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

Se proporciona información de la Encuesta Nacional de Salud del año 2017, de la Encuesta Europea de Salud en España del año 2020 y de la Encuesta de Salud de España del año 2023.

La Encuesta Nacional de Salud (ENSE) 2017 es una investigación dirigida a la población que reside en viviendas familiares cuya finalidad principal es obtener datos sobre el estado de salud y los factores determinantes del mismo desde la perspectiva de los ciudadanos. En la encuesta realizada durante 2016-2017 se investigaron aproximadamente 37.500 viviendas distribuidas en 2.500 secciones censales. Su periodicidad es quinquenal, alternándose cada dos años y medio con la Encuesta Europea de Salud, con la que comparte un grupo de variables armonizadas. La Encuesta Nacional de Salud (ENSE) es una operación estadística del Ministerio de Sanidad que realiza con la colaboración del INE en virtud de un convenio suscrito entre ambos organismos.

La Encuesta Europea de Salud en España (EESE) 2020 es una investigación dirigida al conjunto de personas de 15 y más años que reside en viviendas familiares en todo el territorio nacional. 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. Su periodicidad es quinquenal, alternándose cada dos años y medio con la Encuesta nacional de salud, con la que comparte un grupo de variables armonizadas. En la encuesta realizada en 2020 se investigaron aproximadamente 37.500 viviendas distribuidas en 2.500 secciones censales.

La Encuesta de Salud de España (ESdE) 2023 es una investigación dirigida a la población que reside en viviendas familiares en todo el territorio nacional. Su objetivo principal es obtener datos sobre el estado de salud, la utilización de los servicios sanitarios y los factores determinantes de salud. Su periodicidad es trienal, y proporciona información de manera armonizada y comparable a nivel europeo, y con la finalidad de planificar y evaluar las actuaciones en materia sanitaria tanto a nivel nacional como internacional. El INE y el Ministerio de Sanidad son corresponsables de la Encuesta de Salud de España 2023. En la encuesta realizada en 2023 se investigaron aproximadamente 37.500 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

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 kg/m2
- Normopeso si 18,5 kg/m2 <= IMC < 25 kg/m2
- Sobrepeso si 25 kg/m2 <= IMC < 30 kg/m2
- Obesidad si IMC > 30 kg/m2

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

Consumo de fruta y verdura

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

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

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.

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 de Salud de España 2023**, un 15,2% de hombres de 18 y más años y un 15,1% de mujeres padecen obesidad. En los grupos de edad de 18 a 24 años y de 45 a 64 años es superior el porcentaje de hombres que la padecen. Y un 47,0% de hombres y un 32,9% de mujeres padecen sobrepeso. 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 su prevalencia en las mujeres de 18 a 24 años, un 6,6% de mujeres frente al 3,5% de hombres.

Consumo de fruta y verdura

Según la **Encuesta de Salud de España 2023**, el consumo de fruta a diario en la población de 1 y más años es de un 55,4% en mujeres y un 50,5% en hombres; y el de verduras, ensaladas y hortalizas de un 36,2% en mujeres y un 26,4% en hombres. Sólo el 1,5% de mujeres y el 1,8% de hombres declaran no consumir nunca fruta fresca.

Tipo de lactancia

Según la **Encuesta de Salud de España 2023** la lactancia natural era la alimentación más utilizada en los bebés durante las primeras 6 semanas (75,0%), se reducía a un 65,7% a los 3 meses y a un 47,0% a los 6 meses.

Actividad física

Durante el tiempo de ocio un 8,0% de hombres y un 6,1% de mujeres de 15 y más años realizaba ejercicio físico diario según la **Encuesta de Salud de España 2023**. Un 47,2% de hombres y un 54,6% de mujeres no le dedicaban ningún día.

Un 32,6% de mujeres se declaran sedentarias frente a un 25,3% 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 92,4% de hombres y un 87,5% de mujeres. El mayor porcentaje de sedentarios corresponde al grupo de 85 y más años, tanto en hombres (56,3%) como en mujeres (73,2%).

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 ocurre al contrario. 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)

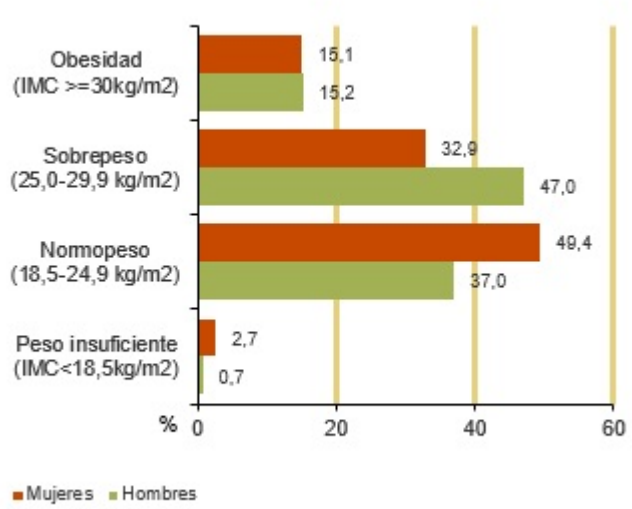
	E. de Salud de España 2023		E. Europea de Salud 2020	
	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres
Peso insuficiente (IMC<18,5kg/m2)	**0,7**	**2,7**	**0,8**	**3,3**
De 18 a 24 años	3,5	6,6	3,3	8,9
De 25 a 34 años	1,2	4,1	1,2	6,4
De 35 a 44 años	0,2	2,5	0,4	3,3
De 45 a 54 años	0,3	2,0	0,2	1,6
De 55 a 64 años	0,4	2,1	0,6	2,4
De 65 a 74 años	0,2	1,2	0,5	1,0
De 75 a 84 años	0,4	1,9	0,7	1,6
De 85 y más años	0,9	2,2	2,7	3,3
Normopeso (18,5 kg/m2< =IMC<25kg/m2)	**37,0**	**49,4**	**37,8**	**50,6**
De 18 a 24 años	61,5	71,2	68,9	69,5
De 25 a 34 años	46,7	60,8	53,8	63,4
De 35 a 44 años	41,5	55,6	39,1	57,8
De 45 a 54 años	31,9	45,8	31,7	52,4
De 55 a 64 años	28,6	43,5	26,2	42,2
De 65 a 74 años	25,5	37,0	25,1	35,8
De 75 y más años	27,9	36,4	26,4	33,5
De 85 y más años	39,5	46,0	36,8	40,2
Sobrepeso (25kg/m2< =IMC<30kg/m2)	**47,0**	**32,9**	**44,9**	**30,6**
De 18 a 24 años	27,5	15,6	23,3	17,0
De 25 a 34 años	41,6	24,6	35,5	19,9
De 35 a 44 años	47,0	30,0	44,7	25,7
De 45 a 54 años	50,8	36,7	49,3	30,7
De 55 a 64 años	50,0	36,5	50,0	36,8
De 65 a 74 años	54,0	39,2	51,9	41,3
De 75 y más años	54,4	43,1	55,5	41,4
De 85 y más años	48,8	35,3	47,8	36,1
Obesidad (IMC >=30kg/m2)	**15,2**	**15,1**	**16,5**	**15,5**
De 18 a 24 años	7,5	6,6	4,6	4,7
De 25 a 34 años	10,6	10,6	9,5	10,3
De 35 a 44 años	11,3	11,9	15,8	13,1
De 45 a 54 años	17,1	15,5	18,9	15,3
De 55 a 64 años	21,1	17,9	23,2	18,6
De 65 a 74 años	20,3	22,7	22,4	21,9
De 75 y más años	17,2	18,7	17,5	23,5
De 85 y más años	10,8	16,5	12,7	20,5

Nota: índice de masa corporal IMC = [peso (Kg) / estatura (m) al cuadrado]

Fuentes: Encuesta de Salud de España 2023. INE

Encuesta Europea de Salud en España 2020. INE

Índice de masa corporal. 2023



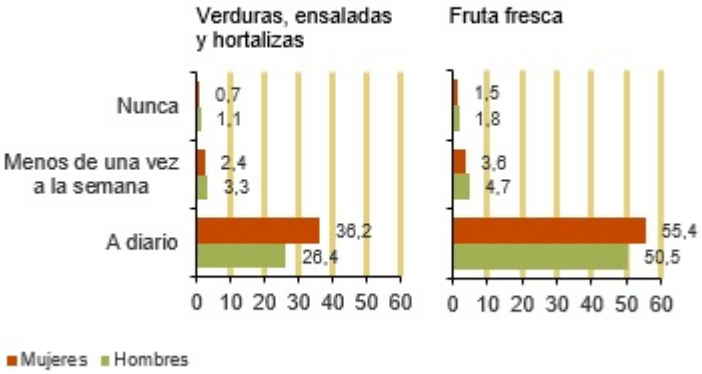
Fuente: Encuesta de Salud de España 2023. INE

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
Encuesta de Salud de España 2023 (% población 1 y más años)						
Fruta fresca (excluye zumos)	**50,5**	**55,4**	**4,7**	**3,6**	**1,8**	**1,5**
De 1 a 4 años	66,4	63,7	0,8	0,8	1,4	1,2
De 5 a 14 años	47,1	50,1	2,6	2,2	0,9	1,2
De 15 a 24 años	35,8	36,4	7,9	8,3	4,9	2,4
De 25 a 34 años	40,4	43,6	9,7	6,8	1,9	2,3
De 35 a 44 años	44,9	51,3	5,9	3,6	2,4	1,0
De 45 a 54 años	47,6	50,8	5,1	3,5	1,7	2,1
De 55 a 64 años	56,1	63,7	2,8	2,9	1,0	1,1
De 65 a 74 años	65,2	71,7	2,1	1,1	1,1	1,2
De 75 y más años	70,7	71,3	0,9	1,1	0,0	0,7
Verduras, ensaladas y hortalizas	**26,4**	**36,2**	**3,3**	**2,4**	**1,1**	**0,7**
De 1 a 4 años	25,0	28,7	2,9	2,6	2,6	1,2
De 5 a 14 años	21,0	23,2	3,7	3,1	1,9	1,4
De 15 a 24 años	19,3	27,2	6,6	4,9	2,9	1,6
De 25 a 34 años	23,9	36,1	4,1	3,7	1,0	1,1
De 35 a 44 años	26,1	39,2	3,3	1,9	0,9	0,3
De 45 a 54 años	24,2	38,8	2,4	1,9	0,7	0,4
De 55 a 64 años	30,1	41,2	2,5	1,4	0,3	0,3
De 65 a 74 años	35,8	41,8	1,8	1,4	0,6	0,1
De 75 y más años	34,3	38,5	1,9	1,8	0,2	1,0
Encuesta Europea de Salud 2020 (% población 15 y más años)						
Fruta fresca (excluye zumos)	**63,9**	**71,2**	**3,4**	**2,9**	**1,9**	**1,5**
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
Verduras, ensaladas y hortalizas	**41,0**	**52,0**	**2,1**	**1,1**	**0,9**	**0,5**
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

(..) Dato no disponible
Fuentes: Encuesta de Salud de España 2023. INE
Encuesta Europea de Salud en España 2020. INE

Consumo de fruta y verdura. 2023



Fuente: Encuesta de Salud de España 2023. INE

Tipo de lactancia según clase social basada en la ocupación de la persona de referencia. 2023
(% población de 6 meses a 4 años)

	6 semanas			3 meses			6 meses		
	Natural	Mixta	Artificial	Natural	Mixta	Artificial	Natural	Mixta	Artificial
Ocupación de la persona de referencia	**75,0**	**7,5**	**17,5**	**65,7**	**11,7**	**22,6**	**47,0**	**19,3**	**33,7**
I	72,8	8,6	18,6	65,3	14,1	20,7	48,6	23,3	28,1
II	79,7	7,4	12,9	72,2	12,3	15,5	52,1	23,7	24,3
III	71,4	8,4	20,2	59,7	15,7	24,7	40,7	21,5	37,8
IV	83,3	5,4	11,4	66,4	15,0	18,6	44,3	19,7	36,0
V	74,3	7,7	18,0	66,5	6,9	26,6	48,6	15,9	35,5
VI	75,0	7,4	17,6	66,8	11,1	22,0	45,1	16,7	38,2

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

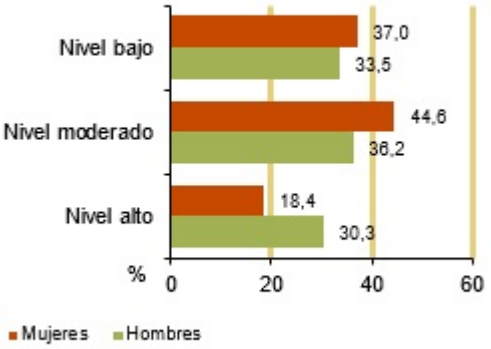
Fuente: Encuesta de Salud de España 2023. INE

Nivel de actividad física según grupos de edad. 2017
(% población de 15 a 69 años)

	Nivel alto	Nivel moderado	Nivel bajo
Hombres	**30,3**	**36,2**	**33,5**
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
Mujeres	**18,4**	**44,6**	**37,0**
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. INE

Nivel de actividad física. 2017



Fuente: Encuesta Nacional de Salud 2017. INE

Número de días por semana de ejercicio físico durante el tiempo de ocio según grupos de edad. 2023 (% 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
Hombres	**47,2**	**13,4**	**19,2**	**12,2**	**8,0**
De 15 a 24 años	19,8	14,7	33,3	24,9	7,4
De 25 a 44 años	38,4	17,9	23,8	13,4	6,4
De 45 a 64 años	52,7	13,6	16,9	9,1	7,6
De 65 y más años	67,4	5,9	7,8	7,6	11,3
Mujeres	**54,6**	**13,5**	**17,3**	**8,5**	**6,1**
De 15 a 24 años	38,4	17,4	28,2	11,8	4,2
De 25 a 44 años	48,8	16,3	20,4	9,5	5,0
De 45 a 64 años	51,6	14,5	17,8	9,0	7,1
De 65 y más años	72,4	7,3	8,0	5,4	6,9

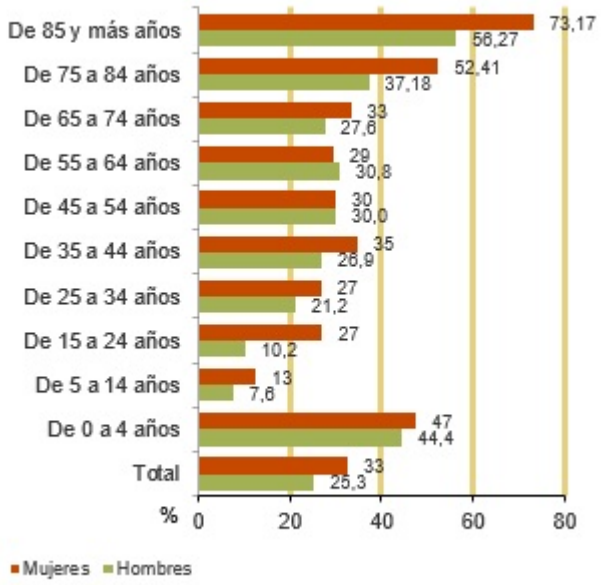
Fuente: Encuesta de Salud de España 2023. INE

Sedentarismo según grupos de edad (%)

	Encuesta de Salud de España 2023				Encuesta Europea de Salud 2020			
	Hombres		Mujeres		Hombres		Mujeres	
	Sí	No	Sí	No	Sí	No	Sí	No
Total	**25,3**	**74,7**	**32,6**	**67,4**	**32,3**	**67,7**	**40,3**	**59,7**
De 0 a 4 años	44,4	55,6	47,5	52,5	..	..	..	..
De 5 a 14 años	7,6	92,4	12,5	87,5	..	..	..	..
De 15 a 24 años	10,2	89,8	27,1	72,9	17,9	82,1	31,9	68,1
De 25 a 34 años	21,2	78,8	26,8	73,2	26,1	73,9	39,2	60,8
De 35 a 44 años	26,9	73,1	34,7	65,3	32,2	67,8	39,0	61,0
De 45 a 54 años	30,0	70,0	30,0	70,0	35,0	65,1	36,5	63,5
De 55 a 64 años	30,8	69,2	29,5	70,5	35,9	64,1	35,6	64,4
De 65 a 74 años	27,6	72,4	33,3	66,7	33,1	66,9	39,2	60,8
De 75 a 84 años	37,2	62,8	52,4	47,6	43,2	56,8	55,4	44,6
De 85 y más años	56,3	43,7	73,2	26,8	60,2	39,8	79,0	21,0

(..) Dato no disponible
Fuentes: Encuesta de Salud de España 2023. INE
Encuesta Europea de Salud en España 2020. INE

Población sedentaria. 2023



Fuente: Encuesta de Salud de España 2023. INE

Fuentes

Encuesta Nacional de Salud 2017. INE - Ministerio de Sanidad

Encuesta Europea de Salud en España 2020. INE - Ministerio de Sanidad

Encuesta de Salud de España 2023. INE - Ministerio de Sanidad

Más información

Datos nacionales y autonómicos

Encuesta Nacional de Salud 2017. Ministerio de Sanidad e INE

Encuesta Europea de Salud en España. Año 2020. INE y Ministerio de Sanidad

Encuesta de Salud de España 2023. INE - Ministerio de Sanidad

Indicadores Clave del Sistema Nacional de Salud. Ministerio de Sanidad

Datos europeos

Health determinants. Eurostat

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 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)