

## Salud

### 4.6 Determinantes de salud (sobrepeso, consumo de fruta y verdura, tipo de lactancia, actividad física)

Se proporciona información de la Encuesta Europea de Salud en España del año 2014 y de la Encuesta Nacional de Salud 2017.

La Encuesta Nacional de Salud tiene periodicidad quinquenal y se alterna cada dos años y medio con la Encuesta Europea de Salud en España con la que comparte un grupo de variables armonizadas.

La Encuesta Nacional de Salud 2017 se publicó el 26 de junio de 2018 y forma parte de un conjunto seriado de encuestas que tienen como objetivo general proporcionar la información necesaria sobre la salud de la población para poder planificar y evaluar las actuaciones en materia sanitaria. La primera de estas encuestas se hizo en 1987 y desde entonces se han realizado en 1993, 1995, 1997, 2001, 2003, 2006, 2011-2012.

La encuesta está diseñada para proporcionar información sobre la valoración del estado de salud general, identificar los principales problemas de salud de los ciudadanos, conocer el grado de acceso y utilización de los servicios de salud y especificar los factores determinantes de la salud.

Los datos de la ENSE 2017 corresponden a 23.860 hogares y a 29.195 entrevistas realizadas entre octubre de 2016 y octubre de 2017.

La información que proporciona la encuesta se divide en cuatro áreas: sociodemográfica, estado de salud, utilización de los servicios sanitarios y determinantes de salud.

En el apartado **determinantes de salud** la encuesta nacional de salud investiga determinadas características físicas básicas de la persona entrevistada (como son el peso y la talla) hábitos de vida que se consideran de riesgo para la salud (como el consumo de tabaco y alcohol). Asimismo se investigan los hábitos de alimentación, tiempo libre, ejercicio físico.

#### Definiciones

##### Obesidad y Sobrepeso

En ambas encuestas se analiza el Índice de masa corporal (IMC) como la relación entre el peso del individuo (expresado en kilogramos) y el cuadrado de la talla (expresada en metros).

En la población de 18 y más años, se considera:

- Peso insuficiente si  $IMC < 18,5 \text{ kg/m}^2$
- Normopeso si  $18,5 \text{ kg/m}^2 \leq IMC < 25 \text{ kg/m}^2$
- Sobrepeso si  $25 \text{ kg/m}^2 \leq IMC < 30 \text{ kg/m}^2$
- Obesidad si  $IMC > 30 \text{ kg/m}^2$

La información se proporciona para la población de 18 y más años.

### **Consumo de fruta y verdura**

En ambas encuestas se recoge la frecuencia de consumo de determinados alimentos: fruta fresca (excluyendo zumos), verduras, ensaladas y hortalizas, carne (pollo, ternera, cerdo, cordero, etc.), huevos, pescado, pasta, arroz, patatas, productos lácteos (leche, queso, yogur), dulces, refrescos con azúcar, comida rápida, aperitivos o comidas saladas de picar, zumo natural de frutas o verduras.

### **Tipo de lactancia**

La Encuesta Nacional de Salud incluye el tipo de lactancia (menores de 5 años), el tiempo que recibió el niño/a lactancia materna, el tiempo que recibió el niño/a exclusivamente lactancia materna, edad a la que comenzó la lactancia artificial.

### **Actividad física**

En la Encuesta Nacional de Salud se proporciona información del tipo de actividad física desarrollada habitualmente. Incluye la actividad física que la persona entrevistada realizó en los últimos 7 días (sólo a personas adultas de 15 a 69 años), incluyendo tanto las desarrolladas en el trabajo como las del tiempo de ocio. Sólo se consideran las que se realizan durante al menos 10 minutos seguidos. Se pregunta el número de días por semana y el tiempo diario que dedicó la persona entrevistada a actividades intensas, a actividades moderadas y a una actividad física ligera (caminar al menos durante 10 minutos seguidos). Proporciona también información de sedentarismo.

En la Encuesta Europea de Salud se proporciona información del número de días a la semana que realiza ejercicio físico durante el tiempo de ocio. Se proporciona también información de sedentarismo.

### **Comentarios**

#### **Obesidad y Sobrepeso**

Según la Encuesta Nacional de Salud del año 2017, un 18,2% de hombres de 18 y más años

y un 16,7% de mujeres padecen obesidad. En los grupos de edad de 18 a 64 años es superior el porcentaje de hombres que padecen obesidad. Respecto al sobrepeso, un 44,3% de hombres y un 30,0% de mujeres padecen sobrepeso según la Encuesta Nacional de Salud 2017. Las diferencias entre hombres y mujeres son mayores que en el caso de la obesidad, y es superior el porcentaje de hombres que padecen sobrepeso en todos los grupos de edad.

En relación al peso insuficiente, destaca la prevalencia del peso insuficiente en las mujeres de 18 a 24 años, un 12,7% de mujeres frente al 3,5% de hombres, según la Encuesta Nacional de Salud del año 2017.

### **Consumo de fruta y verdura**

Según la Encuesta Nacional de Salud del año 2017, un 68,9% de mujeres y un 59,4% de hombres de 1 y más años consume fruta a diario. Un 46,2% de mujeres y un 34,5% de hombres de 1 y más años consume verduras, ensaladas y hortalizas a diario. Sólo el 2,2% de mujeres y el 3,0% de hombres declara no consumir nunca fruta fresca.

### **Tipo de lactancia**

Según la Encuesta Nacional de Salud 2017 la lactancia natural era la alimentación más utilizada en los bebés durante las primeras 6 semanas (73,9%), y se reducía a un 63,9% hasta los 3 meses. A los 6 meses, un 41,6% de los bebés eran alimentados mediante lactancia artificial, dejando en segundo plano la lactancia natural (39,0%). La clase social basada en la ocupación, según los niveles socioeconómicos de la Sociedad Española de Epidemiología, no afectaba demasiado al tipo de lactancia elegido.

### **Actividad física**

Según la Encuesta Europea de Salud del año 2014, un 8,8% de hombres y un 6,5% de mujeres de 15 y más años realizaba ejercicio físico diario durante el tiempo de ocio. Un 49,3% de hombres y un 59,9% de mujeres no dedicaba ningún día al ejercicio físico durante su tiempo de ocio.

Según la Encuesta Nacional de Salud 2017, un 40,0% de mujeres se declaran sedentarias frente a un 31,9% de hombres. El porcentaje más alto de hombres y mujeres que no se declaran sedentarios corresponde al grupo de edad de 5 a 14 años, un 89,2% de hombres y un 82,6% de mujeres. El mayor porcentaje de sedentarios corresponde al grupo de 85 y más años, tanto en hombres (58,7%) como en mujeres (76,2%).

Según la Encuesta Nacional de Salud 2017, un 30,3% de hombres y un 18,4% de mujeres de 15 a 69 años, tienen un nivel alto de actividad física. En los hombres, en el grupo de 15

a 34 años, es mayor el nivel alto de actividad física que el nivel moderado o bajo, mientras que en el grupo de 35 a 69 años es mayor el porcentaje de hombres con un nivel de actividad física moderado o bajo. Las mujeres de 15 a 69 años tienen un nivel de actividad física moderado o bajo.

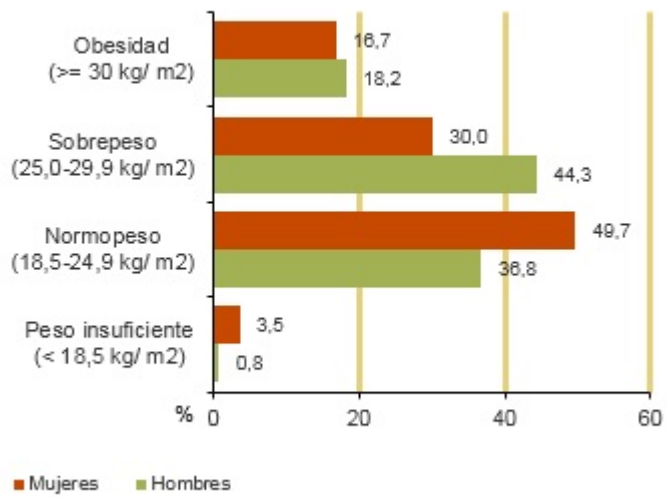
## Gráficos y enlaces a las tablas

### Índice de masa corporal según grupos de edad (% población de 18 y más años)

	E. Nacional de Salud 2017		E. Europea de Salud 2014	
	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
<b>Peso insuficiente (&lt; 18,5 kg/m<sup>2</sup>)</b>	<b>0,8</b>	<b>3,5</b>	<b>1,0</b>	<b>3,4</b>
De 18 a 24 años	3,5	12,7	4,6	11,3
De 25 a 34 años	0,4	6,9	0,8	4,2
De 35 a 44 años	0,5	3,4	0,4	4,1
De 45 a 54 años	0,7	2,0	0,7	2,4
De 55 a 64 años	0,4	1,3	0,4	1,0
De 65 a 74 años	0,2	1,5	0,8	2,1
De 75 a 84 años	0,7	0,9	0,5	1,3
De 85 y más años	1,2	2,9	1,9	2,5
<b>Normopeso (18,5-24,9 kg/m<sup>2</sup>)</b>	<b>36,8</b>	<b>49,7</b>	<b>38,3</b>	<b>51,9</b>
De 18 a 24 años	68,4	64,5	66,6	69,1
De 25 a 34 años	52,8	60,8	52,8	65,5
De 35 a 44 años	40,0	59,3	39,9	61,2
De 45 a 54 años	29,1	53,0	32,9	52,9
De 55 a 64 años	24,7	40,5	25,9	42,5
De 65 a 74 años	24,5	33,0	23,6	32,6
De 75 y más años	26,4	30,7	28,8	30,4
De 85 y más años	36,3	41,2	34,0	40,6
<b>Sobrepeso (25,0-29,9 kg/m<sup>2</sup>)</b>	<b>44,3</b>	<b>30,0</b>	<b>43,6</b>	<b>28,1</b>
De 18 a 24 años	19,6	15,0	24,3	15,1
De 25 a 34 años	35,7	21,8	36,1	18,4
De 35 a 44 años	43,4	24,4	44,5	22,1
De 45 a 54 años	49,7	29,3	45,7	28,8
De 55 a 64 años	49,7	39,5	48,9	35,1
De 65 a 74 años	50,6	39,1	53,4	38,7
De 75 y más años	54,8	40,5	49,1	41,8
De 85 y más años	48,5	35,3	49,3	37,9
<b>Obesidad (&gt;= 30 kg/m<sup>2</sup>)</b>	<b>18,2</b>	<b>16,7</b>	<b>17,1</b>	<b>16,7</b>
De 18 a 24 años	8,4	7,9	4,5	4,4
De 25 a 34 años	11,1	10,6	10,4	12,0
De 35 a 44 años	16,2	12,9	15,3	12,7
De 45 a 54 años	20,5	15,7	20,7	15,9
De 55 a 64 años	25,2	18,8	24,7	21,4
De 65 a 74 años	24,7	26,3	22,3	26,7
De 75 y más años	18,1	28,0	21,7	26,6
De 85 y más años	14,0	20,6	14,8	19,0

Fuentes: Encuesta Nacional de Salud 2017. MSCBS-INE  
Encuesta Europea de Salud en España 2014. INE-MSCBS

Índice de masa corporal. 2017



Fuente: Encuesta Nacional de Salud 2017. MSCBS-INE

**Consumo de fruta, verduras, ensaladas y hortalizas según grupos de edad (%)**

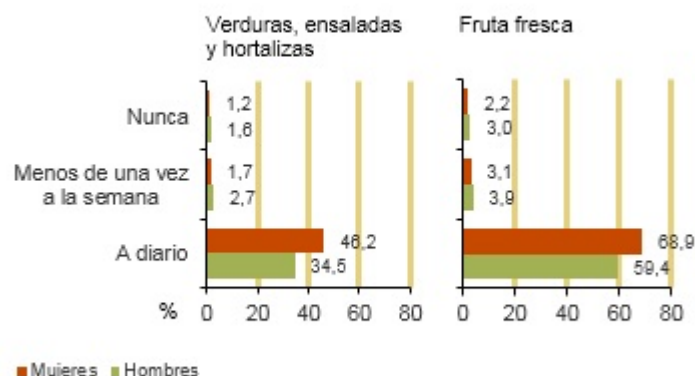
	A diario		Menos de una vez a la semana		Nunca	
	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
<b>Encuesta Nacional de Salud 2017</b>						
(% población 1 y más años)						
<b>Fruta fresca (excluye zumos)</b>	<b>59,4</b>	<b>68,9</b>	<b>3,9</b>	<b>3,1</b>	<b>3,0</b>	<b>2,2</b>
De 1 a 4 años	67,4	65,7	1,8	1,4	4,1	3,3
De 5 a 14 años	56,6	58,6	2,9	3,0	3,2	2,5
De 15 a 24 años	43,7	49,2	6,9	6,9	5,9	5,2
De 25 a 34 años	45,0	57,1	5,2	5,6	4,1	2,2
De 35 a 44 años	51,1	65,2	4,8	3,6	3,1	2,5
De 45 a 54 años	61,6	73,0	4,6	2,3	3,2	2,2
De 55 a 64 años	68,0	79,6	3,5	2,1	1,9	1,2
De 65 a 74 años	77,3	82,9	1,5	1,6	0,6	0,5
De 75 y más años	81,1	83,4	1,1	1,3	1,2	1,1
<b>Verduras, ensaladas y hortalizas</b>	<b>34,5</b>	<b>46,2</b>	<b>2,7</b>	<b>1,7</b>	<b>1,6</b>	<b>1,2</b>
De 1 a 4 años	30,5	35,6	3,5	2,3	4,2	2,9
De 5 a 14 años	26,6	31,1	5,0	4,3	3,5	2,8
De 15 a 24 años	29,3	35,9	4,8	3,7	3,4	4,0
De 25 a 34 años	26,7	41,9	3,7	1,4	2,0	1,4
De 35 a 44 años	32,5	48,3	2,1	1,0	0,9	0,6
De 45 a 54 años	36,8	52,1	2,0	1,1	0,8	0,2
De 55 a 64 años	41,3	57,3	1,6	1,0	0,6	0,3
De 65 a 74 años	44,1	52,5	1,2	1,0	0,6	0,5
De 75 y más años	43,7	47,1	1,5	1,1	0,9	0,8
<b>Encuesta Europea de Salud 2014</b>						
(% población 15 y más años)						
<b>Fruta fresca (excluye zumos)</b>	<b>58,2</b>	<b>67,1</b>	<b>3,6</b>	<b>3,2</b>	<b>3,2</b>	<b>2,0</b>
De 1 a 4 años	..	..	..	..	..	..
De 5 a 14 años	..	..	..	..	..	..
De 15 a 24 años	40,1	39,9	4,0	8,2	5,4	4,5
De 25 a 34 años	44,4	54,8	6,7	5,5	4,9	3,1
De 35 a 44 años	51,4	62,3	3,9	3,2	3,3	2,4
De 45 a 54 años	58,9	71,0	3,8	2,1	3,1	1,4
De 55 a 64 años	69,8	78,3	2,3	2,0	1,7	0,9
De 65 a 74 años	78,3	82,5	0,9	1,0	1,4	0,8
De 75 y más años	81,0	81,9	1,5	1,2	1,2	1,0
<b>Verduras, ensaladas y hortalizas</b>	<b>39,1</b>	<b>50,0</b>	<b>2,9</b>	<b>1,6</b>	<b>1,5</b>	<b>0,8</b>
De 1 a 4 años	..	..	..	..	..	..
De 5 a 14 años	..	..	..	..	..	..
De 15 a 24 años	26,6	35,7	5,6	4,1	3,7	2,2
De 25 a 34 años	32,1	44,9	4,2	1,7	2,4	1,1
De 35 a 44 años	33,9	50,2	2,1	0,8	1,1	0,4
De 45 a 54 años	42,4	55,8	2,4	1,1	0,6	0,4
De 55 a 64 años	48,4	56,4	1,6	1,2	0,8	0,6
De 65 a 74 años	50,1	55,1	1,6	1,1	1,0	0,4
De 75 y más años	46,2	48,2	3,3	1,9	1,3	1,2

(..) Dato no disponible

Fuentes: Encuesta Nacional de Salud 2017. MSCBS-INE

Encuesta Europea de Salud en España 2014. INE-MSCBS

Consumo de fruta y verdura. 2017



Fuente: Encuesta Nacional de Salud 2017. MSCBS-INE

**Tipo de lactancia según clase social basada en la ocupación de la persona de referencia. 2017**  
(% población de 6 meses a 4 años)

Ocupación de la persona de referencia	6 semanas			3 meses			6 meses		
	Natural	Mixta	Artificial	Natural	Mixta	Artificial	Natural	Mixta	Artificial
	<b>73,9</b>	<b>7,2</b>	<b>18,9</b>	<b>63,9</b>	<b>11,2</b>	<b>24,9</b>	<b>39,0</b>	<b>19,4</b>	<b>41,6</b>
I	73,1	9,6	17,3	61,8	14,9	23,3	36,2	26,7	37,1
II	79,5	6,8	13,7	73,9	11,4	14,8	42,1	18,9	39,0
III	74,1	6,7	19,2	63,2	9,7	27,1	39,5	17,6	42,9
IV	71,5	8,4	20,2	61,8	11,6	26,7	41,0	14,9	44,1
V	71,8	7,9	20,2	61,9	12,3	25,8	37,1	21,0	41,9
VI	79,3	4,2	16,5	66,9	9,2	23,9	44,2	15,3	40,5

Nota: Clasificación de niveles socioeconómicos de la Sociedad Española de Epidemiología:

I. Directores/as y gerentes de establecimientos de 10 o más asalariados/as y profesionales tradicionalmente asociados/as a licenciaturas universitarias

II. Directores/as y gerentes de establecimientos de menos de 10 asalariados/as, profesionales tradicionalmente asociados/as a diplomaturas universitarias y otros/as profesionales de apoyo técnico. Deportistas y artistas

III. Ocupaciones intermedias y trabajadores/as por cuenta propia

IV. Supervisores/as y trabajadores/as en ocupaciones técnicas cualificadas

V. Trabajadores/as cualificados/as del sector primario y otros/as trabajadores/as semicualificados/as

VI. Trabajadores/as no cualificados/as

Fuente: Encuesta Nacional de Salud 2017. MSCBS-INE

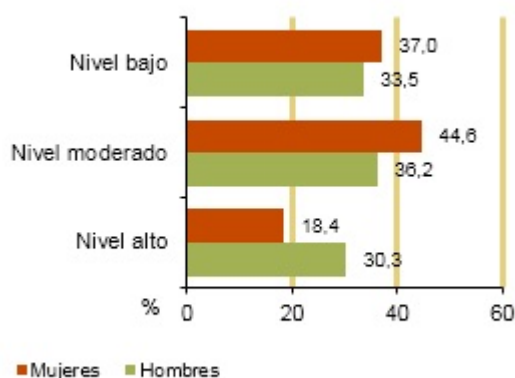
**Nivel de actividad física según grupos de edad. 2017**

(% población de 15 a 69 años)

	Nivel alto	Nivel moderado	Nivel bajo
<b>Hombres</b>	<b>30,3</b>	<b>36,2</b>	<b>33,5</b>
De 15 a 24 años	43,8	33,1	23,2
De 25 a 34 años	40,0	31,1	28,9
De 35 a 44 años	30,4	33,1	36,5
De 45 a 54 años	24,6	38,4	37,0
De 55 a 69 años	20,9	42,6	36,5
<b>Mujeres</b>	<b>18,4</b>	<b>44,6</b>	<b>37,0</b>
De 15 a 24 años	23,5	43,9	32,6
De 25 a 34 años	23,1	42,3	34,6
De 35 a 44 años	17,4	43,6	39,0
De 45 a 54 años	17,7	45,1	37,2
De 55 a 69 años	14,2	46,7	39,0

Fuente: Encuesta Nacional de Salud 2017. MSCBS-INE

Nivel de actividad física. 2017



Fuente: Encuesta Nacional de Salud 2017. MSCBS-INE

**Número de días por semana de ejercicio físico durante el tiempo de ocio según grupos de edad. 2014** (% población de 15 y más años)

	Ningún día	1 o 2 días a la semana	3 o 4 días a la semana	5 o 6 días a la semana	7 días a la semana
<b>Hombres</b>	<b>49,3</b>	<b>15,3</b>	<b>16,4</b>	<b>10,2</b>	<b>8,8</b>
De 15 a 24 años	25,9	19,4	29,2	17,1	8,4
De 25 a 44 años	40,8	20,5	21,1	11,4	6,2
De 45 a 64 años	56,1	14,1	12,5	7,9	9,4
De 65 y más años	69,0	4,6	5,7	7,5	13,2
<b>Mujeres</b>	<b>59,9</b>	<b>13,3</b>	<b>12,9</b>	<b>7,5</b>	<b>6,5</b>
De 15 a 24 años	48,6	19,2	19,0	9,9	3,3
De 25 a 44 años	55,0	16,0	16,1	7,5	5,4
De 45 a 64 años	58,8	13,1	12,4	8,0	7,8
De 65 y más años	74,0	6,8	6,0	5,5	7,7

Fuente: Encuesta Europea de Salud en España 2014. INE-MSCBS



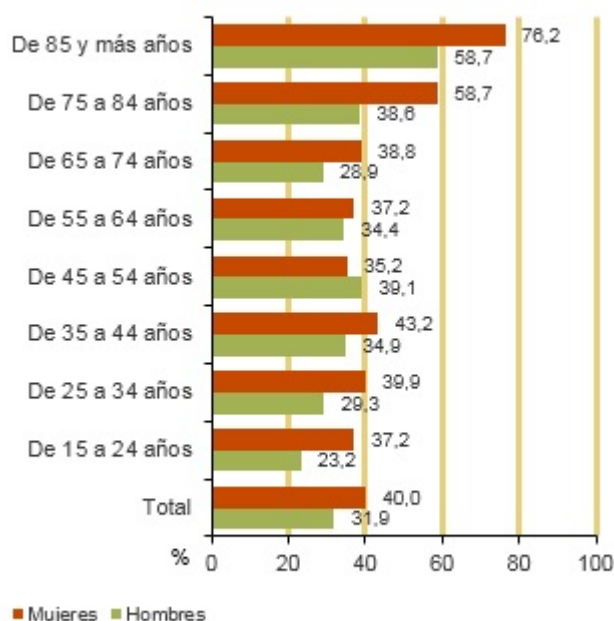
**Sedentarismo según grupos de edad (%)**

	Encuesta Nacional de Salud 2017				Encuesta Europea de Salud 2014			
	Hombres		Mujeres		Hombres		Mujeres	
	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No
<b>Total</b>	<b>31,9</b>	<b>68,1</b>	<b>40,0</b>	<b>60,0</b>	<b>31,1</b>	<b>68,9</b>	<b>42,0</b>	<b>58,0</b>
De 0 a 4 años	52,9	47,1	55,0	45,0	..	..	..	..
De 5 a 14 años	10,8	89,2	17,4	82,6	..	..	..	..
De 15 a 24 años	23,2	76,8	37,2	62,8	18,0	82,0	35,9	64,1
De 25 a 34 años	29,3	70,7	39,9	60,1	25,1	74,9	40,1	59,9
De 35 a 44 años	34,9	65,1	43,2	56,8	30,3	69,7	39,7	60,3
De 45 a 54 años	39,1	60,9	35,2	64,8	35,9	64,1	38,1	61,9
De 55 a 64 años	34,4	65,6	37,2	62,9	33,8	66,2	38,3	61,7
De 65 a 74 años	28,9	71,1	38,8	61,2	30,1	69,9	37,5	62,5
De 75 a 84 años	38,6	61,5	58,7	41,3	44,7	55,3	61,9	38,1
De 85 y más años	58,7	41,3	76,2	23,8	62,4	37,6	82,1	17,9

(...) Dato no disponible

Fuentes: Encuesta Nacional de Salud 2017. MSCBS-INE  
Encuesta Europea de Salud en España 2014. INE-MSCBS

Población sedentaria. 2017



Fuente: Encuesta Nacional de Salud 2017. MSCBS-INE

**Fuentes**

Encuesta Nacional de Salud 2017. MSCBS-INE

Encuesta Europea de Salud en España 2014. INE-MSCBS

Encuesta Nacional de Salud 2011-2012. INE-MSCBS

## **Más información**

### **Datos nacionales y autonómicos**

[Encuesta Nacional de Salud 2017. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social e INE](#)

[Encuesta Europea de Salud en España. Año 2014. INE y Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social](#)

[Encuesta Nacional de Salud 2011-2012. INE y Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social](#)

### **Datos europeos**

[Health determinants. Eurostat](#)

[World health organization WHO. Europe](#)

[Indice Europeo de Igualdad de Género. Instituto Europeo de Igualdad de Género \(EIGE\)](#)

[Base de datos de European Institute for Gender Equality \(EIGE\)](#)

### **Datos OCDE**

[Health Data 2012. OECD](#)

[Health Statistics. Health data: Health care utilisation. OECD](#)

[OECD. Health Statistics 2017](#)

### **Datos de las Naciones Unidas**

[Estadísticas de Género. Salud y mortalidad. Comisión Económica de las Naciones Unidas para Europa \(UNECE\)](#)

### **Datos de otros organismos internacionales**

[Base de datos Europea de Salud para Todos \(HFA\). Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#)

[Sistema de Información Estadística \(WHOSIS\). Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#)