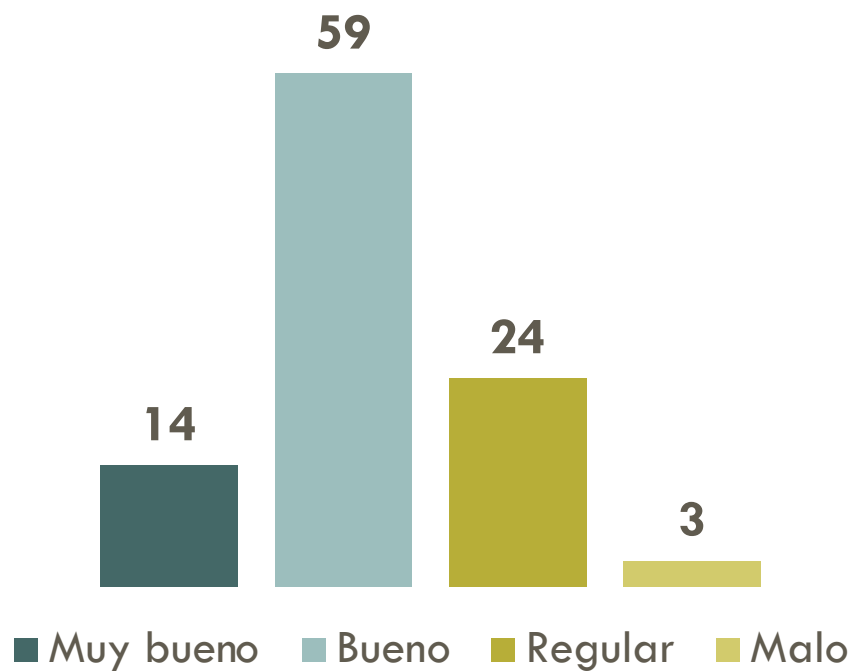


# SALUD Y ALIMENTACIÓN DE LOS MEXICANOS

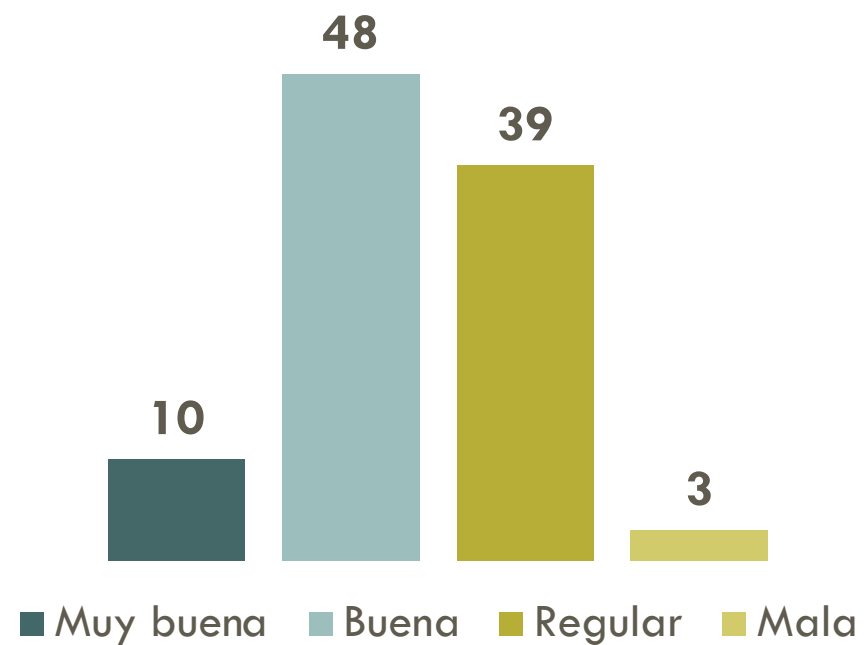
¿Tenemos prácticas saludables?

# ¿CÓMO EVALÚAS...?

## Tu estado de salud

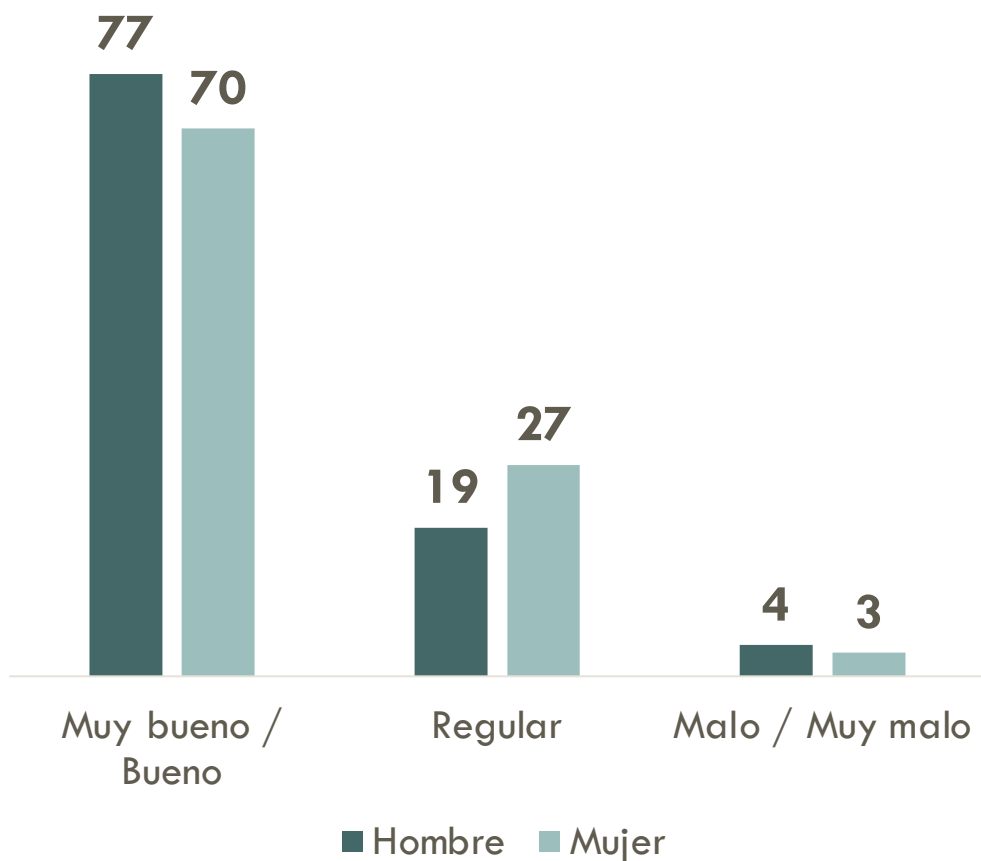


## Tu alimentación

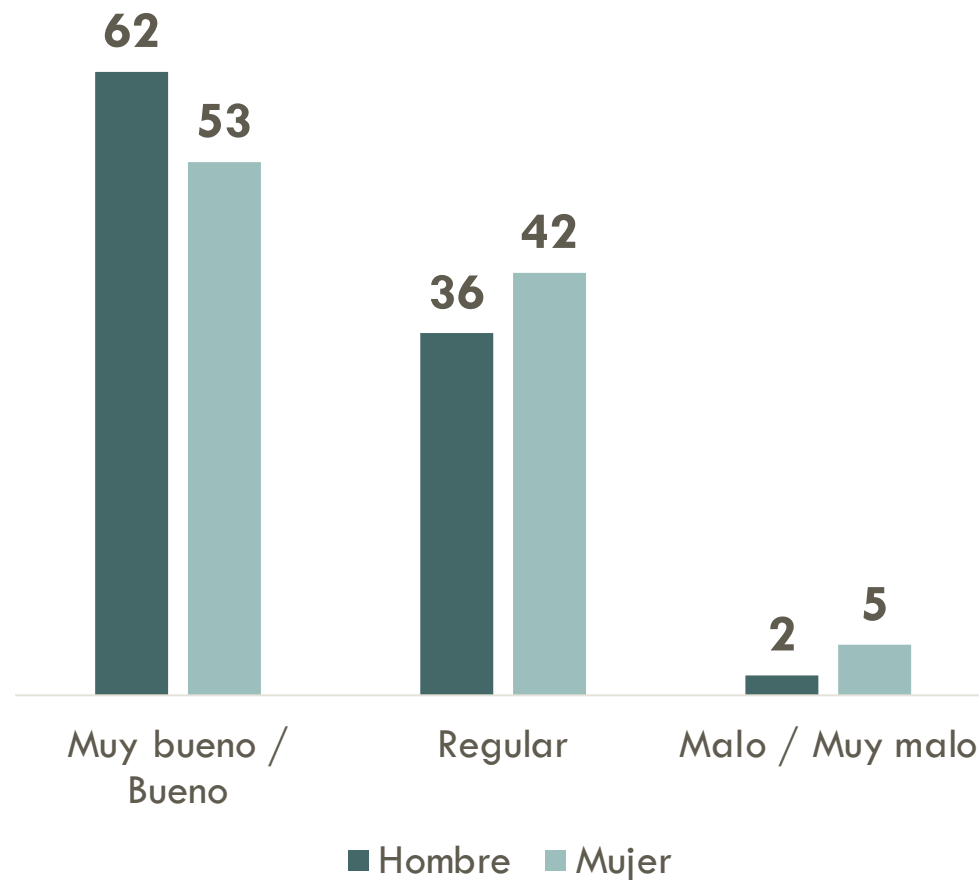


# ¿CÓMO EVALÚAS...?

## Tu estado de salud

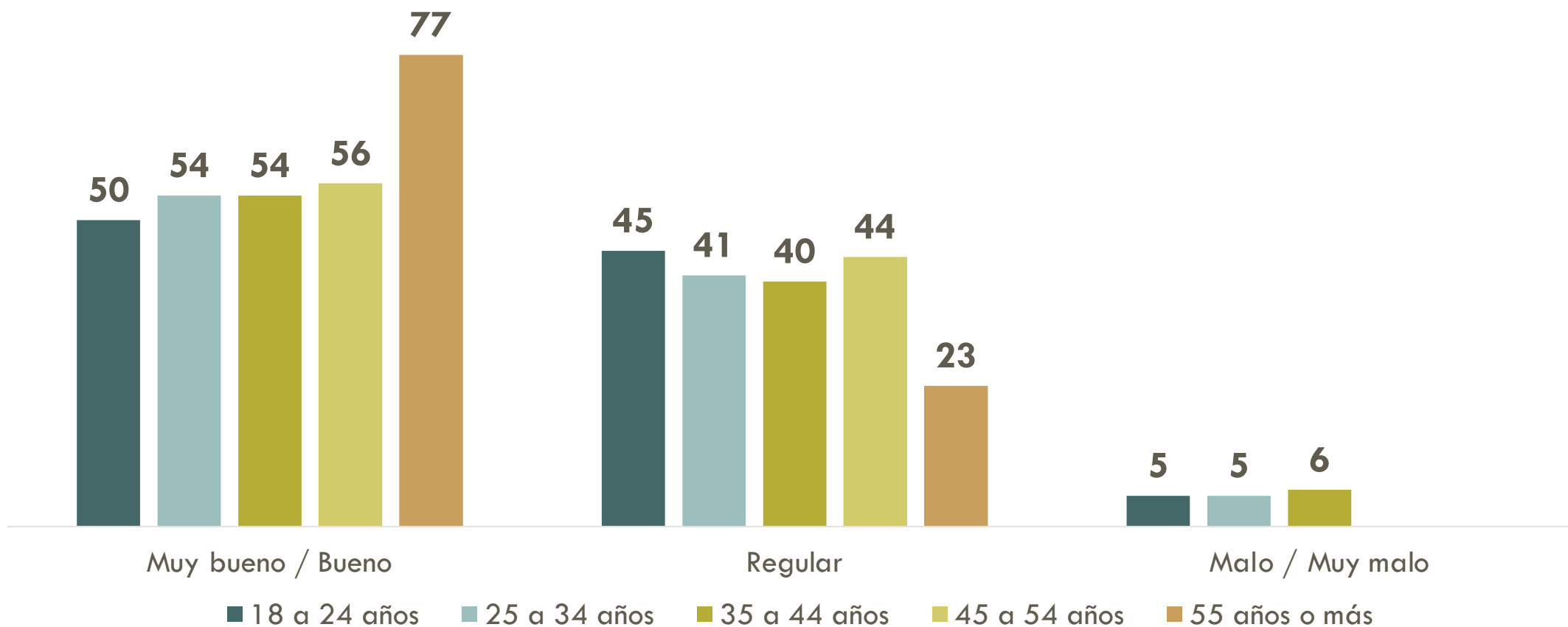


## Tu alimentación



# ¿CÓMO EVALÚAS...?

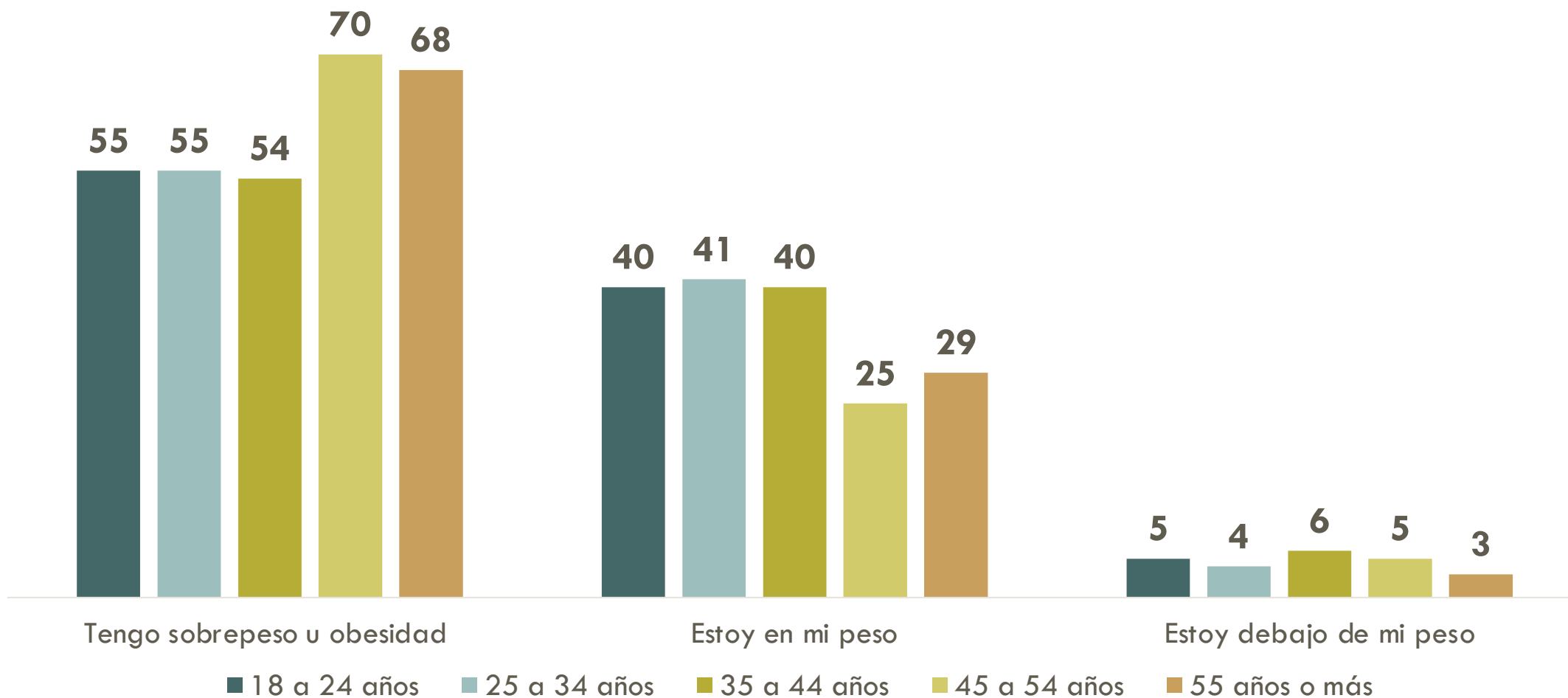
## Tu alimentación



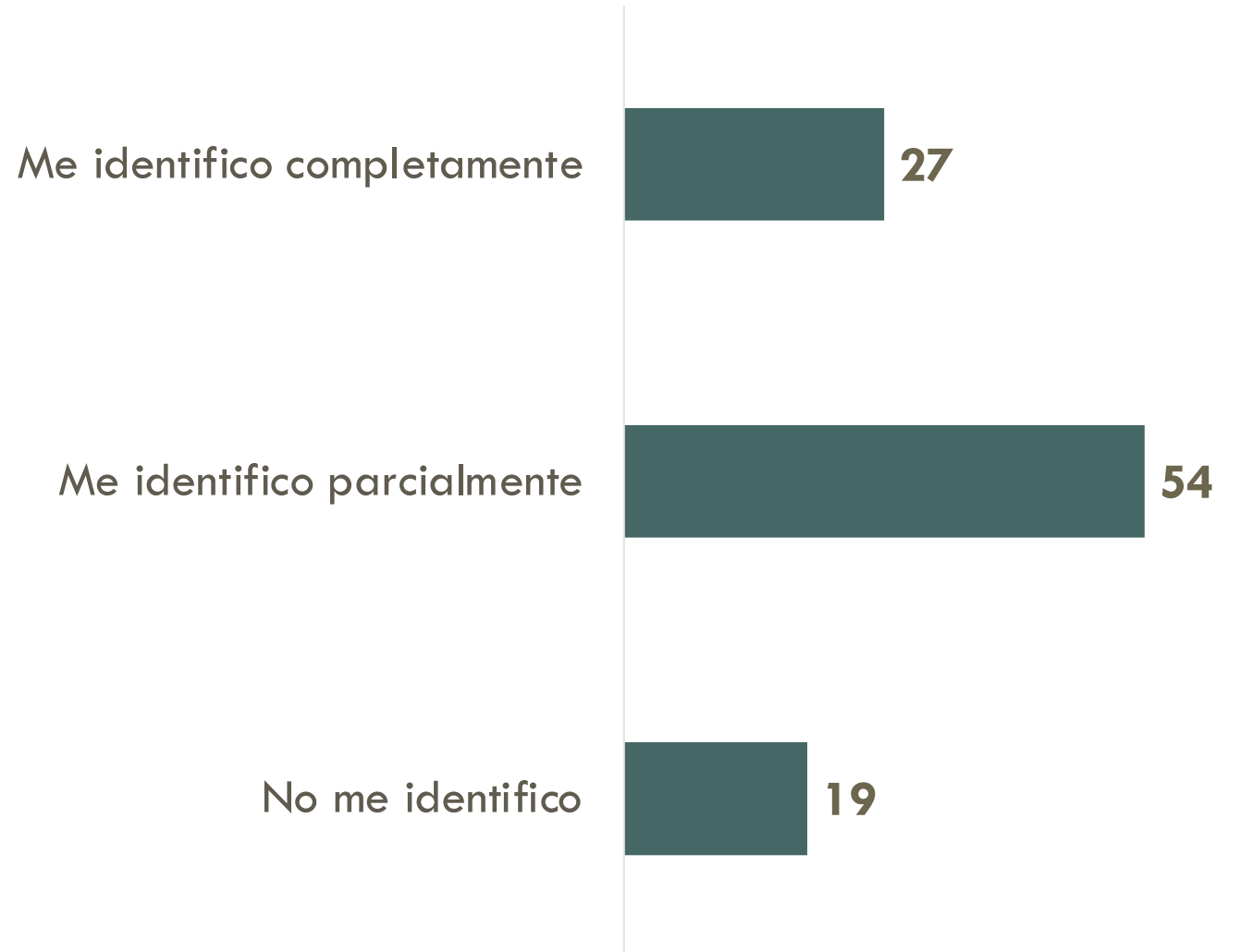
# ¿QUÉ FRASE TE DEFINE MEJOR?



# ¿QUÉ FRASE TE DEFINE MEJOR...?

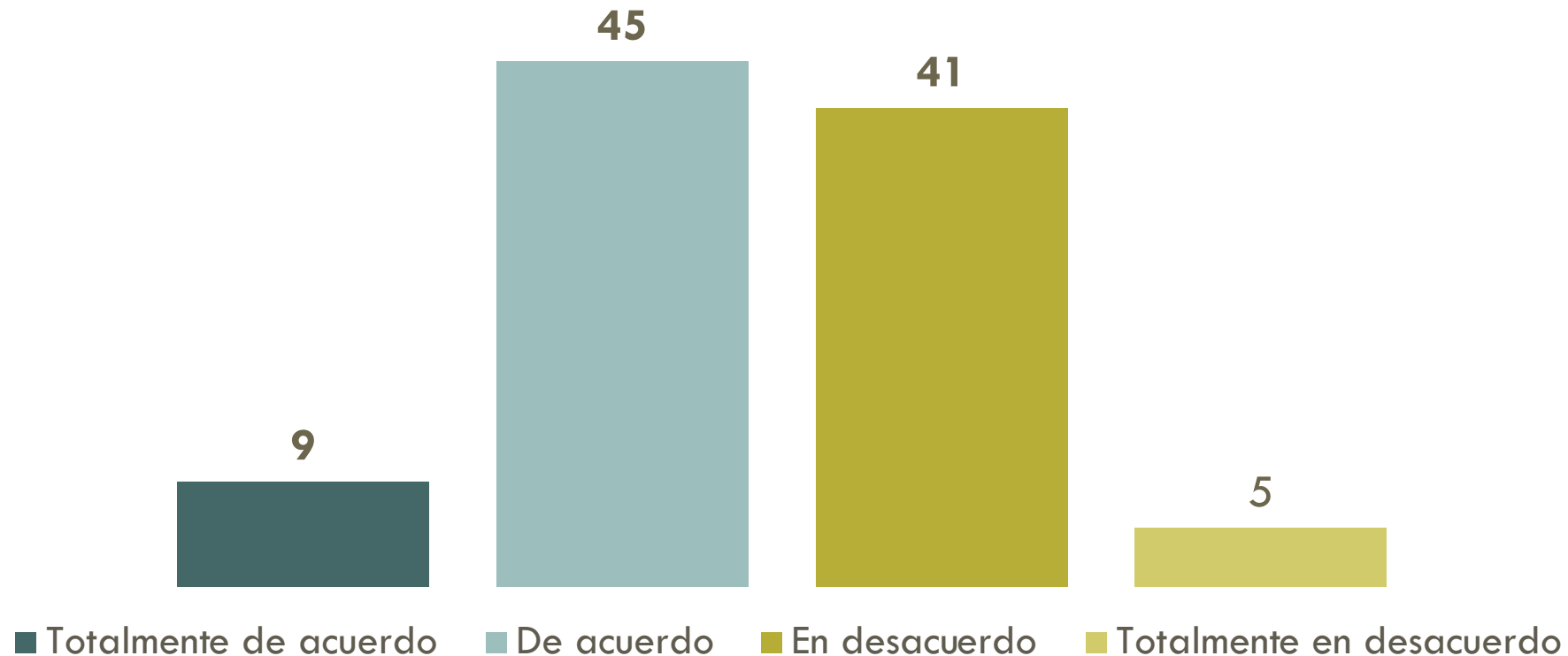


¿QUÉ TANTO TE  
DEFINE LA  
FRASE...?  
*ESTOY AL  
PENDIENTE DE  
MI PESO*



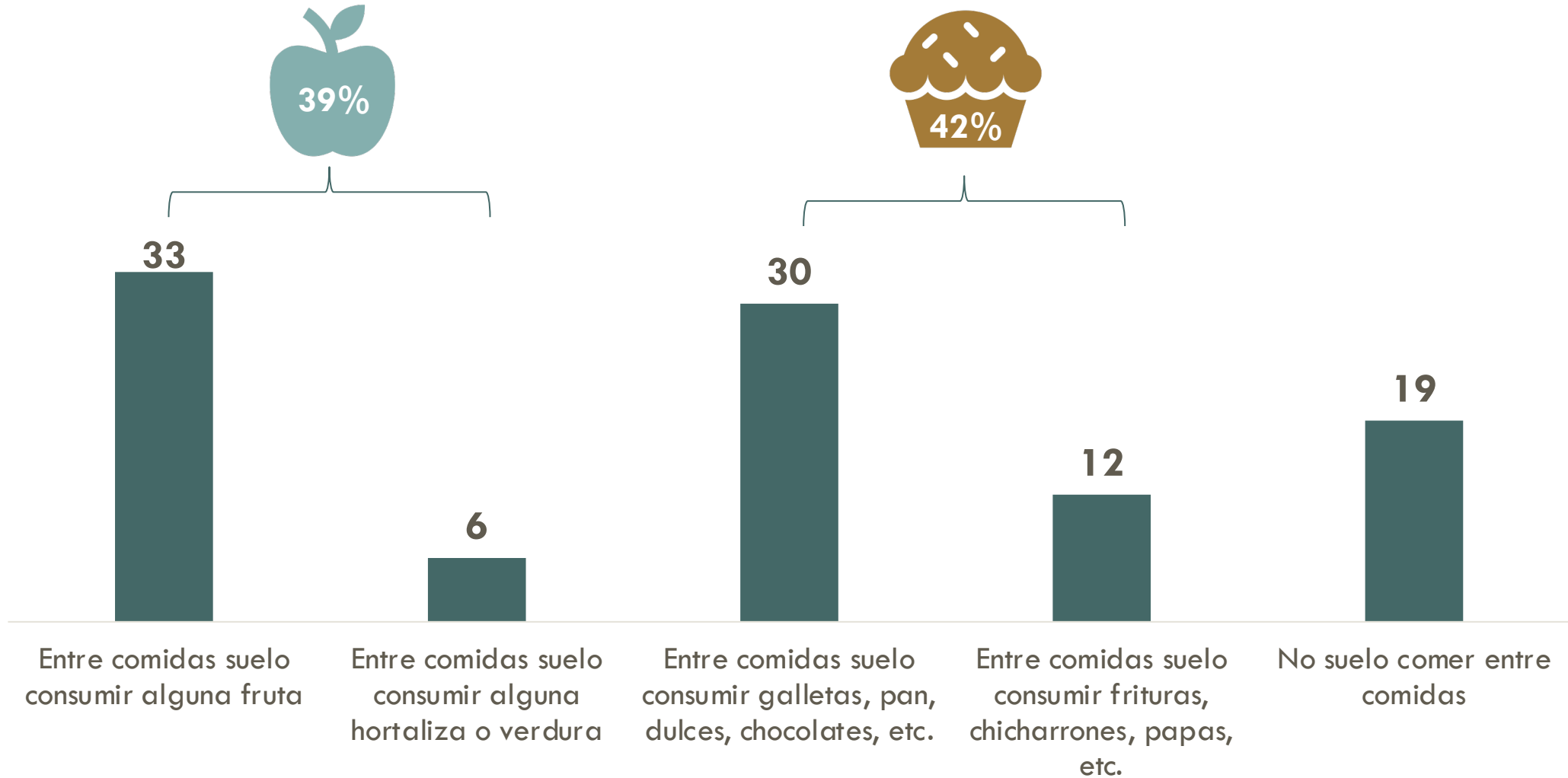
# ¿QUÉ TAN DE ACUERDO O DESACUERDO ESTÁS CON LA FRASE...?

Mi alimentación está basada en una dieta balanceada

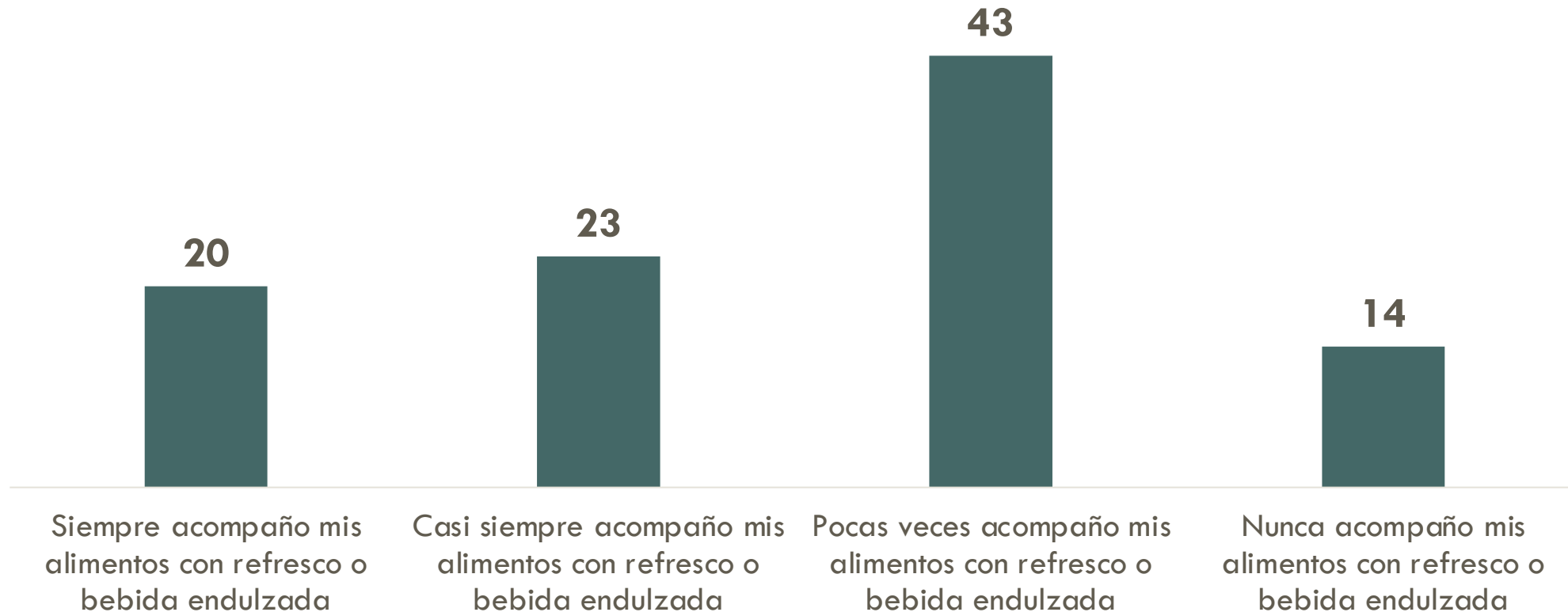




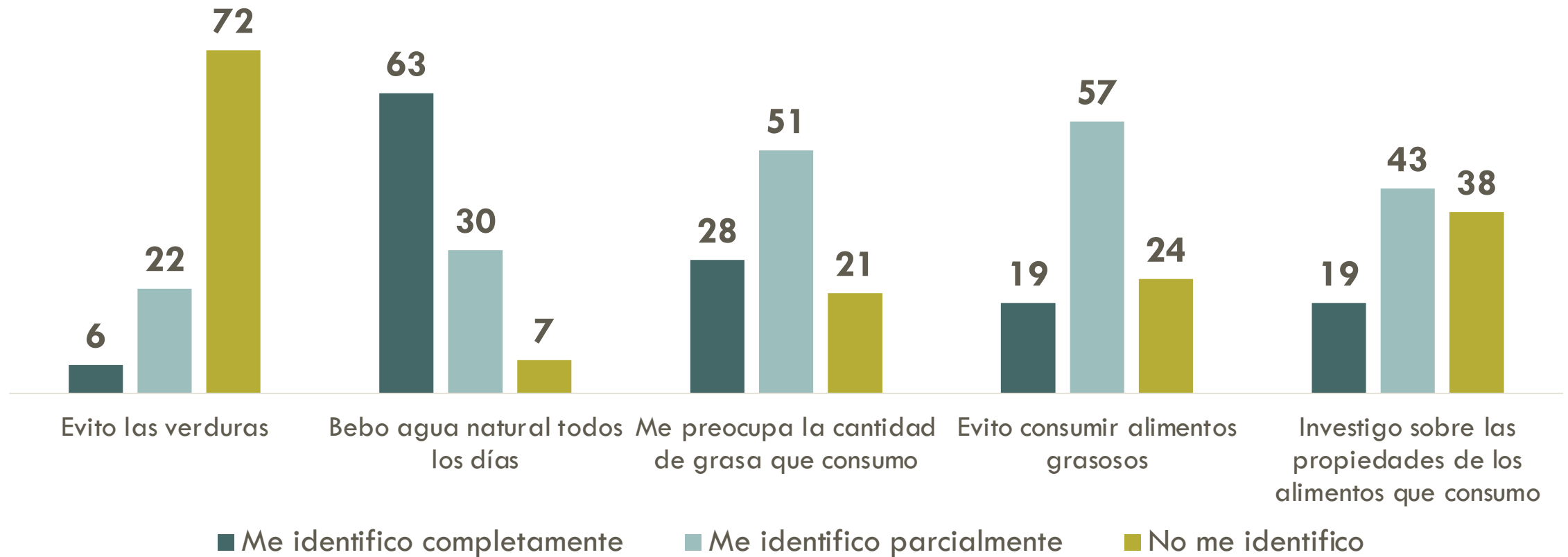
# ¿QUÉ FRASE DEFINE MEJOR TU COSTUMBRE?



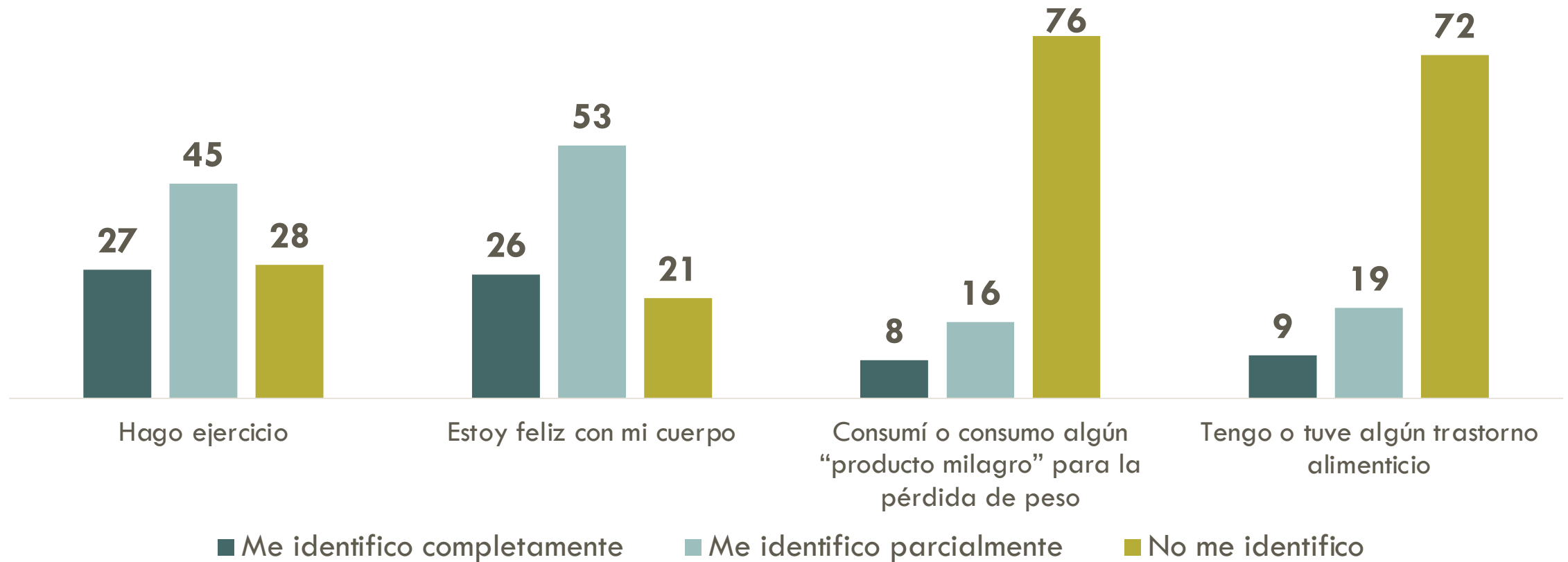
# ¿QUÉ FRASE DEFINE MEJOR TU COSTUMBRE?



# ¿QUÉ TANTO TE IDENTIFICAS CON LAS SIGUIENTES FRASES?

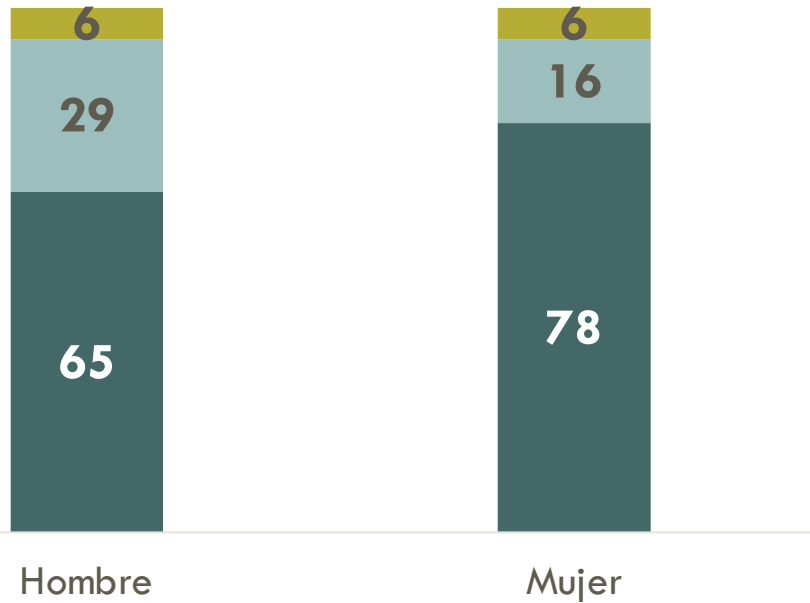


# ¿QUÉ TANTO TE IDENTIFICAS CON LAS SIGUIENTES FRASES?



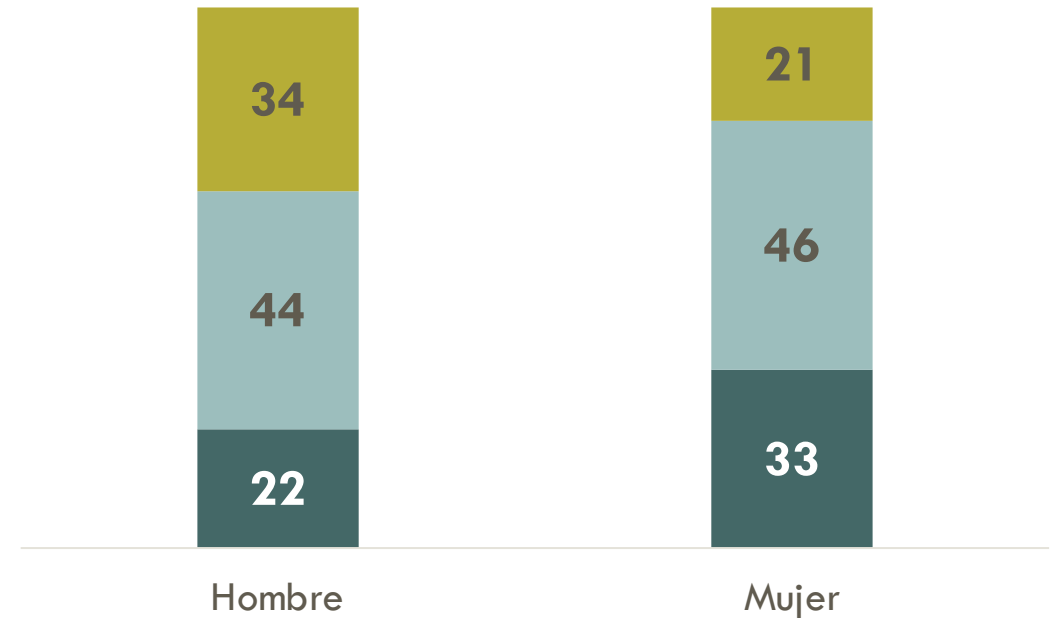
# ¿QUÉ TANTO TE IDENTIFICAS CON...?

## Evito las verduras



- Me identifico completamente
- Parcialmente
- No me identifico

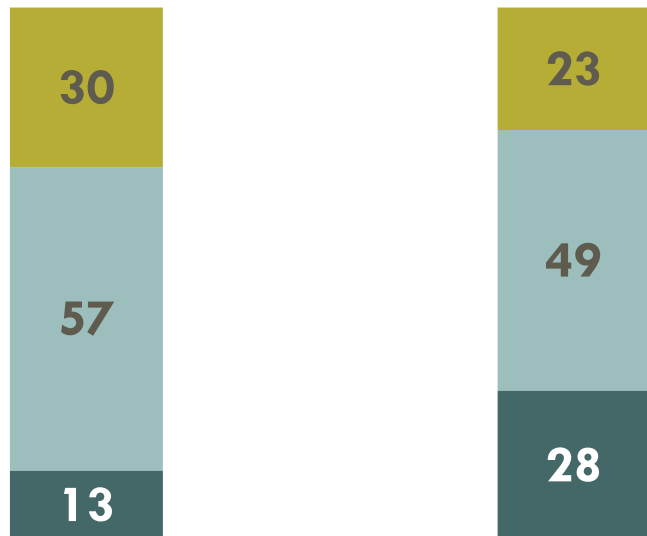
## Hago ejercicio



- Me identifico completamente
- Parcialmente
- No me identifico

# ¿QUÉ TANTO TE IDENTIFICAS CON...?

Estoy feliz con mi cuerpo

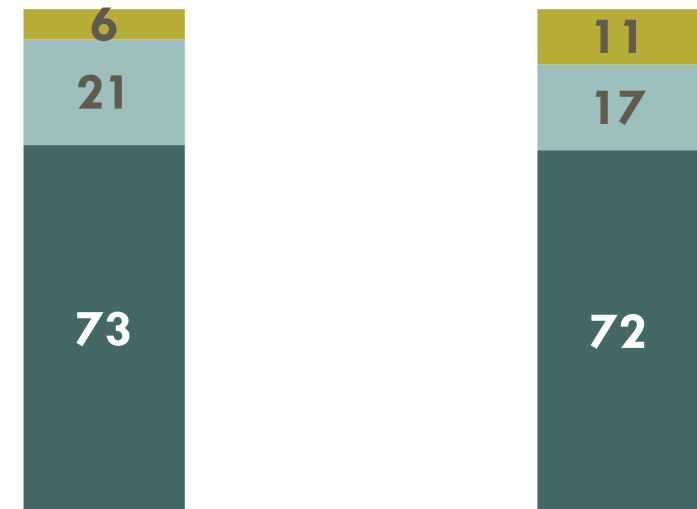


Hombre

Mujer

- Me identifico completamente
- Parcialmente
- No me identifico

Tengo o tuve algún trastorno alimenticio



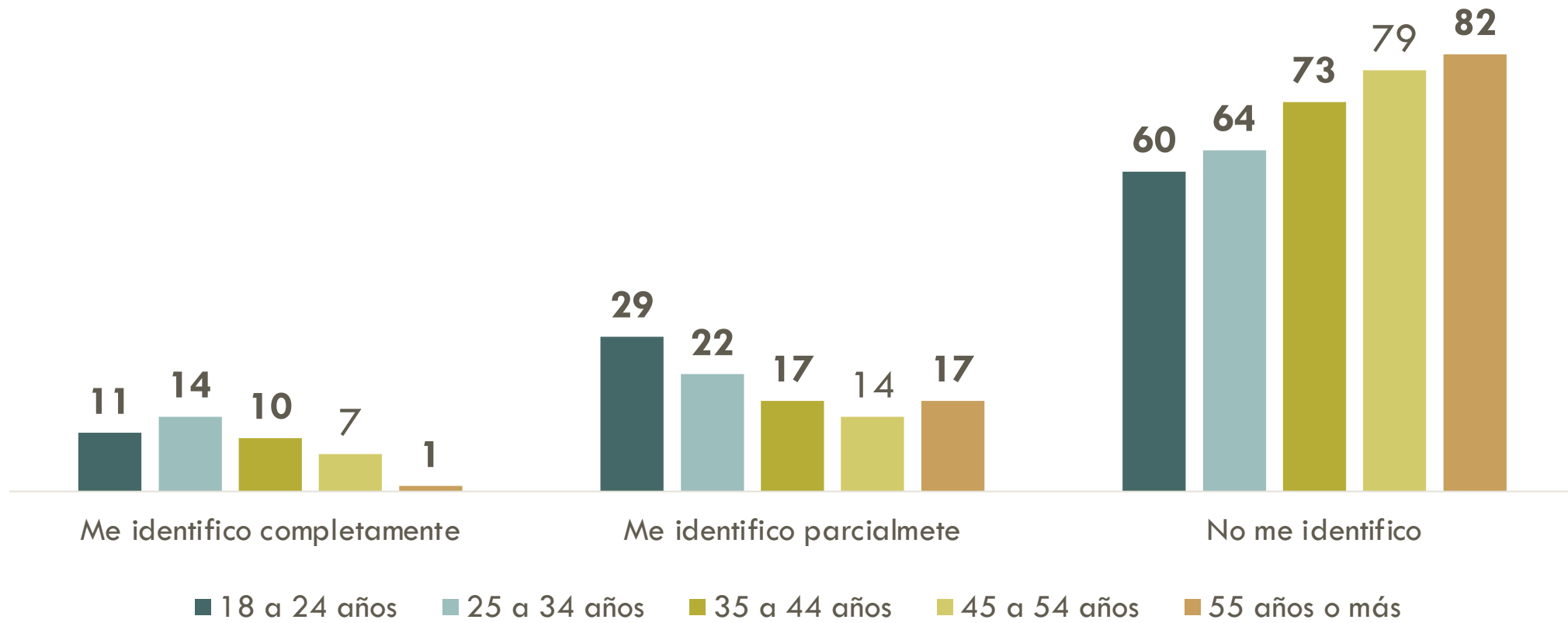
Hombre

Mujer

- Me identifico completamente
- Parcialmente
- No me identifico

# ¿QUÉ TANTO TE IDENTIFICAS CON...?

Tengo o tuve algún trastorno alimenticio



# CON BASE EN TU ALIMENTACIÓN ¿QUÉ FRASE TE DEFINE MEJOR?



- Mi alimentación me aleja mucho de la diabetes
- Mi alimentación me aleja de la diabetes
- Neutro
- Mi alimentación me acerca a la diabetes
- Mi alimentación me acerca mucho a la diabetes

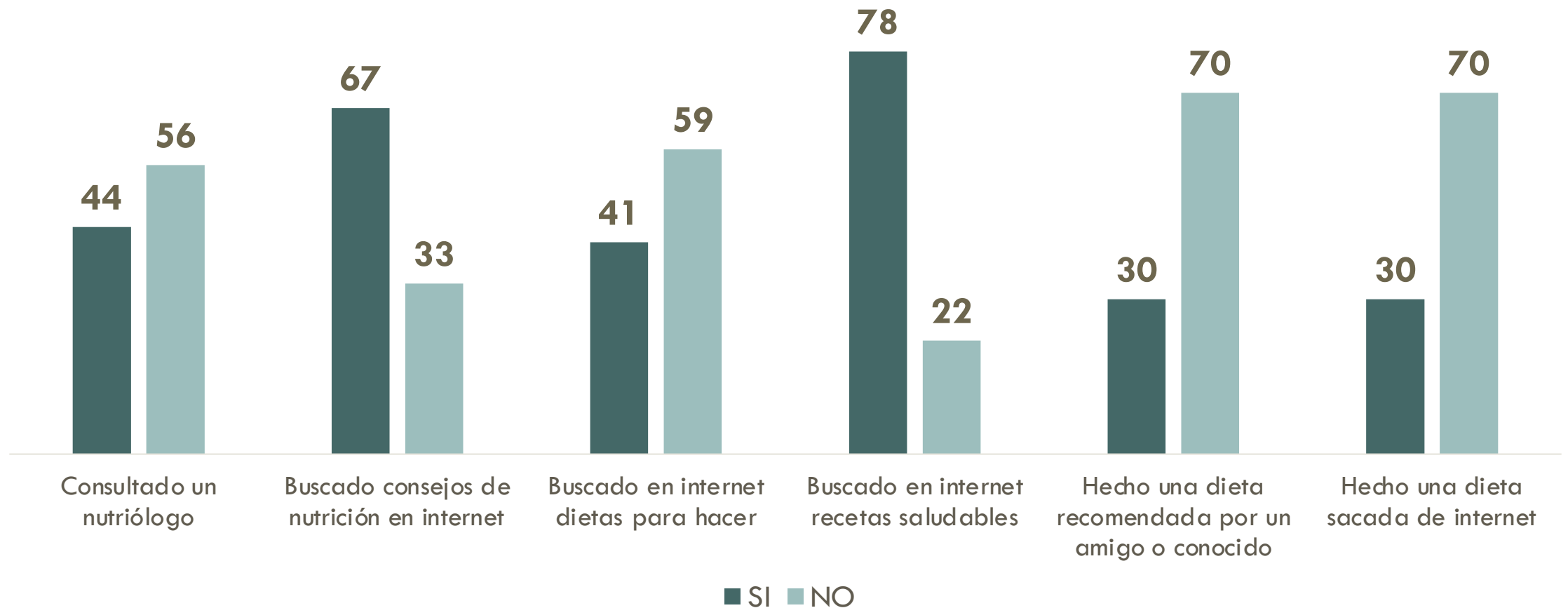


# CON BASE EN TU ALIMENTACIÓN ¿QUÉ FRASE TE DEFINE MEJOR?



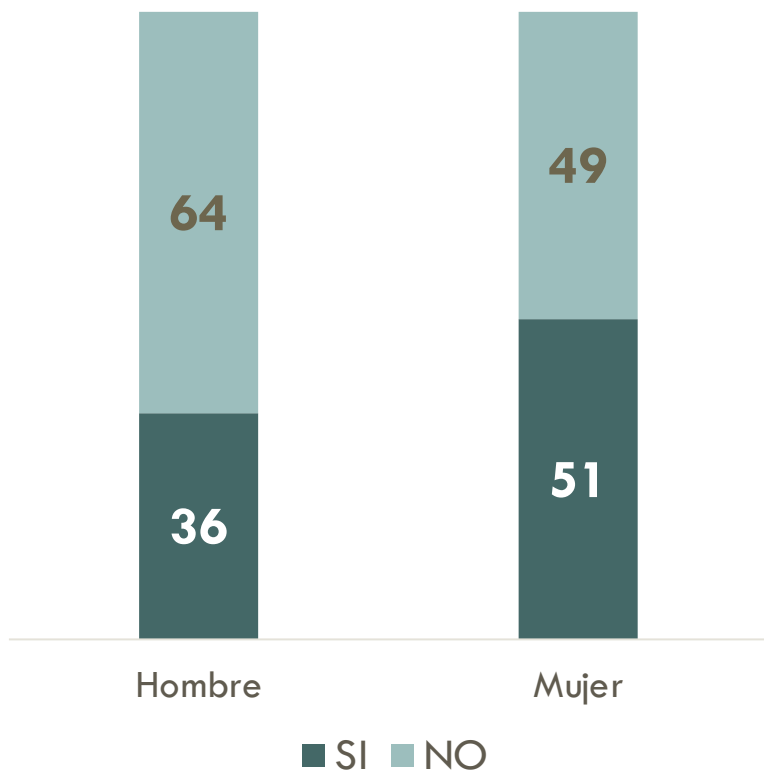
- Mi alimentación me aleja mucho de enfermedades cardiovasculares
- Mi alimentación me aleja de enfermedades cardiovasculares
- Neutro
- Mi alimentación me acerca a enfermedades cardiovasculares
- Mi alimentación me acerca mucho a enfermedades cardiovasculares

# ¿CUÁL DE LAS SIGUIENTES ACCIONES HAS REALIZADO?

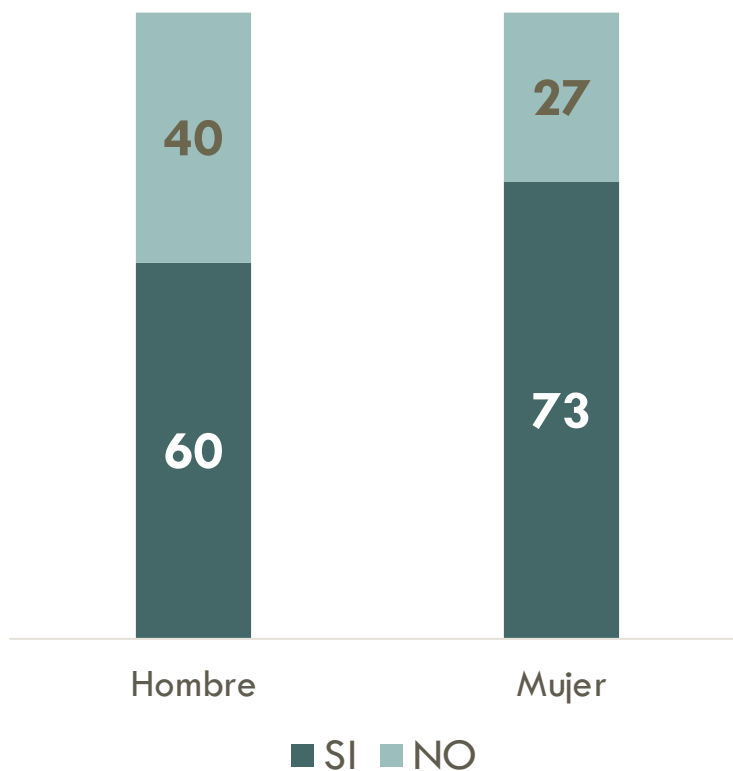


# ¿CUÁL DE LAS SIGUIENTES ACCIONES HAS REALIZADO?

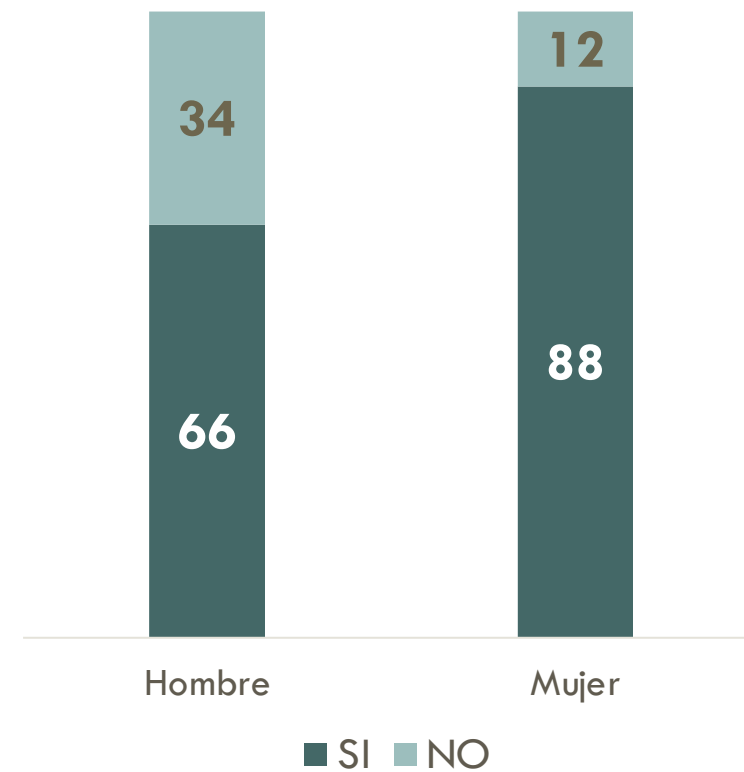
¿Ha consultado a un nutriólogo?



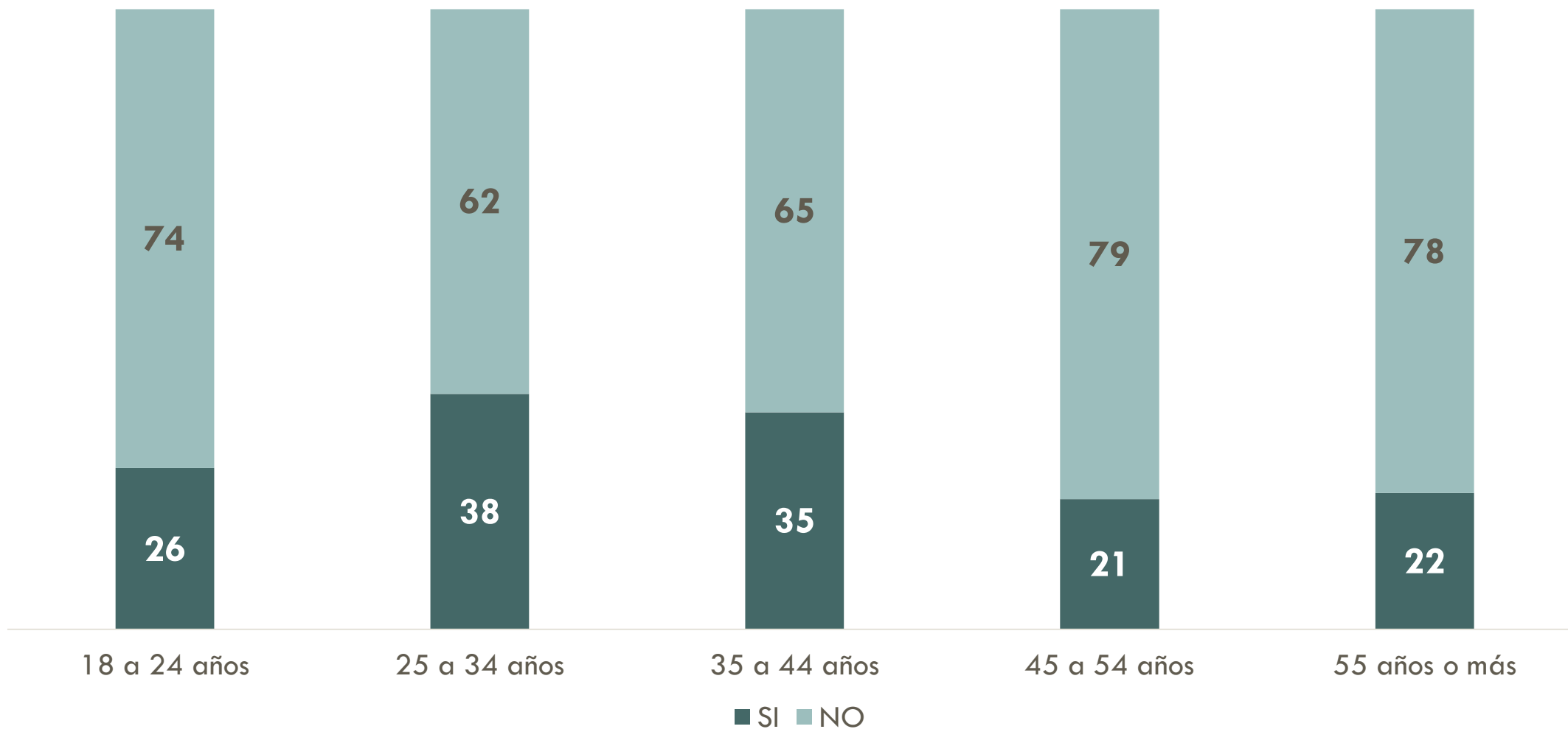
¿Ha buscado consejos de nutrición en internet?



¿Ha buscado en internet recetas saludables?

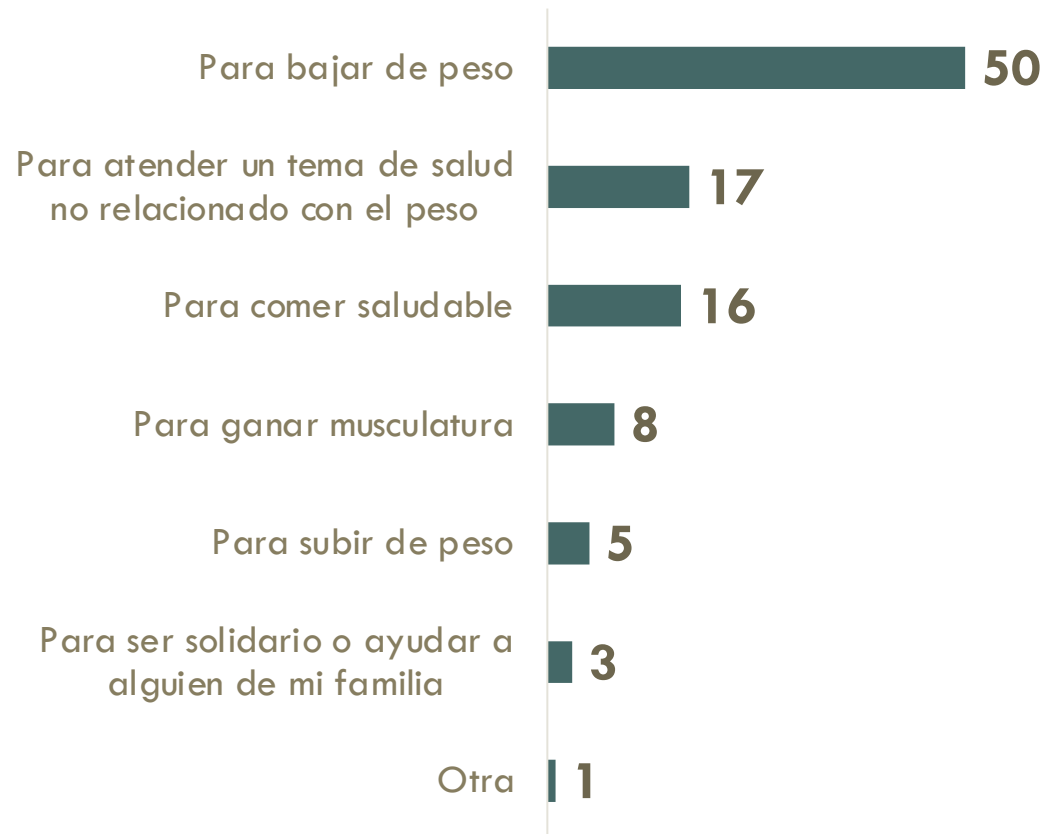


# ¿HAS HECHO UNA DIETA SACADA DE INTERNET...?

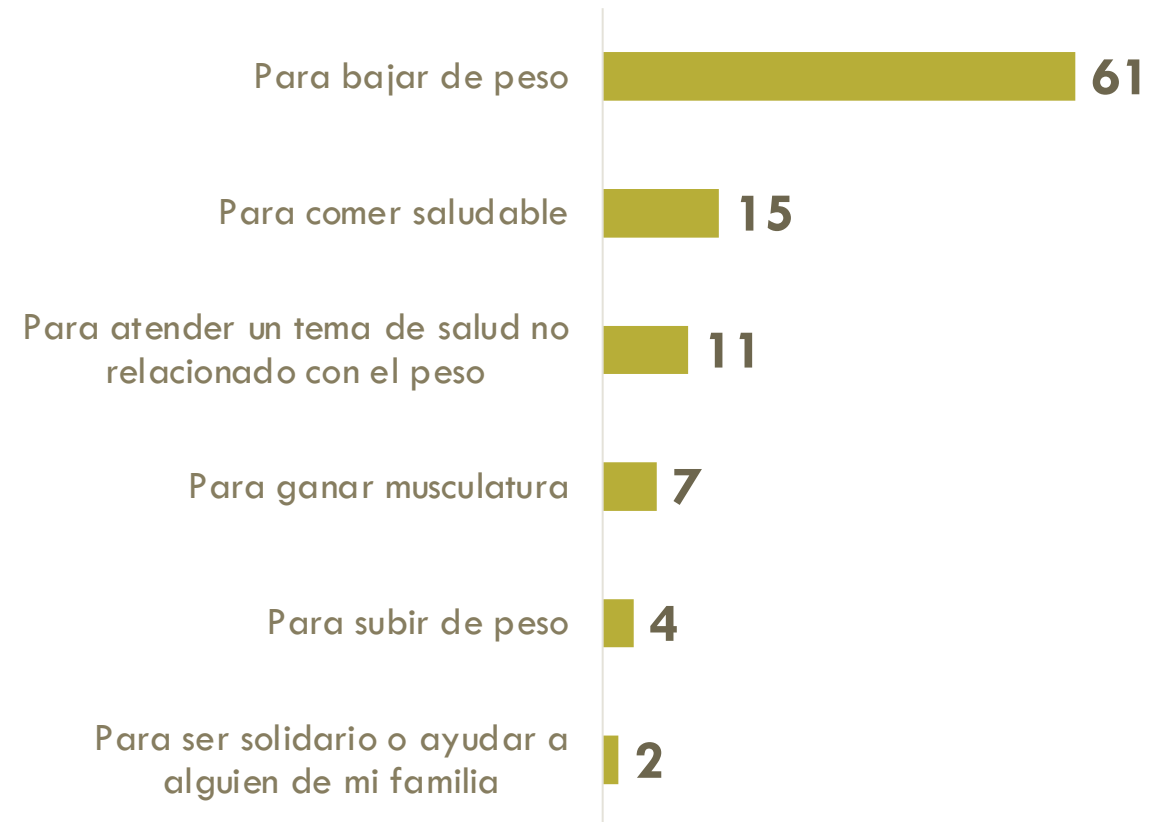


# ¿POR QUÉ RAZÓN...?

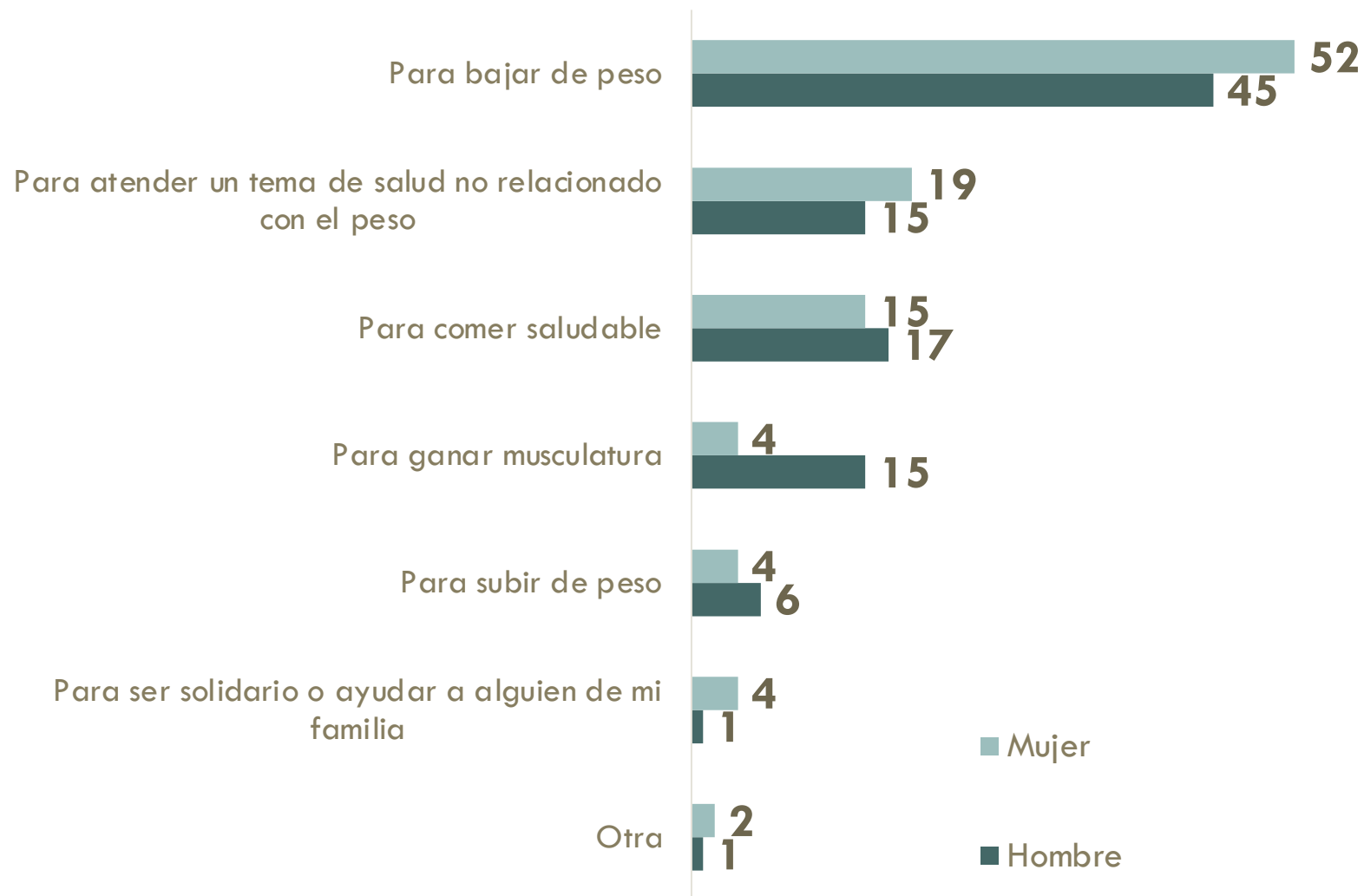
## Buscaste a un nutriólogo



## Hiciste una dieta

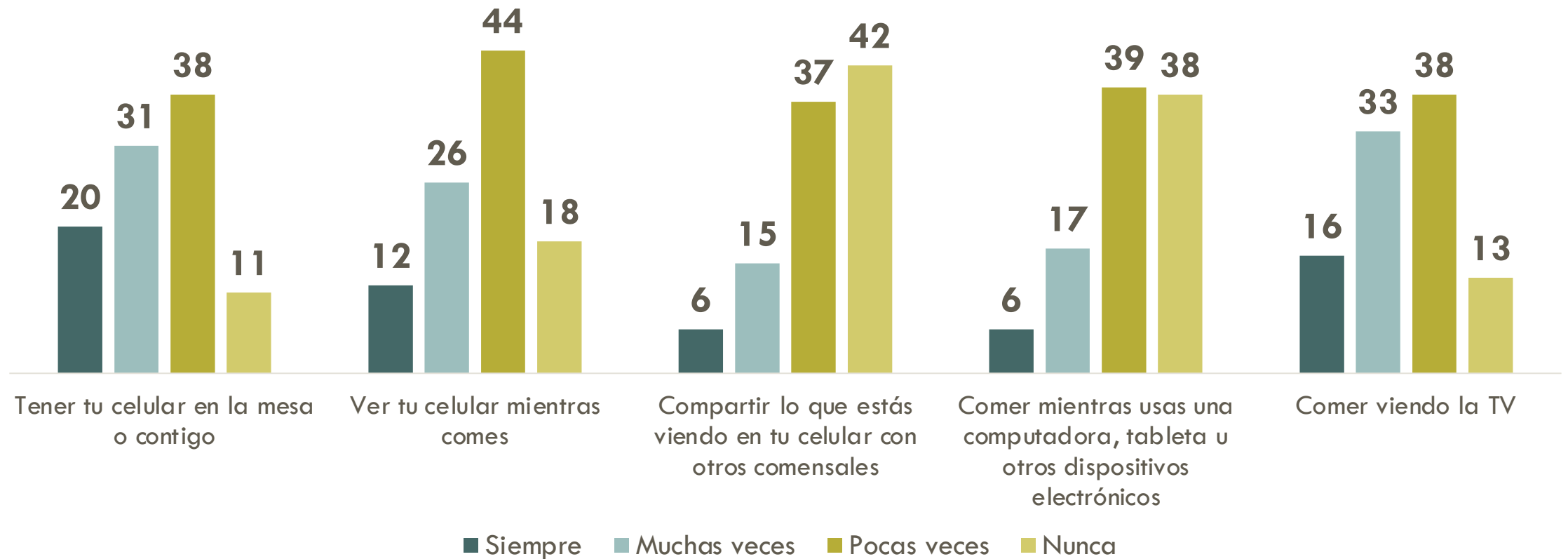


# ¿POR QUÉ RAZÓN BUSCASTE UN NUTRIÓLOGO...?



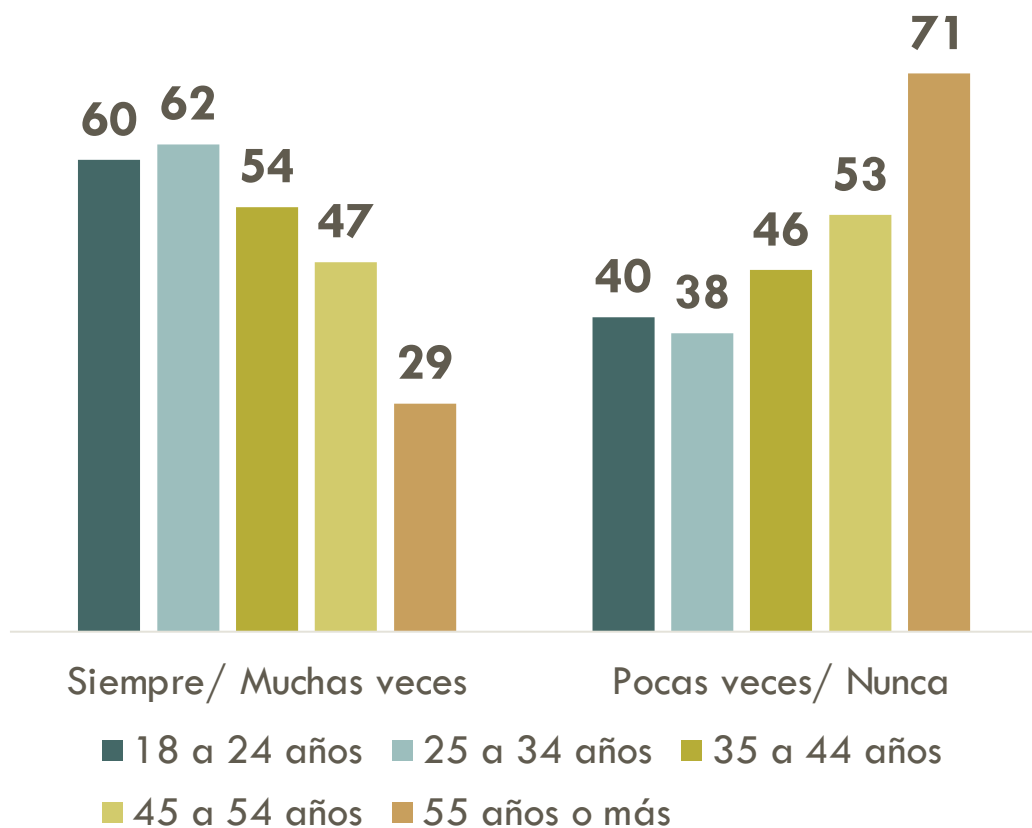
Mientras que 22% del grupo de 55 años o más hizo una DIETA para atender un tema de salud no relacionado con el peso, entre el grupo de 18 a 24 años es del 6%.

# ¿CON QUÉ FRECUENCIA...?

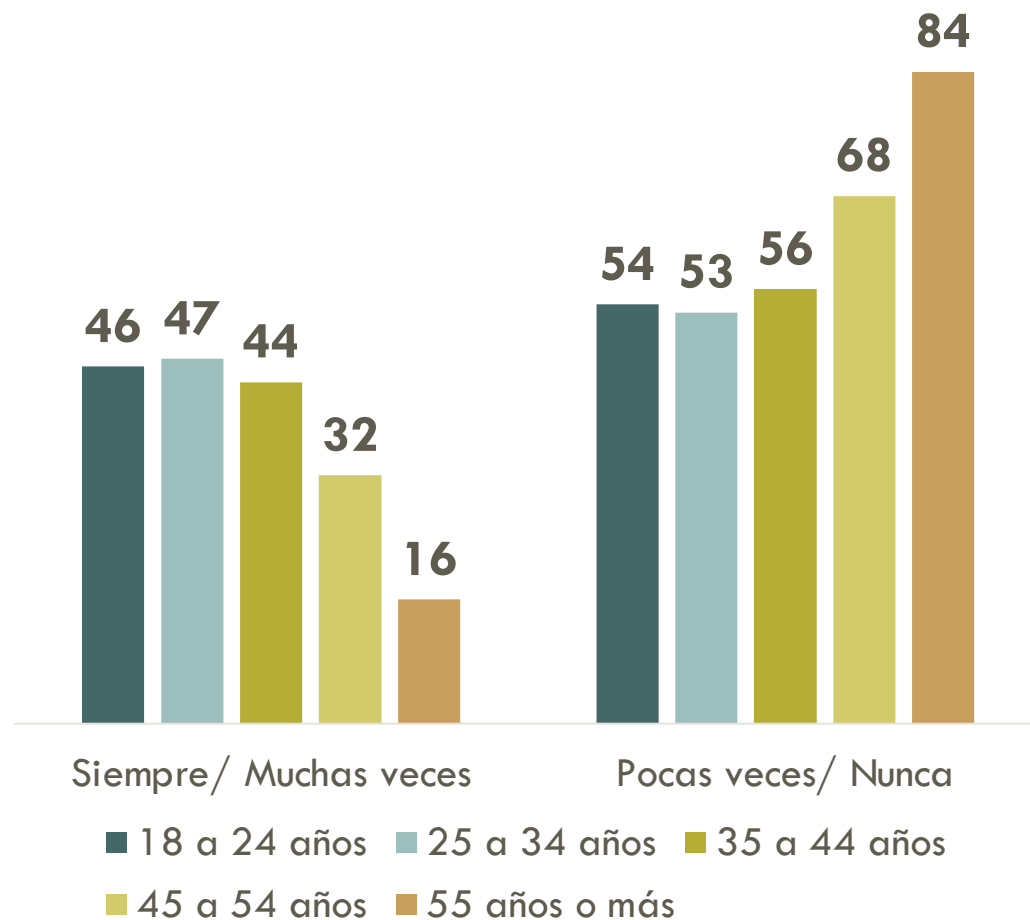


# ¿CON QUÉ FRECUENCIA...?

Tienes tu celular en la mesa contigo



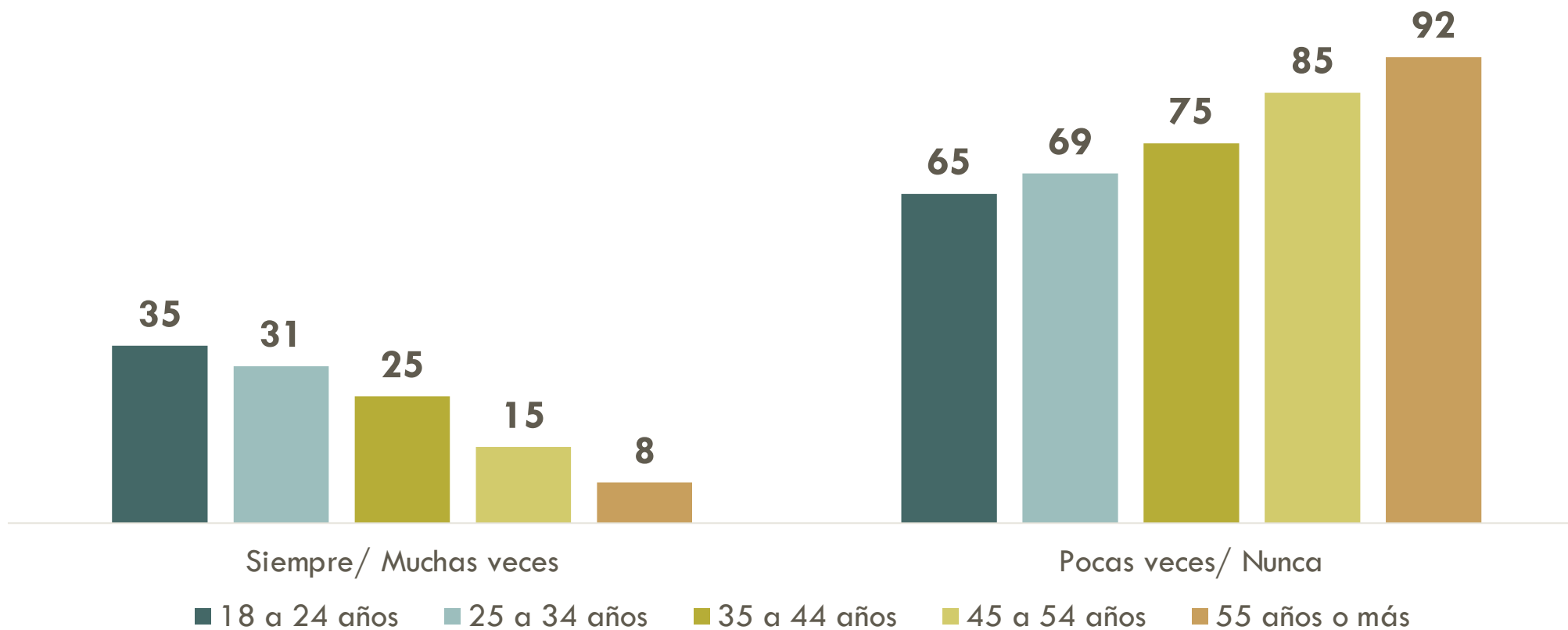
Ver tu celular mientras comes



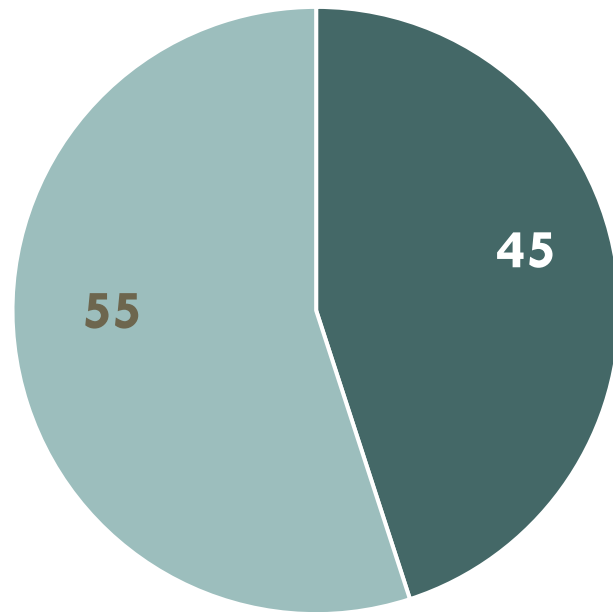


# ¿CON QUÉ FRECUENCIA...?

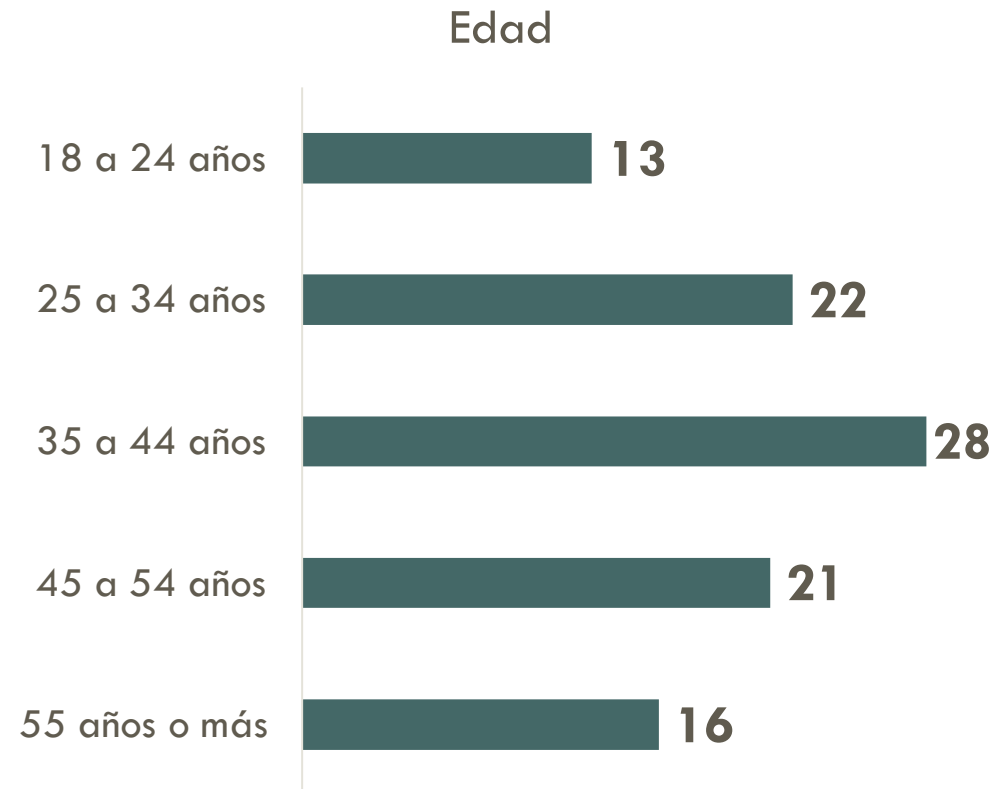
Comes mientras usas la computadora



# SOCIODEMOGRÁFICOS



■ Hombre ■ Mujer



# METODOLOGÍA

Encuesta realizada del 5 de septiembre al 1 de octubre de 2022 a 757 personas integrantes de un panel online diseñado por el COP UNITEC. La conformación del panel se diseñó tomando en cuenta las características sociodemográficas de la población mexicana como edad, sexo, NSE, entidad y ocupación. La encuesta fue a nivel nacional, entrevistando a personas mayores de edad, empleadas en el sector público, privado, dedicadas al hogar, estudiantes, jubilados, desempleados.