



## C A P Í T U L O 2

# TIPO DE CONSUMO POR GÉNERO

**Victor Quinde Rosales**

**Ahmed El Salous**

**Darlyn Tenelanda Mora**

**Luis Mejia Cervantes**

## INTRODUCCIÓN

El análisis de los patrones de consumo alimenticio según el género representa una oportunidad clave para comprender las dinámicas que rigen los hábitos dietéticos en la sociedad actual. Diferencias en la selección de alimentos, la frecuencia de consumo y las percepciones sobre la salud alimentaria no solo reflejan factores biológicos, sino también influencias socioculturales y económicas que varían entre hombres y mujeres (Bärebring et al., 2020; Leech et al., 2021) aged 20–65 years. Questions were posed regarding which foods or food components the participants avoided due to perceived unhealthiness and how healthy they believed the food items to be. The pre-specified food components included sugar, carbohydrate, gluten, lactose, dairy, fat, saturated fat, red meat, white flour, salt, alcohol and food additives (specifically glutamate, sweetening, preservative and coloring agents). Este capítulo se enfoca en identificar y describir los tipos de consumo por género, analizando tanto alimentos no procesados como agroalimentarios, y explorando las tendencias reflejadas en los datos recopilados.

Estudios previos han demostrado que las mujeres suelen preferir alimentos no procesados, como frutas y verduras, asociándolos con un estilo de vida más saludable. Los hombres, por su parte, tienden a inclinarse hacia productos agroalimentarios y de rápida preparación, como snacks salados y carnes procesadas, favoreciendo la conveniencia y la satisfacción gustativa (Bailey et al., 2022). Este capítulo busca contrastar estas tendencias mediante el análisis de datos estadísticos y estudios

recientes, permitiendo así una comprensión más profunda de cómo los patrones de consumo se diferencian entre géneros y qué implicaciones tienen para la salud y la nutrición.

La metodología usada para este capítulo, se utilizó un diseño descriptivo basado en datos de encuestas aplicadas a una muestra representativa del cantón Guayaquil. De estos, el 55.2% eran mujeres y el 44.8% eran hombres. Las encuestas incluyeron preguntas sobre la frecuencia de consumo de alimentos procesados y no procesados, segmentadas en categorías específicas como frutas, verduras, carnes procesadas, snacks y bebidas azucaradas, entre otras.

Los datos fueron analizados mediante tablas cruzadas que permitieron evaluar las frecuencias de consumo diario, semanal y nulo para cada género. Además, se calcularon los porcentajes correspondientes para identificar tendencias y patrones predominantes. Este enfoque cuantitativo permitió un análisis detallado del nivel de consumo según el género y las categorías alimenticias seleccionadas.

## DESARROLLO DEL CONTENIDO

### Análisis del Consumo de Alimentos No Procesados

Las elecciones alimenticias están profundamente influenciadas por factores biológicos, psicológicos y culturales, especialmente en función del género. Los alimentos no procesados, como frutas, verduras, cereales y proteínas magras, son esenciales para la prevención de enfermedades crónicas y la promoción de la salud metabólica (Wallace et al., 2020). Diversos estudios confirman que las mujeres tienen una mayor inclinación por consumir alimentos frescos y saludables, mientras que los hombres priorizan el sabor y la practicidad en sus elecciones alimentarias (Grzymisławska et al., 2020; Spinelli et al., 2020).

Los resultados reflejados en la tabla 1 muestra diferencias significativas en el consumo de alimentos no procesados entre hombres y mujeres. Según los datos analizados, las mujeres consumen frutas diariamente en un 56.3%, en contraste con el 43.7% de los hombres, y tienen una mayor tendencia a incorporar verduras en su dieta diaria (59.3% frente a 40.7% en hombres). Este patrón refleja una mayor adherencia de las mujeres a principios de alimentación saludable, lo que también es señalado por Gil et al. (2022) en su estudio sobre comportamientos alimenticios de jóvenes adultos. Además, el consumo diario de cereales y granos es más elevado entre las mujeres (61%) que en los hombres (39%), lo que respalda la idea de que las mujeres están más inclinadas a seleccionar alimentos sanos como parte de su dieta (Kyrø et al., 2018)

Los beneficios de los alimentos no procesados van más allá de satisfacer las necesidades nutricionales básicas. Por ejemplo, el consumo de frutas y verduras se asocia con una reducción de la inflamación y un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares. (Wallace et al., 2020) recomiendan consumir al menos cinco porciones diarias de frutas y verduras, destacando su impacto positivo en la prevención de enfermedades crónicas. Sin embargo, el análisis de las tablas muestra que tanto hombres como mujeres tienen un consumo inferior a las recomendaciones globales, especialmente en la categoría de verduras, donde solo un porcentaje limitado de individuos alcanza el consumo diario sugerido.

**Tabla 1.** Consumo de Alimentos No Procesados por Genero

Grupo de Alimentos	Masculino - Diario (%)	Femenino - Diario (%)	Masculino - 1 a 3 veces por semana (%)	Femenino - 1 a 3 veces por semana (%)	Masculino - Nunca (%)	Femenino - Nunca (%)
Cereales y granos	39,00	61,00	54,40	45,60	47,60	52,40
Verduras y hortalizas	40,70	59,30	50,00	50,00	43,80	56,30
Frutas	43,70	56,30	47,00	53,00	28,60	71,40
Lácteos	37,50	62,50	46,20	53,80	66,70	33,30
Proteínas	44,30	55,70	44,60	55,40	55,60	44,40
Aceites y grasas	42,20	57,80	45,90	54,10	45,20	54,80
Azúcares y dulces	50,00	50,00	41,60	58,40	48,30	51,70
Bebidas	40,30	59,70	53,80	46,30	40,70	59,30

En términos de productos lácteos, las mujeres presentan un consumo diario superior (62.5%) en comparación con los hombres (37.5%). Sin embargo, los hombres muestran una mayor proporción de abstinencia en esta categoría (66.7% frente al 33.3% en mujeres). Esto podría deberse a diferencias en las preferencias alimentarias y en la percepción de los beneficios de los productos lácteos, como se describe en investigaciones previas sobre hábitos alimenticios según el género (Grzymisławska et al., 2020).

El consumo de proteínas también refleja diferencias importantes. Mientras que el consumo diario está equilibrado entre géneros (55.7% mujeres y 44.3% hombres), los datos sugieren que las mujeres tienden a elegir fuentes de proteínas más saludables, como pescado y legumbres, en comparación con los hombres, quienes prefieren carnes rojas o alimentos ricos en grasas. Estas diferencias pueden tener implicaciones significativas para las estrategias de salud pública que buscan promover patrones de consumo más saludables.

Los aceites y grasas muestran un consumo más equilibrado, con un 57.8% de mujeres consumiéndolos diariamente frente a un 42.2% de hombres. Este patrón podría estar relacionado con la preferencia femenina por aceites más saludables, como el aceite de oliva, que ha demostrado tener efectos positivos en los perfiles lipídicos y metabólicos (Khaw et al., 2018). Por otro lado, los hombres presentan un consumo mayor de azúcares y dulces, lo que coincide con estudios que destacan su inclinación hacia alimentos más energéticos y de rápido consumo (Conner & Booth, 1988).

En cuanto a las bebidas, las mujeres consumen con mayor frecuencia opciones saludables, como infusiones o jugos naturales, con un 59.7% de consumo diario frente al 40.3% de los hombres. Este comportamiento es coherente con las recomendaciones de salud pública para evitar bebidas azucaradas y priorizar alternativas más nutritivas (Venditti et al., 2020).

Finalmente, estos hallazgos resaltan la necesidad de diseñar estrategias de intervención específicas por género para mejorar los hábitos alimenticios. Las mujeres pueden beneficiarse de programas que refuerzen su interés en alimentos saludables y las motiven a mantener estos hábitos, mientras que los hombres necesitan intervenciones que reduzcan su dependencia de alimentos ricos en grasas y azúcares. La implementación de políticas públicas que promuevan el acceso a frutas, verduras y cereales integrales es esencial para abordar estas diferencias y fomentar dietas más equilibradas en toda la población (Stadlmayr et al., 2023)considerable dietary shifts, including an increase in the consumption of fruit and vegetables (FV).

## Análisis del Consumo de Alimentos Agroalimentarios

El análisis del consumo de alimentos procesados evidencia claras diferencias entre hombres y mujeres. Cabe señalar que en el presente estudio participaron más mujeres (55.2%) que hombres (44.8%), lo que refuerza la representación femenina en los datos y permite profundizar en las tendencias de consumo por género.

De acuerdo con los datos recopilados que se aprecian en la tabla 2, las mujeres tienen una mayor inclinación hacia el consumo de alimentos procesados en varias categorías clave. Por ejemplo, el consumo diario de alimentos procesados para el desayuno es mayor en mujeres (57.6%) que en hombres (42.4%). Una tendencia similar se observa en productos como lácteos procesados (56.9% frente al 43.1%) y alimentos enlatados (83.3% frente al 16.7%). Estas diferencias podrían estar asociadas con una mayor predisposición femenina hacia alimentos prácticos, fáciles de consumir y percibidos como más saludables, como se menciona en (Feraco et al., 2024)2024

**Tabla 2.** Consumo de Agroalimentos por Genero

Grupo de Alimentos Procesados	Masculino-Diario (%)	Femenino-Diario (%)	Masculino- 1 a 3 veces por semana (%)	Femenino- 1 a 3 veces por semana (%)	Masculino-Nunca (%)	Femenino-Nunca (%)
Desayuno Procesado	42,4	57,6	50,5	49,5	40	60
Galletas y Snacks	55,3	44,7	43,9	56,1	40,3	59,7
Bebidas Azucaradas	28,8	71,2	49,6	50,4	48	52
Comidas Rápidas	45,5	54,5	49	51	36,5	63,5
Enlatados	16,7	83,3	53,5	46,5	40,8	59,2
Carnes Procesadas	41,3	58,7	47,1	52,9	42,1	57,9
Precocidos Congelados	46,7	53,3	59,4	40,6	32,2	67,8
Panadería Procesada	42,2	57,8	51,1	48,9	30,4	69,6
Grasas y Aceites	41,4	58,6	46,9	53,1	42,5	57,5
Conervas	45,5	54,5	51,1	48,9	31,9	68,1
Lácteos Procesados	43,1	56,9	46,3	53,7	41,9	58,1

Por otro lado, los hombres destacan por un mayor consumo diario en categorías como galletas y snacks salados (55.3% frente al 44.7%) y alimentos precocidos congelados (46.7% frente al 53.3% en mujeres). Esto podría relacionarse con una mayor orientación masculina hacia la satisfacción inmediata y la preferencia por alimentos de alta palatabilidad.

Los productos de panadería procesados muestran que las mujeres tienen mayor consumo diario (57.8%) en comparación con los hombres (42.2%). Además, un mayor porcentaje de mujeres (69.6%) indica no consumir estos productos, frente al 30.4% de los hombres. Esto podría reflejar una mayor conciencia femenina hacia la selección de alimentos con menor carga calórica o una mayor sensibilidad a los efectos de los carbohidratos procesados en la dieta.

Las bebidas azucaradas, aunque ambos géneros consumen estas bebidas con frecuencia, el consumo diario es notablemente mayor en mujeres (71.2%) que en hombres (28.8%). Esta diferencia puede estar asociada con una mayor tendencia femenina hacia bebidas dulces como jugos o refrescos, posiblemente influenciada por percepciones de sabor y marketing dirigido (Rauber et al., 2020)

En el grupo de carnes procesadas los hombres consumen con mayor regularidad en el rango diario (41.3%) en comparación con las mujeres (58.7%). Sin embargo, el porcentaje de mujeres que nunca consume estos productos es superior (57.9%) al de los hombres (42.1%). La sección de grasas y aceites procesados tanto hombres como mujeres presentan porcentajes similares en el consumo diario, con una ligera diferencia a favor de las mujeres (58.6% frente al 41.4% en hombres). Este consumo equilibrado puede estar influido por la presencia de aceites y margarinas en recetas comunes.

Las mujeres tienen un consumo diario significativamente mayor de alimentos enlatados (83.3%) en comparación con los hombres (16.7%). Esto podría deberse a la percepción de practicidad y durabilidad que ofrecen estos productos, aunque los hombres tienden a consumirlos más de forma ocasional (53.5%, frente al 46.5% en mujeres). Por otra parte, los hombres presentan una mayor inclinación hacia alimentos precocidos congelados (46.7%) y comidas rápidas (45.5%) en comparación con las mujeres. Esto refuerza el rol de los alimentos ultra procesados como opción práctica y rápida en dietas masculinas (De Nucci et al., 2022b).

## REFERENCIAS

- Bailey, R. L., Dog, T. L., Smith-Ryan, A. E., Das, S. K., Baker, F. C., Madak-Erdogan, Z., Hammond, B. R., Sesso, H. D., Eapen, A., Mitmesser, S. H., Wong, A., & Nguyen, H. (2022). Sex Differences Across the Life Course: A Focus on Unique Nutritional and Health Considerations among Women. *The Journal of Nutrition*, 152(7), 1597-1610. <https://doi.org/10.1093/jn/nxac059>
- Bärebring, L., Palmqvist, M., Winkvist, A., & Augustin, H. (2020). Gender differences in perceived food healthiness and food avoidance in a Swedish population-based survey: A cross-sectional study. *Nutrition Journal*, 19(1), 140. <https://doi.org/10.1186/s12937-020-00659-0>
- Conner, M. T., & Booth, D. A. (1988). Preferred sweetness of a lime drink and preference for sweet over non-sweet foods, related to sex and reported age and body weight. *Appetite*, 10(1), 25-35. [https://doi.org/10.1016/S0195-6663\(88\)80030-8](https://doi.org/10.1016/S0195-6663(88)80030-8)
- Feraco, A., Armani, A., Amoah, I., Guseva, E., Camajani, E., Gorini, S., Strollo, R., Padua, E., Caprio, M., & Lombardo, M. (2024). Assessing gender differences in food preferences and physical activity: A population-based survey. *Frontiers in Nutrition*, 11, 1348456. <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1348456>
- Grzymisławska, M., Puch, E. A., Zawada, A., & Grzymisławski, M. (2020). Do nutritional behaviors depend on biological sex and cultural gender? *Advances in Clinical and Experimental Medicine*, 29(1), 165-172. <https://doi.org/10.17219/acem/111817>

- Khaw, K.-T., Sharp, S. J., Finikarides, L., Afzal, I., Lentjes, M., Luben, R., & Forouhi, N. G. (2018). Randomised trial of coconut oil, olive oil or butter on blood lipids and other cardiovascular risk factors in healthy men and women. *BMJ Open*, 8(3), e020167. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-020167>
- Kyrø, C., Tjønneland, A., Overvad, K., Olsen, A., & Landberg, R. (2018). Higher Whole-Grain Intake Is Associated with Lower Risk of Type 2 Diabetes among Middle-Aged Men and Women: The Danish Diet, Cancer, and Health Cohort. *The Journal of Nutrition*, 148(9), 1434-1444. <https://doi.org/10.1093/jn/nxy112>
- Leech, R. M., Boushey, C. J., & McNaughton, S. A. (2021). What do Australian adults eat for breakfast? A latent variable mixture modelling approach for understanding combinations of foods at eating occasions. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18(1), 46. <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01115-w>
- Rauber, F., Steele, E. M., Louzada, M. L. D. C., Millett, C., Monteiro, C. A., & Levy, R. B. (2020). Ultra-processed food consumption and indicators of obesity in the United Kingdom population (2008-2016). *PLOS ONE*, 15(5), e0232676. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0232676>
- Spinelli, S., Dinnella, C., Tesini, F., Bendini, A., Braghieri, A., Proserpio, C., Torri, L., Miele, N. A., Aprea, E., Mazzaglia, A., Gallina Toschi, T., & Monteleone, E. (2020). Gender Differences in Fat-Rich Meat Choice: Influence of Personality and Attitudes. *Nutrients*, 12(5), 1374. <https://doi.org/10.3390/nu12051374>
- Stadlmayr, B., Trübwasser, U., McMullin, S., Karanja, A., Wurzinger, M., Hundscheid, L., Riefler, P., Lemke, S., Brouwer, I. D., & Sommer, I. (2023). Factors affecting fruit and vegetable consumption and purchase behavior of adults in sub-Saharan Africa: A rapid review. *Frontiers in Nutrition*, 10, 1113013. <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1113013>
- Venditti, C., Musa-Veloso, K., Lee, H. Y., Poon, T., Mak, A., Darch, M., Juana, J., Fronda, D., Noori, D., Pateman, E., & Jack, M. (2020). Determinants of Sweetness Preference: A Scoping Review of Human Studies. *Nutrients*, 12(3), 718. <https://doi.org/10.3390/nu12030718>
- Wallace, T. C., Bailey, R. L., Blumberg, J. B., Burton-Freeman, B., Chen, C. O., Crowe-White, K. M., Drewnowski, A., Hooshmand, S., Johnson, E., Lewis, R., Murray, R., Shapses, S. A., & Wang, D. D. (2020). Fruits, vegetables, and health: A comprehensive narrative, umbrella review of the science and recommendations for enhanced public policy to improve intake. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 60(13), 2174-2211. <https://doi.org/10.1080/10408398.2019.1632258>