



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-SA-NC](#)

Cuerpos bajo presión

Hábitos y riesgos alimenticios

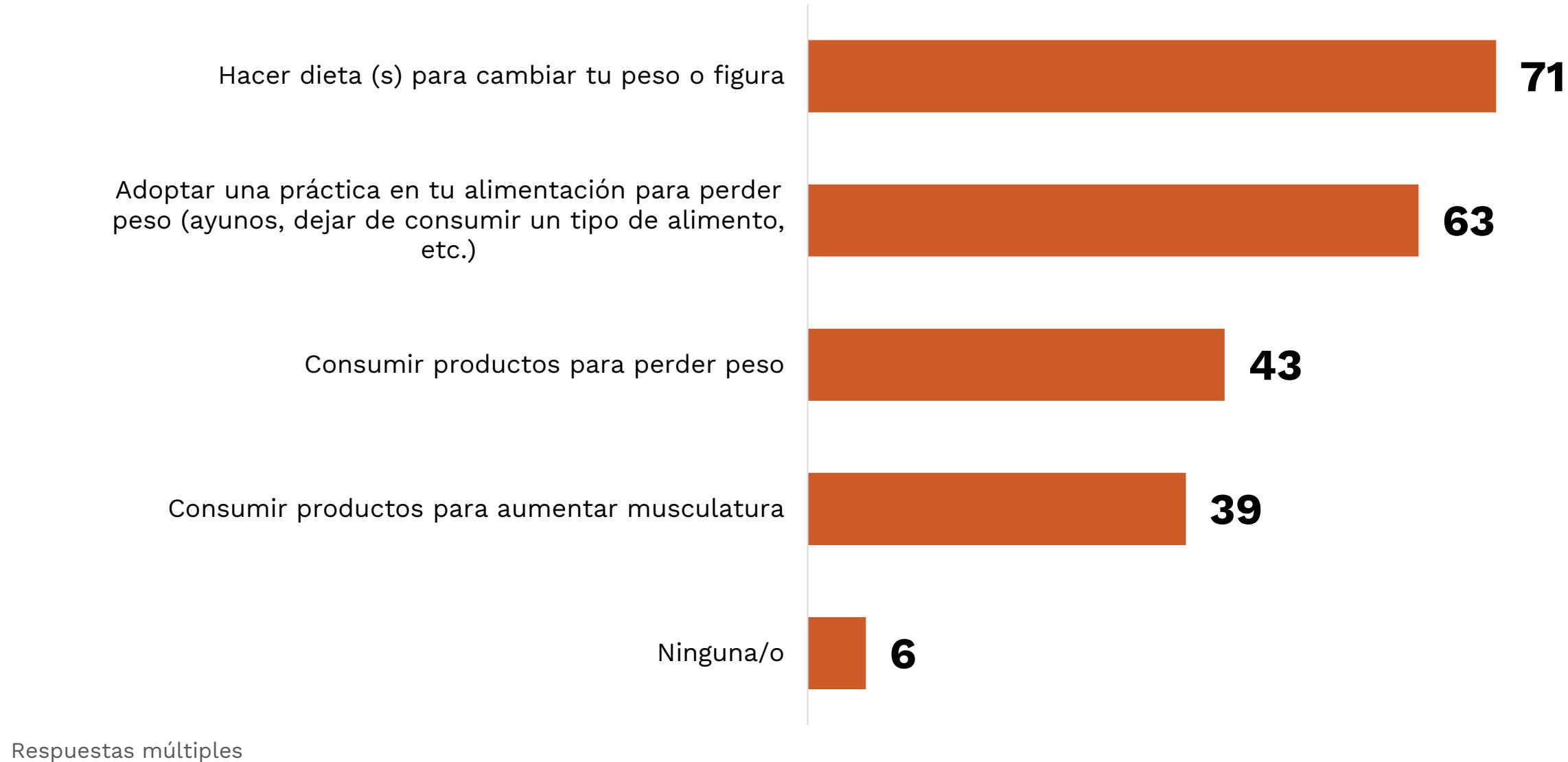
UNITEC | CENTRO DE
OPINIÓN PÚBLICA



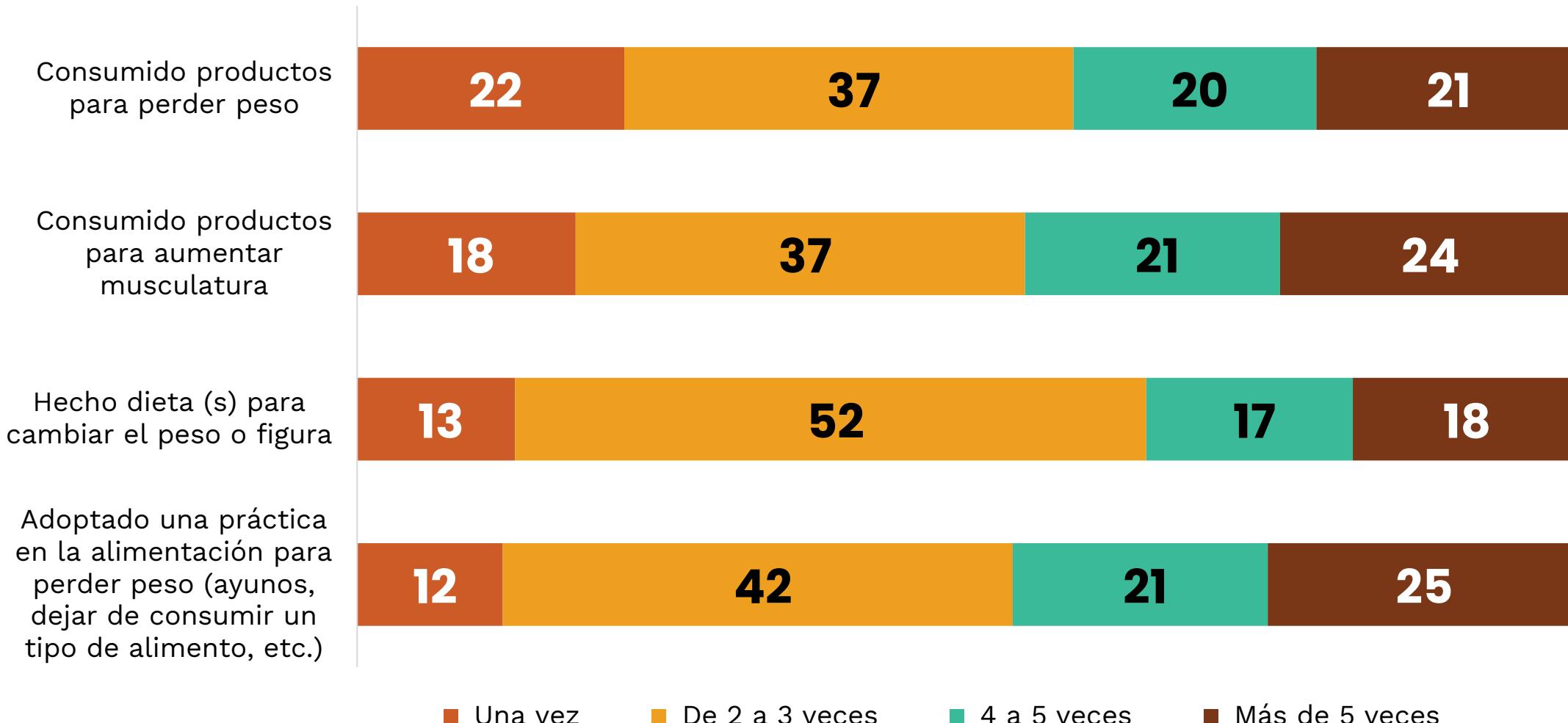
[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-SA-NC](#)

Estrategias y hábitos de alimentación

Estrategias realizadas para cambiar de peso o figura

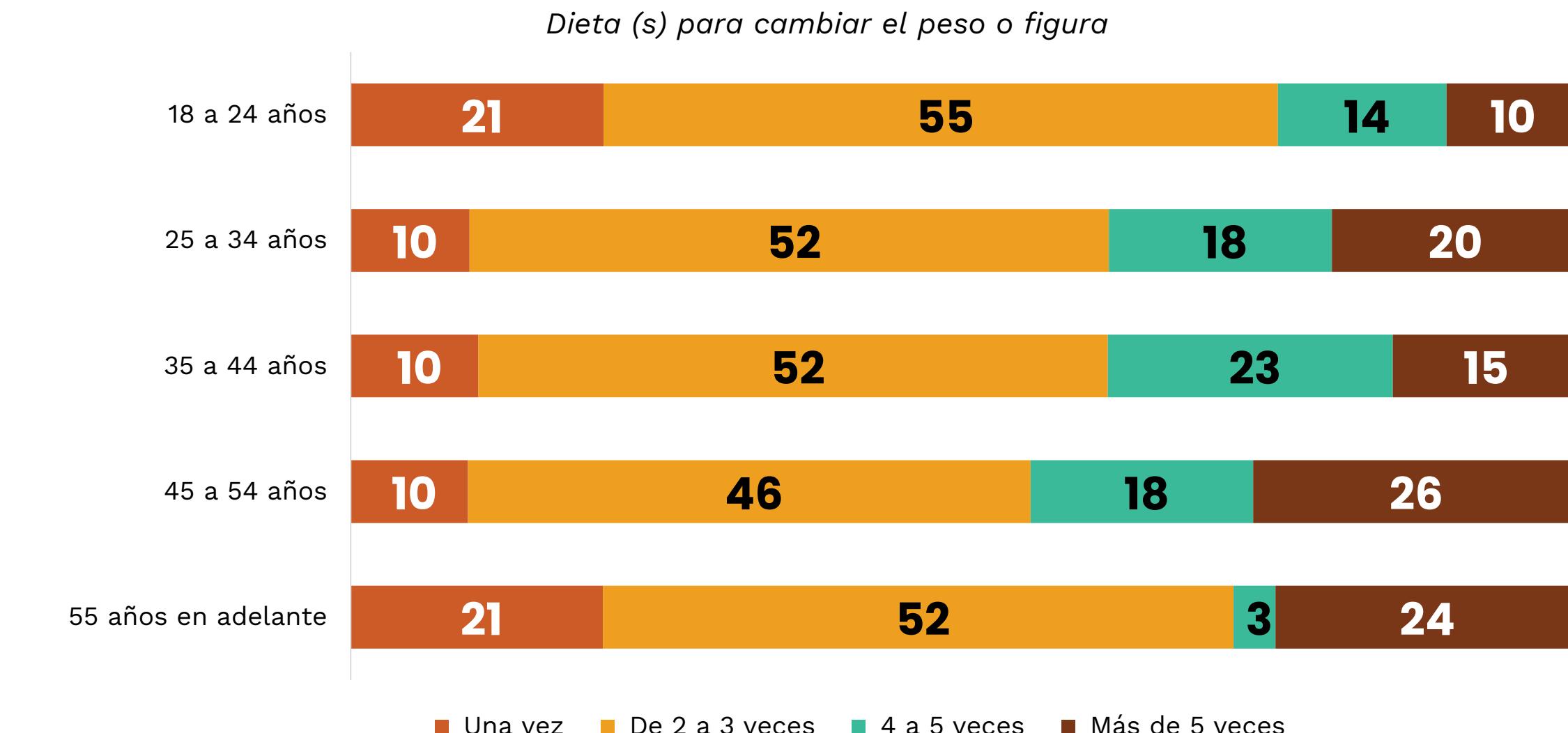


Frecuencia de estrategias para cambiar de peso o figura



Porcentajes de quienes realizaron alguna vez una práctica para control de peso y apariencia

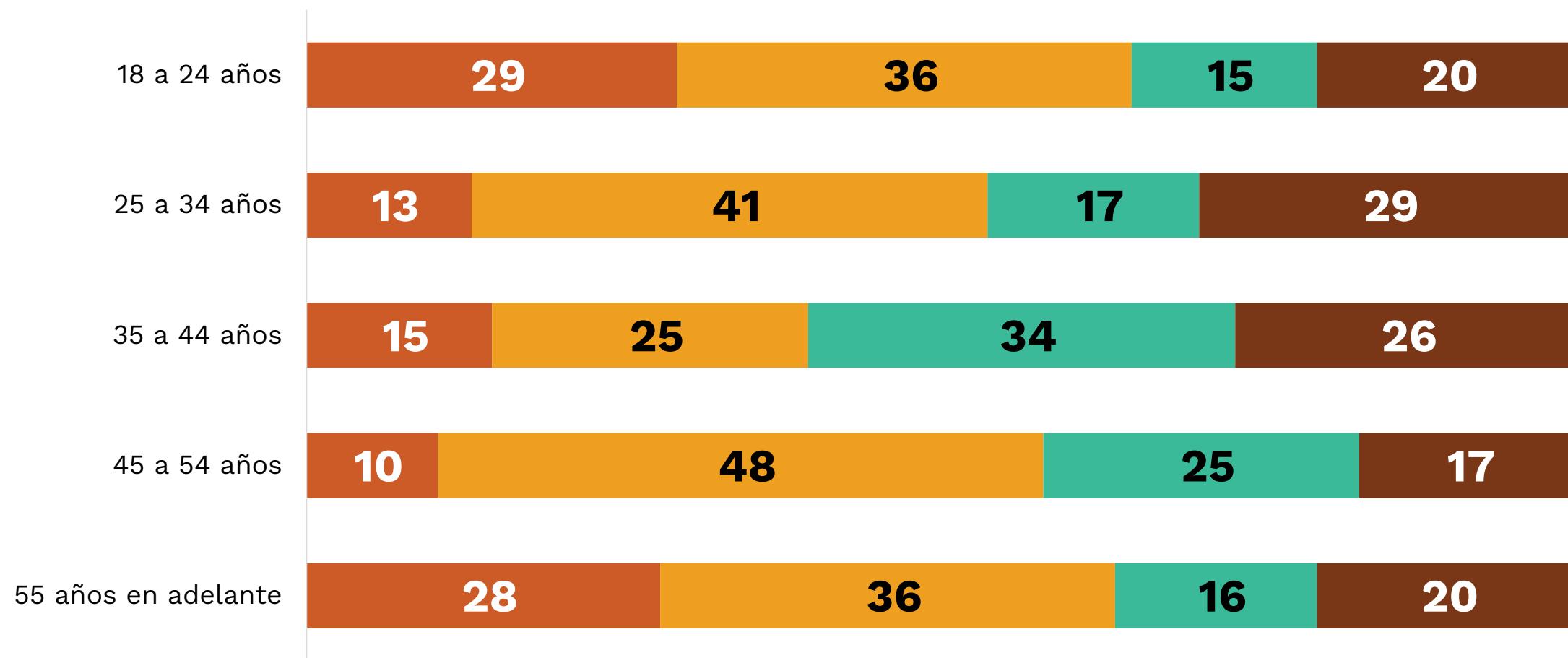
Frecuencia de estrategias para cambiar de peso o figura * EDAD



Porcentajes de quienes dijeron haber realizado alguna vez una dieta para cambiar de peso y apariencia

Frecuencia de estrategias para cambiar de peso o figura * EDAD

Consumir productos para aumentar musculatura

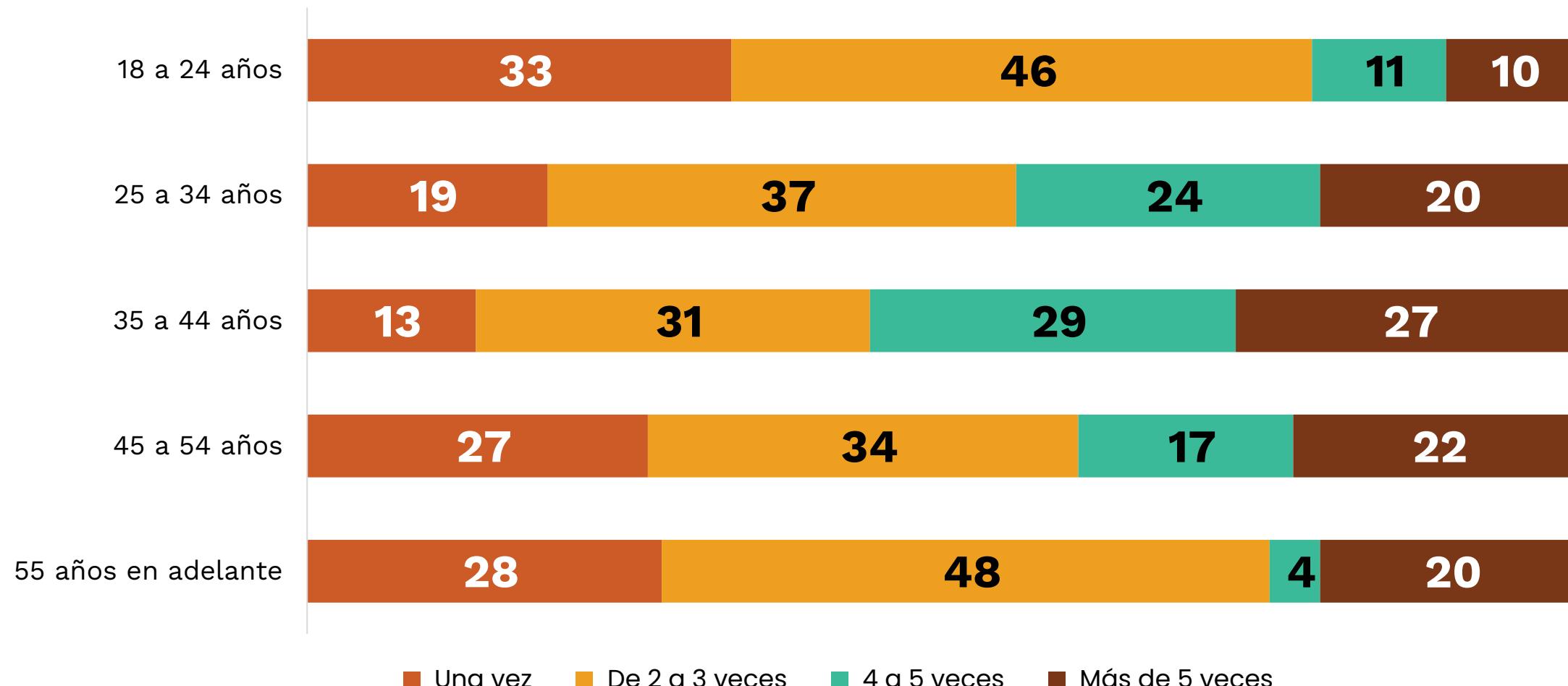


■ Una vez ■ De 2 a 3 veces ■ 4 a 5 veces ■ Más de 5 veces

Porcentajes de quienes alguna vez consumieron productos para aumentar la musculatura

Frecuencia de estrategias para cambiar de peso o figura *EDAD

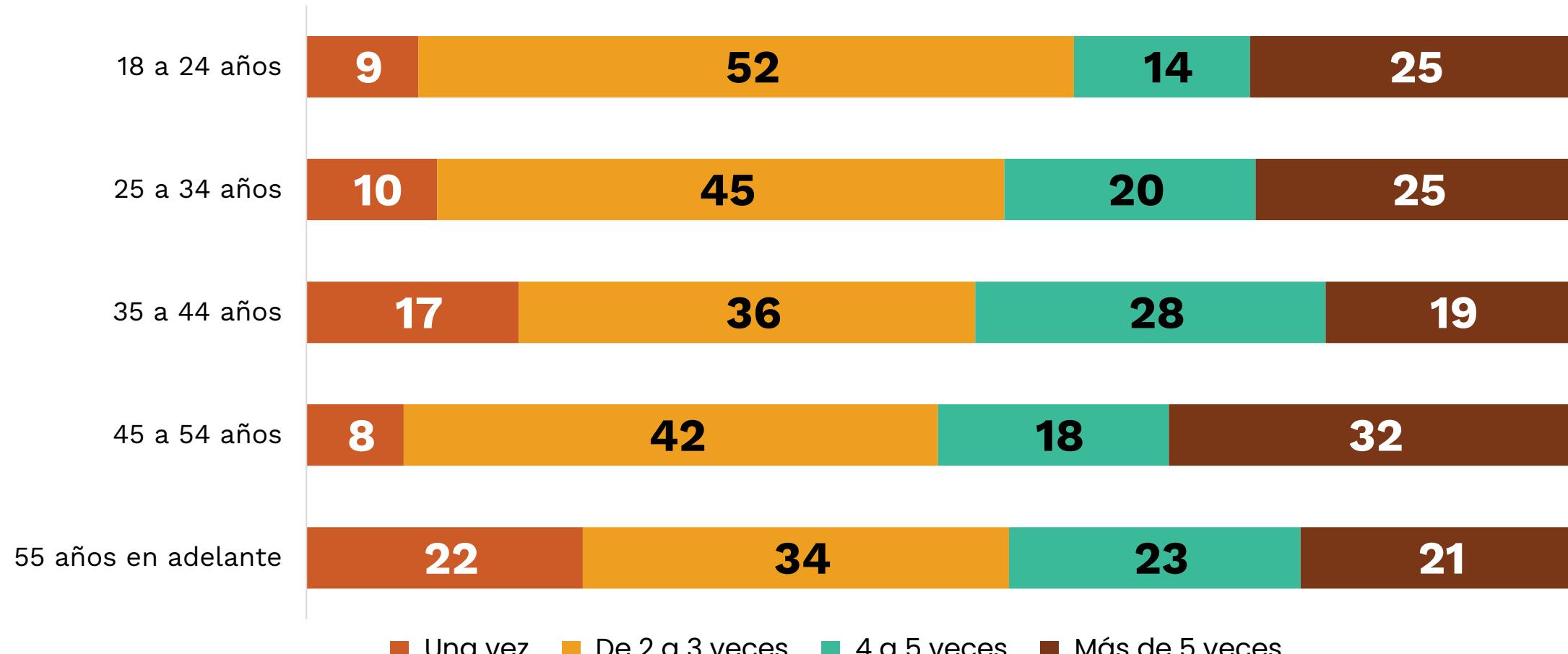
Consumir productos para perder peso



Porcentajes de quienes alguna vez consumieron productos para perder peso

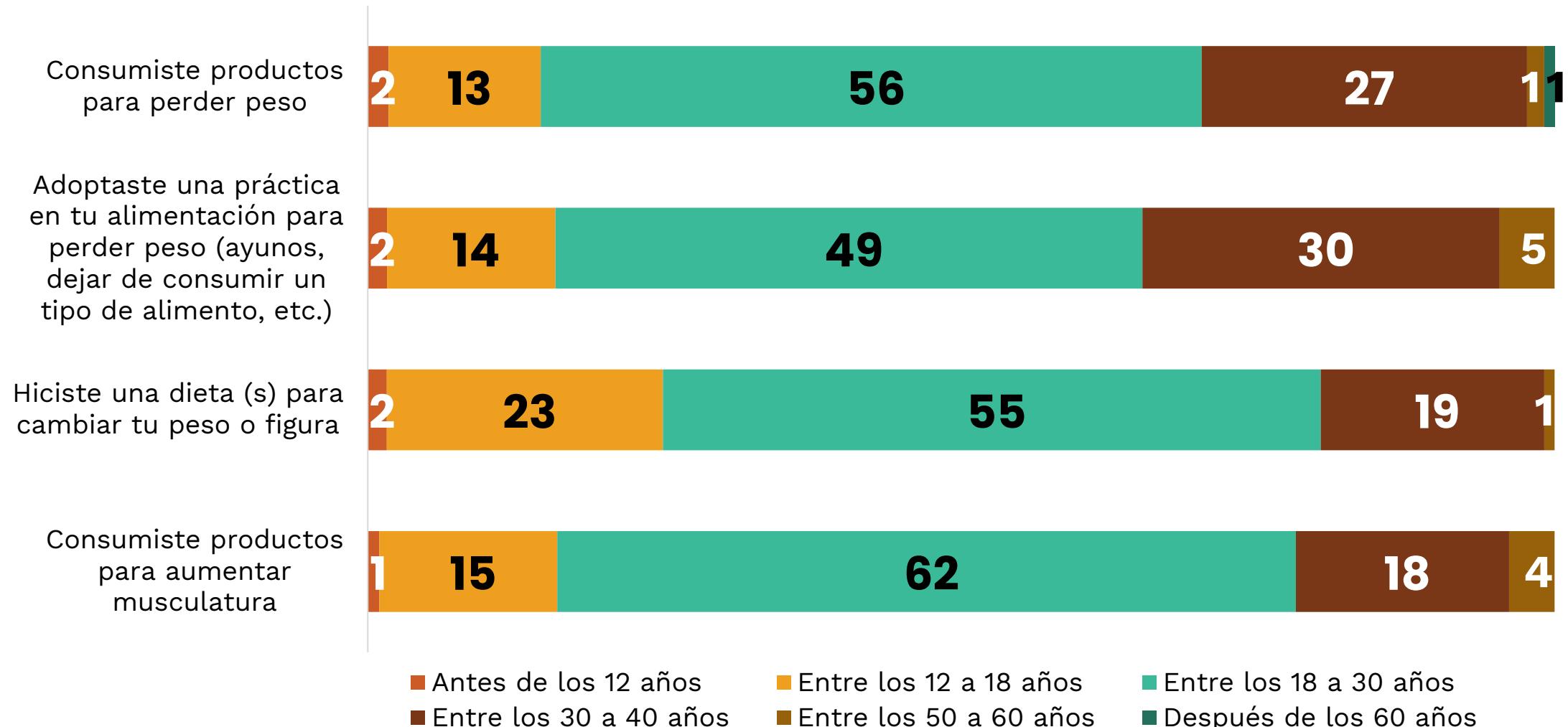
Frecuencia de estrategias para cambiar de peso o figura * EDAD

Adoptar una práctica en la alimentación para perder peso (ayunos, dejar de consumir un tipo de alimento, etc.)



Porcentajes de quienes alguna vez adoptaron una práctica en la alimentación para perder peso (ayunos, dejar de consumir un alimento, etc.)

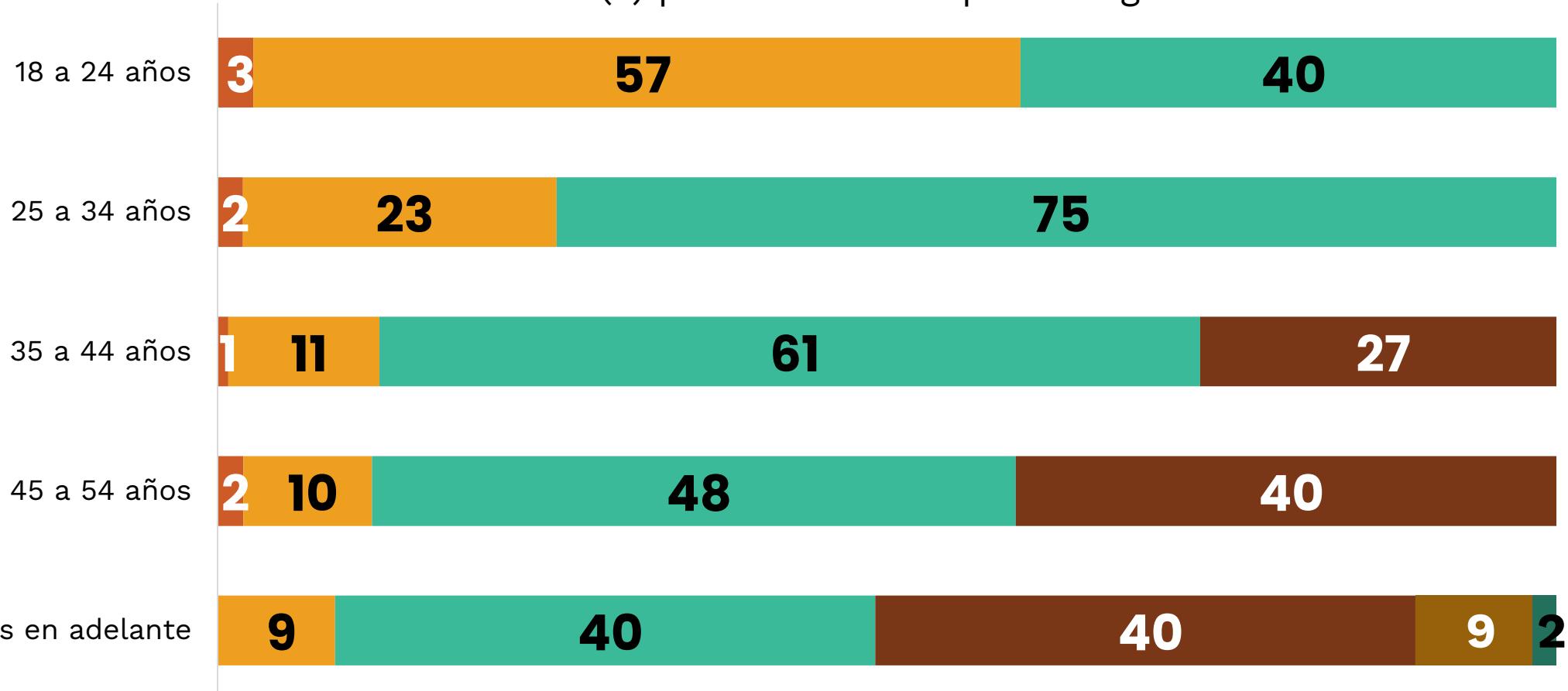
¿Qué edad tenías la primera vez que...?



Porcentajes

¿Qué edad tenías la primera vez que...? * Edad

Hiciste una dieta (s) para cambiar tu peso o figura



■ Antes de los 12 años

■ Entre los 30 a 40 años

■ Entre los 12 a 18 años

■ Entre los 50 a 60 años

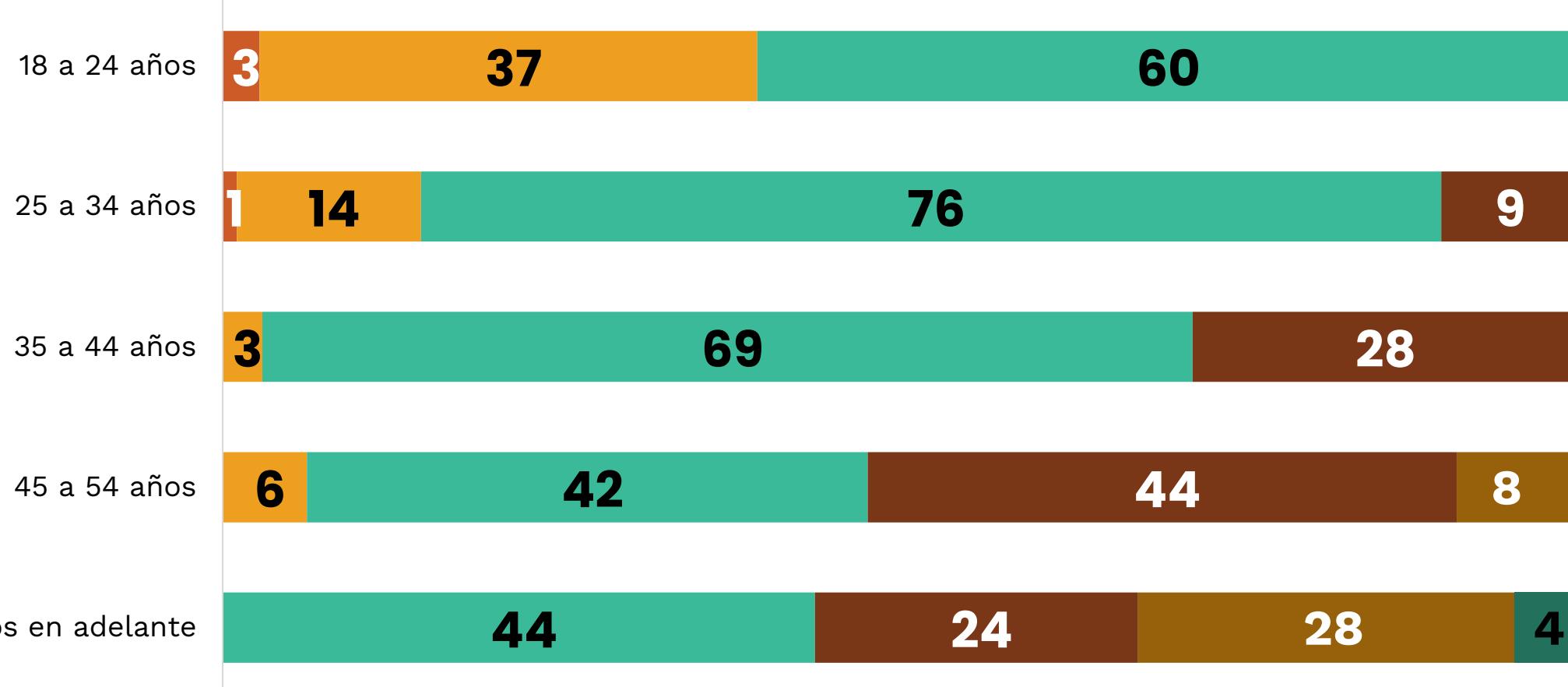
■ Entre los 18 a 30 años

■ Después de los 60 años

Porcentajes

¿Qué edad tenías la primera vez que...? * Edad

Consumiste productos para aumentar musculatura



■ Antes de los 12 años

■ Entre los 30 a 40 años

■ Entre los 12 a 18 años

■ Entre los 50 a 60 años

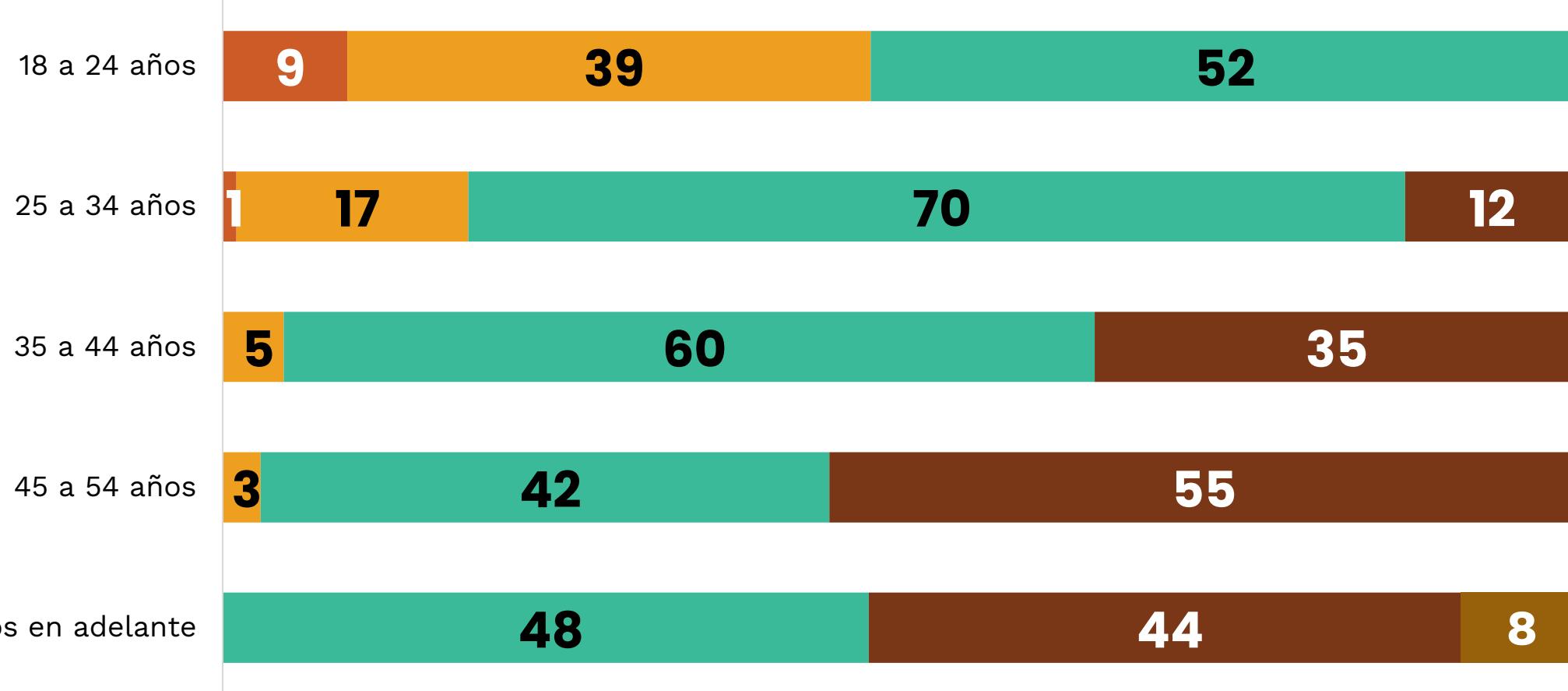
■ Entre los 18 a 30 años

■ Despues de los 60 años

Porcentajes

¿Qué edad tenías la primera vez que...? * Edad

Consumiste productos para perder peso



■ Antes de los 12 años

■ Entre los 30 a 40 años

■ Entre los 12 a 18 años

■ Entre los 50 a 60 años

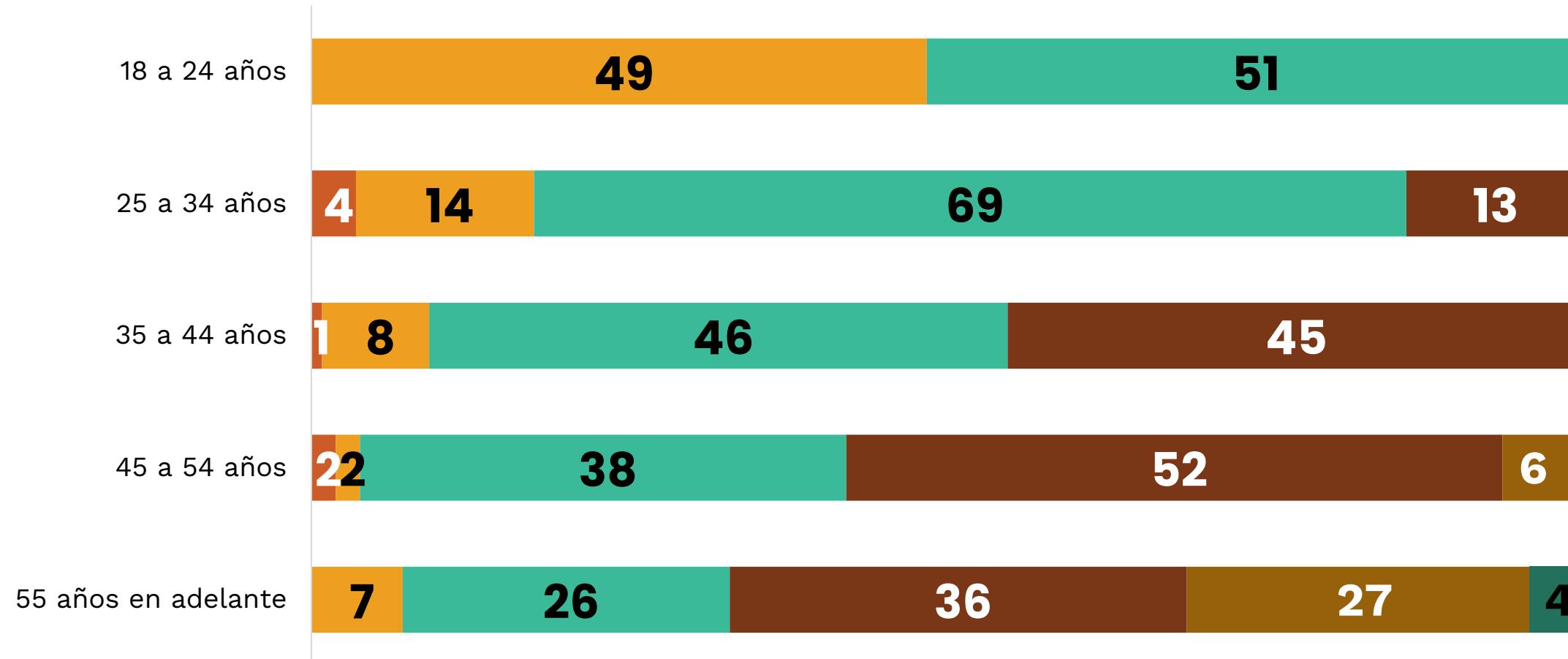
■ Entre los 18 a 30 años

■ Después de los 60 años

Porcentajes

¿Qué edad tenías la primera vez que...? * Edad

Adoptaste una práctica en tu alimentación para perder peso (ayunos, dejar de consumir un tipo de alimento, etc.)



Porcentajes

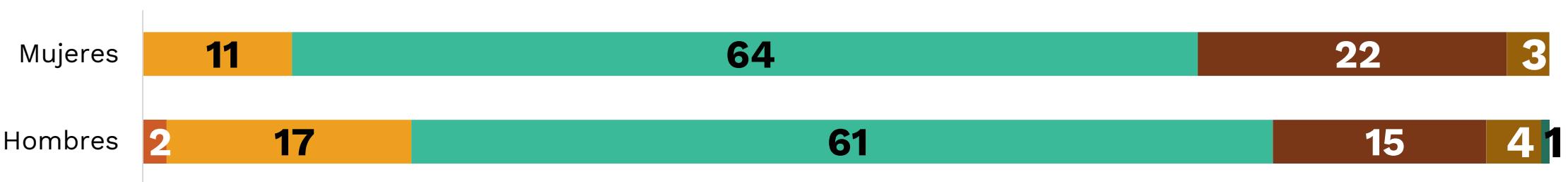
■ Antes de los 12 años
■ Entre los 30 a 40 años

■ Entre los 12 a 18 años
■ Entre los 50 a 60 años

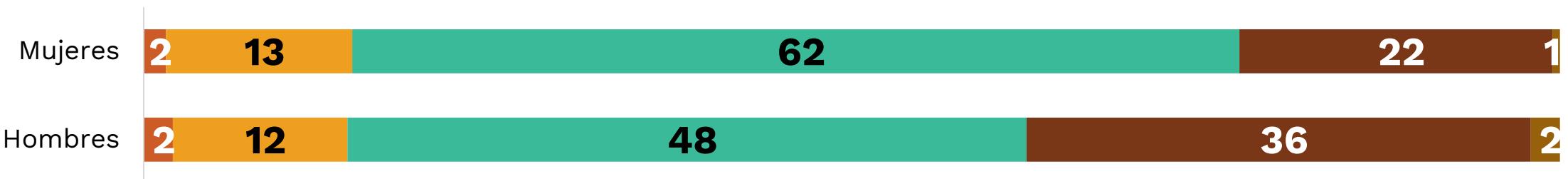
■ Entre los 18 a 30 años
■ Despues de los 60 años

¿Qué edad tenías la primera vez que...? * Género

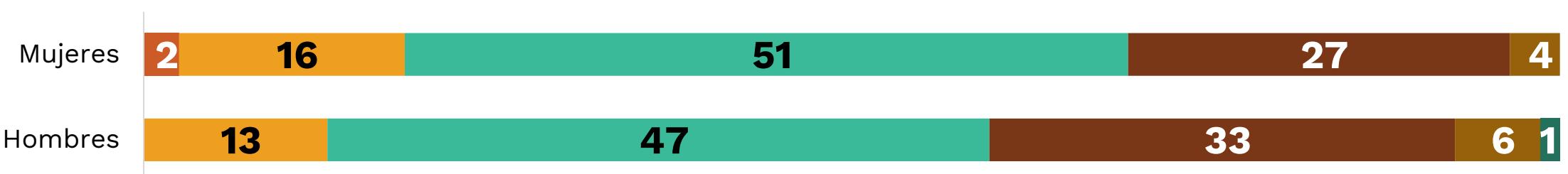
Consumiste productos para aumentar musculatura



Consumiste productos para perder peso



Adoptaste una práctica en tu alimentación para perder peso (ayunos, dejar de consumir un tipo de alimento, etc.)



Porcentajes

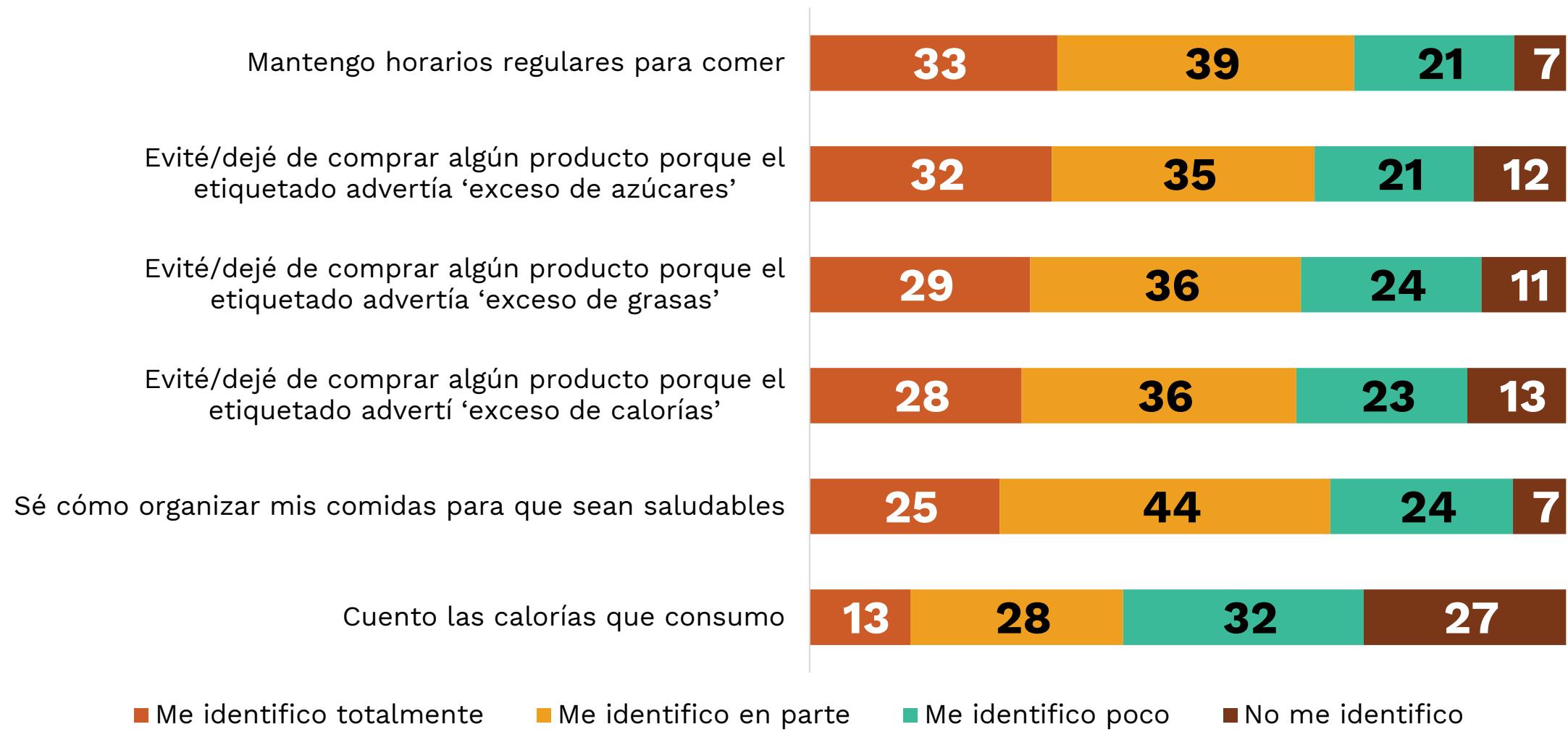
■ Antes de los 12 años
■ Entre los 30 a 40 años

■ Entre los 12 a 18 años
■ Entre los 50 a 60 años

■ Entre los 18 a 30 años
■ Despues de los 60 años

Hábitos nutricionales y organización de comidas

¿Qué tanto te identificas con las frases...?

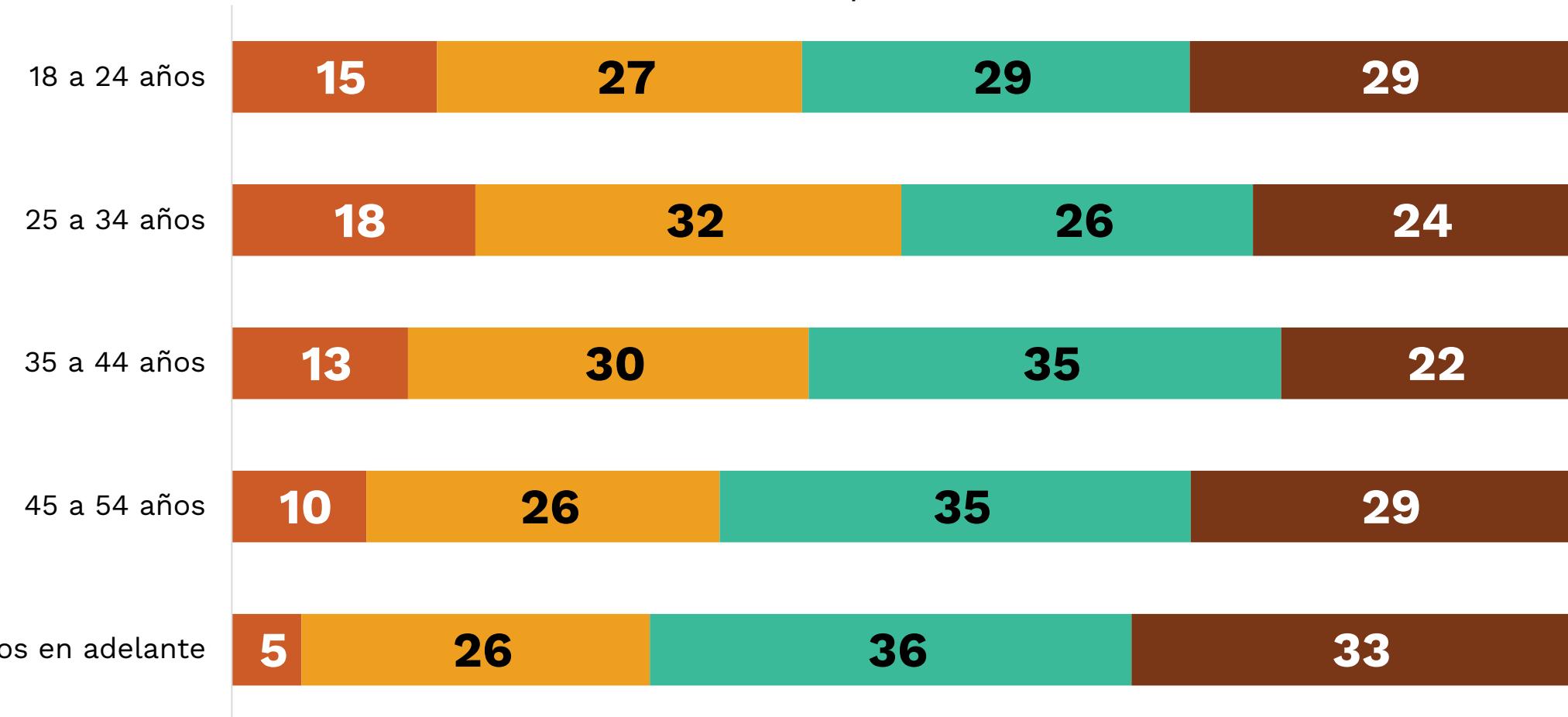


Porcentajes

Hábitos nutricionales y organización de comidas

¿Qué tanto te identificas con las frases...?* Edad

Cuento las calorías que consumo



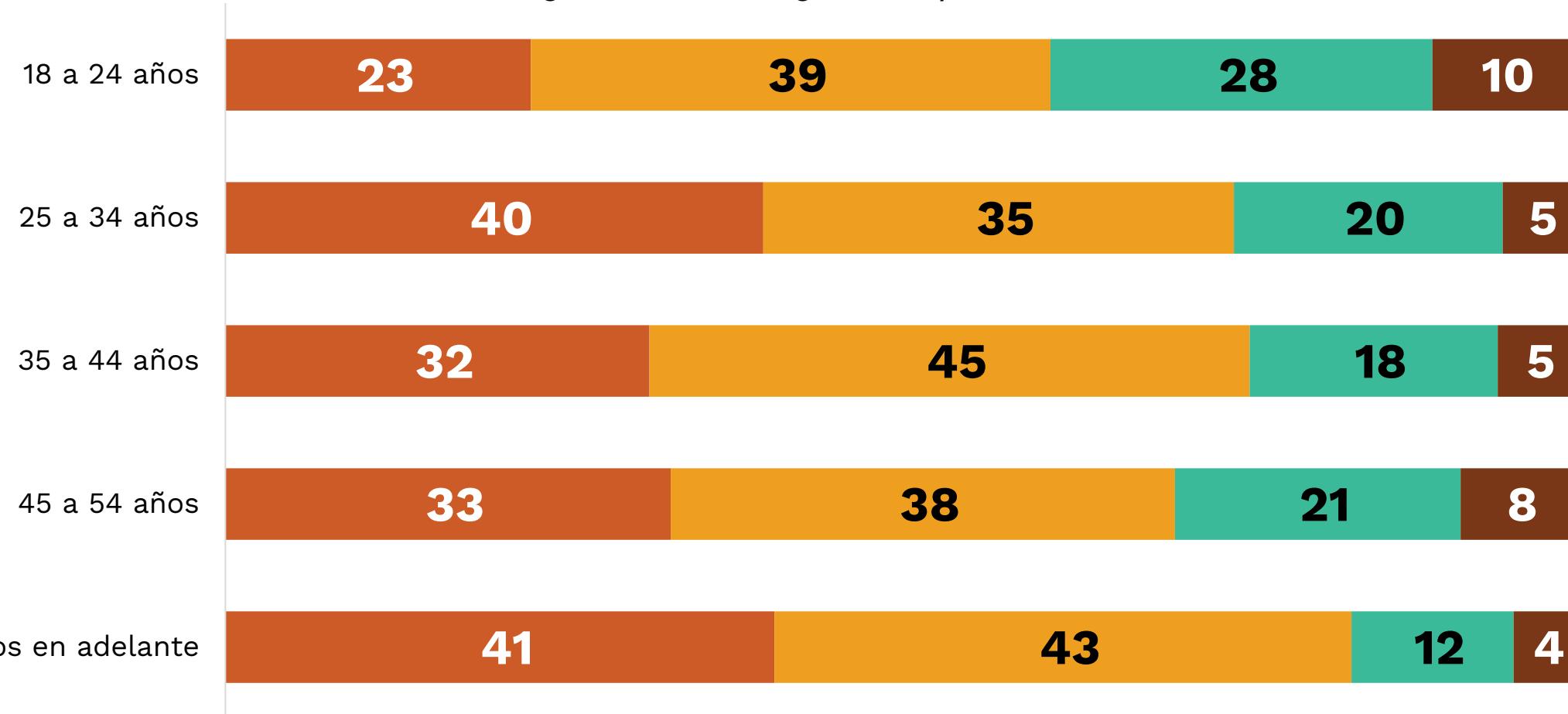
■ Me identifico totalmente ■ Me identifico en parte ■ Me identifico poco ■ No me identifico

Porcentajes

Hábitos nutricionales y organización de comidas

¿Qué tanto te identificas con las frase...? * Edad

Mantengo horarios regulares para comer



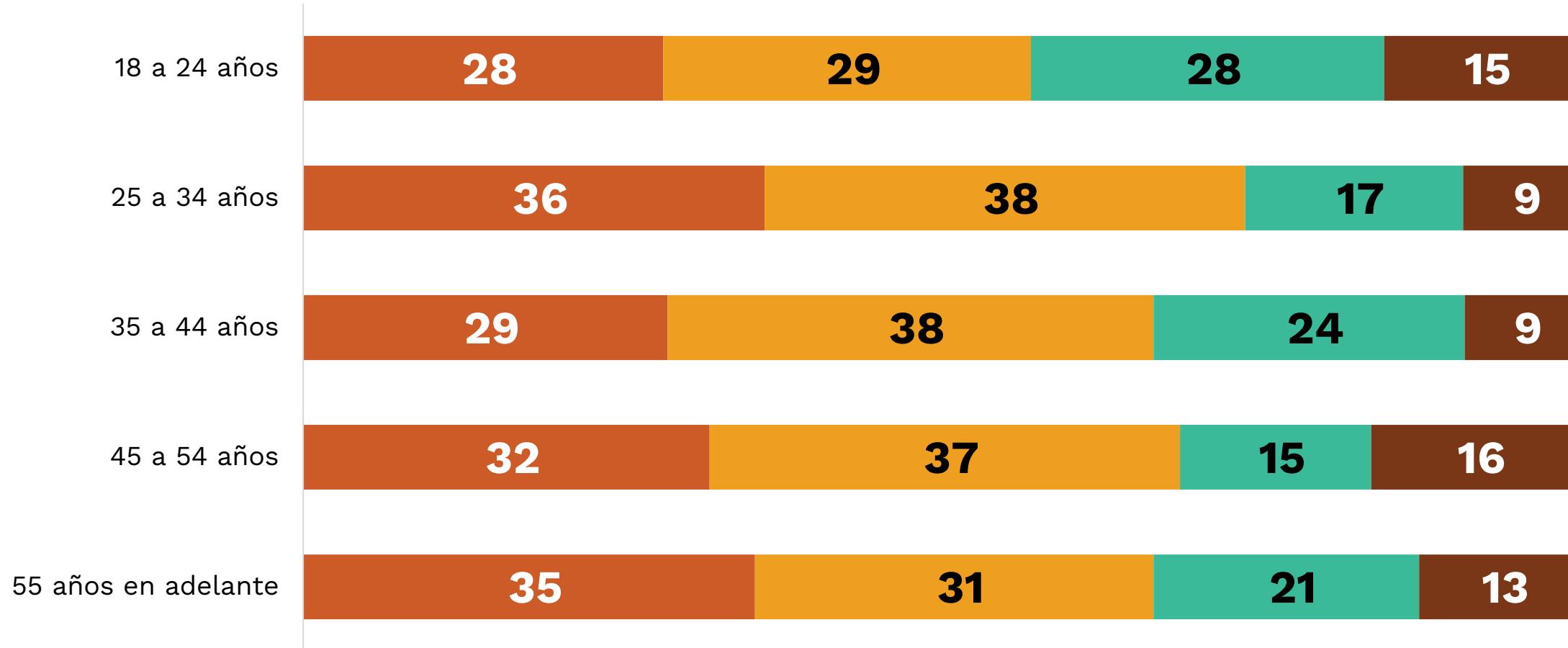
■ Me identifico totalmente ■ Me identifico en parte ■ Me identifico poco ■ No me identifico

Porcentajes

Hábitos nutricionales y organización de comidas

¿Qué tanto te identificas con las frase...? * Edad

*Evité/dejé de comprar algún producto porque el etiquetado advertía
'exceso de azúcares'*



■ Me identifico totalmente

■ Me identifico en parte

■ Me identifico poco

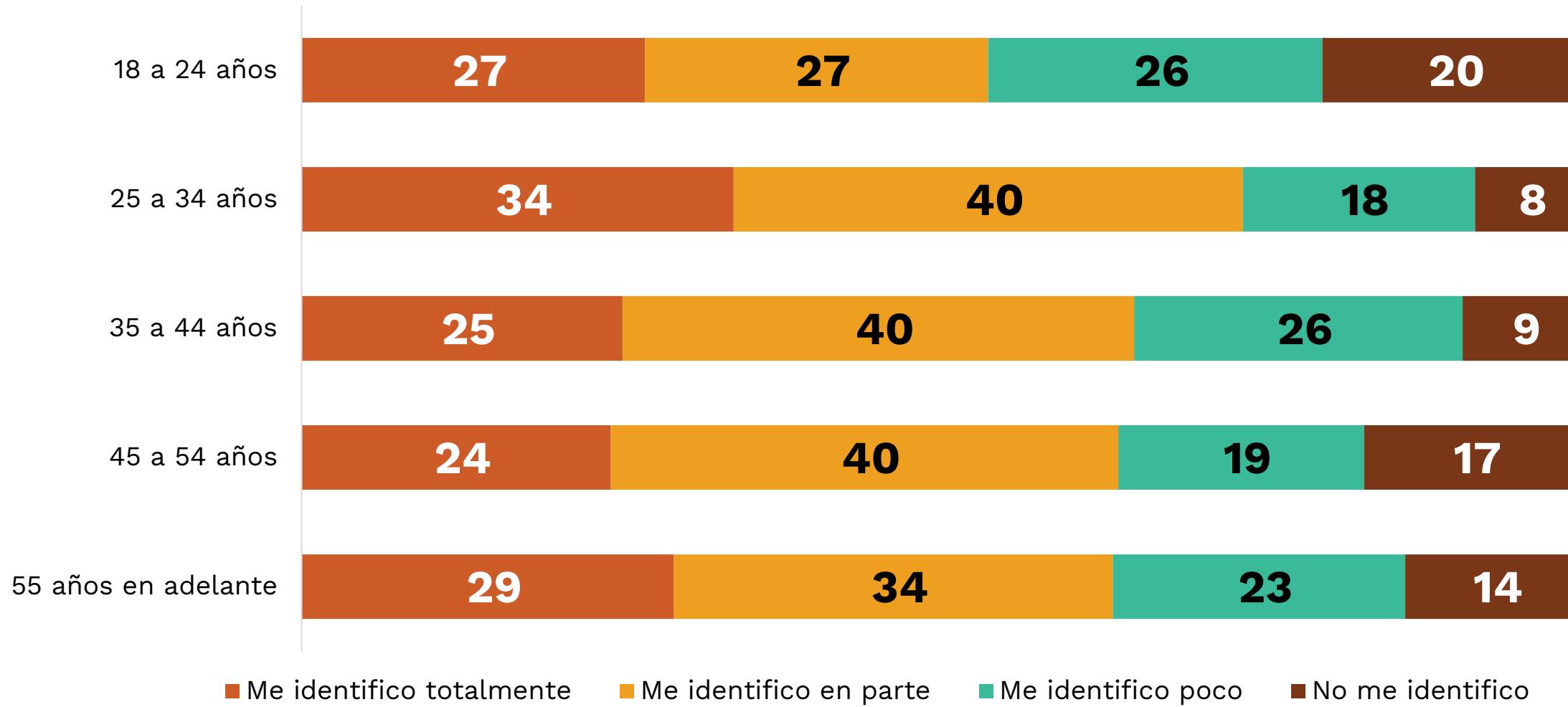
■ No me identifico

Porcentajes

Hábitos nutricionales y organización de comidas

¿Qué tanto te identificas con las frase...? * Edad

Evité/dejé de comprar algún producto porque el etiquetado advertía 'exceso de calorías'

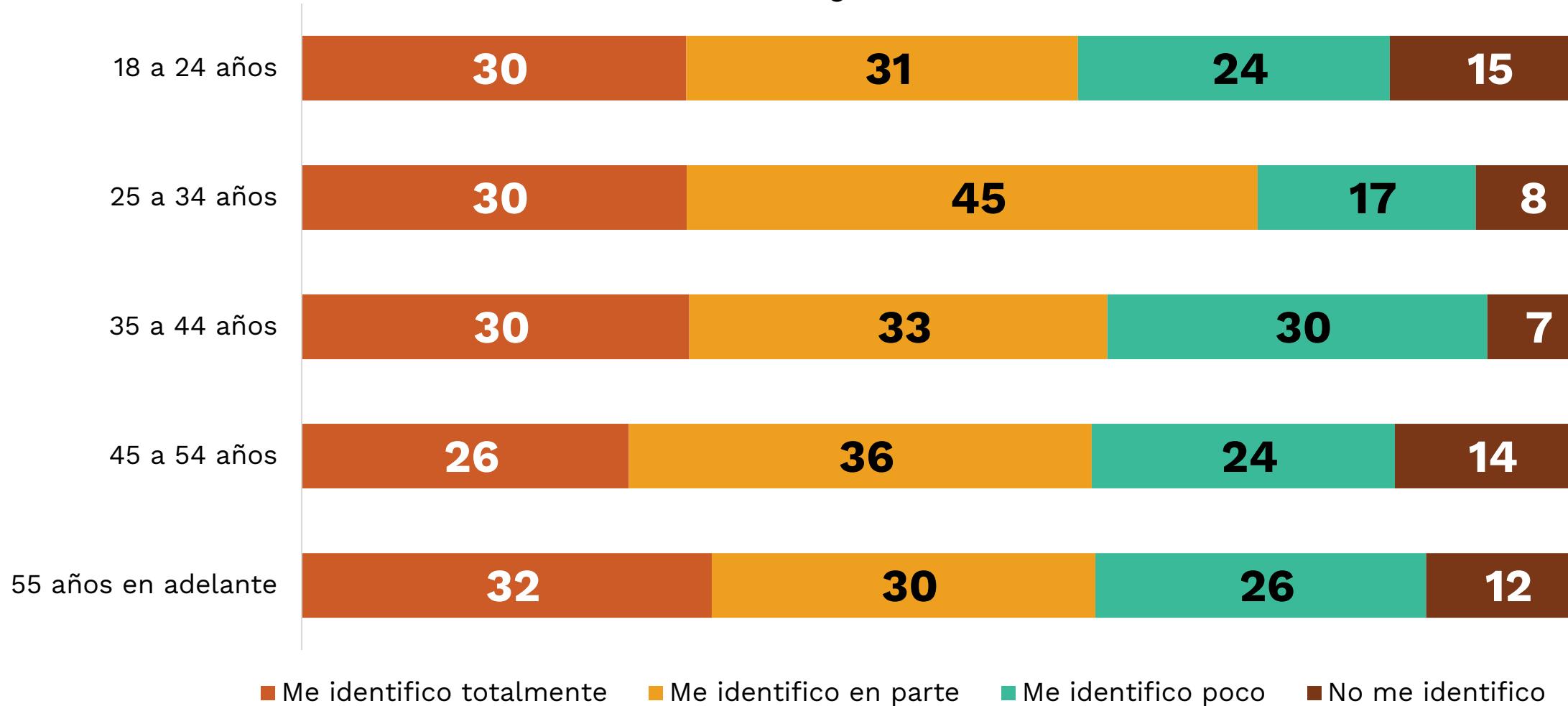


Porcentajes

Hábitos nutricionales y organización de comidas

¿Qué tanto te identificas con las frase...? * Edad

Evité/dejé de comprar algún producto porque el etiquetado advertía ‘exceso de grasas’

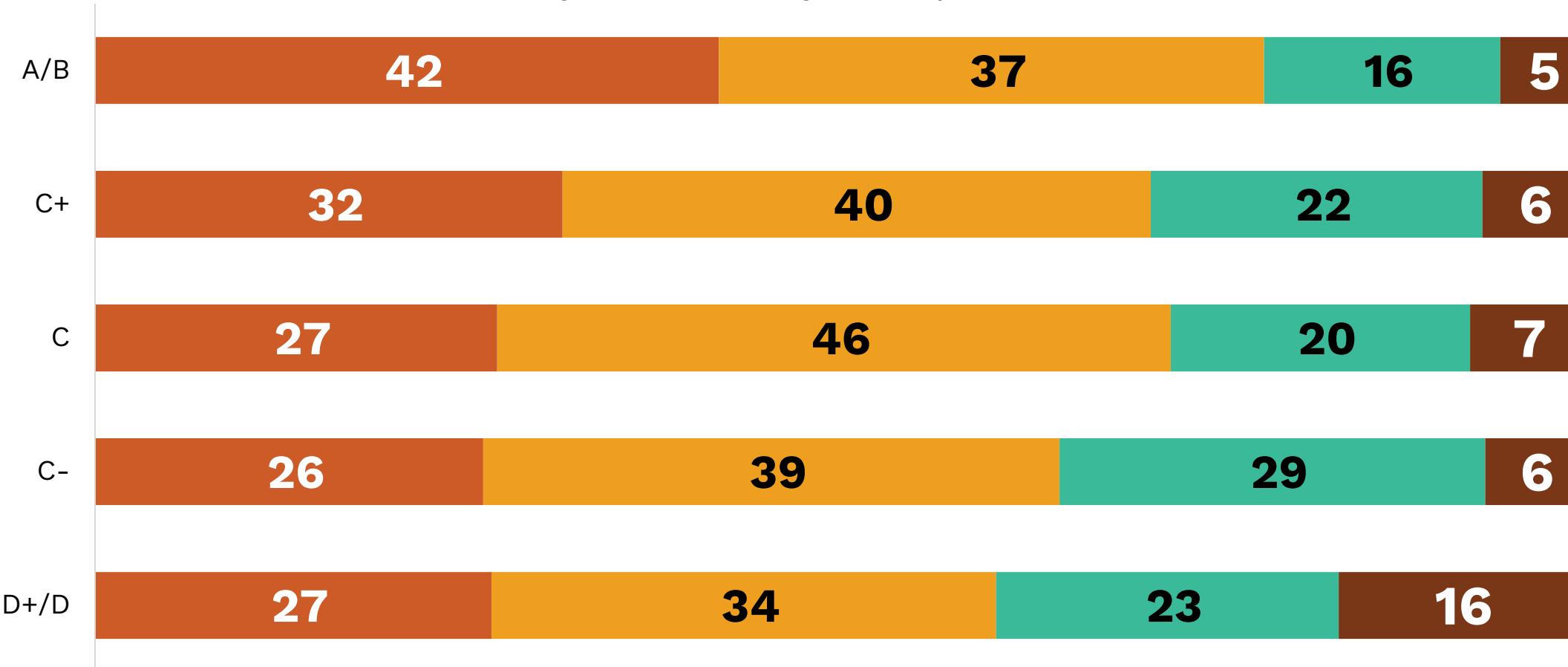


Porcentajes

Hábitos nutricionales y organización de comidas

¿Qué tanto te identificas con las frase...? * Nivel Socioeconómico

Mantengo horarios regulares para comer



■ Me identifico totalmente

■ Me identifico en parte

■ Me identifico poco

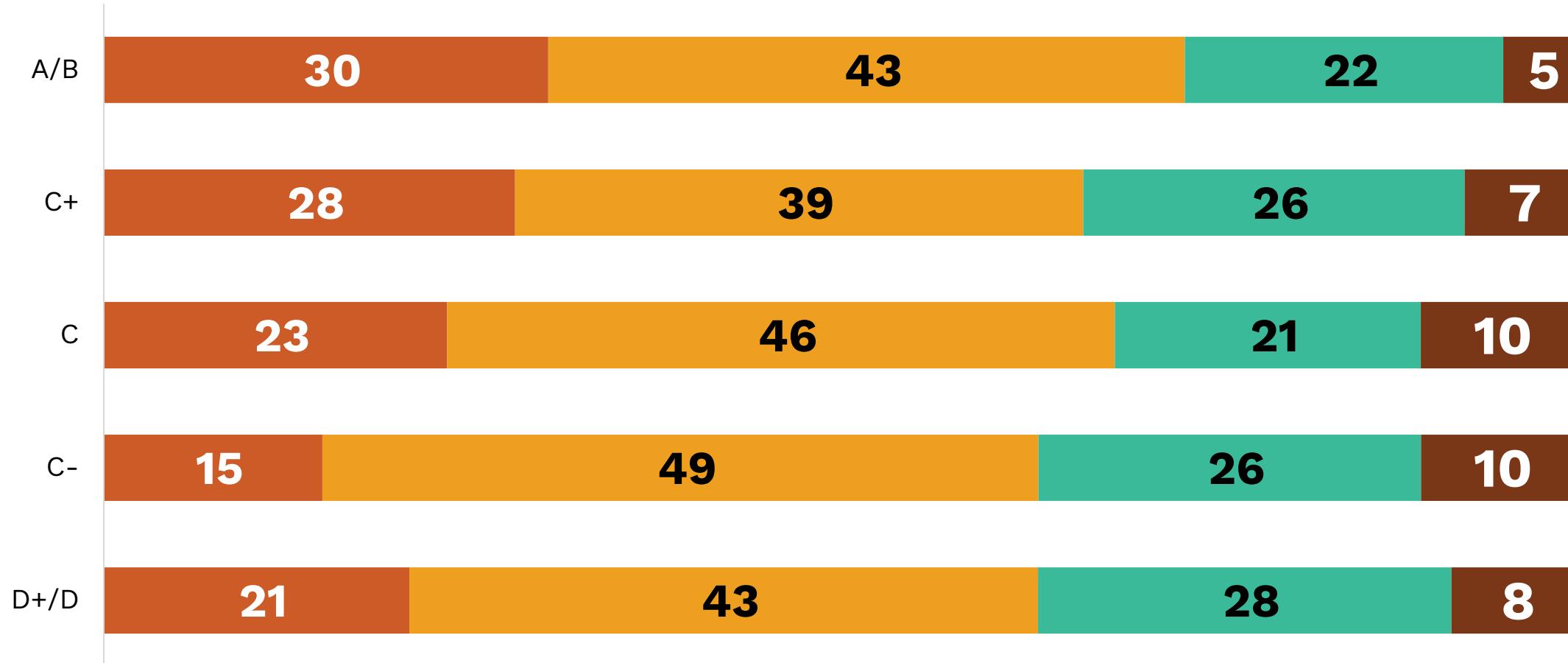
■ No me identifico

Porcentajes

Hábitos nutricionales y organización de comidas

¿Qué tanto te identificas con las frase...? * Nivel Socioeconómico

Organizar mis comidas para que sean saludables



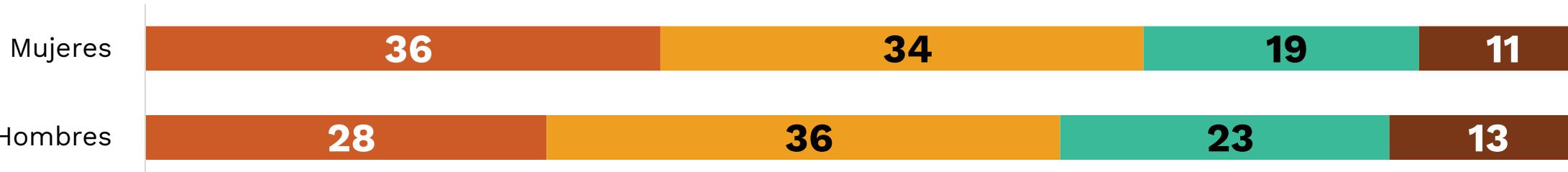
■ Me identifico totalmente ■ Me identifico en parte ■ Me identifico poco ■ No me identifico

Porcentajes

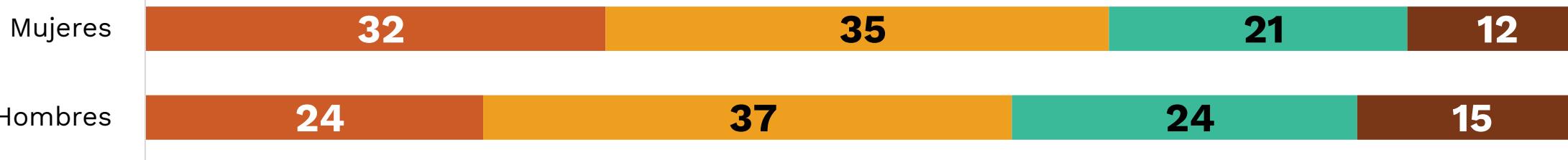
Hábitos nutricionales y organización de comidas

¿Qué tanto te identificas con las frases...? * Nivel Socioeconómico

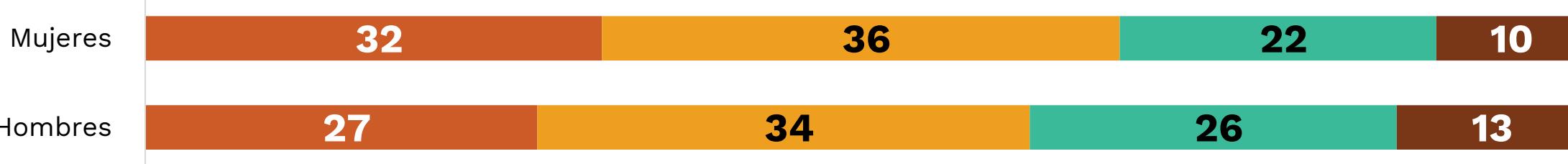
Evité/dejé de comprar algún producto porque el etiquetado advertía 'exceso de azúcares'



Evité/dejé de comprar algún producto porque el etiquetado advertía 'exceso de calorías'



Evité/dejé de comprar algún producto porque el etiquetado advertía 'exceso de grasas'



■ Me identifico totalmente ■ Me identifico en parte ■ Me identifico poco ■ No me identifico

Porcentajes



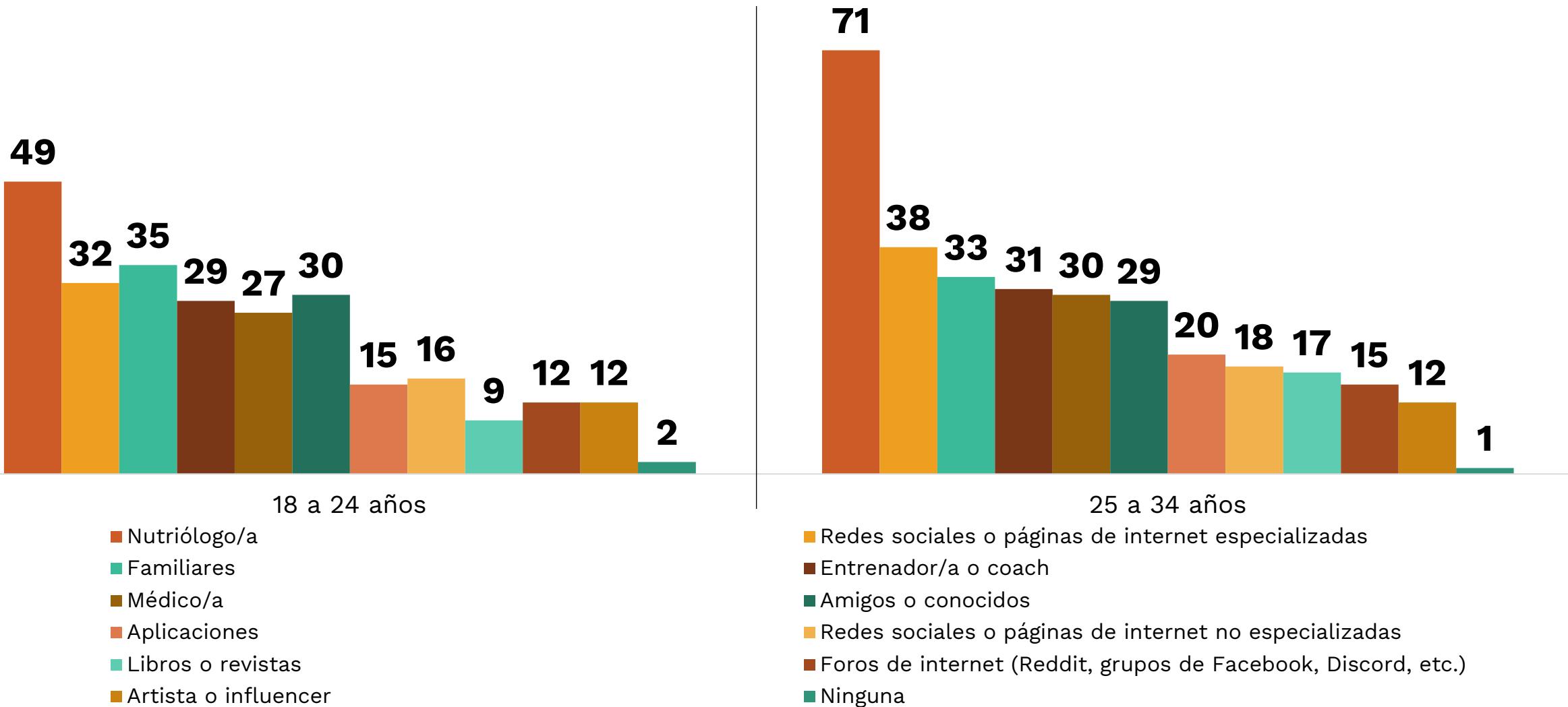
[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-SA-NC](#)

Referentes y productos para el control de peso

¿Cuáles son las referencias cuyas recomendaciones has seguido con el objetivo de modificar tu peso o apariencia?

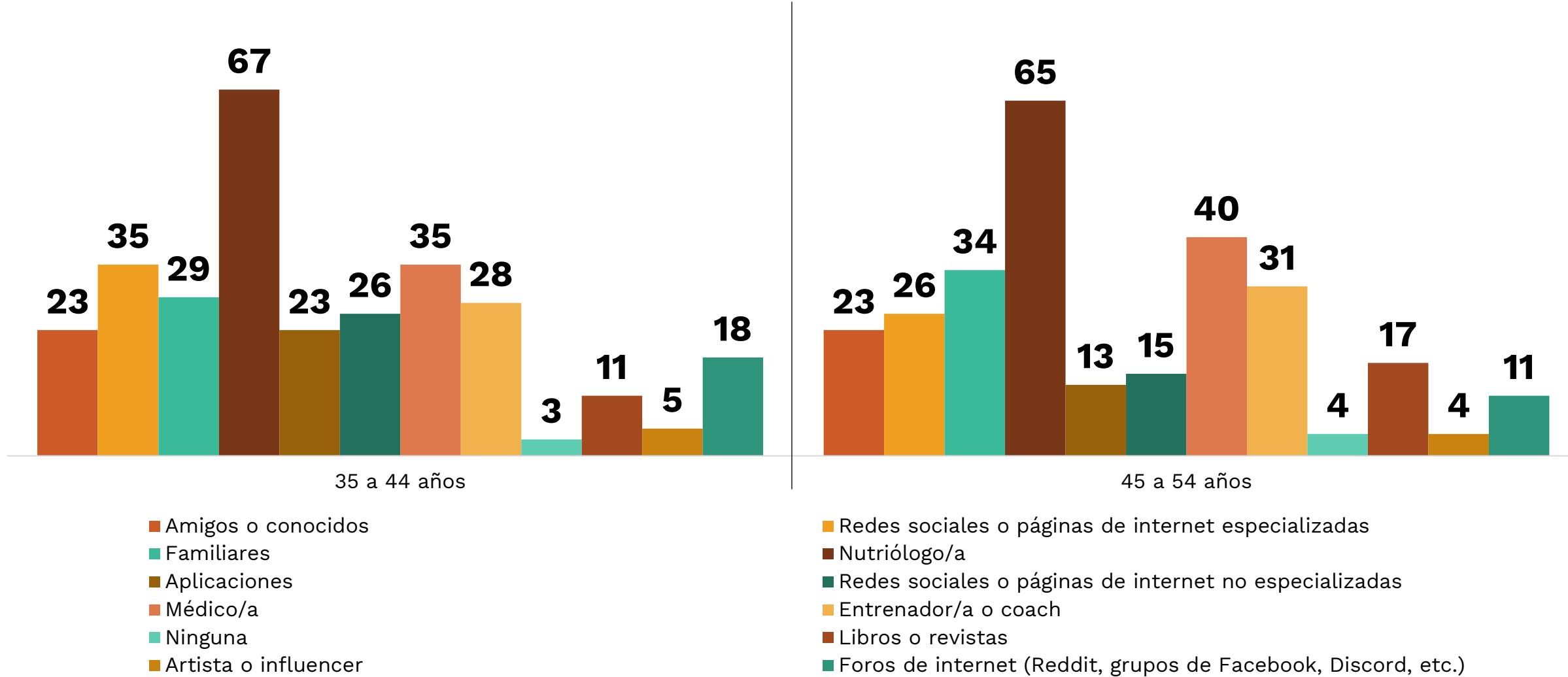


¿Cuáles son las referencias cuyas recomendaciones has seguido con el objetivo de modificar tu peso o apariencia? * Edad



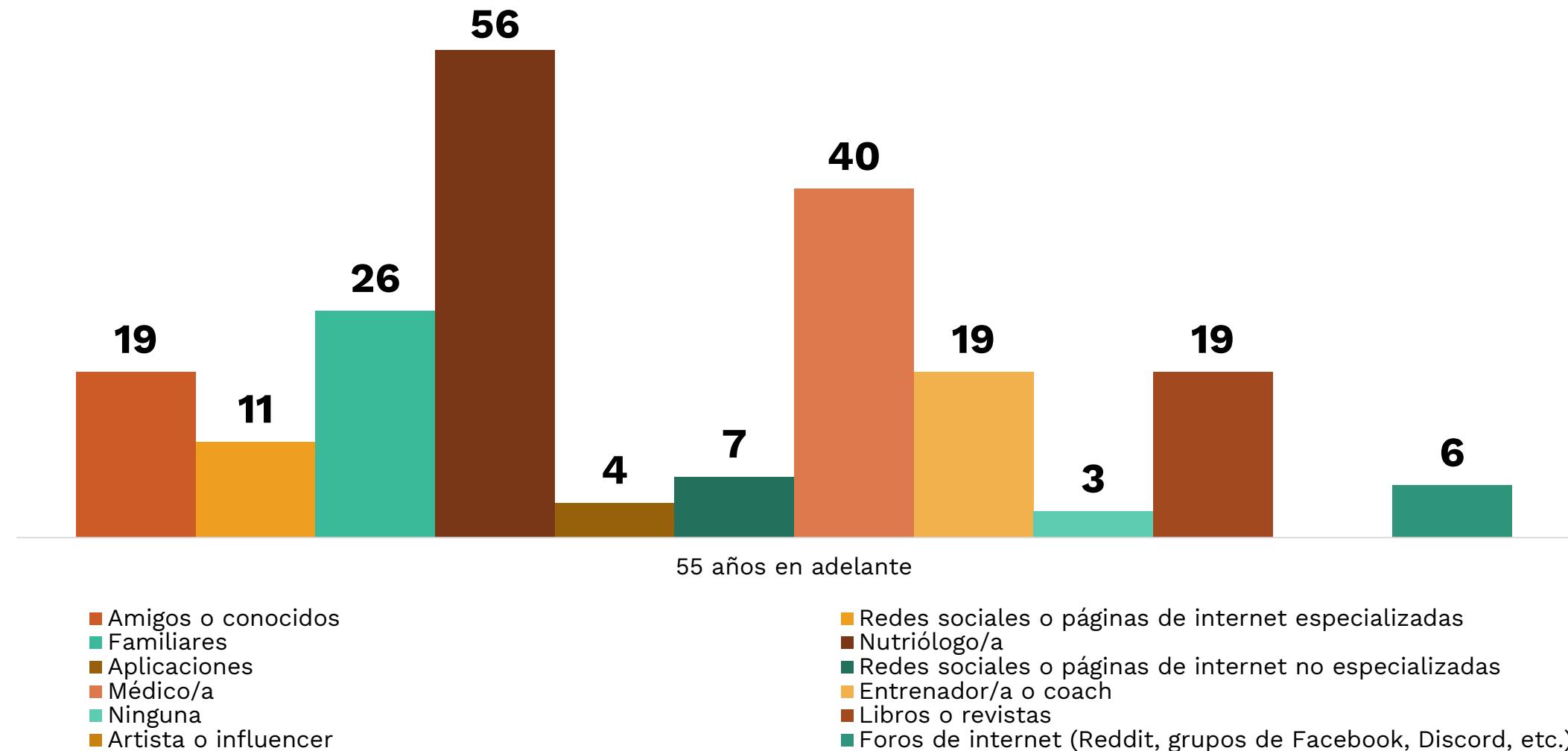
Respuestas múltiples

¿Cuáles son las referencias cuyas recomendaciones has seguido con el objetivo de modificar tu peso o apariencia? * Edad



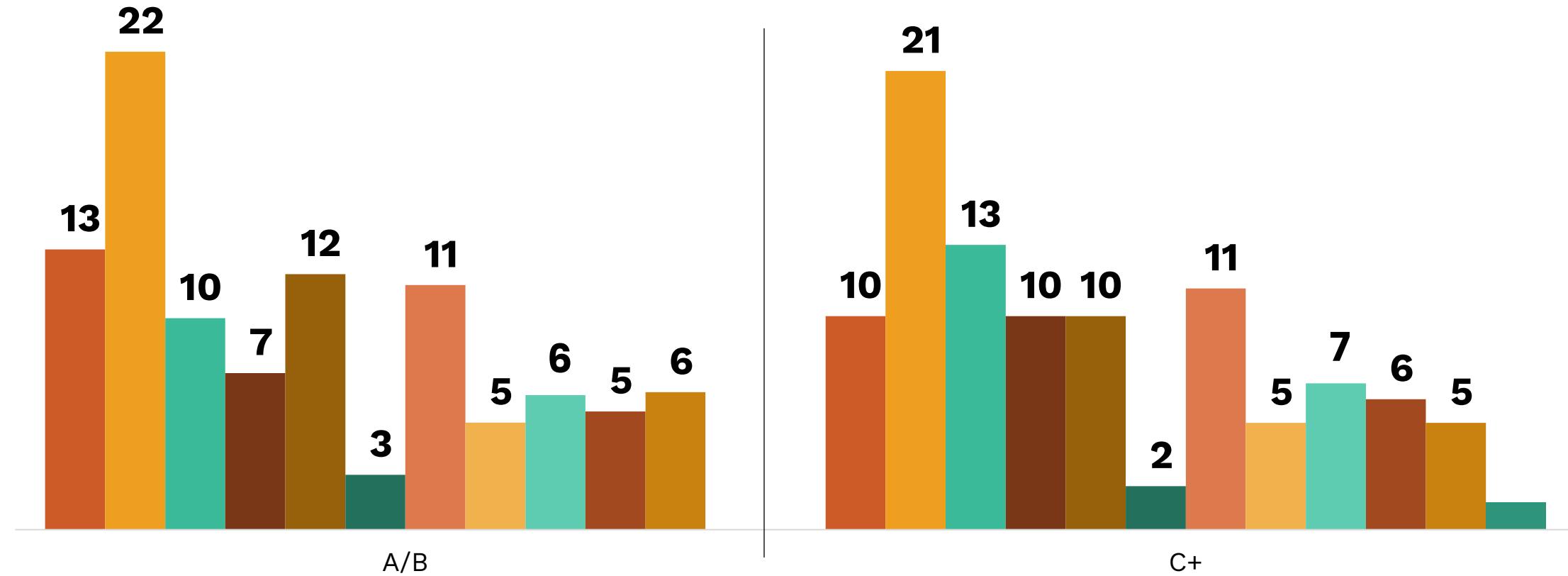
Respuestas múltiples

¿Cuáles son las referencias cuyas recomendaciones has seguido con el objetivo de modificar tu peso o apariencia? * Edad



Respuestas múltiples

¿Cuáles son las referencias cuyas recomendaciones has seguido con el objetivo de modificar tu peso o apariencia? * Nivel Socioeconómico

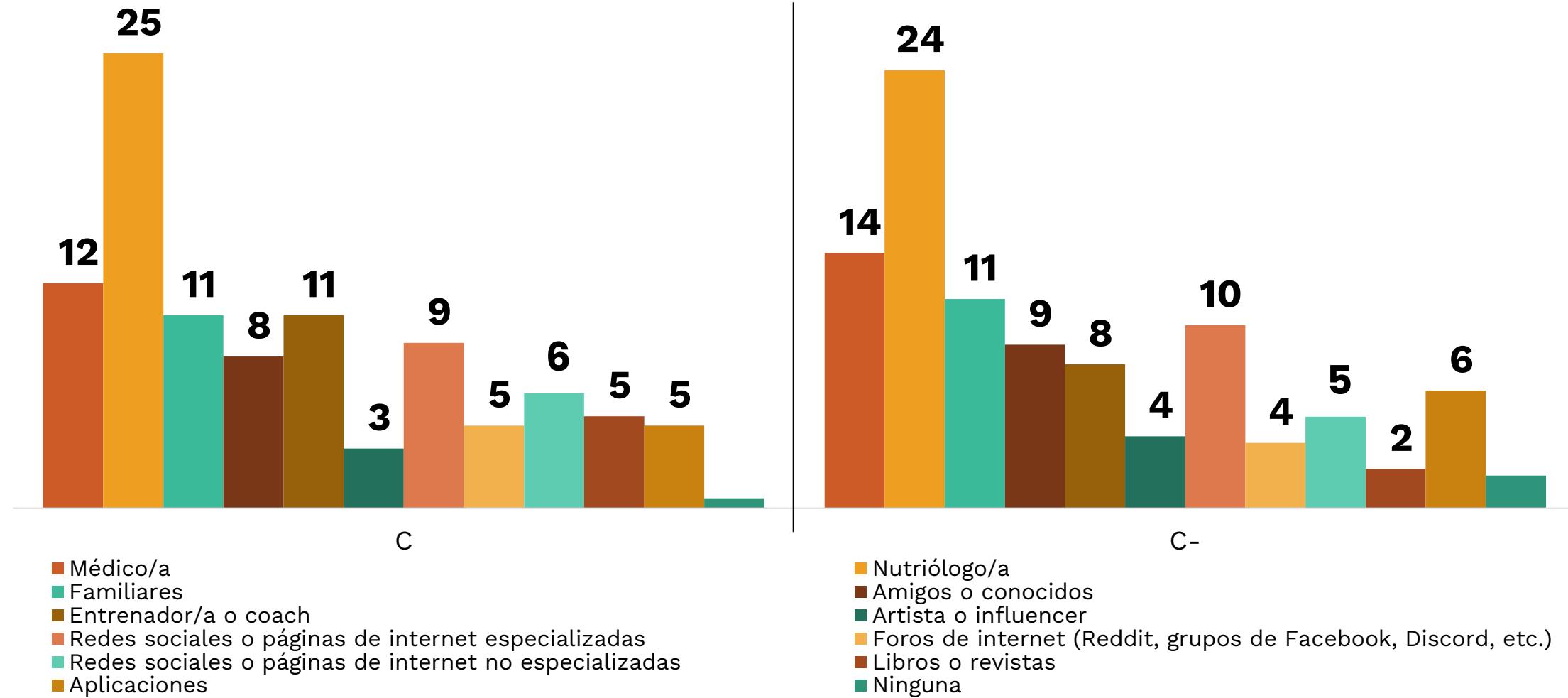


- Médico/a
- Familiares
- Entrenador/a o coach
- Redes sociales o páginas de internet especializadas
- Redes sociales o páginas de internet no especializadas
- Aplicaciones

- Nutriólogo/a
- Amigos o conocidos
- Artista o influencer
- Foros de internet (Reddit, grupos de Facebook, Discord, etc.)
- Libros o revistas
- Ninguna

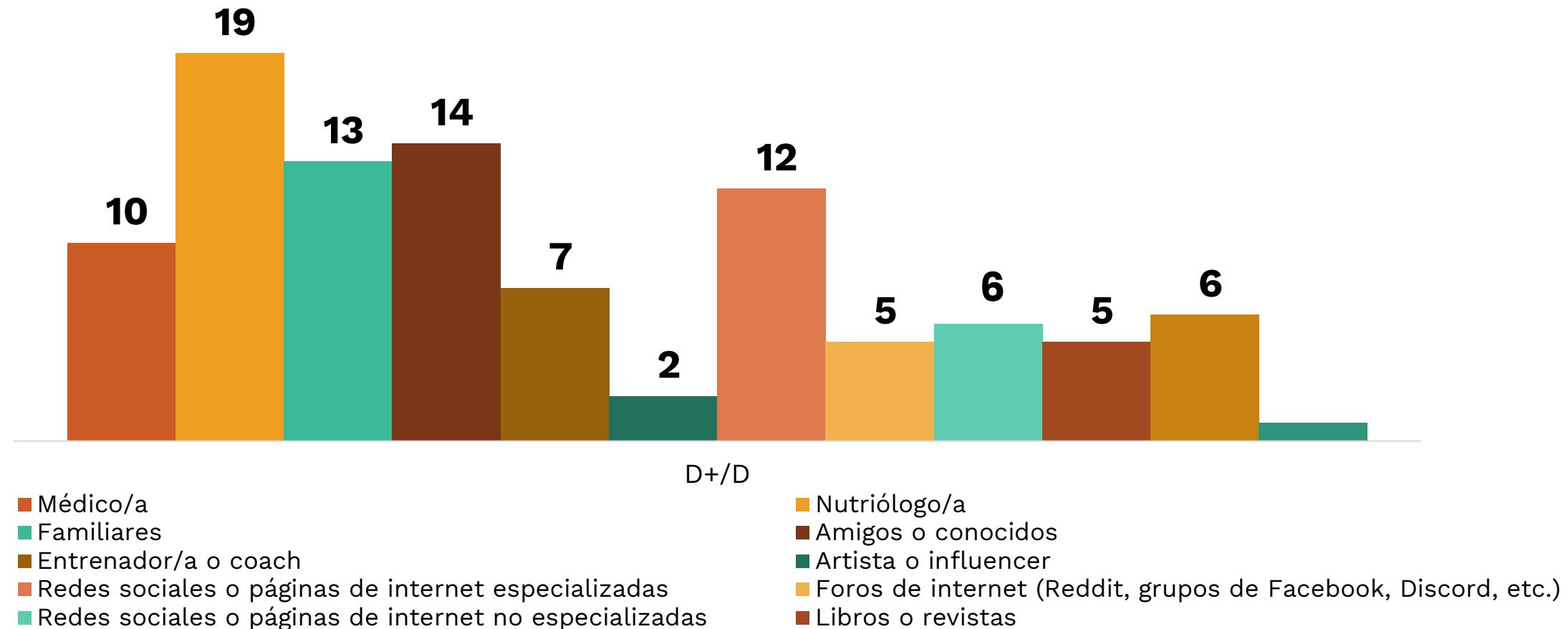
Respuestas múltiples

¿Cuáles son las referencias cuyas recomendaciones has seguido con el objetivo de modificar tu peso o apariencia? * Nivel Socioeconómico



Respuestas múltiples

¿Cuáles son las referencias cuyas recomendaciones has seguido con el objetivo de modificar tu peso o apariencia? * Nivel Socioeconómico



Respuestas múltiples

Uso de productos para el control de peso



Respuestas múltiples

De los productos que tomaste para control de peso, ¿quién los recomendó?





[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-SA-NC](#)

Conductas alimentarias de riesgo

En los últimos 3 meses, ¿con qué regularidad has experimentado las siguientes situaciones?

Realizar ejercicio extra para compensar que comí demasiado en otra comida



Pensar cuántas calorías tiene lo que voy a comer



Beber té, café u otras bebidas para suprimir el apetito



Sentir culpa por lo que como



Comer menos comida o dejar de comer para compensar el exceso de una comida anterior



■ Diario

■ Una vez por semana

■ Una que otra vez en los últimos 3 meses

Porcentajes

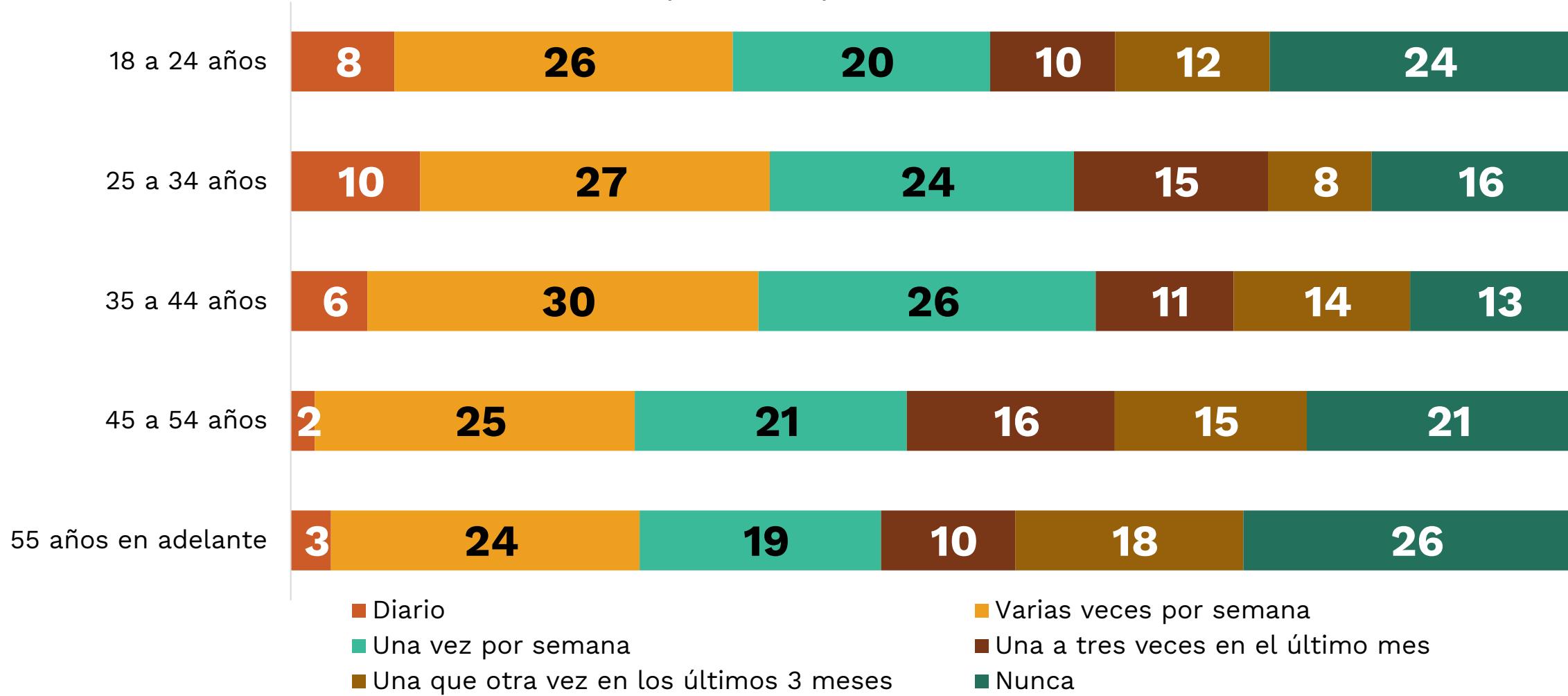
■ Varias veces por semana

■ Una a tres veces en el último mes

■ Nunca

En los últimos 3 meses, ¿con qué regularidad has experimentado las siguientes situaciones? * Edad

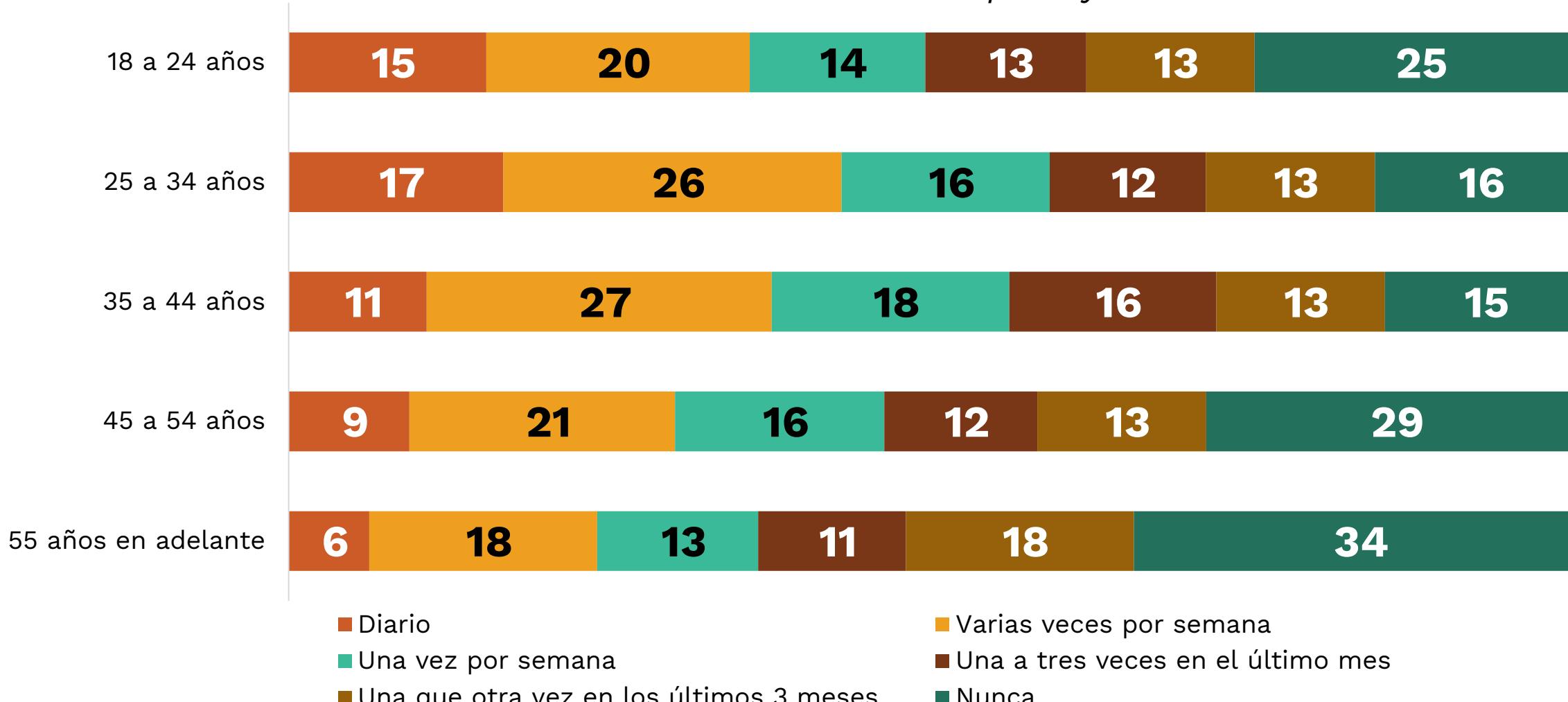
Comer menos comida para compensar el exceso de una comida anterior



Porcentajes

Los últimos 3 meses, ¿con qué regularidad has experimentado las siguientes situaciones? * EDAD

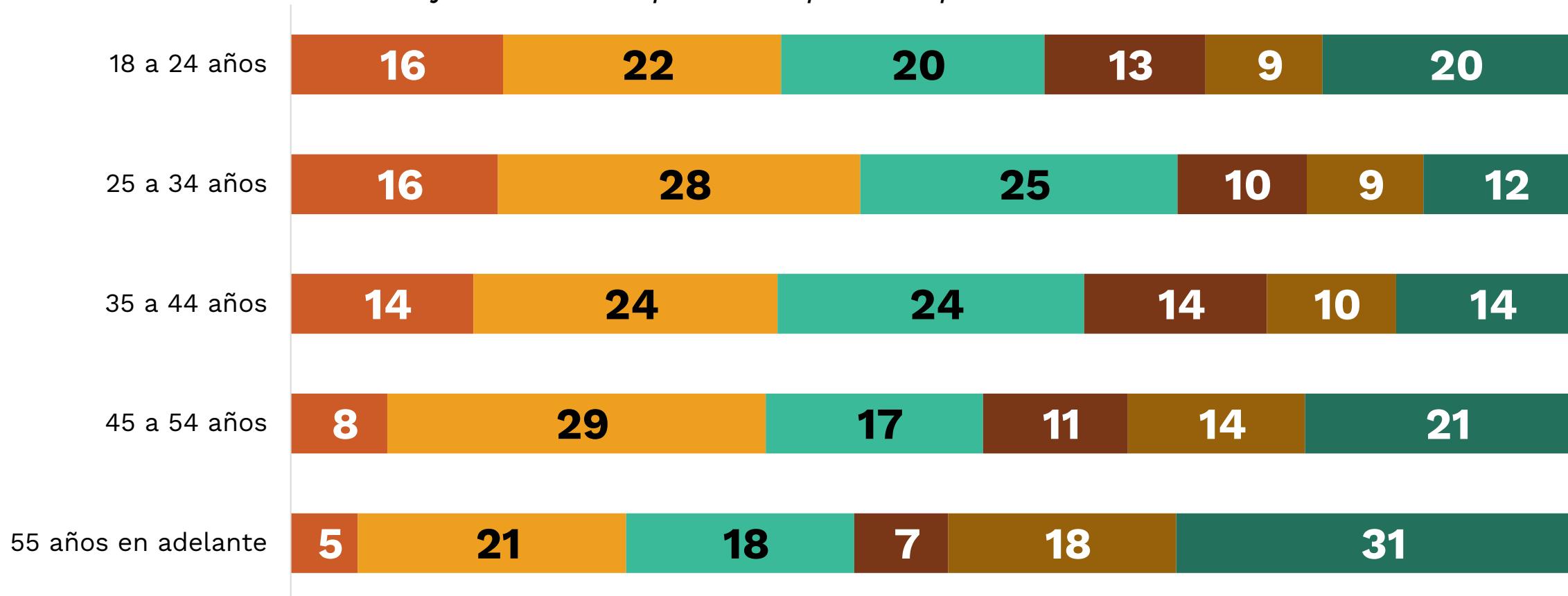
Pensar cuántas calorías tiene lo que voy a comer



Porcentajes

Los últimos 3 meses, ¿con qué regularidad has experimentado las siguientes situaciones? * EDAD

Realizar ejercicio extra para compensar que comí demasiado en otra comida



■ Diario

■ Una vez por semana

■ Una que otra vez en los últimos 3 meses

■ Varias veces por semana

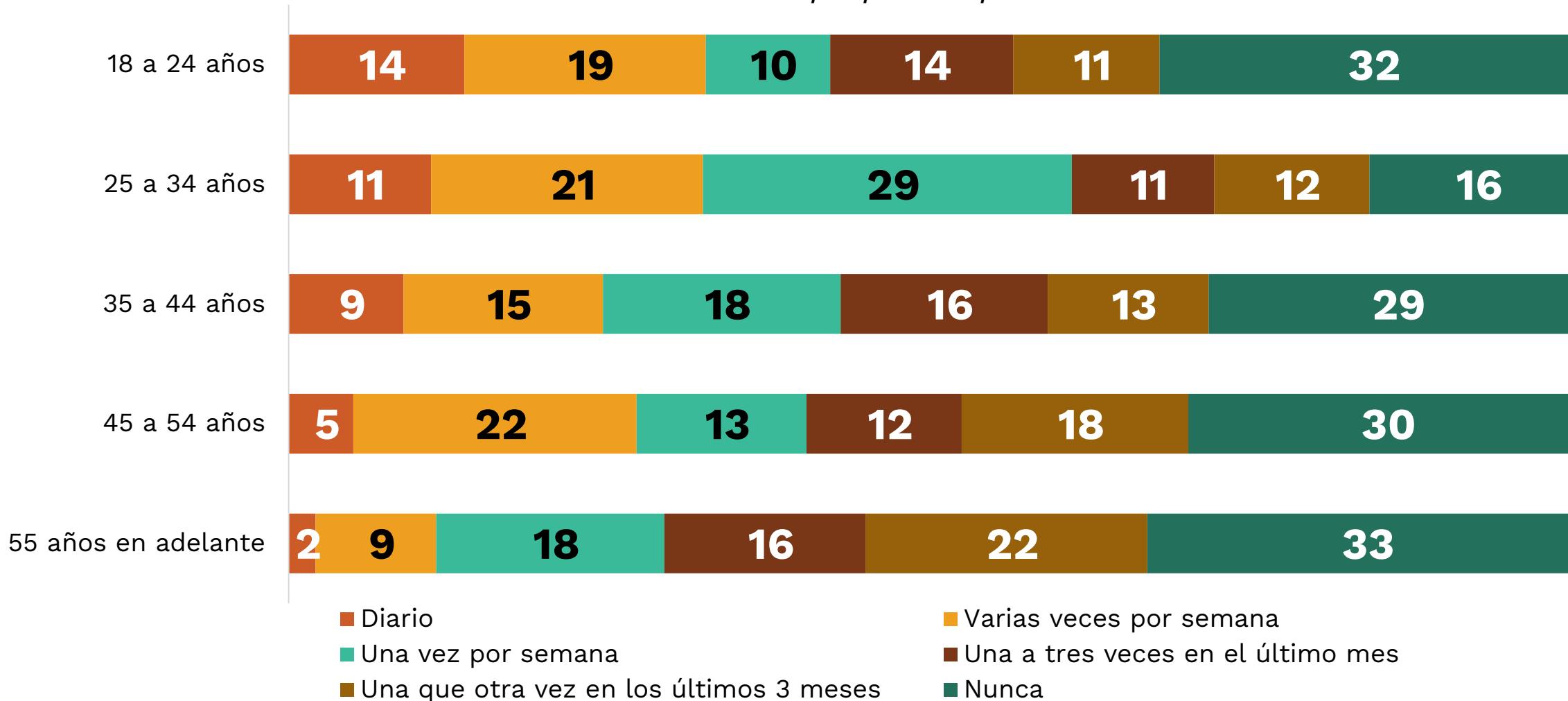
■ Una a tres veces en el último mes

■ Nunca

Porcentajes

Los últimos 3 meses, ¿con qué regularidad has experimentado las siguientes situaciones? * EDAD

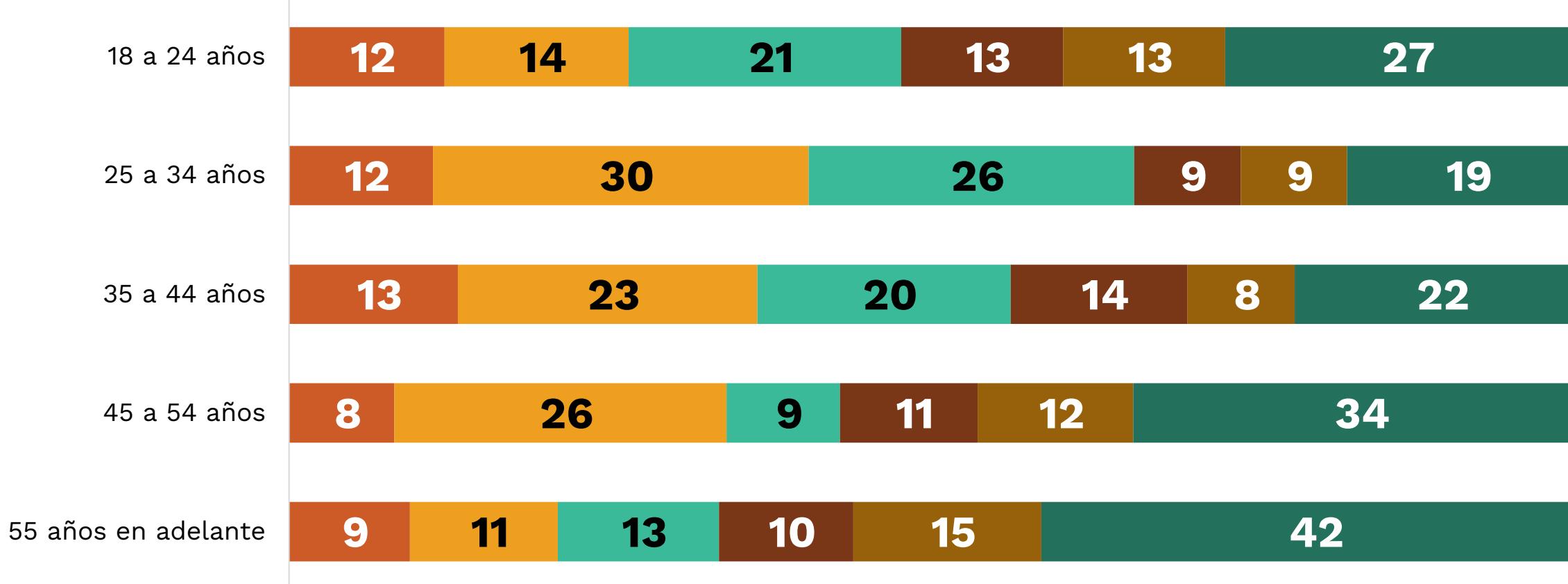
He sentido culpa por lo que como



Porcentajes

Los últimos 3 meses, ¿con qué regularidad has experimentado las siguientes situaciones? * EDAD

He tomado té, café u otras bebidas para suprimir el apetito

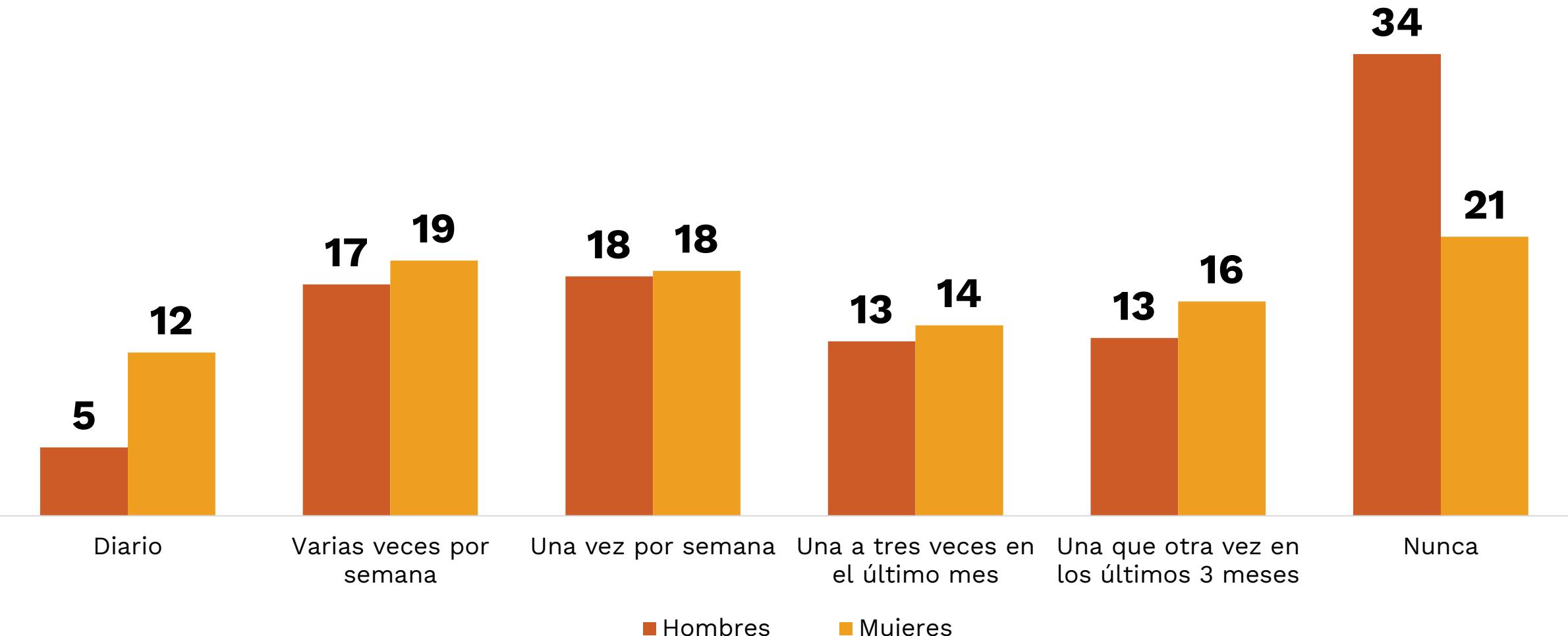


- Diario
- Varias veces por semana
- Una vez por semana
- Una a tres veces en el último mes

Porcentajes

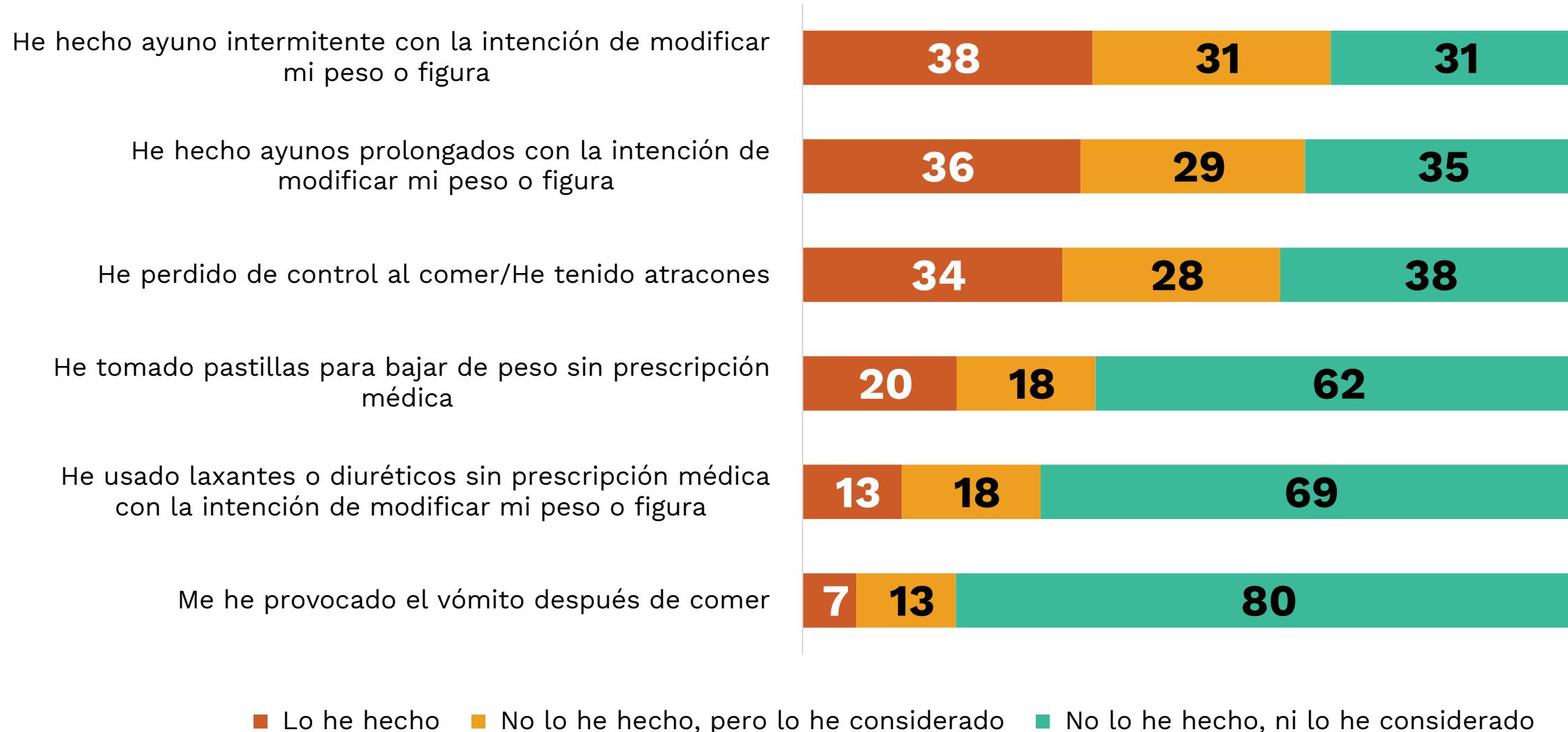
Los últimos 3 meses, ¿con qué regularidad has experimentado las siguientes situaciones? * Género

He sentido culpa por lo que como



Porcentajes

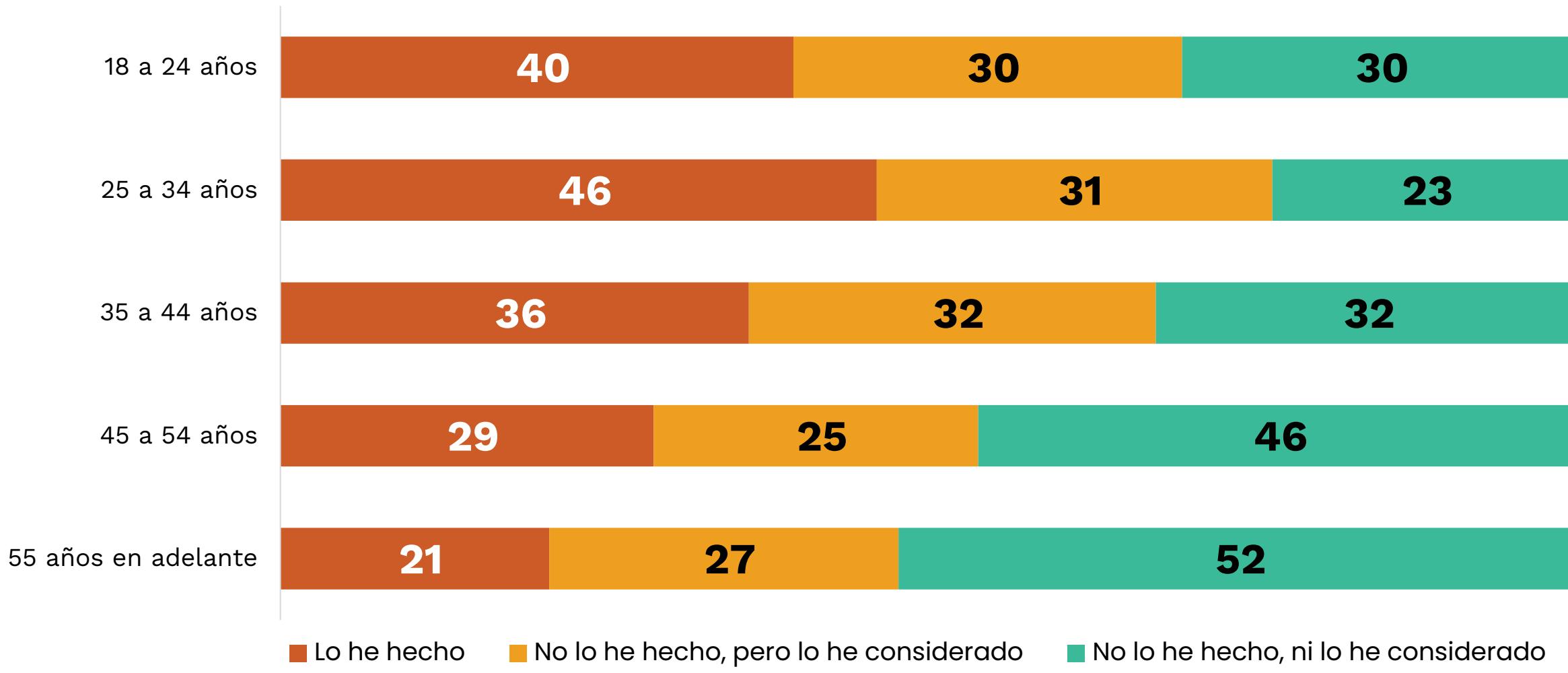
Conductas alimentarias de riesgo



Porcentajes

Conductas alimentarias de riesgo * Edad

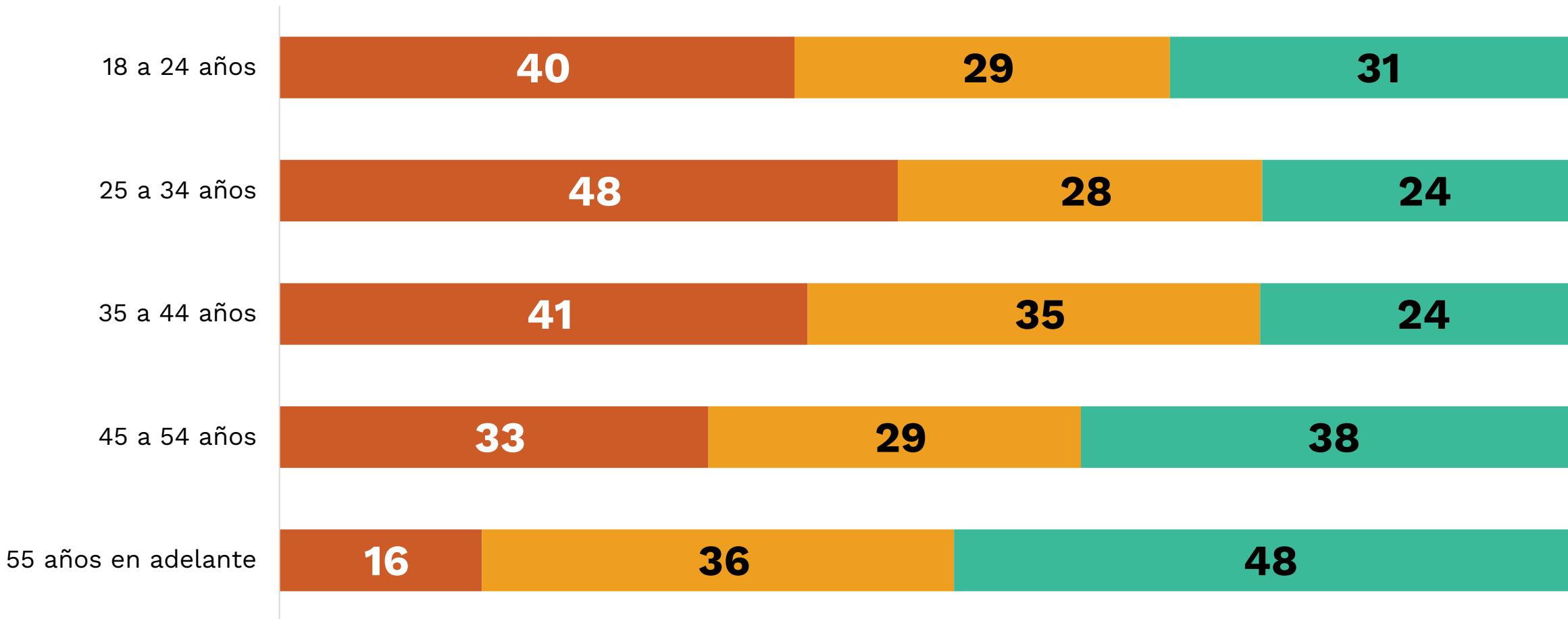
He hecho ayunos prolongados con la intención de modificar mi peso o figura



Porcentajes

Conductas alimentarias de riesgo * Edad

He hecho ayuno intermitente con la intención de modificar mi peso o figura

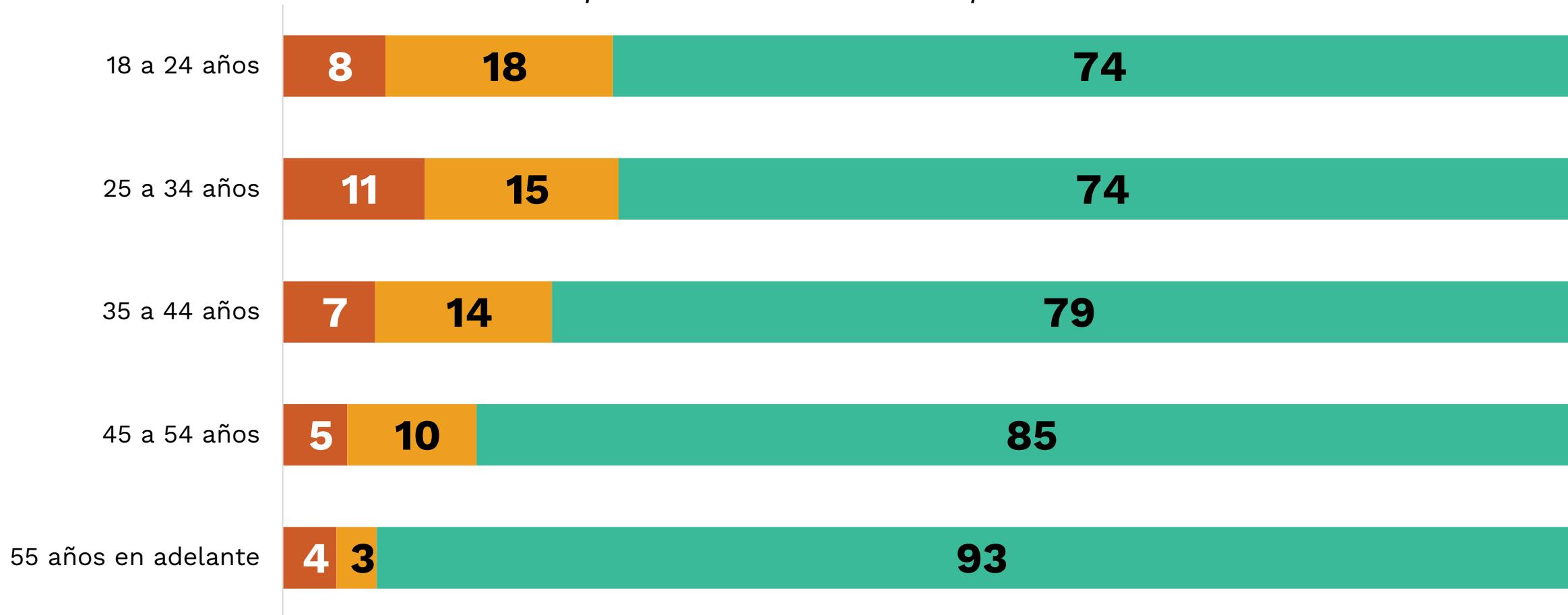


■ Lo he hecho ■ No lo he hecho, pero lo he considerado ■ No lo he hecho, ni lo he considerado

Porcentajes

Conductas alimentarias de riesgo * Edad

Me he provocado el vómito después de comer

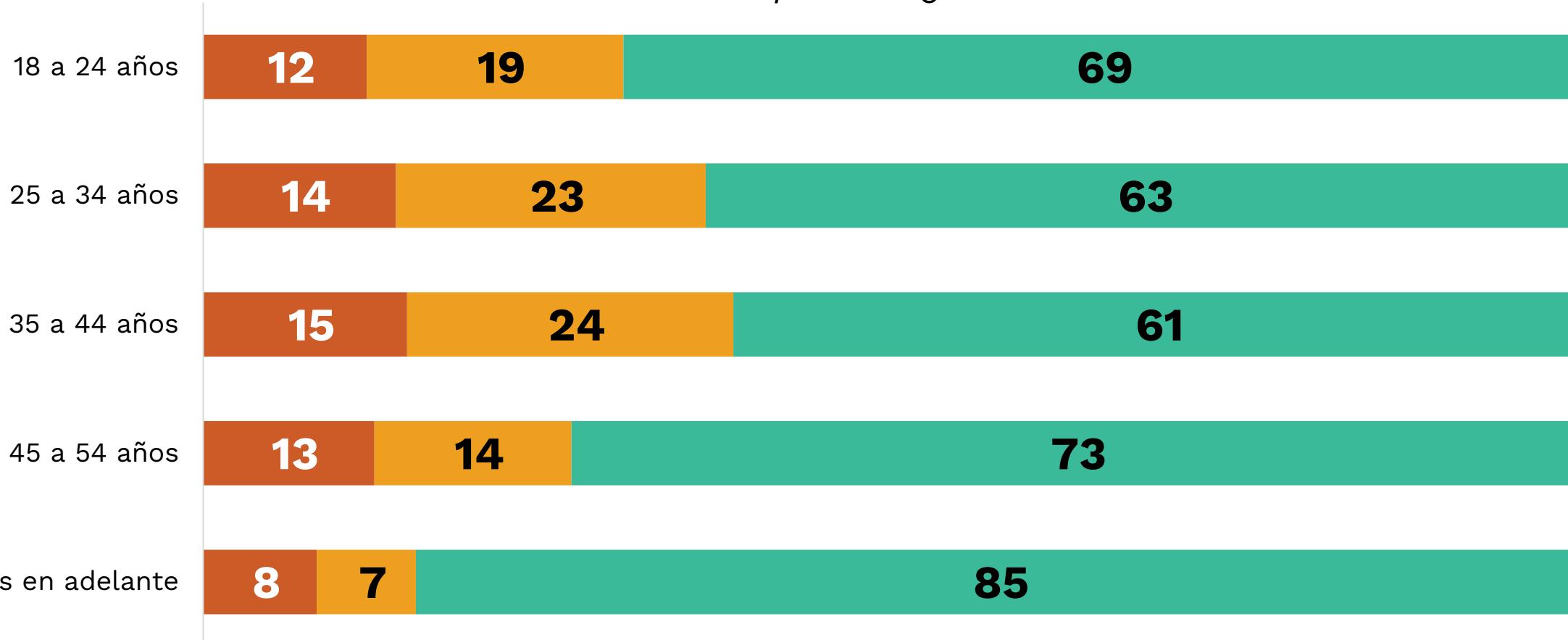


■ Lo he hecho ■ No lo he hecho, pero lo he considerado ■ No lo he hecho, ni lo he considerado

Porcentajes

Conductas alimentarias de riesgo * Edad

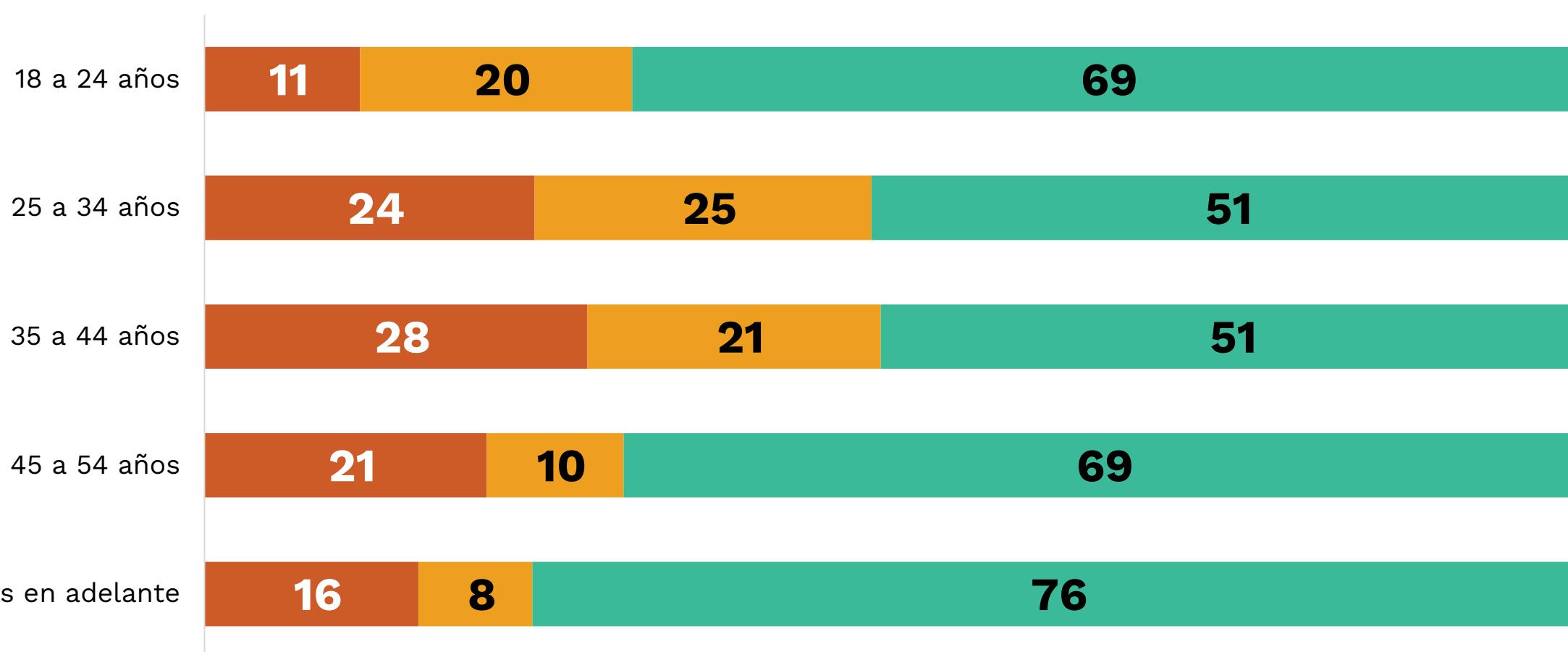
He usado laxantes o diuréticos sin prescripción médica con la intención de modificar mi peso o figura



■ Lo he hecho ■ No lo he hecho, pero lo he considerado ■ No lo he hecho, ni lo he considerado

Conductas alimentarias de riesgo * Edad

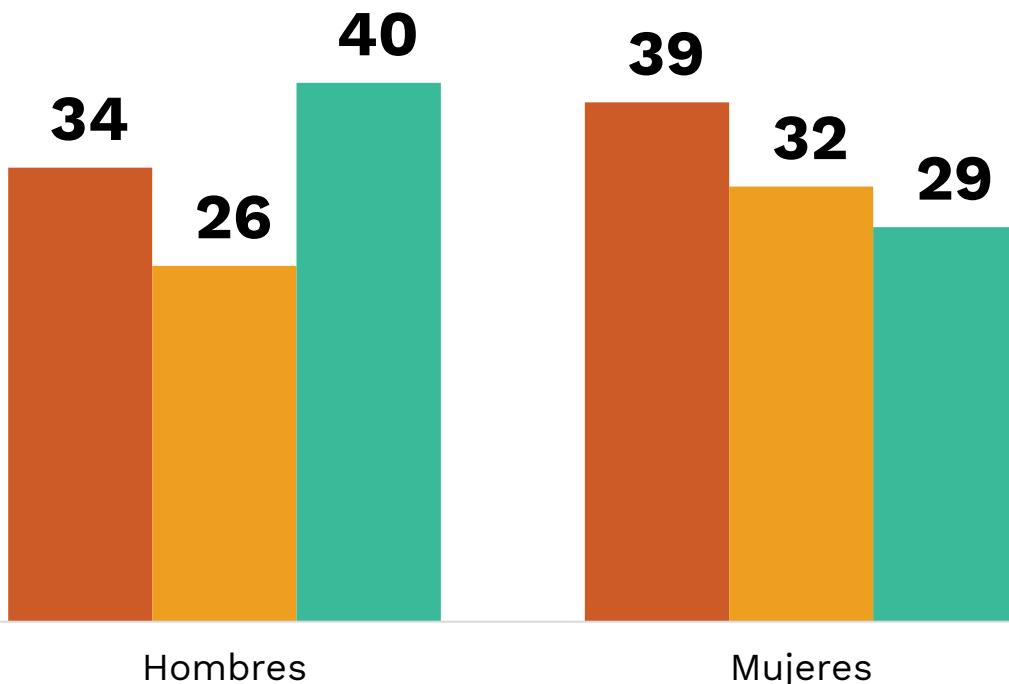
He tomado pastillas para bajar de peso sin prescripción médica



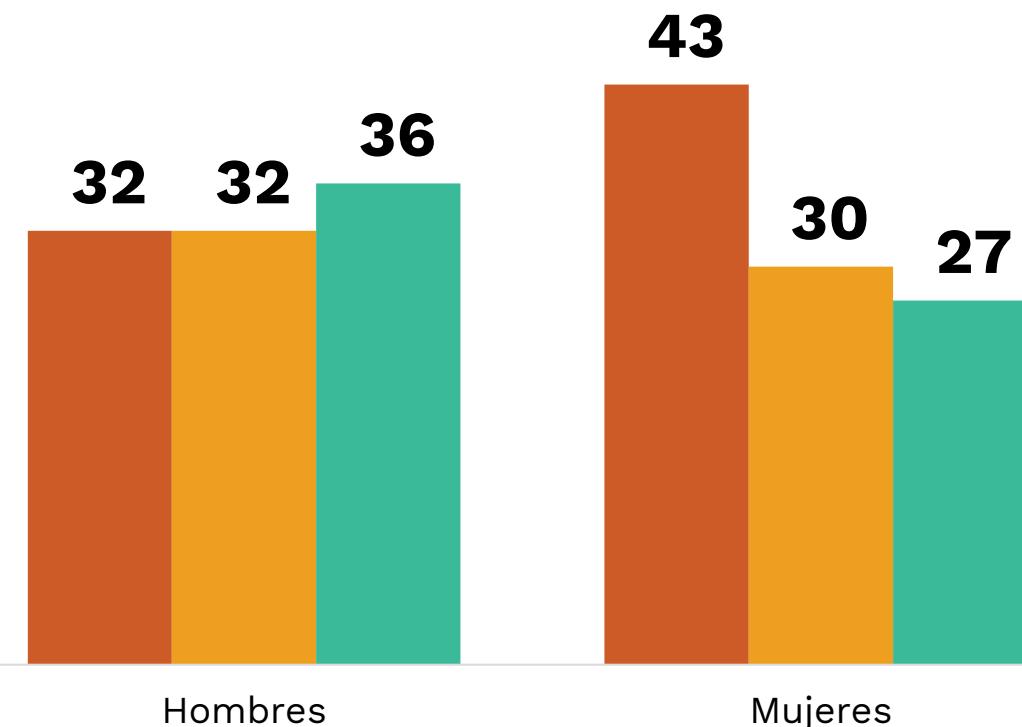
■ Lo he hecho ■ No lo he hecho, pero lo he considerado ■ No lo he hecho, ni lo he considerado

Conductas alimentarias de riesgo * Género

He hecho ayunos prolongados con la intención de modificar mi peso o figura



He hecho ayuno intermitente con la intención de modificar mi peso o figura



■ Lo he hecho

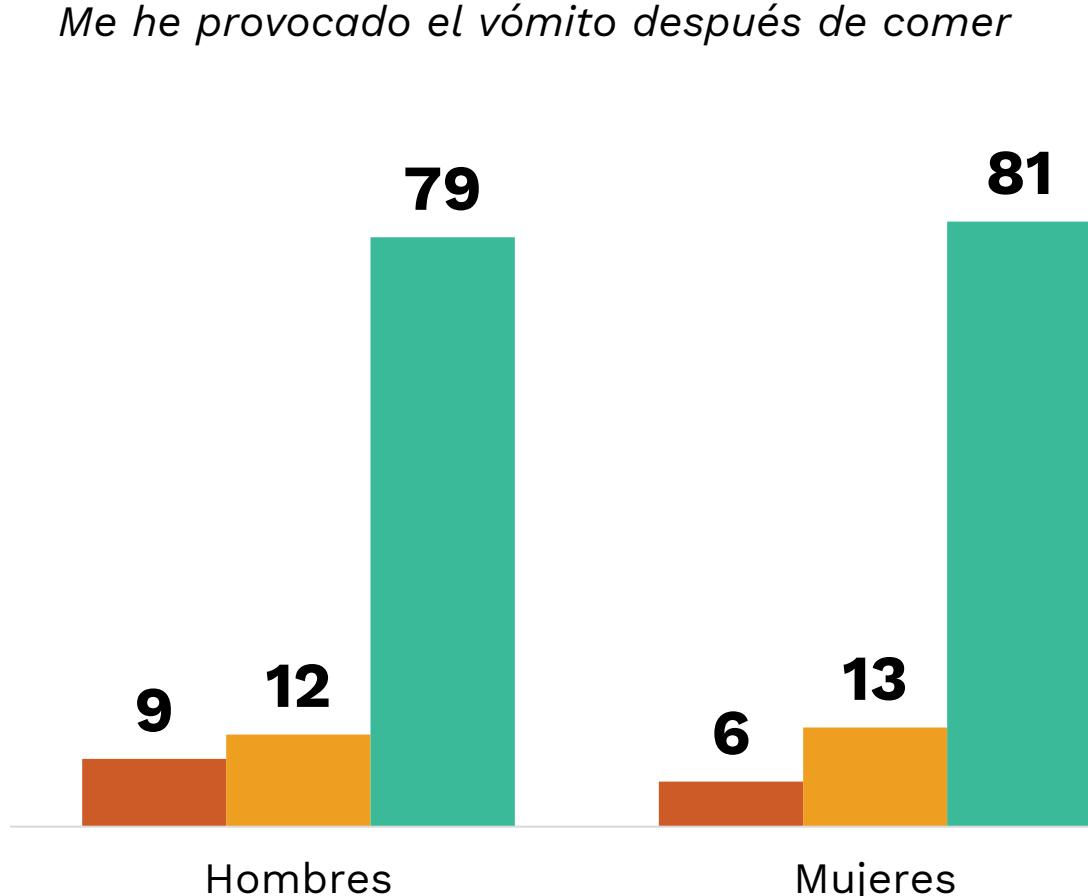
■ No lo he hecho, pero lo he considerado

■ No lo he hecho, ni lo he considerado

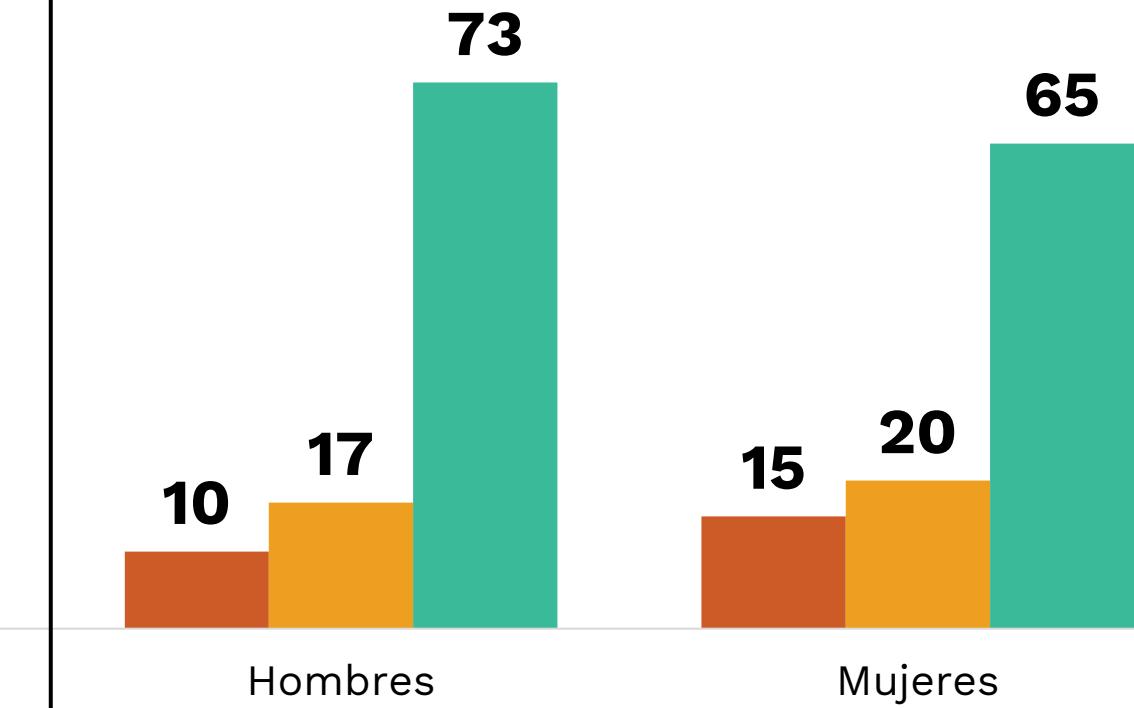
Porcentajes

Conductas alimentarias de riesgo * Género

Me he provocado el vómito después de comer



He usado laxantes o diuréticos sin prescripción médica con la intención de modificar mi peso o figura



■ Lo he hecho

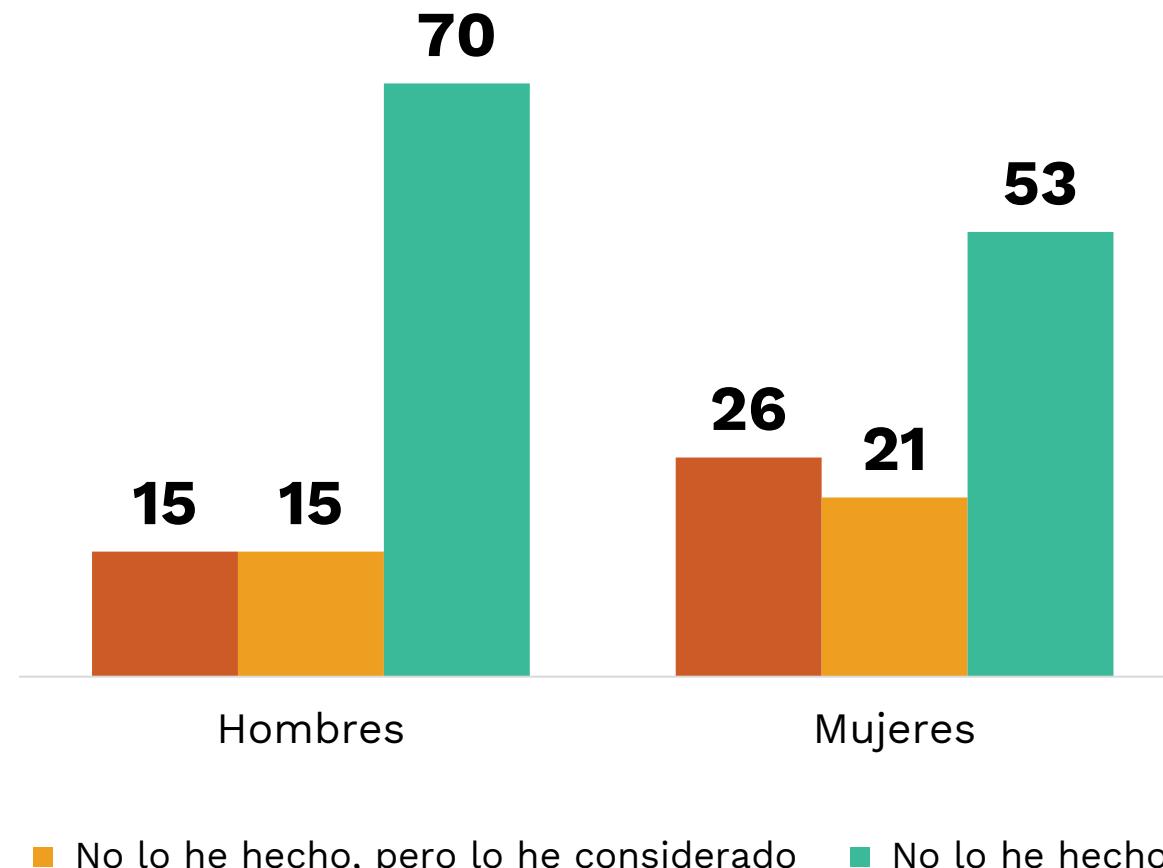
■ No lo he hecho, pero lo he considerado

■ No lo he hecho, ni lo he considerado

Porcentajes

Conductas alimentarias de riesgo * Género

He tomado pastillas para bajar de peso sin prescripción médica

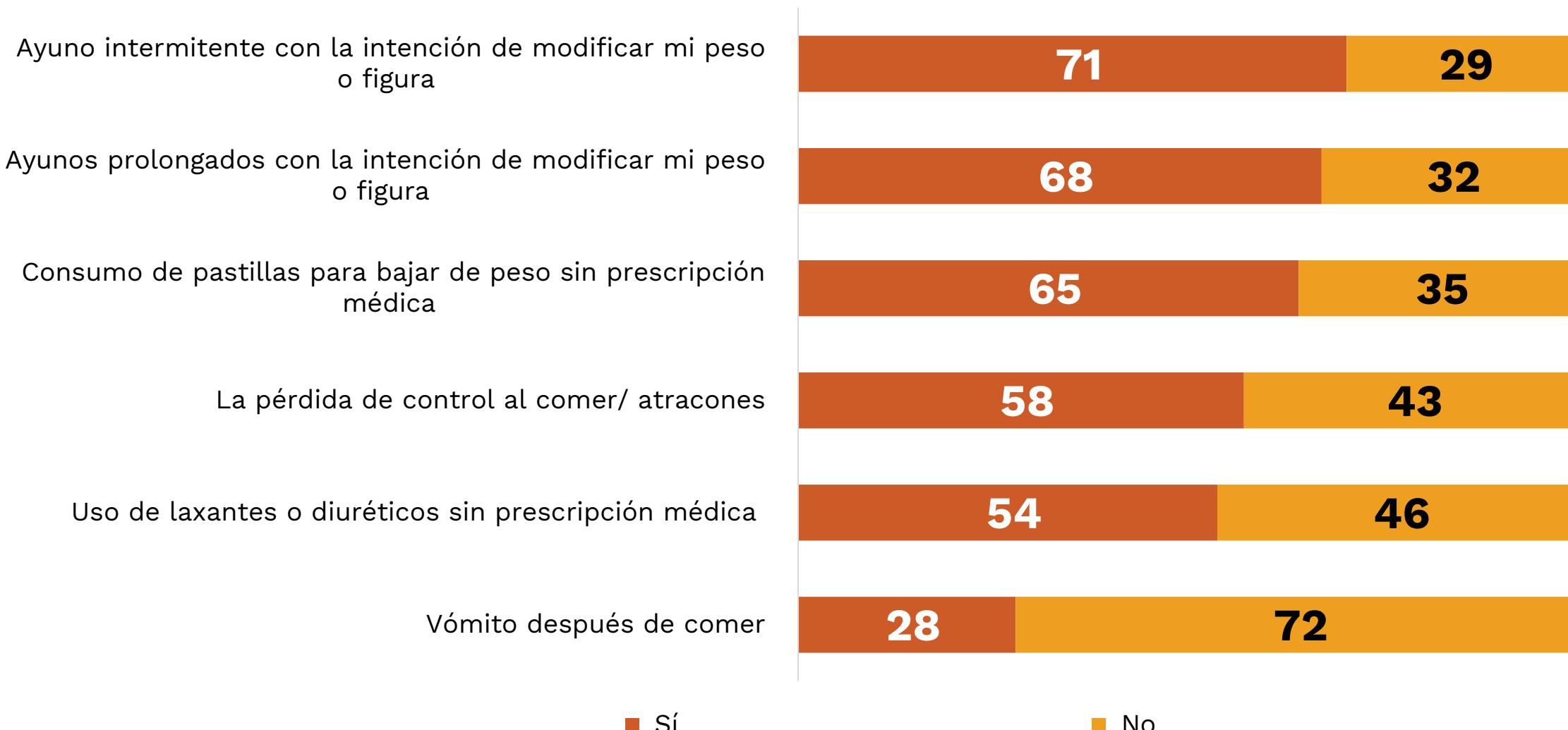


Porcentajes



Entorno familiar ante conductas alimentarias de riesgo

¿Alguien de tu familia tiene conocimiento que has tenido los siguientes comportamientos...?



Porcentajes respecto de quienes dijeron haber tenido alguno de estos comportamientos de la conducta alimentarias

¿Cómo reaccionó el/los miembro/s de tu familia a este comportamiento?

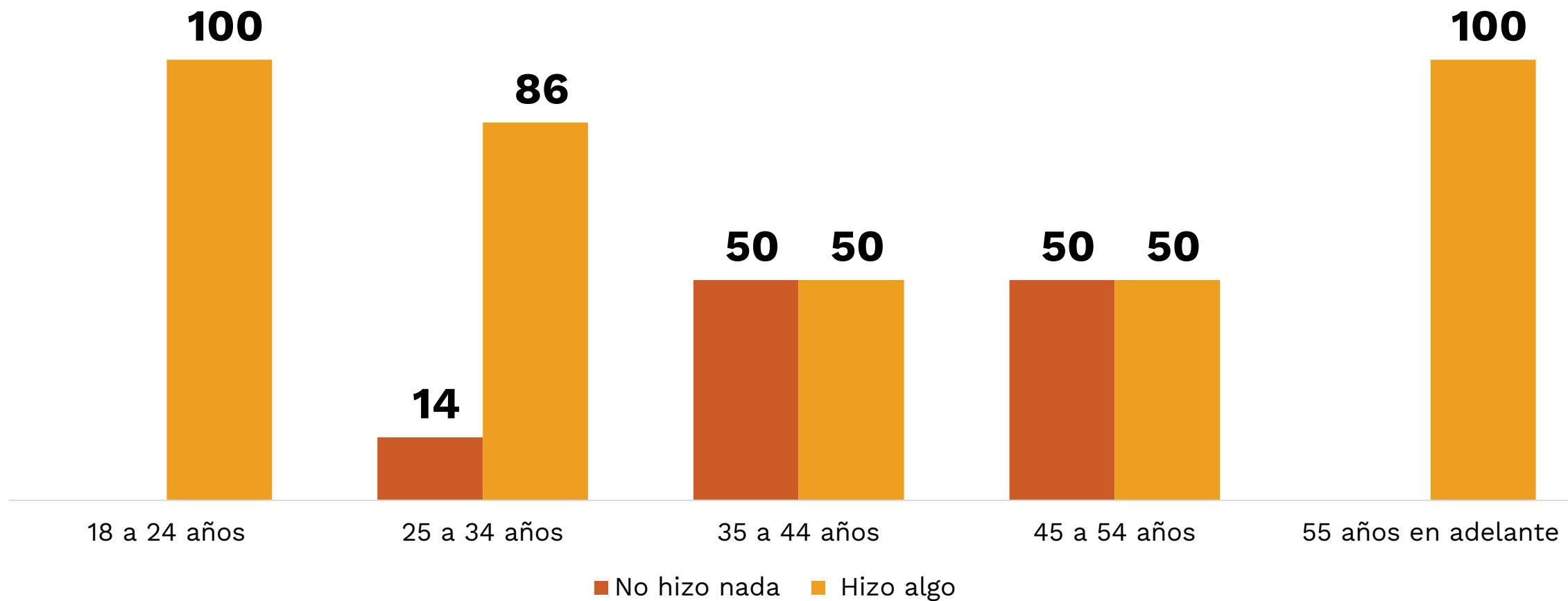
Provocarme vómito después de comer



Respuestas múltiples respecto de quienes dijeron tener familiares que supieron de algún comportamiento.

¿Cómo reaccionó el/los miembro/s de tu familia a este comportamiento?

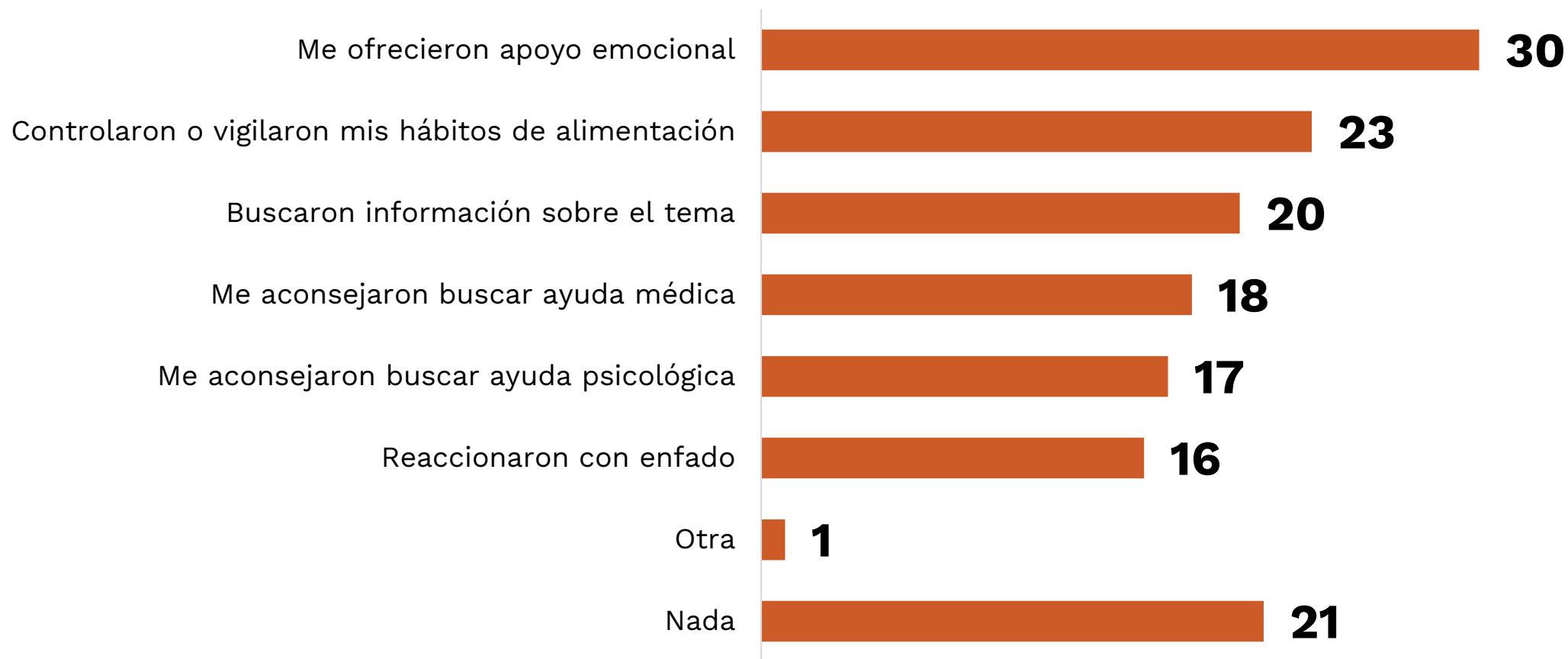
Provocarme vómito después de comer



Respuestas múltiples respecto de quienes dijeron tener familiares que supieron de algún comportamiento.

¿Cómo reaccionó el/los miembro/s de tu familia a este comportamiento?

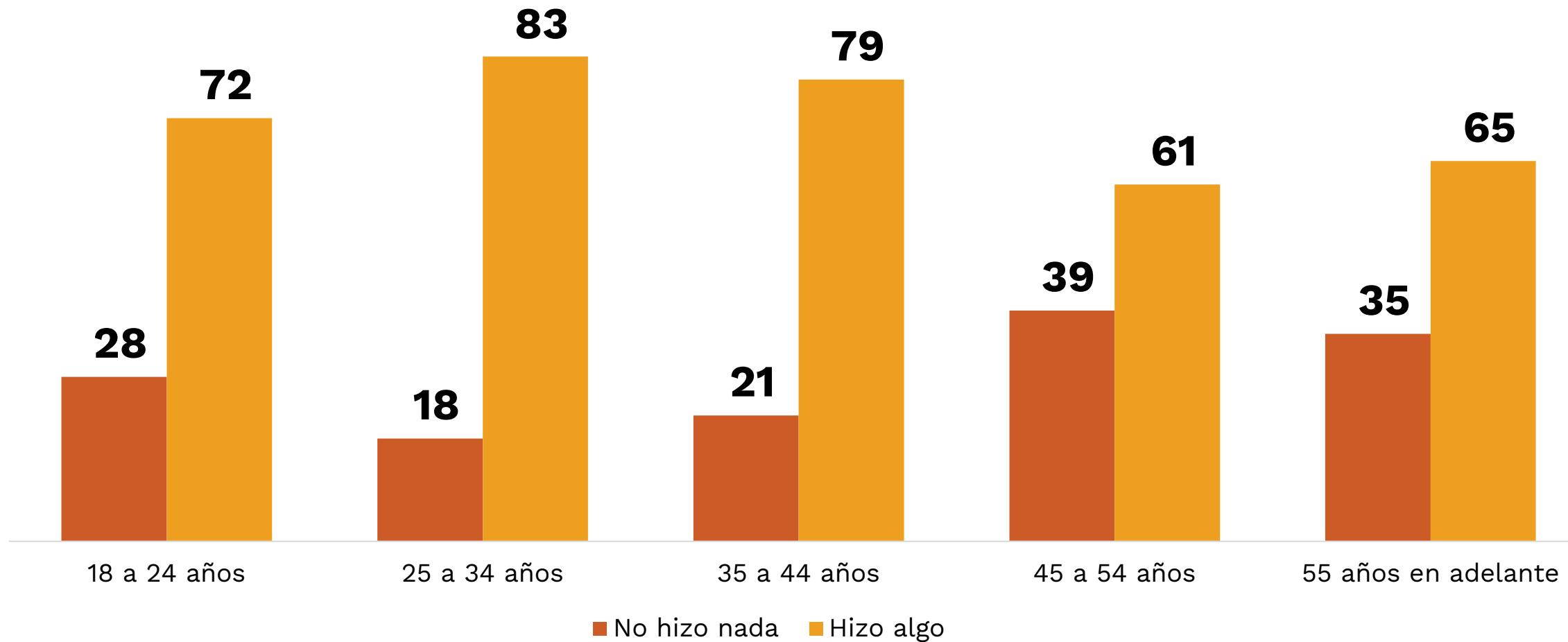
La pérdida de control al comer/Haber tenido atracones



Respuestas múltiples respecto de quienes dijeron tener familiares que supieron de algún comportamiento.

¿Cómo reaccionó el/los miembro/s de tu familia a este comportamiento?

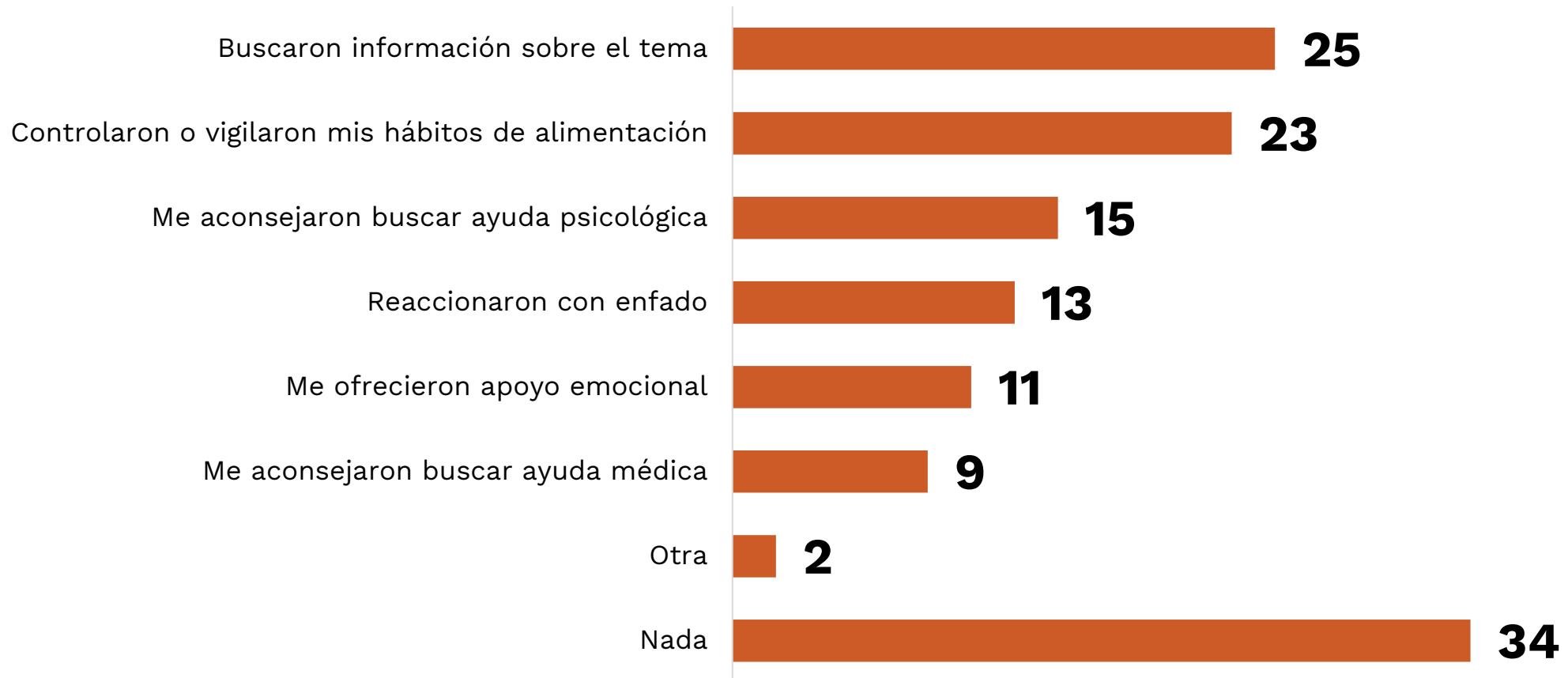
La pérdida de control al comer/Haber tenido atracones



Respuestas múltiples respecto de quienes dijeron tener familiares que supieron de algún comportamiento.

¿Cómo reaccionó el/los miembro/s de tu familia a este comportamiento?

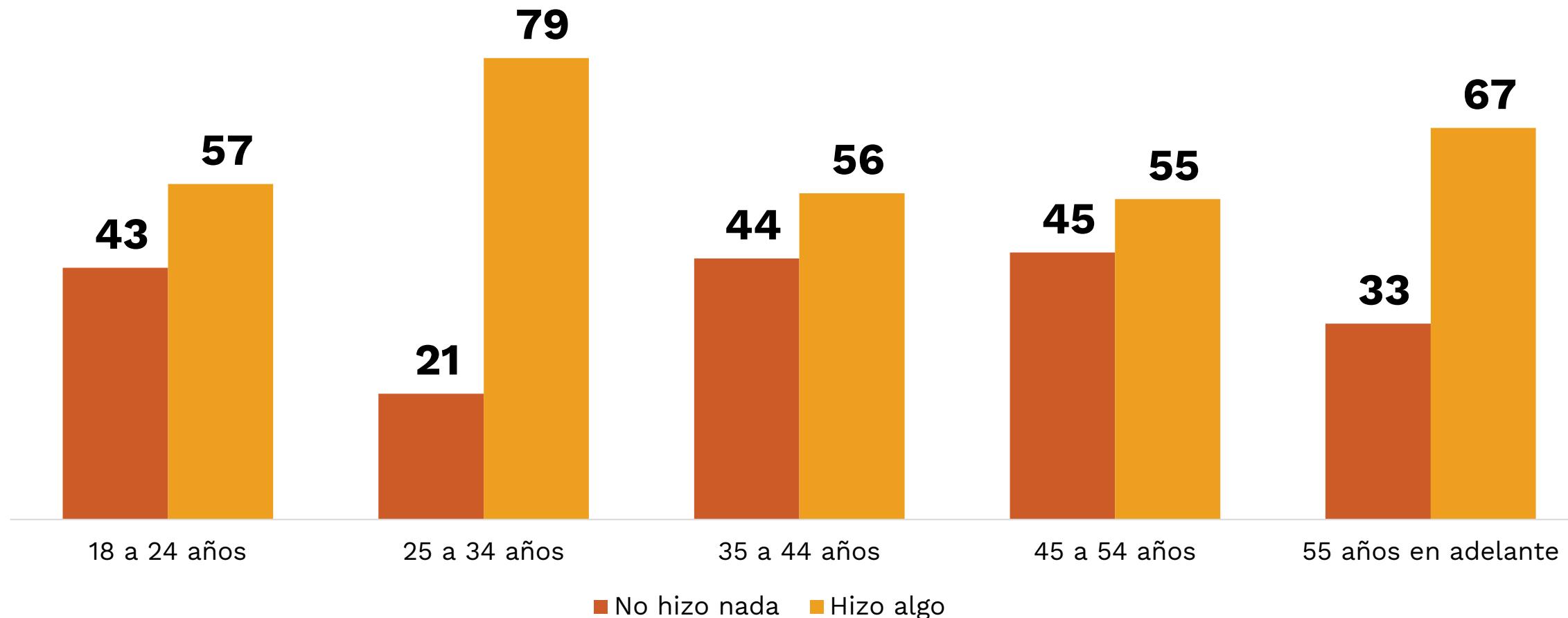
Uso de laxantes o diuréticos sin prescripción médica con la intención de modificar mi peso o figura



Respuestas múltiples respecto de quienes dijeron tener familiares que supieron de algún comportamiento.

¿Cómo reaccionó el/los miembro/s de tu familia a este comportamiento?

Uso de laxantes o diuréticos sin prescripción médica con la intención de modificar mi peso o figura



Respuestas múltiples respecto de quienes dijeron tener familiares que supieron de algún comportamiento.

¿Cómo reaccionó el/los miembro/s de tu familia a este comportamiento?

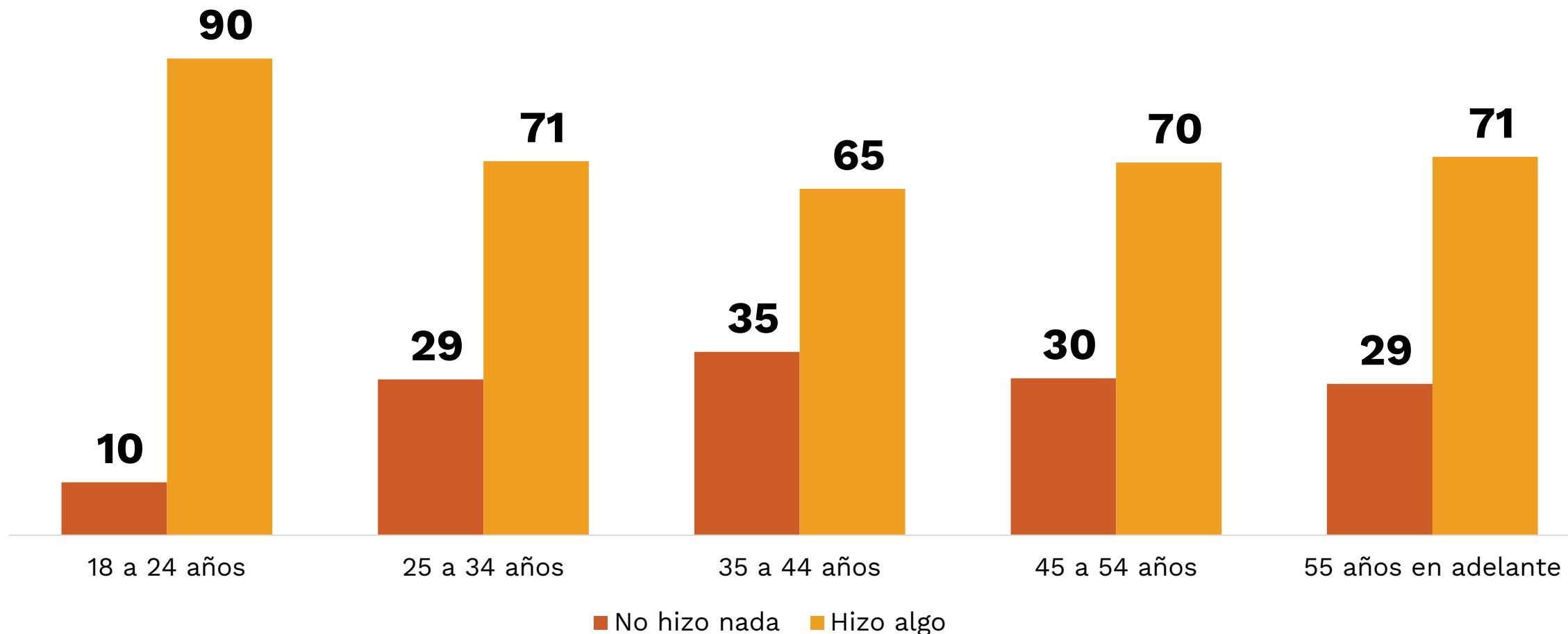
Consumo de pastillas para bajar de peso sin prescripción médica



Respuestas múltiples respecto de quienes dijeron tener familiares que supieron de algún comportamiento.

¿Cómo reaccionó el/los miembro/s de tu familia a este comportamiento?

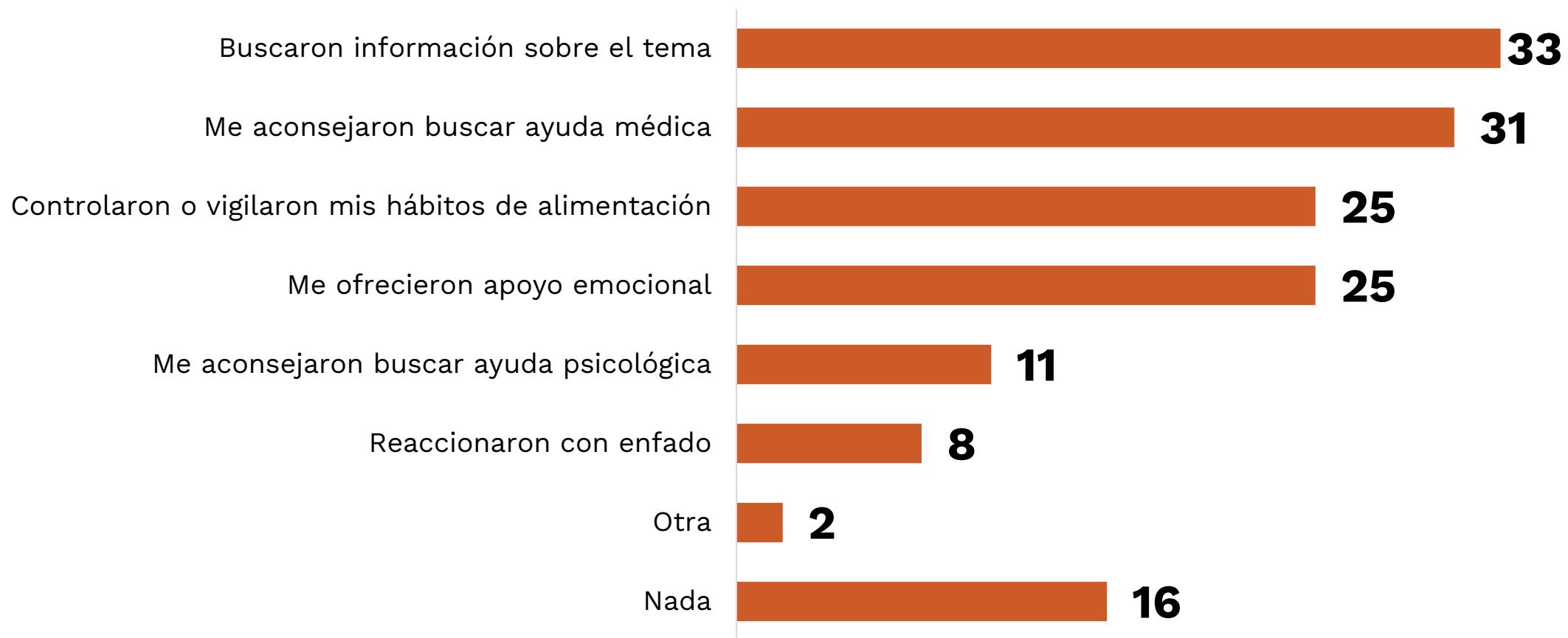
Consumo de pastillas para bajar de peso sin prescripción médica



Respuestas múltiples respecto de quienes dijeron tener familiares que supieron de algún comportamiento.

¿Cómo reaccionó el/los miembro/s de tu familia a este comportamiento?

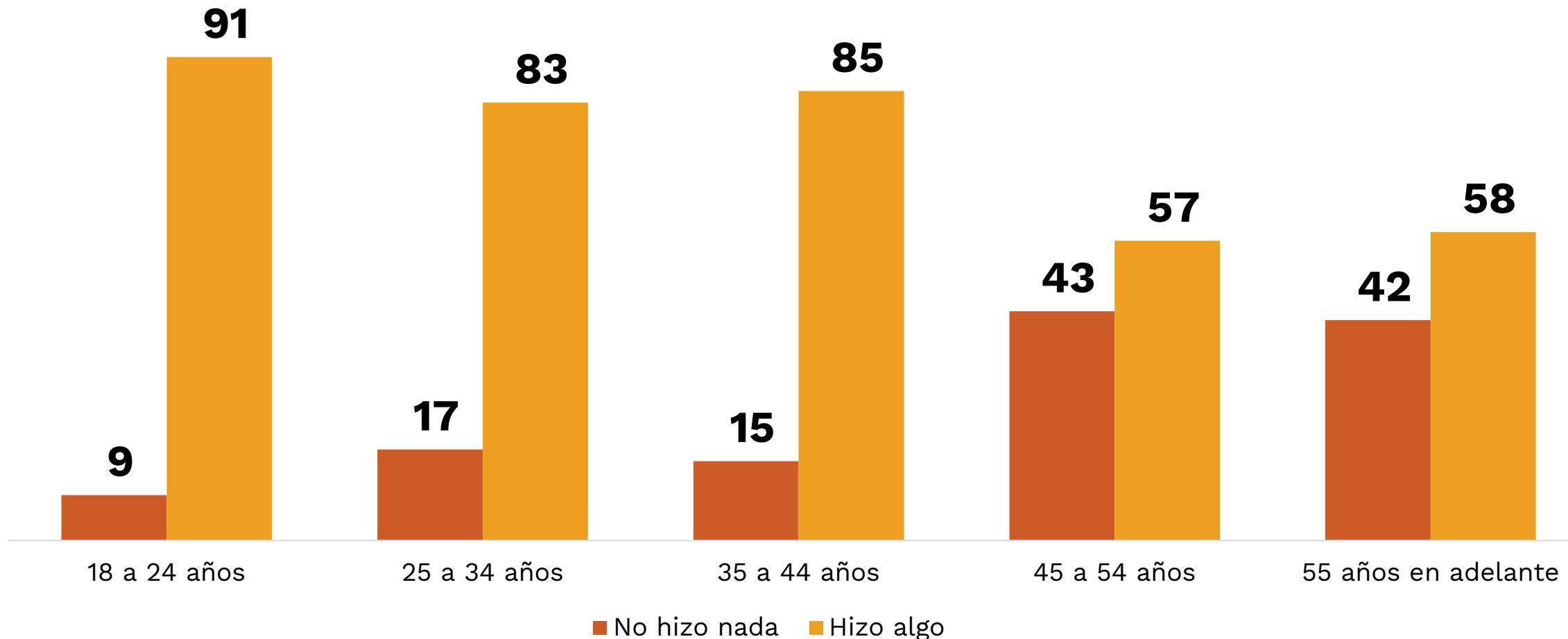
Ayunos prolongados con la intención de modificar mi peso o figura



Respuestas múltiples respecto de quienes dijeron tener familiares que supieron de algún comportamiento.

¿Cómo reaccionó el/los miembro/s de tu familia a este comportamiento?

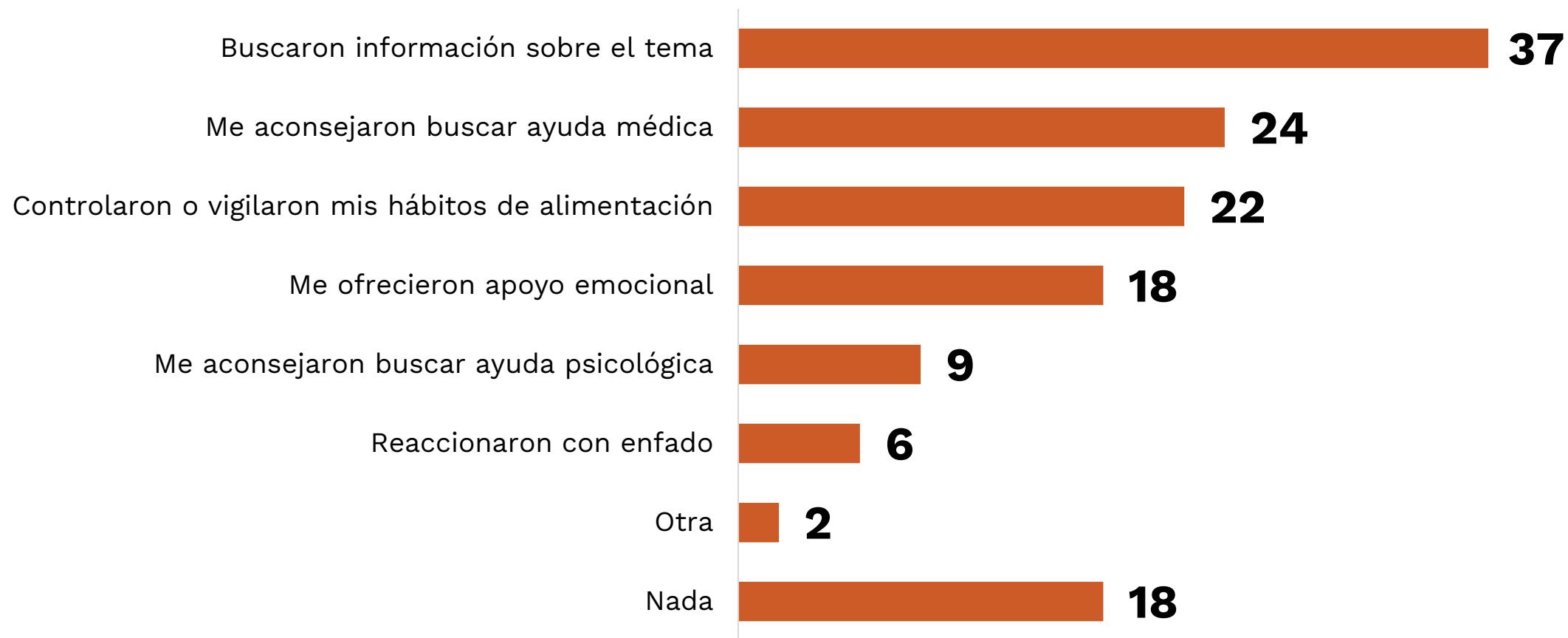
Ayunos prolongados con la intención de modificar mi peso o figura



Respuestas múltiples respecto de quienes dijeron tener familiares que supieron de algún comportamiento.

¿Cómo reaccionó el/los miembro/s de tu familia a este comportamiento?

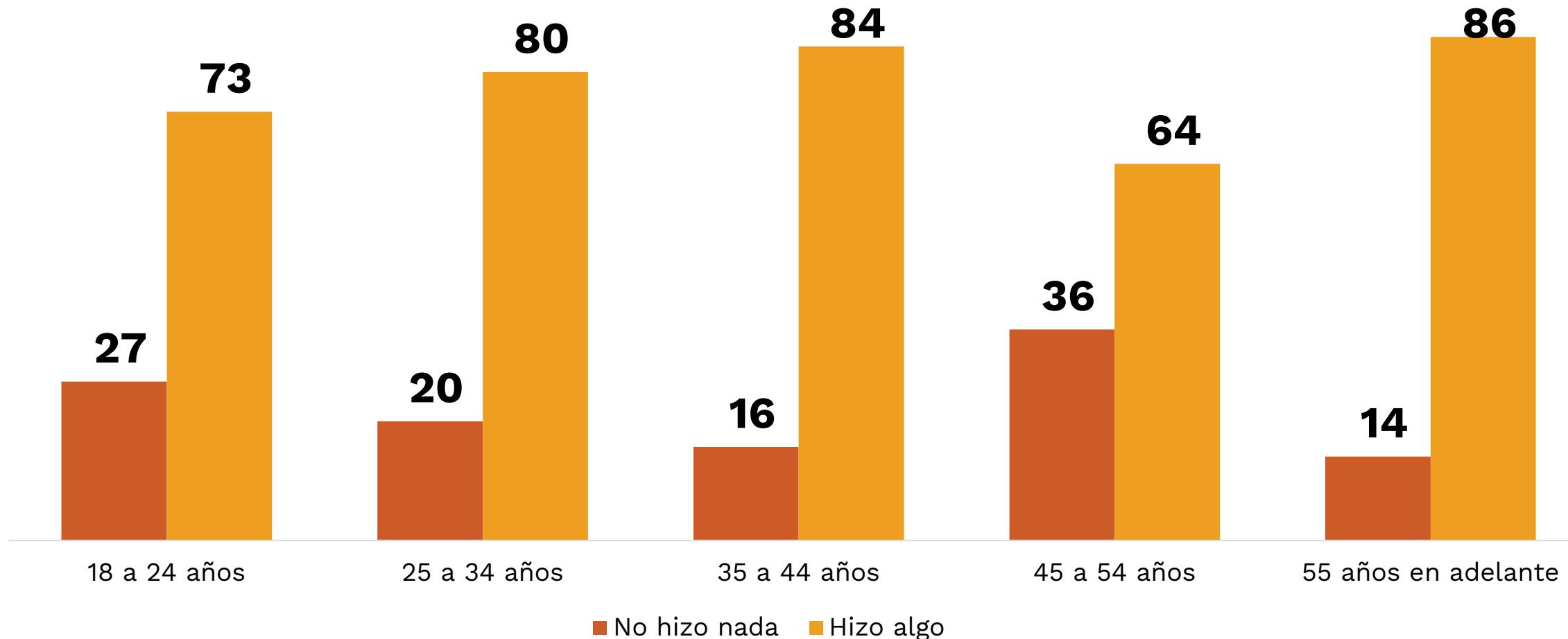
Ayuno intermitente con la intención de modificar mi peso o figura



Respuestas múltiples respecto de quienes dijeron tener familiares que supieron de algún comportamiento.

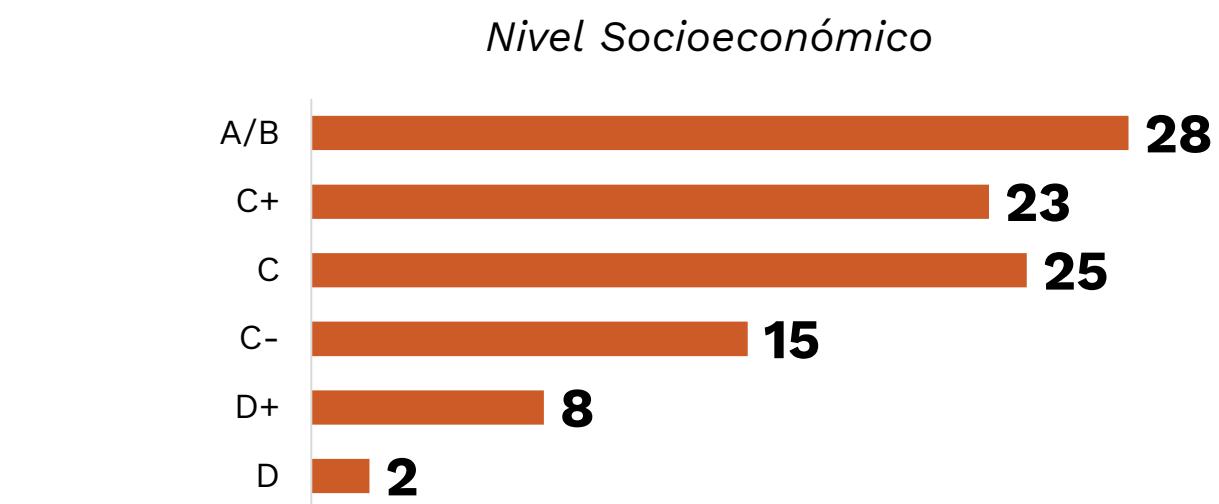
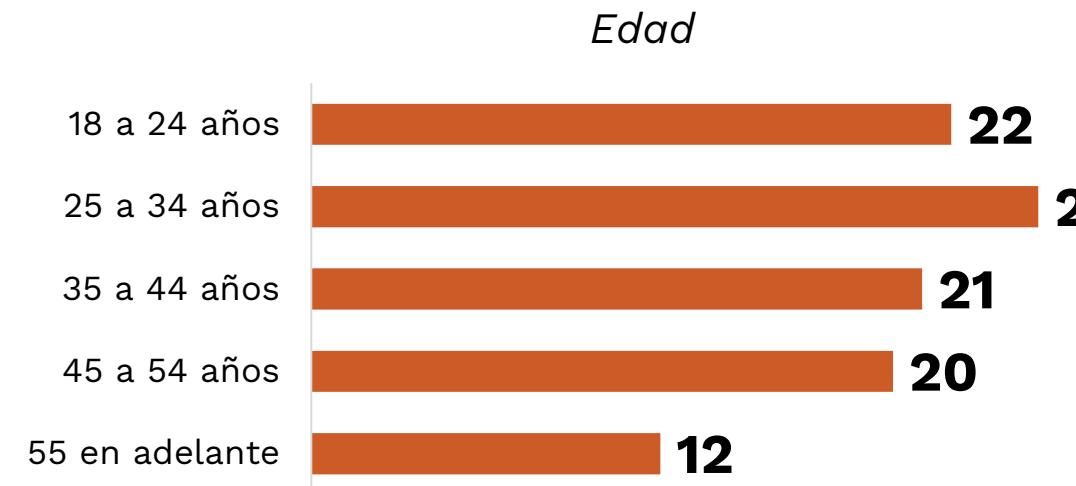
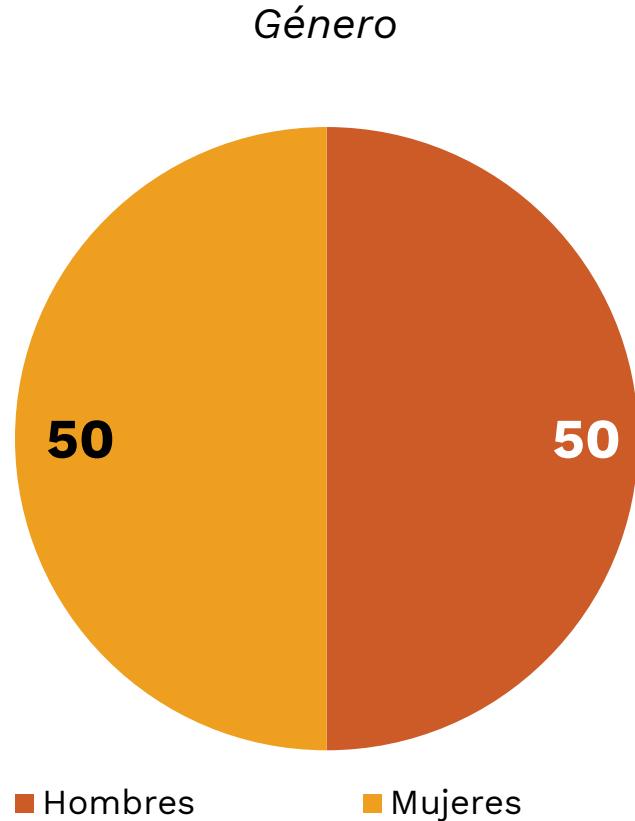
¿Cómo reaccionó el/los miembro/s de tu familia a este comportamiento?

Ayuno intermitente con la intención de modificar mi peso o figura



Respuestas múltiples respecto de quienes dijeron tener familiares que supieron de algún comportamiento.

Sociodemográficos



Metodología

Encuesta realizada del 1 al 4 de octubre de 2025 a 800 personas integrantes de un panel online, donde 50% son mujeres y 50% hombres. 22% están en un rango de edad de 18 a 24 años; 25% entre los 25 y 34 años; 21% entre los 35 y 44 años; 20% entre los 45 y 54 años; y 12% a 55 o más.

Para citar:

Centro de Opinión Pública Unitec (2025). Cuerpos bajo presión: Hábitos y riesgos alimenticios. Universidad Tecnológica de México.

<https://opinionpublicaunitec.mx/?p=4136&preview=true>