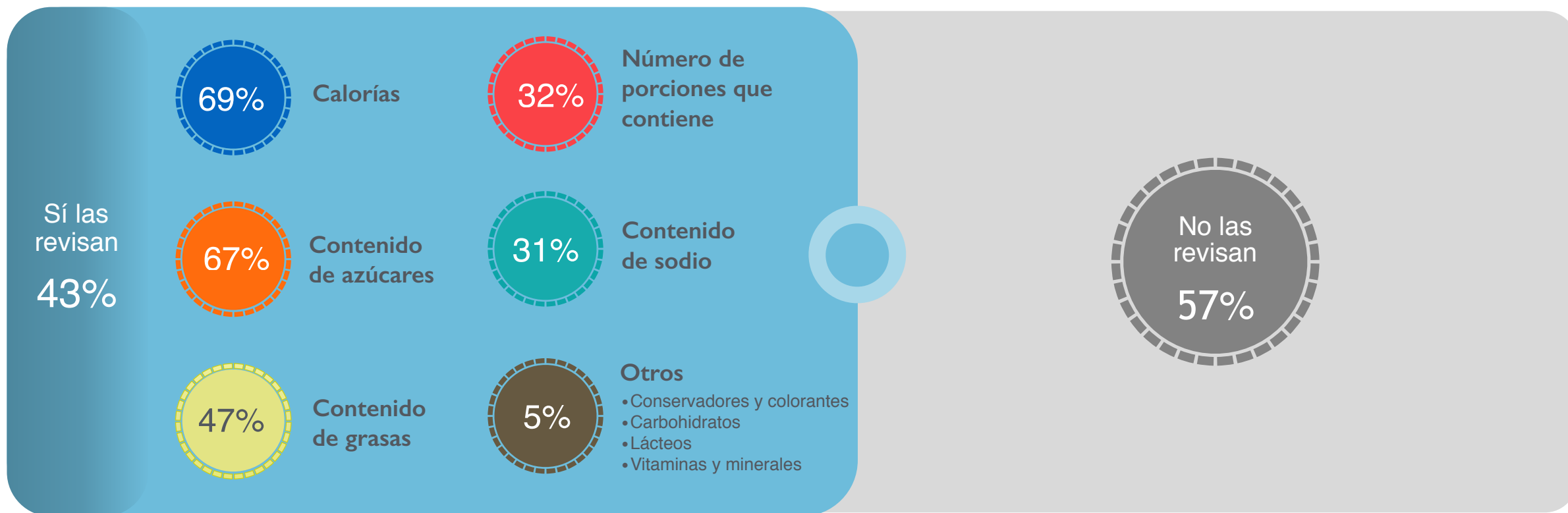
Del 43% que indica leer las etiquetas, el 69%, se fija principalmente en las calorías, seguido de los azúcares con 67% y las grasas con 47%.



# ETIQUETA NUTRIMENTAL

Los consumidores que sí revisan las etiquetas se fijan principalmente en el contenido calórico y de azúcar.

## R. 4 y 5 Nivel de interés en revisar etiquetas y nutrimentos de interés



Los encuestados seleccionaron más de una opción de respuesta en los nutrimentos que consideran de mayor importancia al fijarse en las etiquetas.

P 5 ¿En qué te fijas cuando lees la etiqueta nutrimental?

P. 4 ¿Lees las etiquetas nutrimentales de los productos que consumes?



## CONOCIMIENTO DEL CONCEPTO “CALORÍA”

La mayoría de los consumidores indican conocer qué es una caloría, mismos que consideran que son fuente de energía para el cuerpo.

# CONOCIMIENTO DEL CONCEPTO CALORÍA



“Las calorías son el poder energético que contienen los alimentos, pero sé que pueden causar obesidad y daños a la salud”.

Del 69% de los consumidores que conoce el concepto de “caloría”, el 43% considera que es fuente de energía necesaria para el organismo.



# CONOCIMIENTO DEL CONCEPTO “CALORÍA”

Existen dos definiciones del consumidor sobre el concepto caloría: por un lado es considerada como una fuente de energía necesaria para el cuerpo, mientras que otros consideran que es uno de los principales detonadores de la obesidad.

## R. 6 y 7 Entendimiento del concepto de calorías



Se proporcionó el 100% al total de encuestados que sí conocen el concepto de caloría, mismos que dieron una definición al concepto.

P. 6 ¿Sabes qué es una caloría?

P. 7 Describe brevemente en tus propias palabras qué es.

# CONOCIMIENTO DEL CONCEPTO CALORÍA

A close-up photograph of a young woman with long, wavy blonde hair, smiling broadly and looking upwards and to the right. She is holding a round chocolate chip cookie in her right hand. The background is a soft, out-of-focus light color. The image is framed by a red diagonal shape on the left and top right corners.

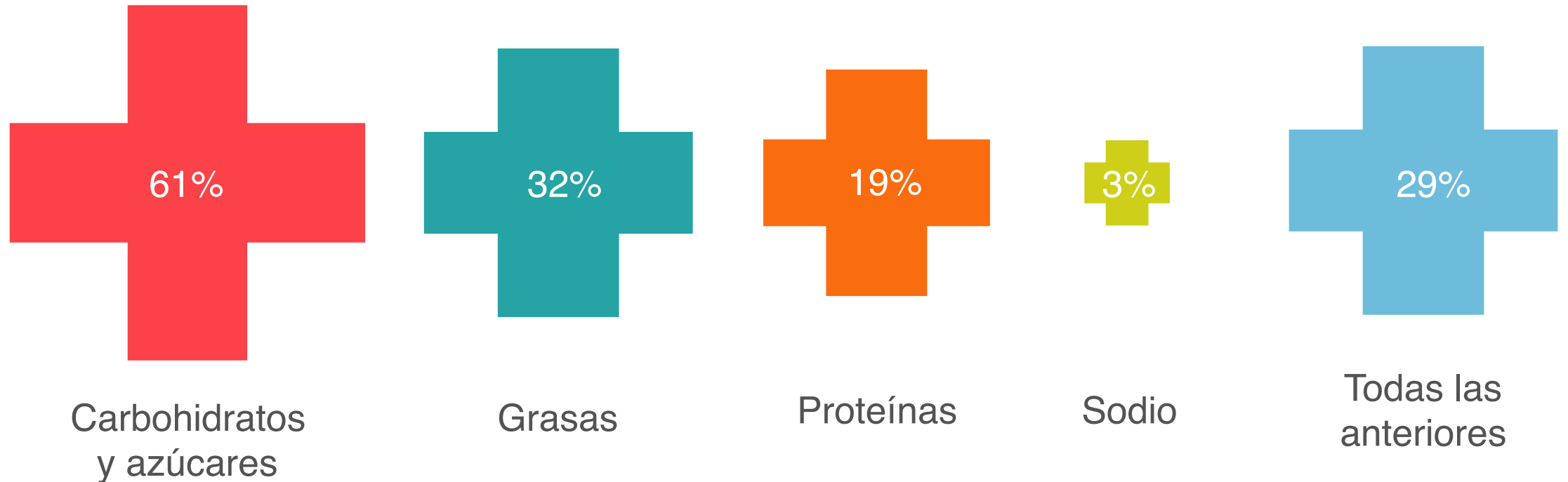
“He leído que las calorías provienen principalmente de los carbohidratos y azúcares, alimentos que forman parte de mi canasta básica”

El 61% de los encuestados asegura que las calorías provienen de los carbohidratos y los azúcares, mientras que el 32% de las grasas y el 19% de la proteína.



# CONOCIMIENTO DEL CONCEPTO “CALORÍA”

El 29% cree que las calorías provienen de los carbohidratos, grasas, proteínas y sodio en conjunto.







## PERCEPCIÓN DEL EFECTO DE LAS CALORÍAS

El efecto que las calorías puedan tener en la salud de los encuestados no es algo que les preocupe, por lo que no acostumbran consultar el contenido calórico de lo que van a consumir.

# PERCEPCIÓN SOBRE EFECTOS DE CALORÍAS

“Considero que las calorías no son del todo malas, ya que son necesarias para nuestro cuerpo y están en muchos alimentos, sin embargo, he leído que son un detonador importante de obesidad”

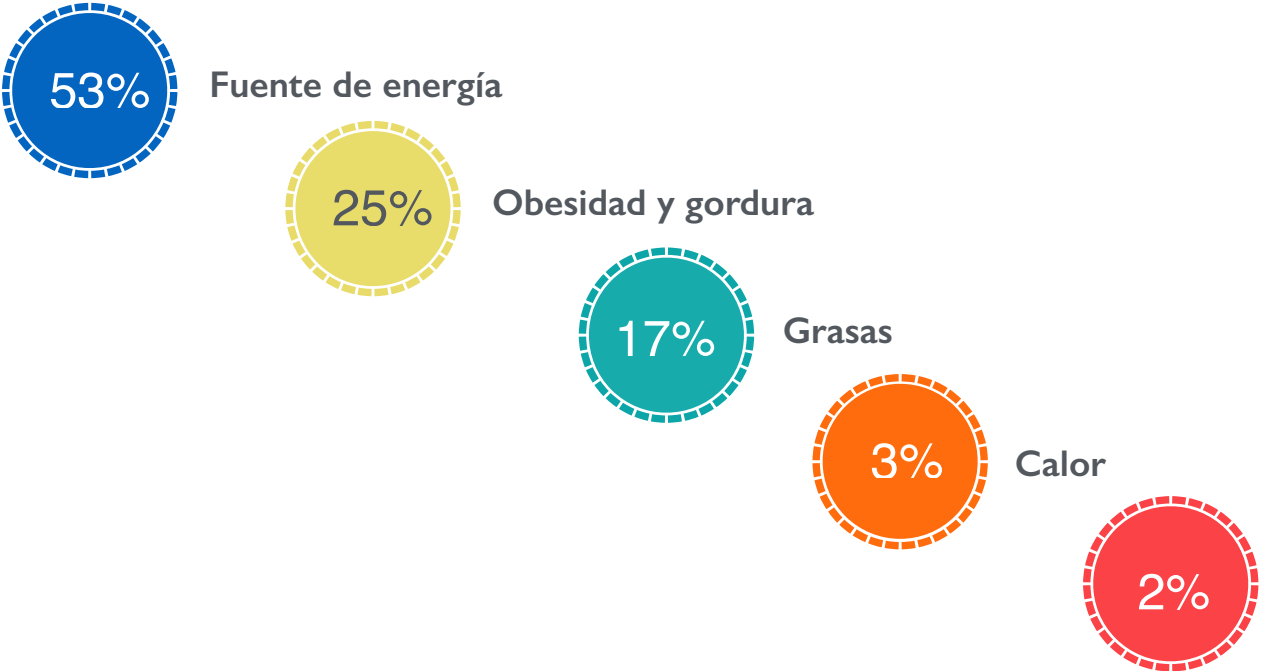
El 69% de los usuarios consideran a las calorías como detonador de obesidad.



# PERCEPCIÓN DEL EFECTO DE LAS CALORÍAS

Los usuarios vinculan inmediatamente las calorías con obesidad, sin embargo al preguntarles sobre sus efectos en el cuerpo lo ligan más como fuente de energía.

## R. 9 Efectos de calorías en el cuerpo



## R. 10 Percepción de efectos de calorías



Se proporcionó el 100% al total de usuarios que respondieron a la pregunta 9

P. 9 ¿Sabes qué le generan las calorías a tu cuerpo?

P. 10 ¿Consideras que las calorías engordan?



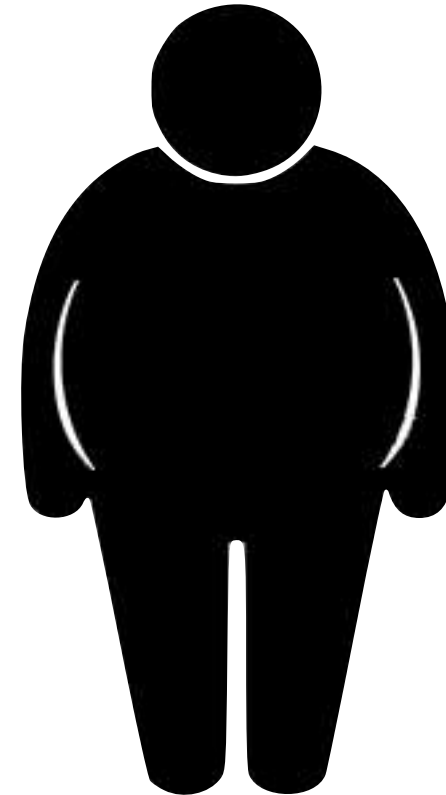
# PERCEPCIÓN DEL EFECTO DE LAS CALORÍAS

De los usuarios que consideran que las calorías son causa de obesidad, tan sólo el 5% afirman que se debe al exceso de calorías o a la falta de actividad física.

“Si la energía proveniente de ellas no se quema con actividad física, se acumulan y provocan obesidad”

“Causan obesidad cuando se excede o causan desnutrición cuando no se tienen las necesarias”

“Las calorías generan grasa muscular”





## INGESTA DE CALORÍAS

Los usuarios no están seguros de la cantidad de calorías que es recomendable consumir diariamente, por lo que ellos mismos calculan un estimado que no necesariamente consumen.

# INGESTA DE CALORÍAS



“Sinceramente no estoy muy informada sobre las cantidades exactas de calorías recomendadas que debemos consumir a diario.”

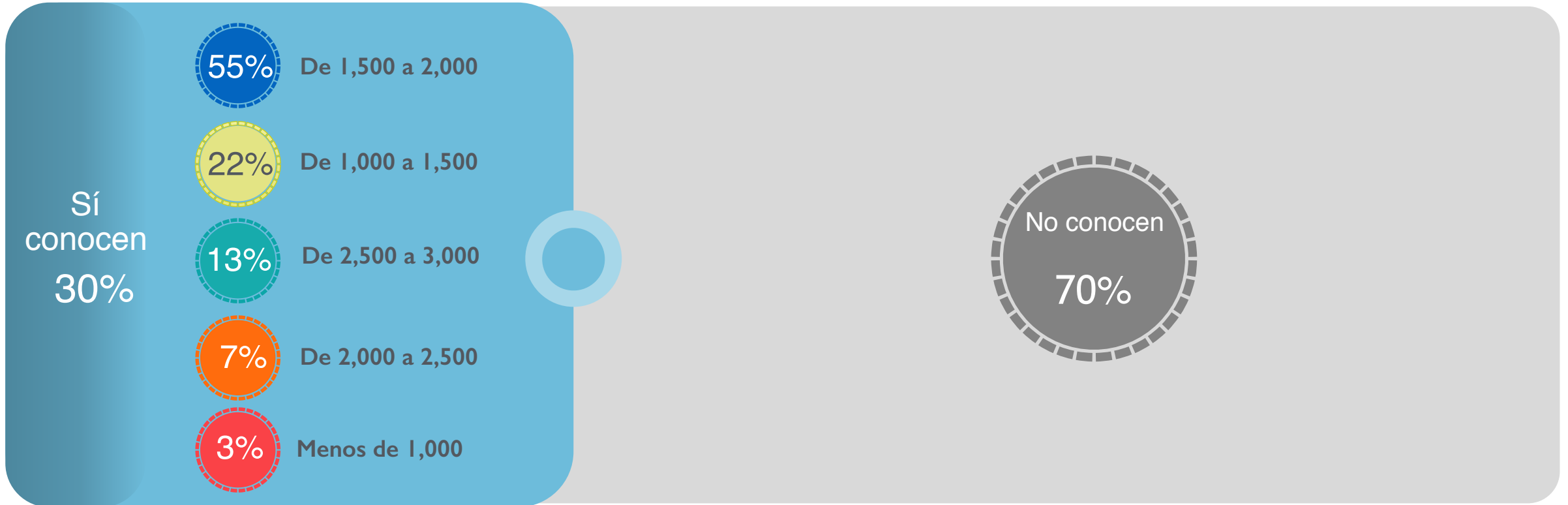
- Tan sólo el 30% de los usuarios conoce la cantidad de calorías recomendada para una alimentación saludable, estos mismos consideran que el cuerpo necesita en promedio entre 1,500 y 2,000 calorías diarias.



# INGESTA DE CALORÍAS

Son principalmente adultos mayores de 36 años quienes sí conocen las cantidades de consumo diario, mientras que los usuarios más jóvenes en su mayoría desconocen las recomendaciones

## R. 11 y 12 Conocimiento sobre cantidades de consumo diario




Se proporcionó el 100% al total de encuestados que sí conocen las cantidades de de consumo diario, mismos que dieron un promedio de consumo.

P. 11 ¿Conoces el consumo de calorías diarias máximo que debes consumir para tu edad y tu estilo de vida?

P. 12 ¿Cuántas?

# INGESTA DE CALORÍAS, AZÚCARES O SODIO

A woman with long brown hair, wearing a black top and large hoop earrings, is holding a chocolate-glazed donut in her left hand and an orange in her right hand. She has a thoughtful expression, looking upwards and to the right. The background is white with red decorative elements on the left and right sides.

“No estoy muy segura de las cantidades exactas recomendadas, ¿4 cucharadas, o 3 cucharadas?”

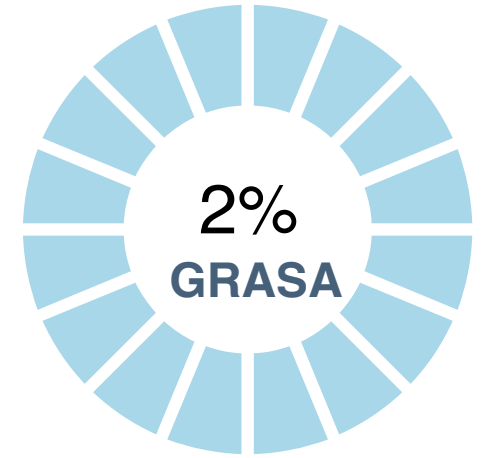
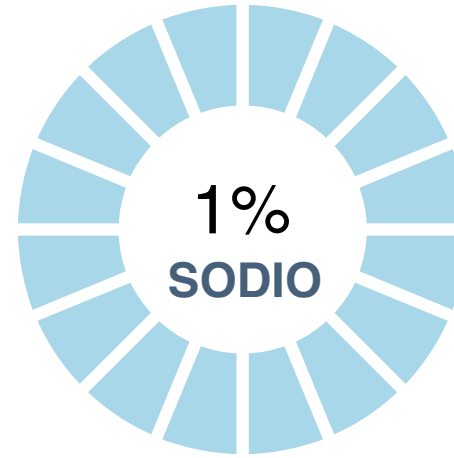
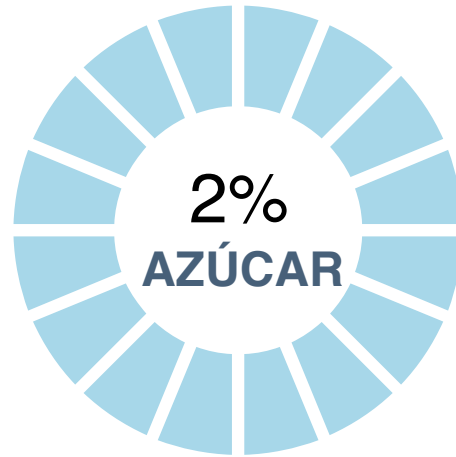
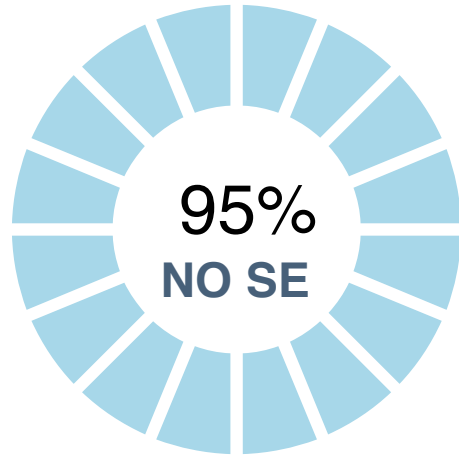
Tan sólo el 5% de los usuarios admiten conocer el máximo de azúcares, grasas o sodio que se deben consumir diariamente, gran parte de ellos son quienes revisan con mayor frecuencia las etiquetas nutrimentales.





# CANTIDADES RECOMENDADAS

Existe desinformación para conocer las cantidades de consumo recomendadas por especialistas de la salud de azúcares, sodio y grasas.



Desconocen la cantidad de ingesta diaria de azúcares, sodio y grasas

Máximo 6 cucharadas

Máximo 4 cucharadas

Máximo 3 cucharadas

10% de la ingesta diaria

05% de la ingesta diaria

4.5 gr

25 mg

80 gr

Máximo 2 cucharadas

20% del consumo calórico

25% del consumo calórico



## NIVEL CALÓRICO Y PORCIONES DE ALIMENTOS

Los consumidores no acostumbran a revisar el contenido nutrimental de los empaques, se preocupan más por la cantidad (porciones) del producto.

# NIVEL CALÓRICO EN ALIMENTOS



“Generalmente no suelo revisar las calorías de la etiqueta para no mortificarme y sentirme culpable de lo que como, sólo lo escojo y lo echo al carrito; sin embargo, estoy consiente de que pueden ser factor de obesidad”.

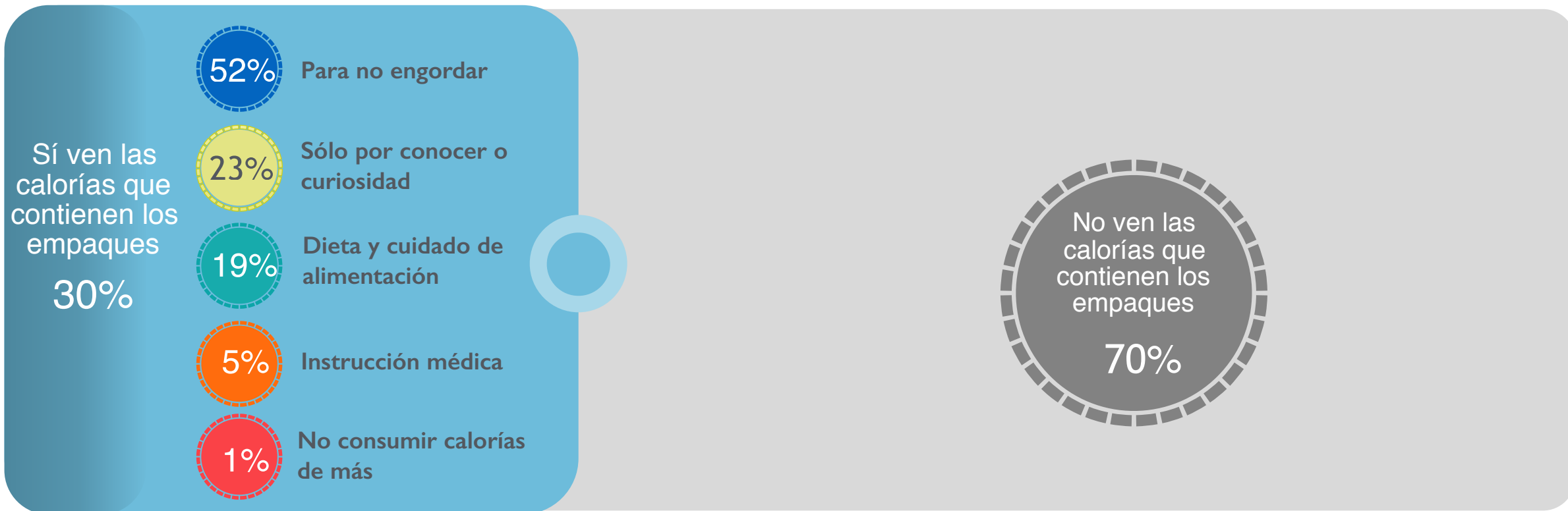
El 70% de los consumidores muestra desinterés en consultar las calorías que contienen los alimentos empaquetados, mientras el 30% sí lo revisa para consultar la cantidad exacta.



# NIVEL CALÓRICO DE ALIMENTOS

- Son principalmente jóvenes quienes muestran menos interés en consultar frecuentemente las calorías de los productos.

R. 14 y 15 **Motivadores para revisar la tabla nutrimental (nivel calórico).**



Se proporcionó el 100% al total de encuestados que sí ven las calorías en los empaques, mismos que justifican su afirmación.

P. 14: Cuando compras alimentos empacados, ¿te fijas en la cantidad de calorías que tiene?

P. 15: ¿Por qué si o por qué no te fijas en la cantidad de calorías de los alimentos empacados?



## NIVEL CALÓRICO DE ALIMENTOS

Bajar de peso ya sea por salud o vanidad hace que los usuarios revisen detenidamente la tabla nutrimental poniendo énfasis en el contenido calórico. Pero al tratarse de un antojo, revisar dicha tabla no importa.

“No me detengo a leer la tabla nutrimental muchas veces por prisa o porque el antojo es mayor que la "necesidad" de información.”

“Cuando estoy a dieta lo primero que reviso son las calorías.”

“Reviso el contenido calórico de mis alimentos para saber cuántas necesito quemar en el gym.”



# NIVEL DE PORCIONES EN ALIMENTOS



“Las veces que he revisado las porciones de los productos ha sido para comprar la cantidad necesaria o bien, para comparar el tamaño con otros productos y así decidir sobre el menor precio.”

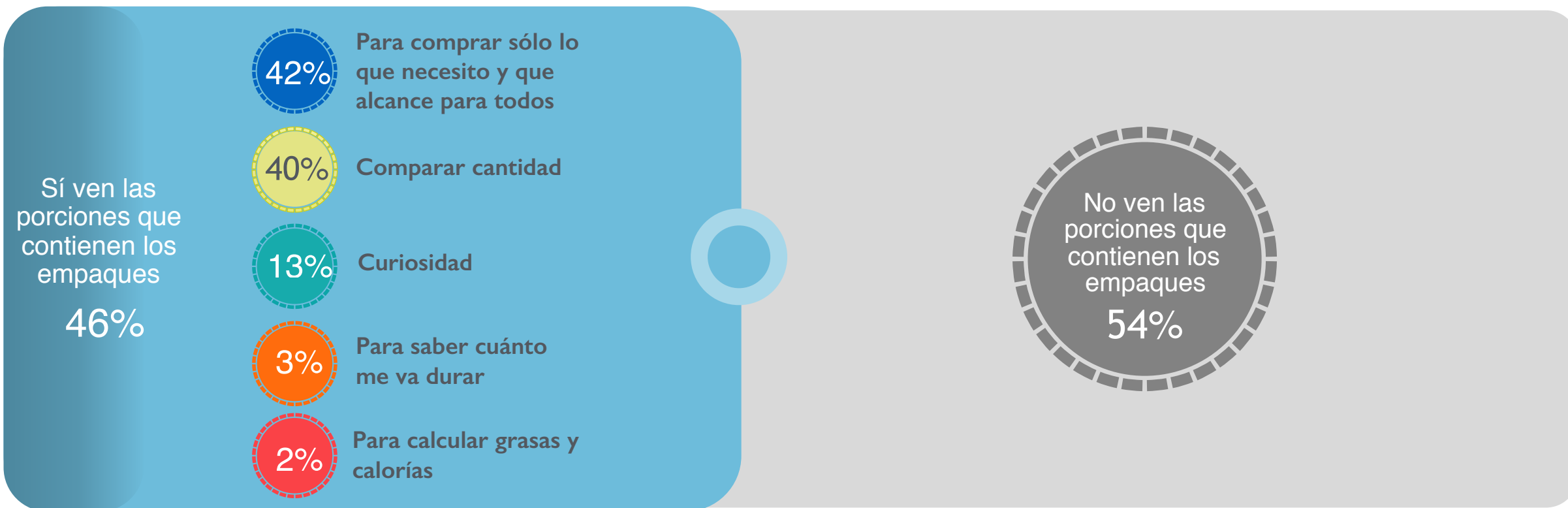
El 54% de los consumidores muestra desinterés en revisar las porciones de los productos empaquetados, ya que consideran que es un hábito irrelevante o simplemente no se fijan.



# NIVEL DE PORCIONES EN ALIMENTOS

• Los usuarios que revisan las porciones lo hacen dependiendo sus necesidades, ya sea para comprar las cantidades necesarias y para aprovechar mejor la cantidad del producto.

## R. 16 y 17 **Motivadores para revisar la tabla nutrimental (porciones).**



Se proporcionó el 100% al total de encuestados que sí ven las porciones de los productos, mismos que justifican su afirmación.

P. 16: Cuando compras alimentos empacados, ¿revisas cuántas porciones contiene el producto?

P. 17: ¿Por qué si o por qué no revisas las porciones de los productos empacados?



# NIVEL DE PORCIONES EN ALIMENTOS

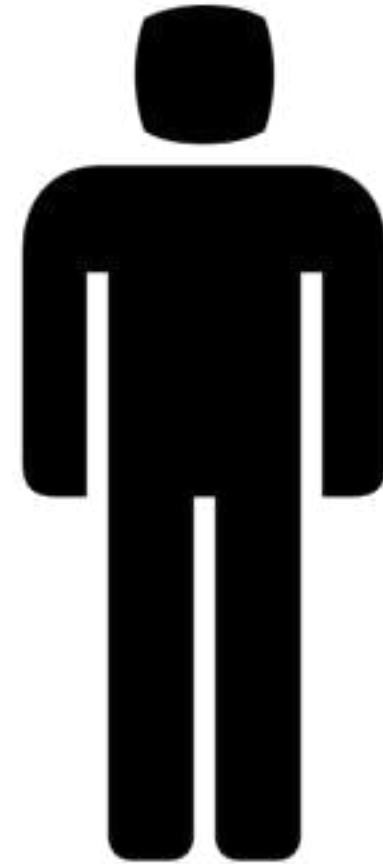
Los usuarios desconocen a que se refiere una porción en la tabla nutrimental de los productos, lo que los confunde y creen que es la cantidad de piezas dentro del empaque.

“Consulto las porciones para saber si es suficiente para los integrantes de la familia”

“Compro sólo lo necesario para no comer de más”

“No se qué es una porción.”

“Para saber si me rendirá y me durará toda la semana.”







## ALIMENTOS LIGHT

Existen dos tipos de público, los que se preocupan por el contenido calórico de los alimentos y prefieren consumir productos light y los que no los consumen por considerarlos insípidos.

# ALIMENTOS LIGHT

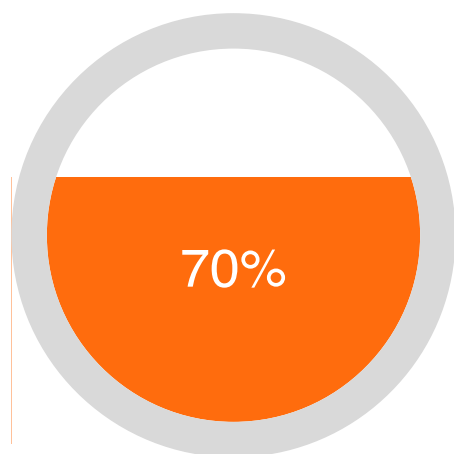
“Considero que los productos light son alimentos sin calorías, que ayudan a mantener una dieta balanceada.”

El 54% prefiere productos en su presentación original, mientras que el 46% de usuarios que consume alimentos light.

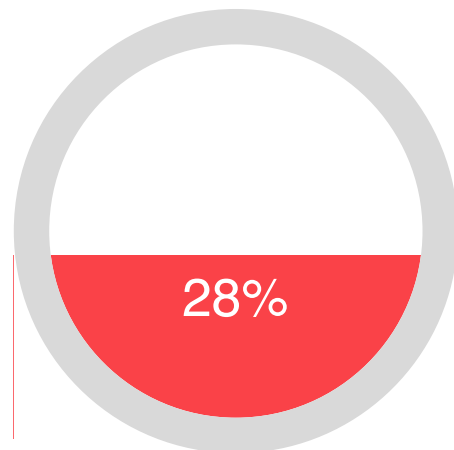


# PRODUCTOS LIGHT

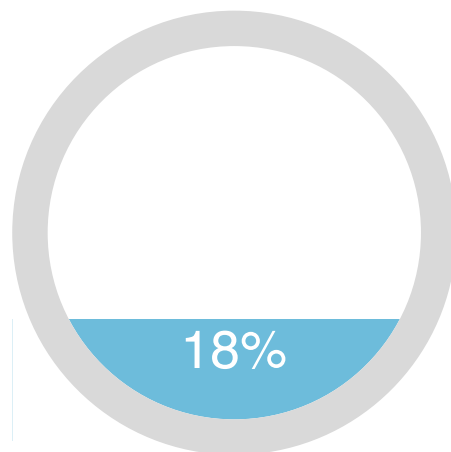
El consumidor identifica un producto *light* cuando éste tiene una reducción en su contenido azúcares y grasas.



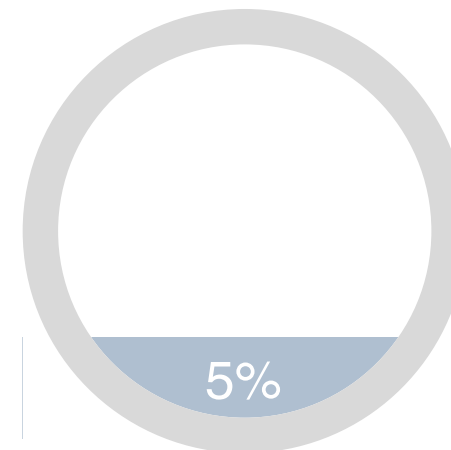
Un producto  
sin calorías o  
bajo en azúcares



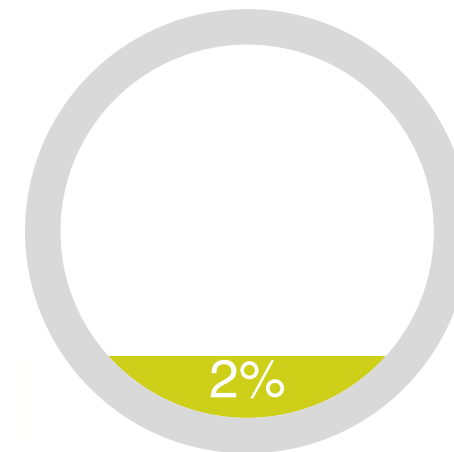
Un producto  
sin azúcar



Un producto  
sin grasa



OTROS  
Sin sabor  
Con sustitutos  
Bajo en grasa y azúcar



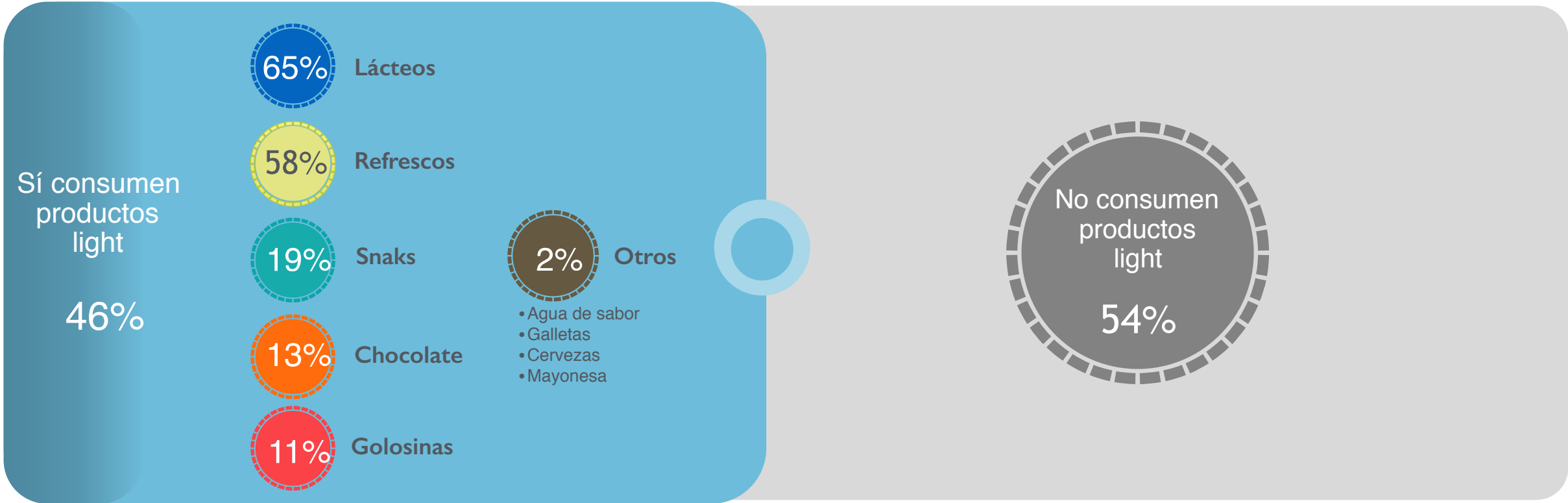
Un producto  
sin sodio



# CONSUMO DE ALIMENTOS LIGHT

Los consumidores de productos light intentan eliminar las calorías de su dieta.

R. 19 y 120 **Frecuencia de consumo de productos *light***



Los encuestados seleccionaron más de una opción de respuesta en los productos light que consumen con mayor frecuencia.

P. 19: ¿Consumes alimentos light?

P. 20: ¿Cuáles de estos alimentos consumes en su presentación light?

# LEARNINGS

# INTERÉS DE ETIQUETADO NUTRIMENTAL

- Gran parte de los usuarios no tienen el hábito de revisar frecuentemente las tablas nutrimentales, principalmente los más jóvenes, quienes muestran mayor desinterés y despreocupación por los efectos que puedan causar las calorías.

## LEARNINGS SOBRE CONOCIMIENTO Y PERCEPCIÓN DE LAS CALORÍAS

- El concepto “calorías” no se percibe como un nutriente totalmente negativo, ya que es considerado como una fuente de energía necesaria para el cuerpo.
- Son muy pocos los usuarios que atribuyen la obesidad al **exceso** de consumo de calorías o por falta de actividad física.

# INGESTA DE CALORÍAS

- No existe conocimiento en los usuarios sobre cantidades específicas de calorías, azúcares y sodios que es recomendable consumir diariamente.

# NIVEL CALÓRICO DE ALIMENTOS

- Los usuarios se fijan en el contenido calórico sólo en ocasiones especiales de vanidad, cuidado de salud y peso, de lo contrario no le prestan atención ya es causa de angustia en los consumidores.

# ALIMENTOS LIGHT

- Los alimentos light son percibidos como insípidos siendo ésta la principal causa de no consumirlos. Por otro lado los que los consumen es por una meta de salud o peso.