

## Salud (actualizado 5 julio 2021)

### 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 2020 y de la Encuesta Nacional de Salud del año 2017.

La Encuesta Nacional de Salud 2017 (ENSE) forma parte de un conjunto seriado de encuestas que constituye la principal fuente de información sobre la salud percibida por la población residente en España. La ENSE proporciona información estadística sobre la salud de la población y sus determinantes, la magnitud y la distribución de la enfermedad y la discapacidad, y el acceso y uso de los servicios sanitarios. La investigación se dirige al conjunto de personas que reside en viviendas familiares principales en todo el territorio nacional.

La Encuesta Europea de Salud en España 2020 (ESEE-2020) tiene como objetivo general proporcionar información sobre la salud de la población española, con la finalidad de planificar y evaluar las actuaciones en materia sanitaria. Su objetivo principal es obtener datos sobre el estado de salud, la utilización de los servicios sanitarios y los factores determinantes de salud, de manera armonizada y comparable a nivel europeo. La población objetivo es el conjunto de personas de 15 y más años residente habitual en alguna las viviendas familiares principales en todo el territorio nacional.

Ambas encuestas s tienen una periodicidad quinquenal, alternándose cada dos años y medio.

Los datos de la Encuesta Europea de Salud en España 2020 fueron recogidos entre julio de 2019 y julio de 2020. La muestra es de aproximadamente 22.000 viviendas distribuidas en 2.500 secciones censales.

En el apartado **Determinantes de la Salud** se investigan determinadas características físicas básicas de la persona entrevistada (como son el peso y la talla) y 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 y 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 Europea de Salud en España del año 2020, un 16,5% de hombres de 18 y más años y un 15,5% de mujeres padecen obesidad. En los grupos de edad de 35 a 74 años es superior el porcentaje de hombres que padecen obesidad. Respecto al sobrepeso, un 44,9% de hombres y un 30,6% de mujeres padecen sobrepeso según la Encuesta Europea de Salud en España 2020. 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 8,9% de mujeres frente al 3,3% de hombres, según la Encuesta Europea de Salud en España del año 2020.

### Consumo de fruta y verdura

Según la Encuesta Europea de Salud en España del año 2020, un 71,2% de mujeres y un 63,9% de hombres de 15 y más años consume fruta a diario. Un 52,0% de mujeres y un 41,0% de hombres de 15 y más años consume verduras, ensaladas y hortalizas a diario. Sólo el 1,5% de mujeres y el 1,9% de hombres declaran 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 en España del año 2020, un 8,4% de hombres y un 7,0% de mujeres de 15 y más años realizaba ejercicio físico diario durante el tiempo de ocio. Un 46,5% de hombres y un 54,8% de mujeres no dedicaban ningún día al ejercicio físico durante su tiempo de ocio.

Según la Encuesta Europea de Salud en España 2020, un 40,3% de mujeres se declaran sedentarias frente a un 32,3% de hombres. El porcentaje más alto de hombres y mujeres que no se declaran sedentarios corresponde al grupo de edad de 15 a 24 años, un 82,1% de hombres y un 68,1% de mujeres. El mayor porcentaje de sedentarios corresponde al grupo de 85 y más años, tanto en hombres (60,2%) como en mujeres (79,0%).

## Salud (actualizado 5 julio 2021)

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.

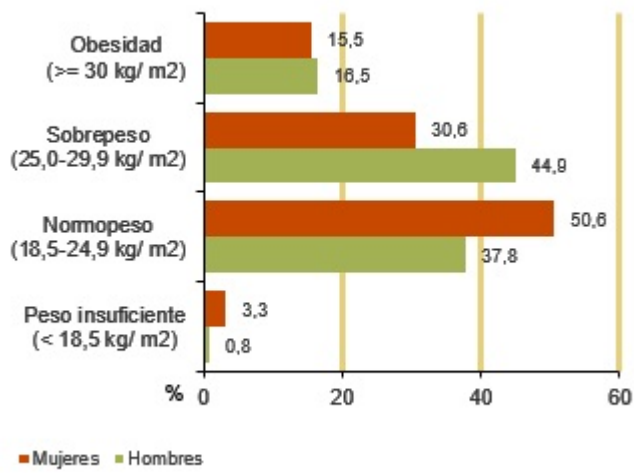
### Gráficos y enlaces a las tablas

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

	E. Europea de Salud 2020		E. Nacional de Salud 2017	
	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
<b>Peso insuficiente (&lt; 18,5 kg/m<sup>2</sup>)</b>	<b>0,8</b>	<b>3,3</b>	<b>0,8</b>	<b>3,5</b>
De 18 a 24 años	3,3	8,9	3,5	12,7
De 25 a 34 años	1,2	6,4	0,4	6,9
De 35 a 44 años	0,4	3,3	0,5	3,4
De 45 a 54 años	0,2	1,6	0,7	2,0
De 55 a 64 años	0,6	2,4	0,4	1,3
De 65 a 74 años	0,5	1,0	0,2	1,5
De 75 a 84 años	0,7	1,6	0,7	0,9
De 85 y más años	2,7	3,3	1,2	2,9
<b>Normopeso (18,5-24,9 kg/m<sup>2</sup>)</b>	<b>37,8</b>	<b>50,6</b>	<b>36,8</b>	<b>49,7</b>
De 18 a 24 años	68,9	69,5	68,4	64,5
De 25 a 34 años	53,8	63,4	52,8	60,8
De 35 a 44 años	39,1	57,8	40,0	59,3
De 45 a 54 años	31,7	52,4	29,1	53,0
De 55 a 64 años	26,2	42,2	24,7	40,5
De 65 a 74 años	25,1	35,8	24,5	33,0
De 75 y más años	26,4	33,5	26,4	30,7
De 85 y más años	36,8	40,2	36,3	41,2
<b>Sobrepeso (25,0-29,9 kg/m<sup>2</sup>)</b>	<b>44,9</b>	<b>30,6</b>	<b>44,3</b>	<b>30,0</b>
De 18 a 24 años	23,3	17,0	19,6	15,0
De 25 a 34 años	35,5	19,9	35,7	21,8
De 35 a 44 años	44,7	25,7	43,4	24,4
De 45 a 54 años	49,3	30,7	49,7	29,3
De 55 a 64 años	50,0	36,8	49,7	39,5
De 65 a 74 años	51,9	41,3	50,6	39,1
De 75 y más años	55,5	41,4	54,8	40,5
De 85 y más años	47,8	36,1	48,5	35,3
<b>Obesidad (&gt;= 30 kg/m<sup>2</sup>)</b>	<b>16,5</b>	<b>15,5</b>	<b>18,2</b>	<b>16,7</b>
De 18 a 24 años	4,6	4,7	8,4	7,9
De 25 a 34 años	9,5	10,3	11,1	10,6
De 35 a 44 años	15,8	13,1	16,2	12,9
De 45 a 54 años	18,9	15,3	20,5	15,7
De 55 a 64 años	23,2	18,6	25,2	18,8
De 65 a 74 años	22,4	21,9	24,7	26,3
De 75 y más años	17,5	23,5	18,1	28,0
De 85 y más años	12,7	20,5	14,0	20,6

Fuentes: Encuesta Nacional de Salud 2017. MSCBS-INE  
Encuesta Europea de Salud en España 2020. INE-MSCBS

Índice de masa corporal. 2020



Fuente: Encuesta Europea de Salud en España 2020. INE-MSCBS

## Salud (actualizado 5 julio 2021)

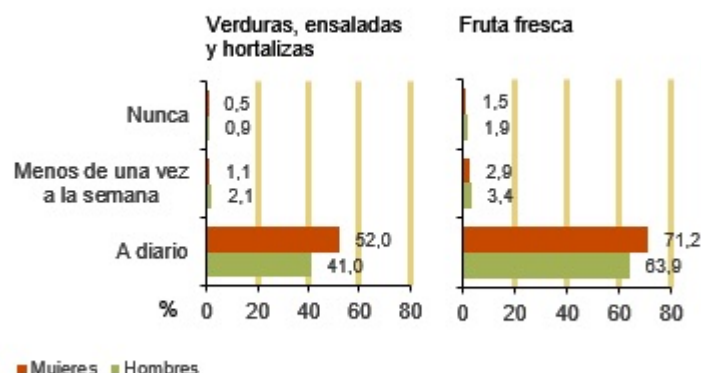
### Consumo de fruta, verduras, ensaladas y hortalizas según grupos de edad (%)

	A diario		Menos de una vez a la semana		Nunca	
	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
<b>Encuesta Europea de Salud 2020</b>						
(% población 15 y más años)						
<b>Fruta fresca (excluye zumos)</b>	<b>63,9</b>	<b>71,2</b>	<b>3,4</b>	<b>2,9</b>	<b>1,9</b>	<b>1,5</b>
De 1 a 4 años	..	..	..	..	..	..
De 5 a 14 años	..	..	..	..	..	..
De 15 a 24 años	49,5	49,1	7,0	7,1	4,7	3,9
De 25 a 34 años	53,9	60,7	5,0	4,4	2,6	3,0
De 35 a 44 años	59,9	66,8	3,7	3,2	1,8	1,2
De 45 a 54 años	61,5	71,5	2,7	2,3	1,4	1,0
De 55 a 64 años	69,6	79,2	2,0	1,9	1,5	0,8
De 65 a 74 años	77,4	84,4	2,3	1,0	0,8	0,2
De 75 y más años	85,3	85,5	0,4	1,2	0,7	0,7
<b>Verduras, ensaladas y hortalizas</b>	<b>41,0</b>	<b>52,0</b>	<b>2,1</b>	<b>1,1</b>	<b>0,9</b>	<b>0,5</b>
De 1 a 4 años	..	..	..	..	..	..
De 5 a 14 años	..	..	..	..	..	..
De 15 a 24 años	28,6	41,9	4,9	3,1	2,6	2,0
De 25 a 34 años	38,0	48,1	2,9	1,6	1,4	0,9
De 35 a 44 años	38,5	50,6	2,1	0,8	0,7	0,3
De 45 a 54 años	41,5	54,3	1,0	0,7	0,4	0,1
De 55 a 64 años	45,5	57,4	1,7	0,7	0,6	0,2
De 65 a 74 años	48,6	56,5	1,0	0,6	0,2	0,0
De 75 y más años	49,0	52,6	1,9	0,9	0,8	0,5
<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

(..) Dato no disponible

Fuentes: Encuesta Nacional de Salud 2017. MSCBS-INE  
Encuesta Europea de Salud en España 2020. INE-MSCBS

### Consumo de fruta y verdura. 2020



Fuente: Encuesta Europea de Salud en España 2020. INE-MSCBS

### 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



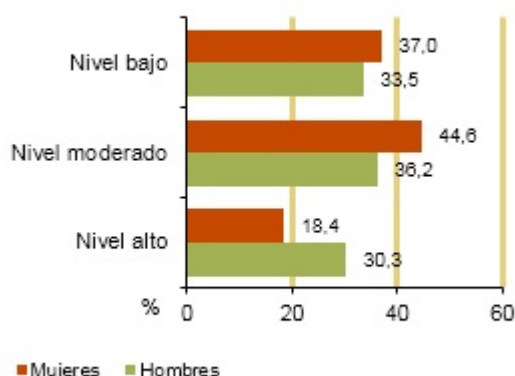
### Nivel de actividad física según grupos de edad. 2017

(% 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. 2020 (% 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>46,5</b>	<b>13,5</b>	<b>19,9</b>	<b>11,8</b>	<b>8,4</b>
De 15 a 24 años	23,3	17,6	34,0	18,4	6,8
De 25 a 44 años	39,6	17,0	25,1	12,7	5,7
De 45 a 64 años	50,6	14,0	16,8	10,0	8,5
De 65 y más años	64,7	4,3	8,4	9,2	13,5
<b>Mujeres</b>	<b>54,8</b>	<b>13,0</b>	<b>16,4</b>	<b>8,8</b>	<b>7,0</b>
De 15 a 24 años	40,8	20,4	23,4	9,9	5,6
De 25 a 44 años	51,0	13,7	20,6	10,0	4,8
De 45 a 64 años	52,3	13,7	16,7	8,9	8,4
De 65 y más años	69,4	7,6	7,6	6,9	8,5

Fuente: Encuesta Europea de Salud en España 2020. INE-MSCBS

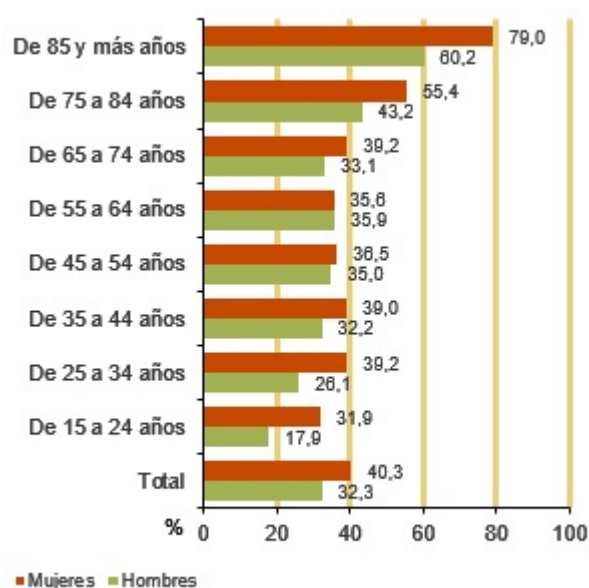
**Sedentarismo según grupos de edad (%)**

	Encuesta Europea de Salud 2020				Encuesta Nacional de Salud 2017			
	Hombres		Mujeres		Hombres		Mujeres	
	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No
<b>Total</b>	<b>32,3</b>	<b>67,7</b>	<b>40,3</b>	<b>59,7</b>	<b>31,9</b>	<b>68,1</b>	<b>40,0</b>	<b>60,0</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	17,9	82,1	31,9	68,1	23,2	76,8	37,2	62,8
De 25 a 34 años	26,1	73,9	39,2	60,8	29,3	70,7	39,9	60,1
De 35 a 44 años	32,2	67,8	39,0	61,0	34,9	65,1	43,2	56,8
De 45 a 54 años	35,0	65,1	36,5	63,5	39,1	60,9	35,2	64,8
De 55 a 64 años	35,9	64,1	35,6	64,4	34,4	65,6	37,2	62,9
De 65 a 74 años	33,1	66,9	39,2	60,8	28,9	71,1	38,8	61,2
De 75 a 84 años	43,2	56,8	55,4	44,6	38,6	61,5	58,7	41,3
De 85 y más años	60,2	39,8	79,0	21,0	58,7	41,3	76,2	23,8

(..) Dato no disponible

Fuentes: Encuesta Nacional de Salud 2017. MSCBS-INE  
Encuesta Europea de Salud en España 2020. INE-MSCBS

**Población sedentaria. 2020**



Fuente: Encuesta Europea de Salud en España 2020. INE-MSCBS

**Fuentes**

Encuesta Nacional de Salud 2017. MSCBS-INE

Encuesta Europea de Salud en España 2020. 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 2020. INE y Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social](#)

#### **Datos europeos**

[Health determinants. Eurostat](#)

[World health organization WHO. Europe](#)

[Índice 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 \(OMS\)](#)