



Castilla-La Mancha

Dirección General de
Salud Pública



ESTRATEGIA REGIONAL PARA LA PROMOCIÓN DE
HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE SOBRE NUTRICIÓN,
EJERCICIO FÍSICO Y PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD

CLM con
+ Vida

INFORME SOBRE PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN NUTRICIÓN

A propuesta de la Dirección General de Salud Pública de la Consejería de Sanidad, se ha incluido en proceso participativo una encuesta que se centra en la promoción de hábitos de vida saludable relacionados con la nutrición, que recoge datos de 4160 participantes. Recogemos en este informe los puntos más relevantes de la encuesta que nos pueden ayudar a enfocar la estrategia regional:

1. Datos Demográficos

- **Género:** 79.90% mujeres, 20.10% hombres.
- **Grupos de Edad:**
 - Menores de 18 años: 7.50%
 - 18-35 años: 8.89%
 - 36-50 años: 64.62%
 - 51-65 años: 17.98%
 - Más de 65 años: 1.01%
- **Nivel de Estudios:**
 - Sin estudios: 0.29%
 - Estudios primarios: 6.18%
 - Estudios secundarios: 22.45%
 - Estudios superiores: 71.08%
- **Ingresos Brutos Anuales:**
 - Menos de 18,000€: 33.15%
 - 18,000-30,000€: 38.44%
 - Más de 30,000€: 28.41%
- **Situación Laboral Actual:**
 - Trabajadores: 71.68%
 - Desempleados: 8.15%
 - Jubilados: 1.32%
 - Tareas del hogar y cuidado de niños: 4.28%
 - Estudiantes: 8.12%
 - Otros: 6.44%
- **Tamaño del Municipio de Residencia:**
 - Menos de 500 habitantes: 4.04%
 - 501-2,000 habitantes: 11.30%
 - 2,001-10,000 habitantes: 28.56%
 - 10,001-50,000 habitantes: 24.06%



- Más de 50,000 habitantes: 32.04%
- **Provincia de Residencia:**
 - Albacete: 20.07%
 - Ciudad Real: 25.14%
 - Cuenca: 10.22%
 - Guadalajara: 13.77%
 - Toledo: 29.71%
 - Otras: 1.08%

2. Percepciones y Conocimientos sobre Nutrición

- **Impacto del Sobrepeso/Obesidad:** 98.12% considera que afecta negativamente a la salud.
- **Información Nutricional:** 45.38% cree tener suficiente información sobre los alimentos que compra.
- **Entendimiento de Nutri-Score:** 41.35% entiende la escala Nutri-Score.
- **Disposición a Cambiar Estilo de Vida:** 95.12% está dispuesto a realizar cambios para mejorar su salud.
- **Participación en Encuestas:** 78.89% está dispuesto a participar en encuestas sobre peso y hábitos alimentarios.
- **Cursos sobre Alimentación Saludable:** 76.56% está dispuesto a hacer cursos sobre alimentación saludable.
- **Consultas para Adelgazar:** 33.49% ha consultado a un profesional para intentar adelgazar, principalmente dietistas/nutricionistas (86.65%).
- **Más que una Dieta Hipocalórica:** 61.09% recibió algo más que una dieta hipocalórica.

3. Hábitos Alimentarios y Obstáculos

- **Obstáculos para Mantener una Dieta Equilibrada:**
 - Falta de tiempo para cocinar: 54.02%
 - Falta de tiempo para planificar menús: 40.69%
 - Falta de motivación: 36.53%
 - Coste económico: 33.43%
- **Frecuencia de Comidas en Familia:**
 - 6-7 veces por semana: 59.18%
 - Cena en familia 6-7 veces por semana: 69.93%
- **Consumo de Alimentos Procesados:**
 - Casi nunca: 34.45%
 - Menos de 2 veces por semana: 40.96%
- **Consumo de Frutas y Verduras:**
 - Frutas 6-7 veces por semana: 56.56%
 - Verduras 2-5 veces por semana: 44.28%



- **Consumo de Pescado Azul:** Menos de 2 veces por semana: 44.74%
- **Tiempo para Comer entre Semana:** Entre 30 minutos y 1 hora: 58.94%

4. Correlación entre Estado Emocional y Hábitos Alimentarios

- **Impacto del Estado Emocional:** 84.50% cree que su estado emocional afecta sus hábitos alimentarios.
- **Propensión a Comer en Exceso por Estrés:** 68.49% se siente más propenso a comer en exceso cuando está estresado.
- **Influencia de la Alimentación en el Estado de Ánimo:** 74.01% cree que su alimentación influye en su estado de ánimo.
- **Identificación del Hambre Emocional:** 58.92% sabe identificar el hambre emocional.
- **Conocimiento de los Riesgos de las Dietas Milagro:** 80.14% conoce los riesgos de las dietas milagro.

5. Prioridades al Comprar Alimentos

- **Saludabilidad:** 59.47% prioriza que el alimento sea saludable.
- **Precio:** 26.78% prioriza el precio.
- **Percepción de Costos:** 75.70% considera que los productos saludables son más caros que los procesados.

6. Fuentes de Consulta para Mejorar Hábitos Alimentarios

- **Consultas en Webs Especializadas:** 38.17%
- **Amistades/Familia:** 25.29%
- **Redes Sociales:** 27.09%
- **Profesionales en Persona:** 20.14%

7. Valoración del Consejo Nutricional

- **Valoración de la Procedencia del Consejo:** 82.45% valora la procedencia del consejo nutricional.

8. Entorno Alimentario en el Trabajo

- **Máquinas Exendedoras en el Trabajo/Estudio:** 33.85% tiene máquinas expendedoras, pero 92.14% rara vez las usa.

9. Opiniones sobre Impuestos a Bebidas Azucaradas



- **Apoyo al Impuesto:** 57.36% apoya un impuesto a las bebidas azucaradas envasadas.

10. Experiencias en Hospitales

- **Hospitalización:** 68.37% ha estado ingresado en un hospital.
- **Percepción del Menú Hospitalario:** 73.38% considera que el menú era saludable.
- **Sugerencias de Mejora:**
 - Reducir alimentos procesados.
 - Aumentar frutas y verduras frescas.
 - Eliminar productos azucarados como galletas y zumos.

11. Comentarios y Sugerencias Generales

- **Educación y Concienciación:**
 - Mayor educación sobre nutrición en escuelas y campañas de salud pública.
 - Clases prácticas de cocina y talleres para niñas y niños y madres y padres.
 - Importancia de la educación temprana en hábitos saludables.
- **Publicidad y Regulación:**
 - Preocupación por la publicidad engañosa, especialmente dirigida a niñas y niños.
 - Regulaciones más estrictas sobre la publicidad de alimentos y etiquetado claro.
 - Campañas de salud pública para contrarrestar la influencia de la publicidad de alimentos no saludables.
- **Factores Económicos:**
 - Alto costo de los alimentos saludables en comparación con los procesados.
 - Sugerencias para incentivos financieros para hacer los alimentos saludables más asequibles.
 - Políticas para reducir la brecha de precios entre alimentos saludables y no saludables.
- **Involucramiento Comunitario y Familiar:**
 - Rol de la familia y la comunidad en la promoción de hábitos saludables.
 - Iniciativas comunitarias y sistemas de apoyo para fomentar una cultura de alimentación saludable.
- **Propuestas de Políticas:**
 - Implementación de impuestos a bebidas azucaradas y alimentos no saludables.



- Prohibición de la venta de bebidas energéticas y alimentos altamente procesados a menores.
- Mejora de la calidad de los alimentos en instituciones públicas como escuelas y hospitales.

En resumen, se destaca la necesidad de un enfoque integral que incluya educación, regulación, apoyo económico y accesibilidad a opciones de alimentos saludables para promover hábitos de vida saludables.

RECOMENDACIONES

Como resultado del proceso de participación en relación con la encuesta sobre hábitos saludables en materia de nutrición, se pueden realizar varias recomendaciones clave para mejorar los hábitos alimentarios y la salud de la población. Aquí están algunas de las principales recomendaciones:

1. Educación y Concienciación

- **Capacitación de Docentes y Personal de Salud:** Brindar formación en hábitos saludables para que puedan transmitirlos a niños y adultos.
- **Campañas en Redes Sociales y Medios Locales:** Difundir mensajes positivos sobre hábitos saludables con testimonios reales y consejos prácticos.
- **Talleres y Charlas en Colegios:** Realizar talleres de alimentación saludable tanto para niñas y niños como para madres y padres.

2. Regulación y Políticas

- **Regulación de la Publicidad:** Controlar la publicidad engañosa, especialmente la dirigida a niñas y niños, y promover anuncios sobre vida saludable.
- **Etiquetado Claro de Alimentos:** Mejorar el etiquetado de productos para que sea más legible y comprensible, destacando la porción recomendable y los componentes no saludables.
- **Impuestos a Alimentos No Saludables:** Gravar los alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas para desincentivar su consumo.



3. Accesibilidad y Economía

- **Abaratar Alimentos Saludables:** Reducir el precio de frutas, verduras y otros alimentos saludables para hacerlos más accesibles.
- **Apoyos Financieros:** Ofrecer incentivos financieros para la compra de alimentos saludables.

4. Entorno Alimentario

- **Regulación en Espacios Públicos:** Prohibir la venta de productos no saludables en colegios, hospitales y otros espacios públicos.
- **Máquinas Exendedoras Saludables:** Sustituir los productos de las máquinas expendedoras por opciones más saludables.

5. Promoción de la Actividad Física

- **Fomentar el Deporte en Escuelas:** Aumentar las horas de educación física y promover actividades deportivas en los colegios.
- **Instalaciones Deportivas:** Invertir en instalaciones deportivas gratuitas para favorecer la práctica de ejercicio físico.

6. Apoyo Familiar y Comunitario

- **Responsabilidad Compartida:** Involucrar a las familias en la elaboración de comidas saludables y fomentar el consumo de productos de cercanía.
- **Iniciativas Comunitarias:** Crear programas comunitarios que promuevan la alimentación saludable y la actividad física.

7. Salud Mental y Bienestar

- **Promoción de la Salud Mental:** Fomentar campañas de concienciación sobre la salud mental y su relación con la alimentación y el ejercicio.
- **Reducción de Estrés:** Implementar programas para reducir el estrés, que es un factor que influye en los hábitos alimentarios.

Estas recomendaciones buscan abordar de manera integral los factores que influyen en los hábitos alimentarios y de salud de la población, promoviendo un entorno más saludable y accesible para todos.