IX Estudio de salud y vida

Acceder →



2026

*Se prohíbe la reproducción parcial o total de este informe sin mencionar expresamente su fuente: Aegon. Para más información contacta con nuestro equipo de prensa en aegon.comunicacion@aegon.es o aegon@evercom.es

Bloque 1.
Salud física

Bloque 2.
Salud emocional

Bloque 3.
Cuidado de la salud

Conclusiones



Introducción

Aegon presenta la novena edición del Estudio de Salud y Estilo de Vida, que se centra en la percepción del estado de salud física y emocional y el bienestar social de los españoles en los últimos 12 meses, así como la evolución de los principales indicadores de salud en los últimos años.

Acorde con el objetivo de observar el comportamiento de la sociedad española, segmentado por criterios poblacionales, de edad y sexo, así como económico-laborales, el informe aborda aspectos con impacto directo e indirecto en la salud. Entre otros, analiza los hábitos alimenticios o de estilo de vida, así como el uso que se hace de las nuevas tecnologías con relación al cuidado de la salud, niveles de estrés en la población, satisfacción laboral o automedicación. También se estudia la percepción de las actividades de ocio y el tiempo libre.

Además, el informe compara los indicadores respecto al mismo periodo del año anterior, de forma que se pueda observar la evolución de las tendencias en el estilo de vida y salud de la sociedad actual.

Este informe de campo ha sido realizado por Grupo Análisis e Investigación durante febrero y marzo de 2026 y es específico para España. La muestra del estudio consta de 1.600 entrevistas a individuos de más de 18 años de ambos sexos, con un error muestral máximo del 2,48% bajo el supuesto de máxima heterogeneidad del universo de estudio (P=Q=50%) y de muestreo aleatorio simple, y con un nivel de confianza del 95,5%. De este modo, se han obtenido datos planteando cuotas proporcionales por sexo, edad y tamaño de hábitat, con un peso de la muestra de cada comunidad autónoma ajustado según el peso de su población.

*Se permite la reproducción total o parcial de este documento bajo la premisa de citar a Aegon como fuente. Para más información puede ponerse en contacto con Aegon en la dirección de correo aegon.comunicacion@aegon.es

Bloque 1.
Salud física

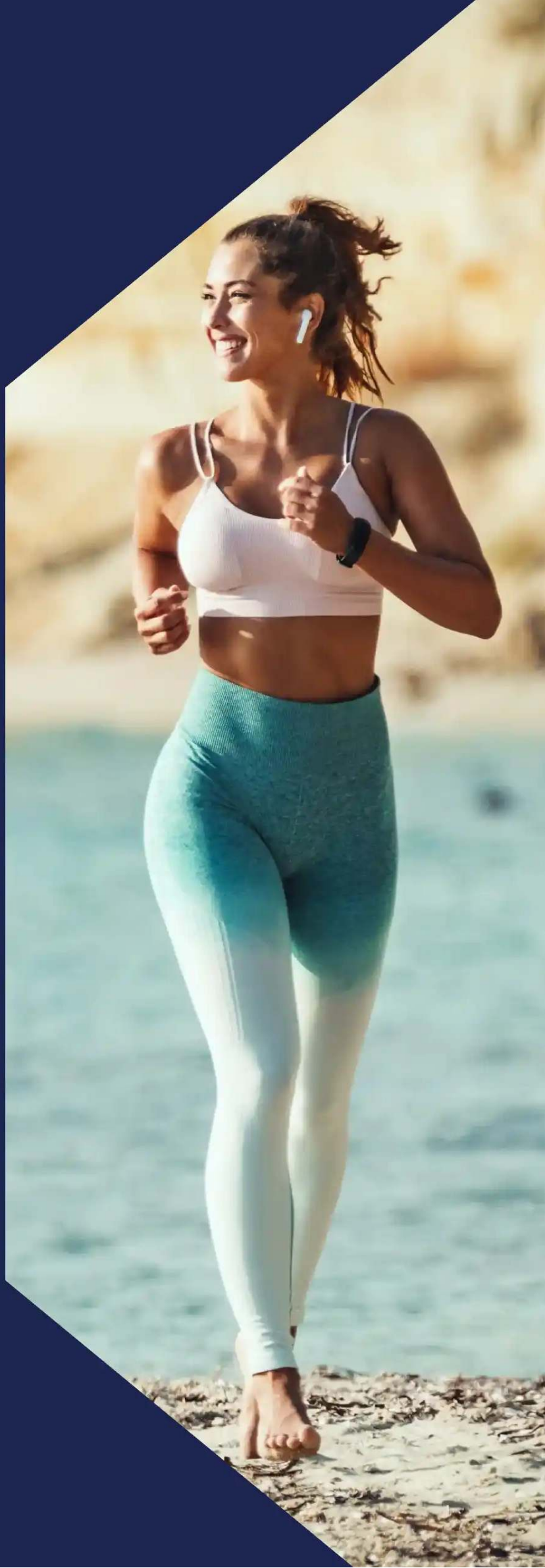
1.1. Valoración del estado de salud general

1.2. Autocuidado y aspecto físico

1.3. Hábitos de alimentación

1.4. Consumo de tabaco y alcohol

Acceder →



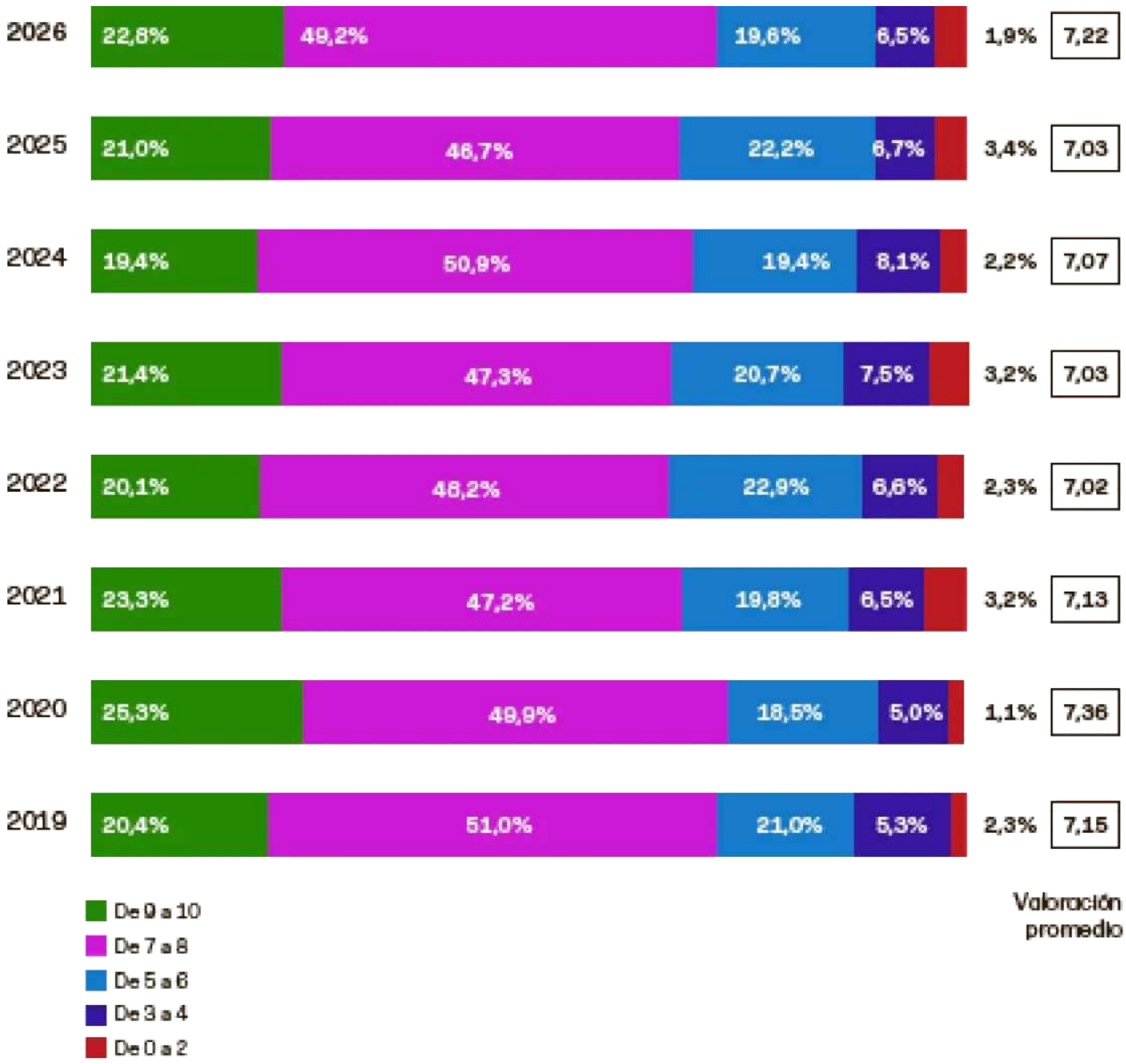
Salud física

1.1. Valoración del estado de salud general

La valoración general del estado de salud de los encuestados mejora ligeramente en la edición de 2026 y continúa situándose en niveles positivos. La puntuación media alcanza los 7,22 puntos sobre 10, lo que supone el valor más elevado desde 2020. Además, aproximadamente siete de cada diez encuestados (72%) califican su estado de salud con una nota igual o superior a 7, confirmando la percepción mayoritariamente favorable que los españoles tienen de su salud en el último año.



Gráficos: Estado de salud percibido





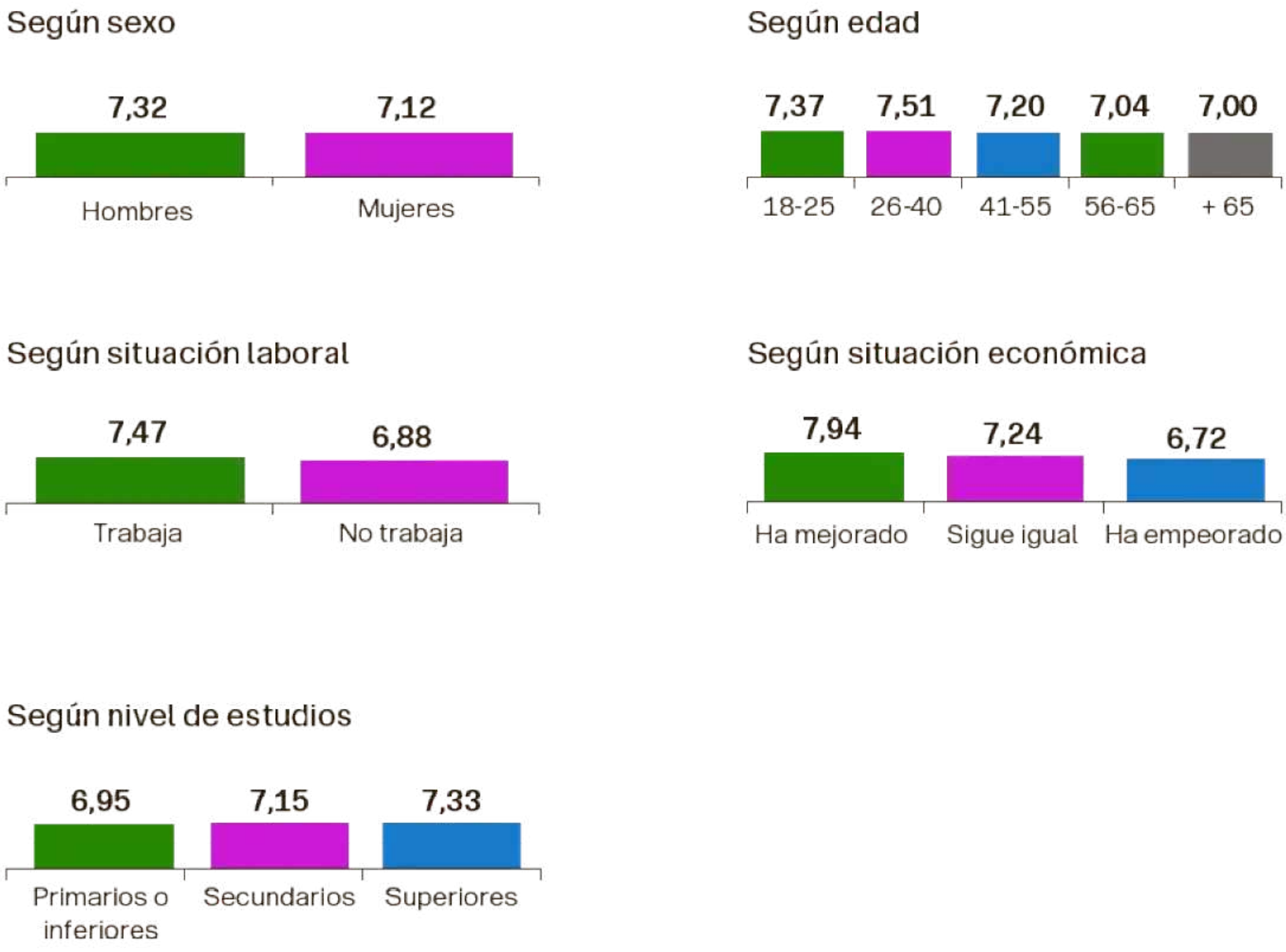
Esta valoración presenta contrastes relevantes según el perfil del encuestado, apreciándose diferencias entre hombres y mujeres. Ellos presentan una valoración media de 7,32, superior a la de ellas (7,12), lo que indica que los hombres tienen una percepción ligeramente más positiva de su estado de salud.

También se observa un claro efecto de la edad, ya que la valoración desciende hasta situarse en el 7,00 entre los mayores de 65 años, frente a valores superiores en los grupos más jóvenes. Destacan los jóvenes de 26 a 40 años, que registran la puntuación más elevada por edad (7,51), seguidos de los de 18 a 25 años (7,37).

Los colectivos con mejor percepción de su salud son aquellos cuya situación económica ha mejorado en el último año, que alcanzan una puntuación media de 7,94, seguidos de los encuestados que trabajan (7,47) y aquellos con estudios superiores (7,33), todos ellos claramente por encima de la media.

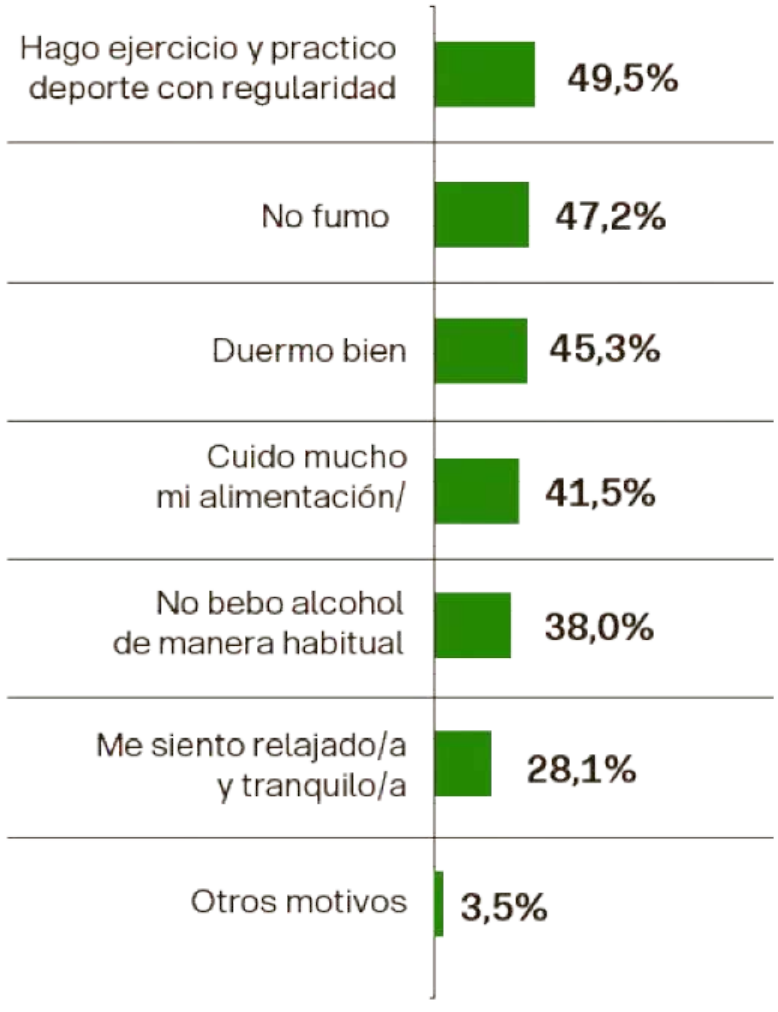
En el extremo contrario, los colectivos con peor percepción de su estado de salud son los encuestados cuya situación económica ha empeorado (6,72), los que no trabajan (6,88) y aquellos con estudios primarios o inferiores (6,95), todos ellos por debajo de la media.

Gráfico: Estado de salud percibido



Entre los encuestados que valoran positivamente su estado de salud, los principales motivos se mantienen estables respecto a la edición anterior. El más mencionado continúa siendo hacer ejercicio de forma regular (49,5%), seguido de no fumar (47,2%) y dormir bien (45,3%). También destacan cuidar la alimentación (41,5%) y no beber alcohol habitualmente (38,0%), mientras que otros factores como sentirse relajado y tranquilo (28,1%) tienen un peso menor.

Gráfico: Motivos de percepción del estado de salud

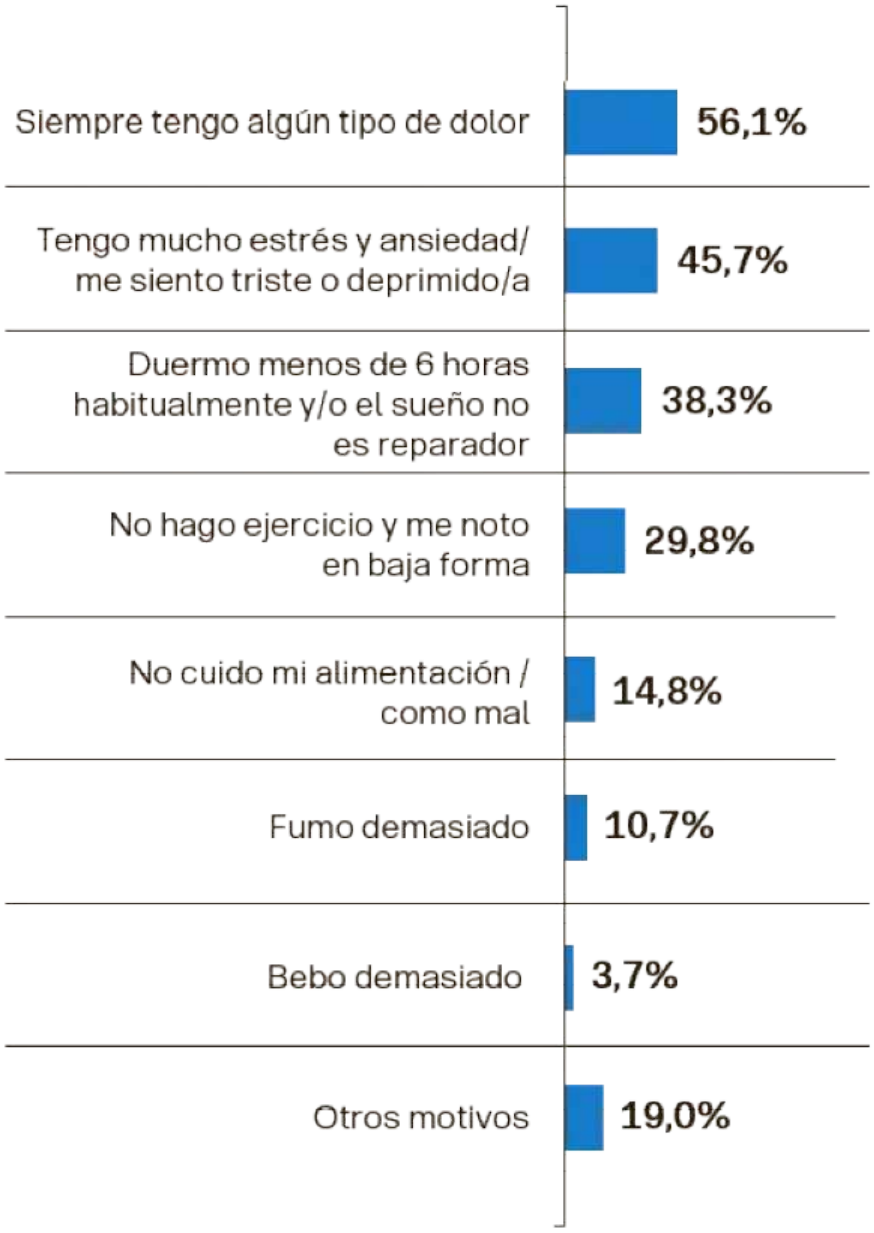


	2025	2024	2023	2022	2021
Hago ejercicio y practico deporte con regularidad	46,5	50,5	49,1	34,9	35,4
No fumo	44,5	47,0	45,0	56,5	56,6
Duermo bien	43,8	47,5	44,6	44,5	42,6
Cuido mucho mi alimentación/	40,7	47,3	45,9	35,4	41,8
No bebo alcohol de manera habitual	39,1	36,5	40,0	42,3	41,2
Me siento relajado/a y tranquilo/a	29,7	34,0	32,7	24,7	25,1
Otros motivos	4,6	5,5	5,3	11,1	11,8

Entre quienes valoran negativamente su estado de salud, el principal motivo continúa siendo tener algún tipo de dolor (56,1%), aunque desciende respecto a 2025. A este factor le siguen el estrés o la ansiedad (45,7%) y dormir menos de 6 horas o tener un sueño no reparador (38,3%). También destacan no hacer ejercicio (29,8%) y no cuidar la alimentación (14,8%), mientras que otros factores como fumar (10,7%) o beber alcohol (3,7%) tienen un impacto menor.



Gráfico: Motivos de percepción del estado de salud



	2025	2024	2023	2022	2021
Siempre tengo algún tipo de dolor	64,6	70,5	71,5	67,6	57,1
Tengo mucho estrés y ansiedad/ me siento triste o deprimido/a	43,4	62,7	59,8	69,9	52,7
Duermo menos de 6 horas habitualmente y/o el sueño no es reparador	38,9	49,1	52,4	52,3	27,0
No hago ejercicio y me noto en baja forma	31,1	41,2	38,1	39,8	34,1
No cuido mi alimentación / como mal	14,6	16,8	20,5	14,7	12,3
Fumo demasiado	16,4	17,8	10,8	7,2	7,4
Bebo demasiado	4,4	4,4	6,8	1,1	3,9
Otros motivos	15,2	23,1	24,9	27,0	28,2

Por comunidades autónomas, la valoración del estado de salud se mantiene relativamente homogénea, aunque se observan algunas diferencias. Las puntuaciones más elevadas se registran en La Rioja (7,78), Extremadura (7,54) y Castilla y León (7,45), todas ellas por encima de la media nacional. También destacan Canarias (7,44) y Baleares (7,40).

En el lado contrario, las valoraciones más bajas corresponden a Asturias (6,82) y Navarra (6,96), seguidas de Cataluña (7,04) y País Vasco (7,08), que se sitúan ligeramente por debajo de la media. El resto de las comunidades, como Madrid (7,18), Andalucía (7,17) o Murcia (7,16), presentan valores muy próximos al promedio general.

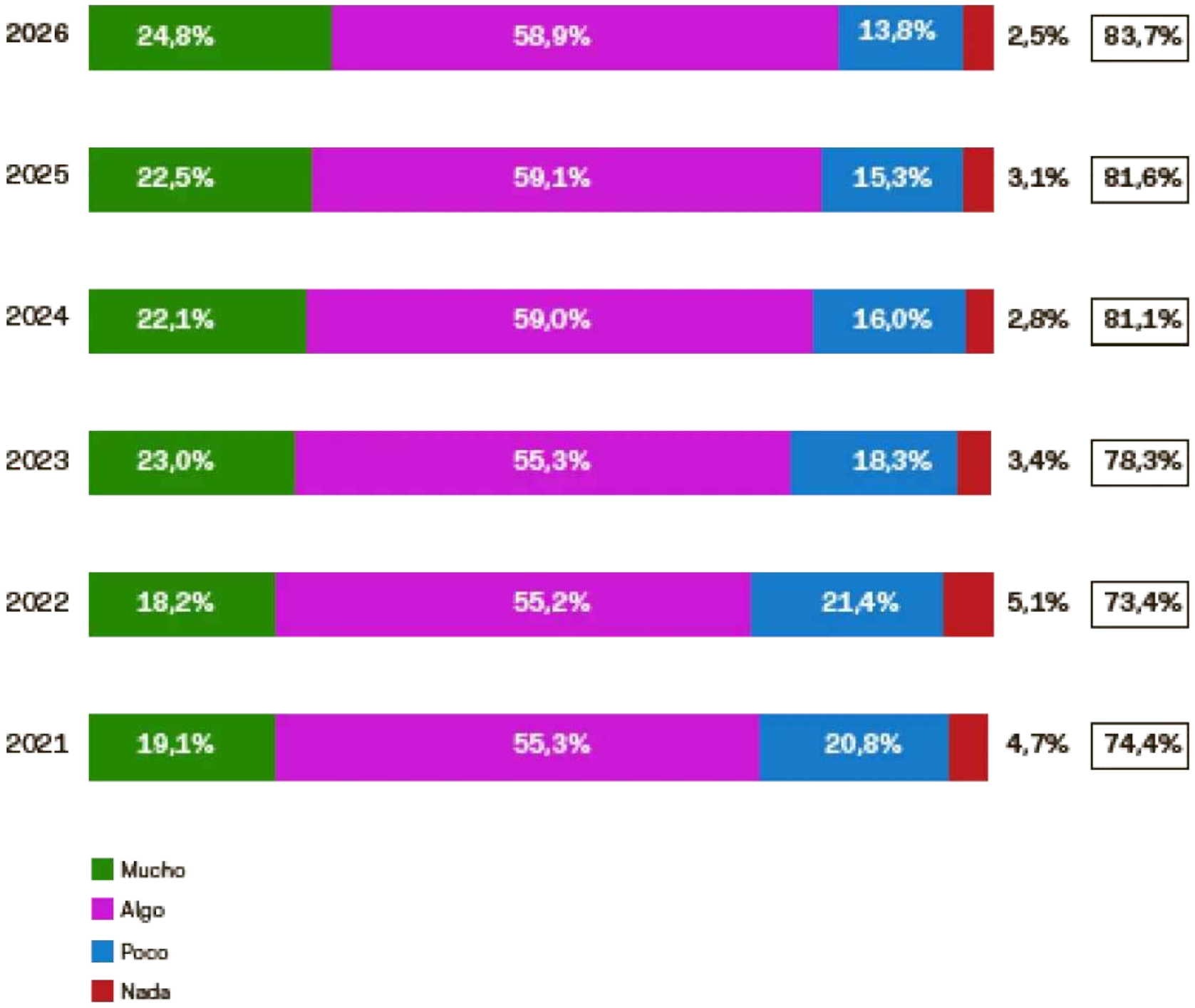
Gráfico: Estado de salud percibido según CC. AA.



1.2. Autocuidado y aspecto físico

Se mantiene la tendencia positiva en la satisfacción de los españoles con su apariencia física. En 2026, el 83,7% de los encuestados se declara satisfecho en alguna medida (24,8% muy satisfecho y 58,9% algo satisfecho), lo que supone un incremento respecto a 2025 (81,6%) y consolida la mejora iniciada en años anteriores (81,1% en 2024 y 78,3% en 2023). En paralelo, descienden las valoraciones negativas, con un 16,3% de insatisfechos (13,8% poco y 2,5% nada), frente al 18,4% de 2025.

Gráfico: Satisfacción con la apariencia / aspecto físico



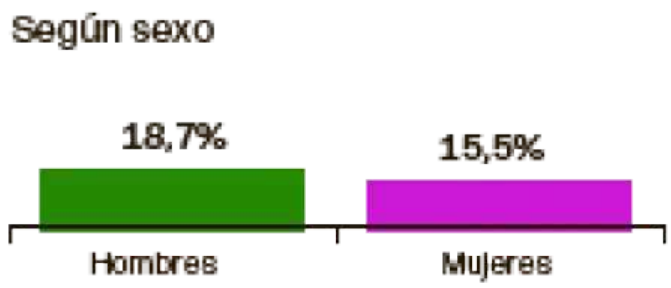
La satisfacción con el aspecto físico es mayor entre los hombres, que alcanzan un 86,1%, frente al 81,5% de las mujeres. También se observan diferencias por edad, destacando los mayores de 65 años (87,6%) como el grupo más satisfecho, seguidos de los 26 a 40 años (84,0%) y los 56 a 65 años (83,6%), mientras que los niveles más bajos se registran entre los 41 a 55 años (81,3%) y los 18 a 25 años (81,5%).

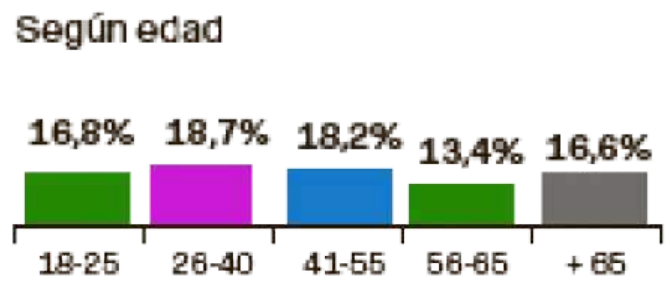
Por el contrario, las mayores diferencias se observan en función de la situación económica. Los encuestados cuya situación ha mejorado alcanzan un 90,6% de satisfacción, frente al 85,3% de quienes se mantienen igual y el 76,7% de quienes han empeorado, situándose estos últimos claramente por debajo de la media.

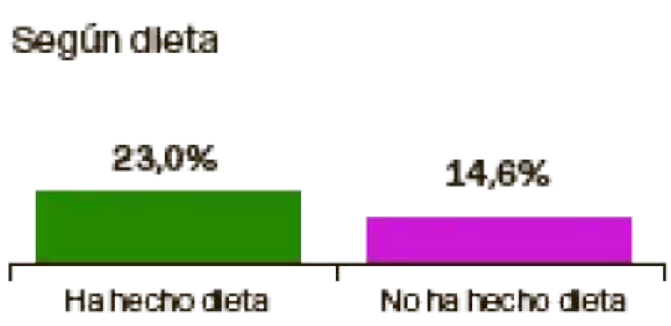
Asimismo, la percepción de la salud influye de forma significativa. Los que valoran su salud como positiva alcanzan un 90,8% de satisfacción, frente al 74,2% de quienes la perciben como media y apenas un 45,4% entre quienes consideran que su salud es negativa.

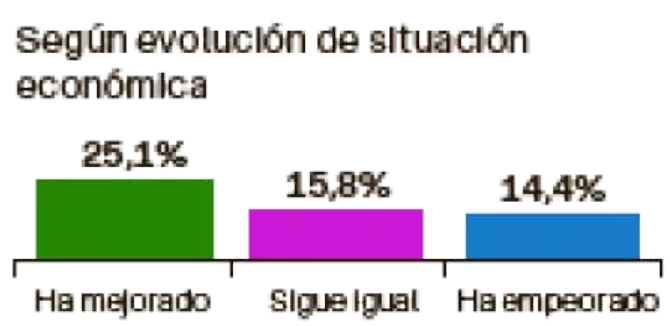
También se observan diferencias según los hábitos nutricionales. Los que no han hecho dieta presentan mayor satisfacción (85,4%) que quienes sí la han realizado (79,7%). En la misma línea, la satisfacción aumenta claramente entre quienes consideran que llevan una alimentación saludable (91,0%), frente al 72,2% de quienes la consideran neutra y el 50,5% de quienes creen que no es saludable.

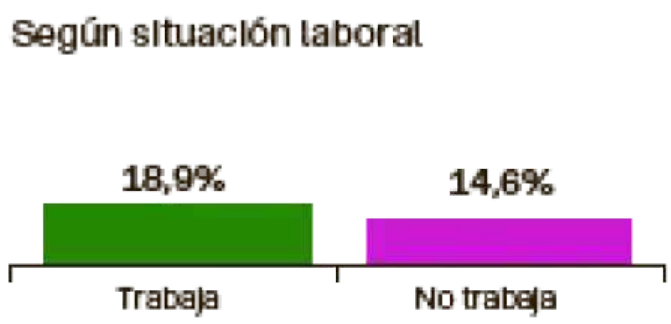
Gráfico: Satisfacción con la apariencia / aspecto físico

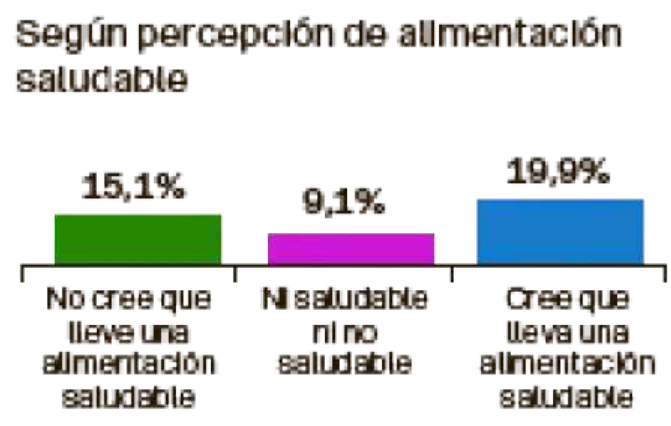






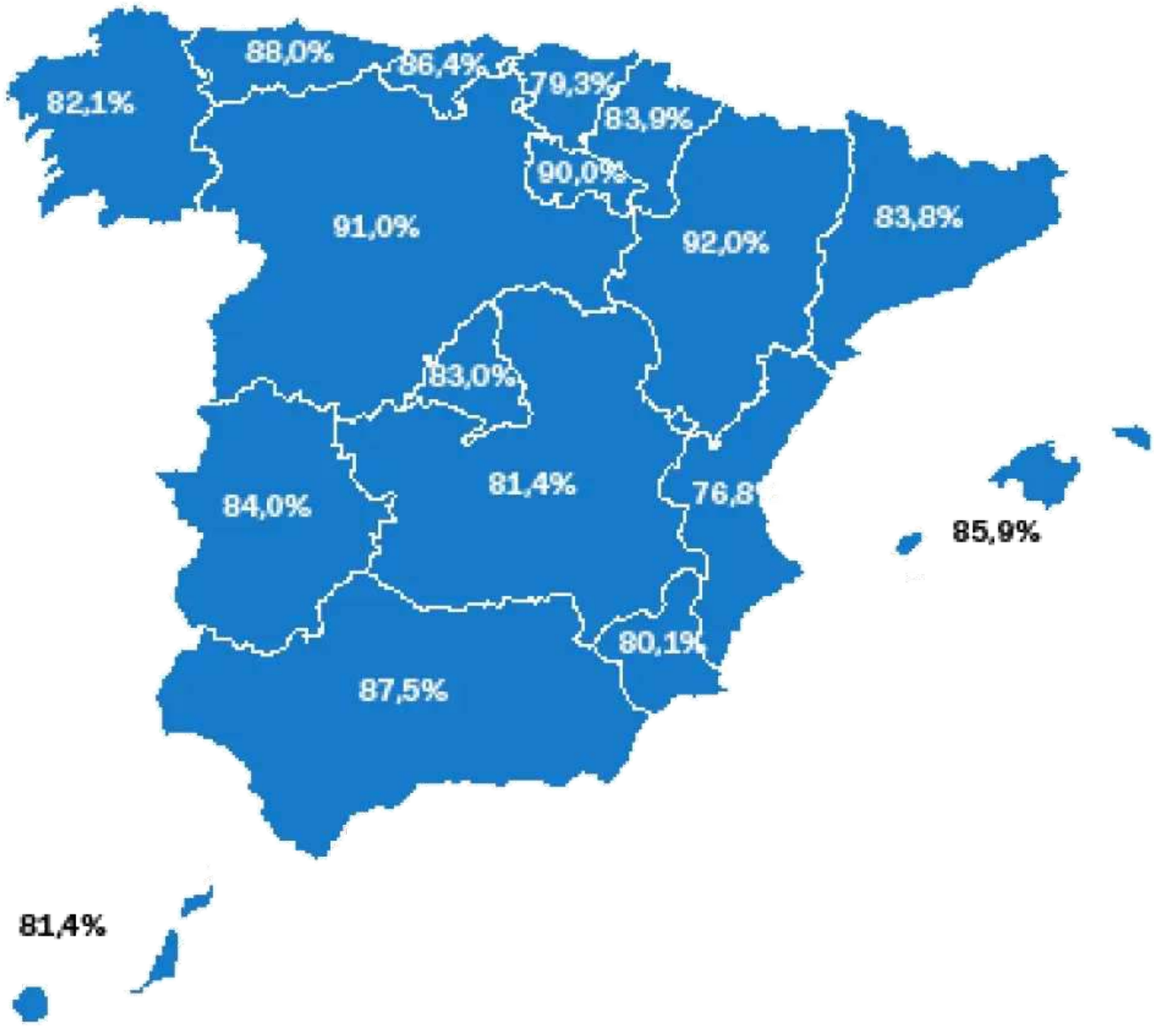






Por comunidades autónomas, el grado de satisfacción de los españoles con su aspecto físico es mayor en Aragón (92,0%) y Castilla y León (91,0%), seguidos de La Rioja (90,0%) y Asturias (88,0%), todas ellas por encima de la media. En el extremo contrario se sitúa la Comunidad Valenciana (76,8%), junto con País Vasco (79,3%) y Murcia (80,1%), que presentan los niveles más bajos.

Gráfico: Satisfacción con la apariencia / aspecto físico



La percepción del peso muestra una ligera mejora en 2026. El porcentaje de encuestados que considera que tiene un peso adecuado alcanza el 41,9%, frente al 38,1% de 2025, mientras que el 43,6% cree que está por encima de su peso ideal, lo que supone un descenso respecto al 46,8% del año anterior. Por su parte, el 14,6% considera que está por debajo de su peso adecuado, ligeramente por debajo del 15,2% de 2025.

En términos de evolución, se consolida la tendencia de mejora iniciada en años anteriores, con un aumento progresivo del peso considerado adecuado (30,8% en 2022 vs. 41,9% en 2026) y una reducción del exceso de peso (62,1% en 2022 vs. 43,6% en 2026).

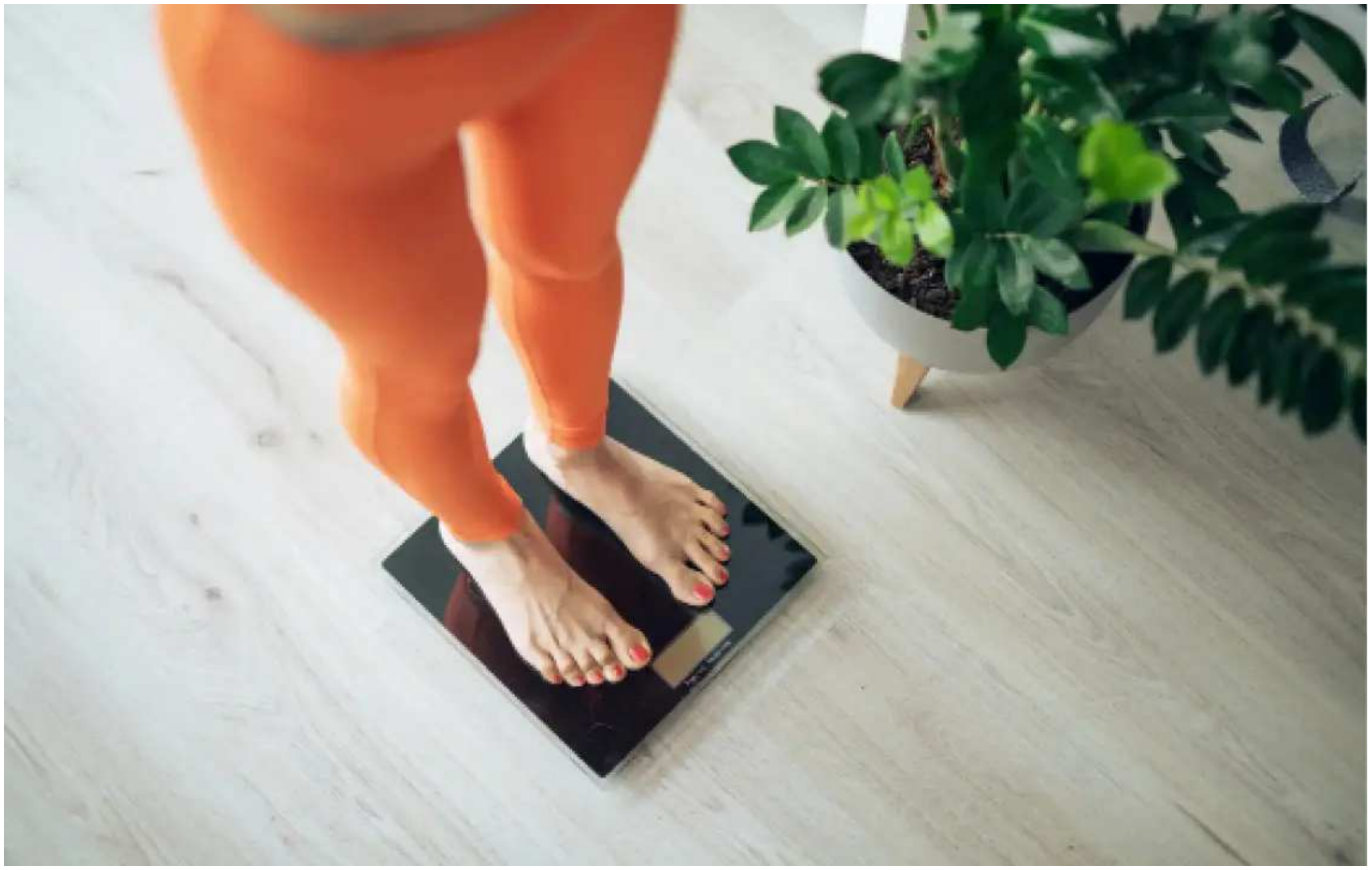
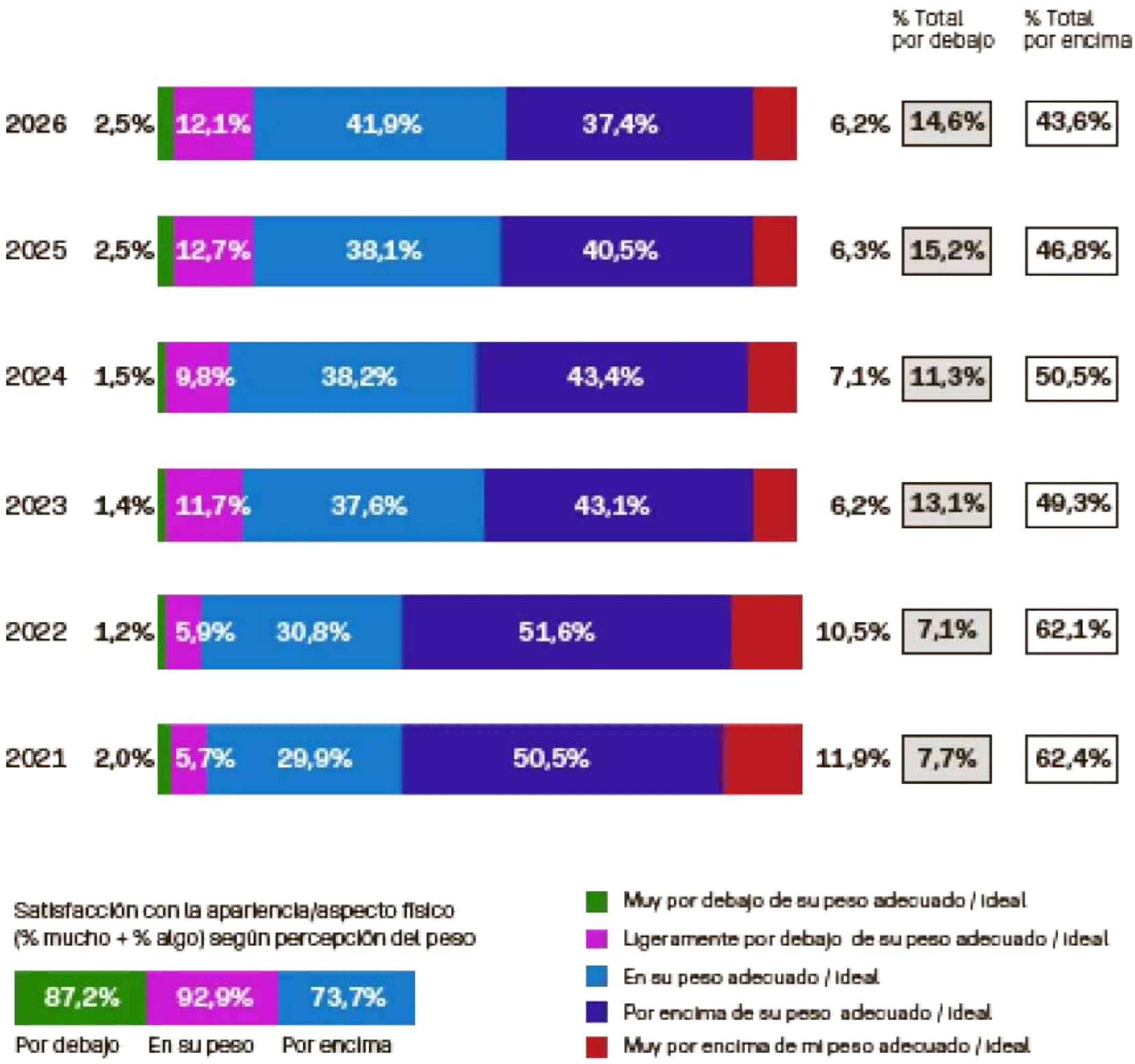


Gráfico: Percepción sobre el peso

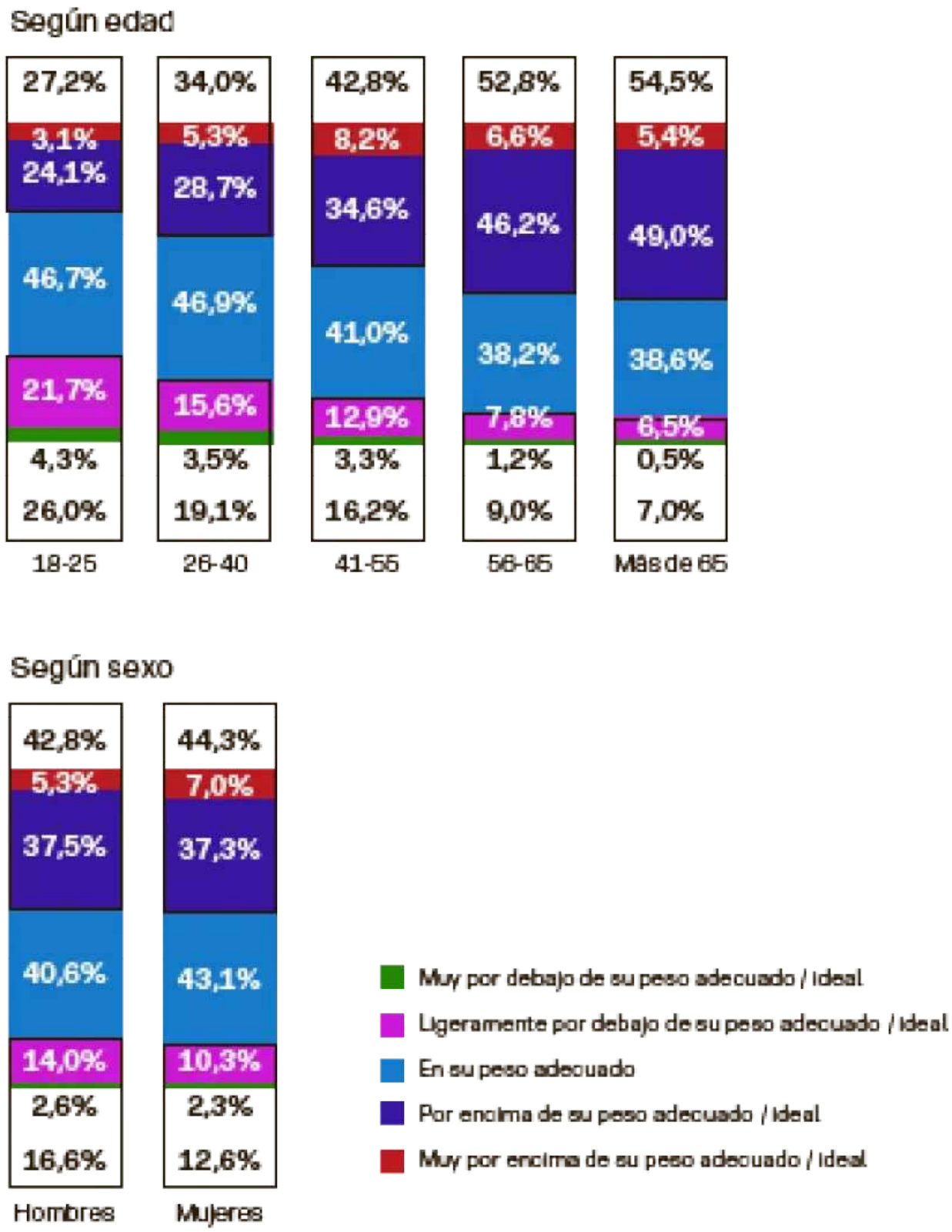


Por sexo, el porcentaje de personas que perciben que están por encima de su peso ideal es similar, aunque ligeramente superior entre las mujeres (44,3%) que entre los hombres (42,8%). Sin embargo, los hombres declaran en mayor medida estar por debajo de su peso (16,6%) frente al 12,6% de las mujeres.



La edad introduce diferencias claras. La percepción estar muy por encima del peso ideal aumenta desde el 27,2% entre los jóvenes de 18 a 25 años hasta el 54,5% entre los mayores de 65 años, pasando por el 34,0% en el grupo de 26 a 40 años, el 42,8% en el de 41 a 55 años y el 52,8% en el de 56 a 65 años. Por el contrario, la percepción de estar muy por debajo del peso ideal es mayor entre los jóvenes (26,0% en 18-25 años) y desciende hasta el 7,0% en mayores de 65 años.

Gráfico: Percepción sobre el peso



El porcentaje de encuestados que reconoce mentir sobre su peso se mantiene en niveles reducidos, aunque muestra una ligera tendencia al alza. En 2026, el 10,0% afirma que miente sobre su peso, frente al 9,4% de 2025, el 9,1% de 2024 y el 8,5% de 2023, consolidando un crecimiento progresivo, aunque sin superar el 10%.

Gráfico: ¿Suele mentir en el peso cuando preguntan?



Por sexo, la incidencia es mayor entre las mujeres, donde alcanza el 11,5%, frente al 12,4% de los hombres.

Por edad, los niveles más altos se registran entre los más jóvenes, con un 18,1% en el grupo de 18 a 25 años y un 15,0% entre los 26 y 40 años, descendiendo posteriormente hasta el 11,3% en 41-55 años, el 5,8% en 56-65 años y el 2,7% entre los mayores de 65 años.

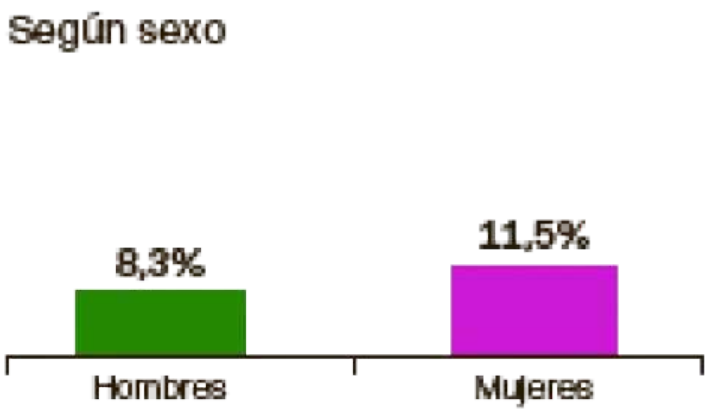
El porcentaje de quienes mienten sobre su peso alcanza el 20,9% entre quienes creen estar por debajo de él, frente al 10,1% de quienes consideran que están por encima y el 6,0% de quienes creen tener un peso adecuado.

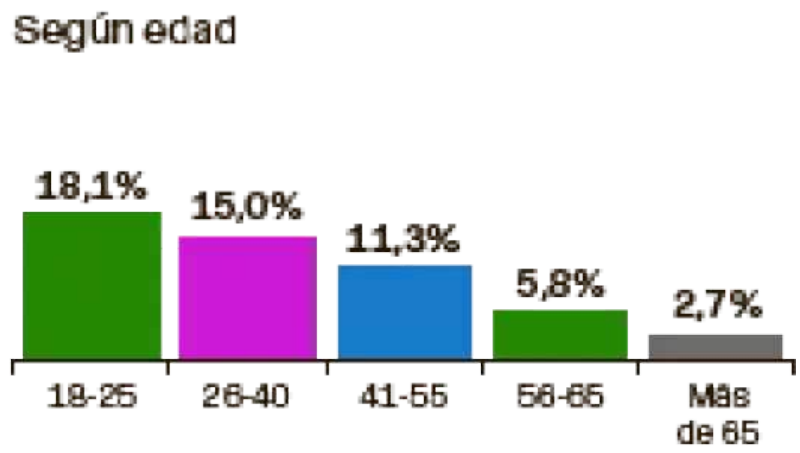
También se observan diferencias en función de si se controla la alimentación o no. Entre quienes declaraban haber hecho dieta, el porcentaje asciende al 18,5%, frente al 6,4% de quienes no la han realizado.

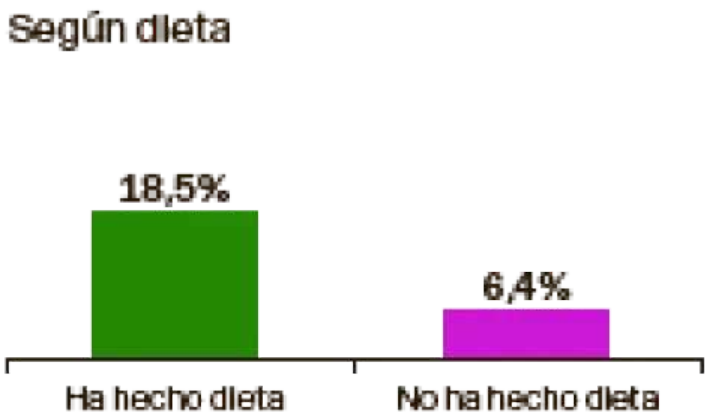
Por percepción de alimentación saludable, la incidencia de quienes mienten sobre su peso es menor entre aquellos que creen que llevan una alimentación saludable, donde alcanza el 8,9%, frente a aquellos que no creen que lleven una alimentación saludable o los que piensan que es neutra, donde se obtiene un porcentaje del 12,4% en ambos casos.

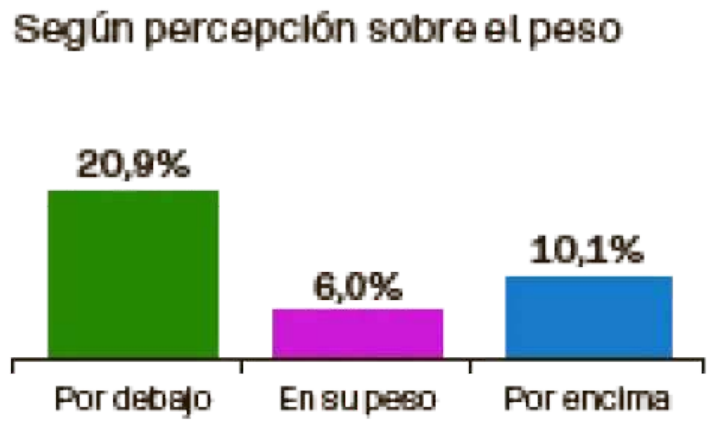
Por último, la satisfacción con el aspecto físico también marca diferencias relevantes. Entre los insatisfechos, el porcentaje de quienes mienten sobre su peso alcanza el 16,4%, casi el doble que entre los satisfechos (8,7%).

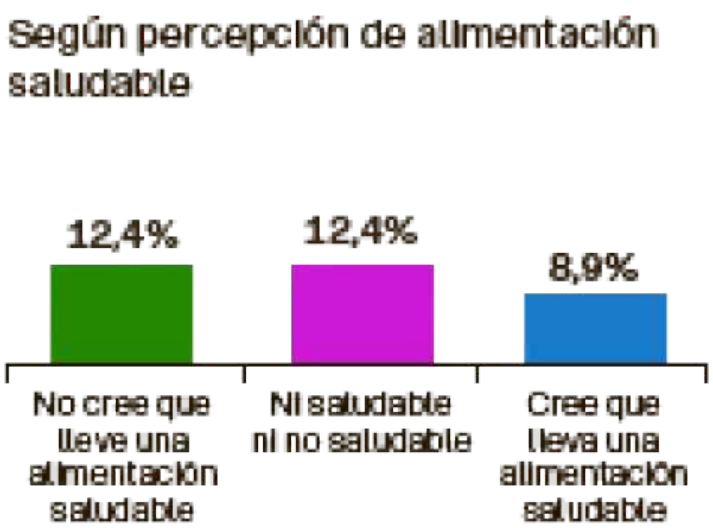
Gráfico: ¿Suele mentir en el peso cuando preguntan?

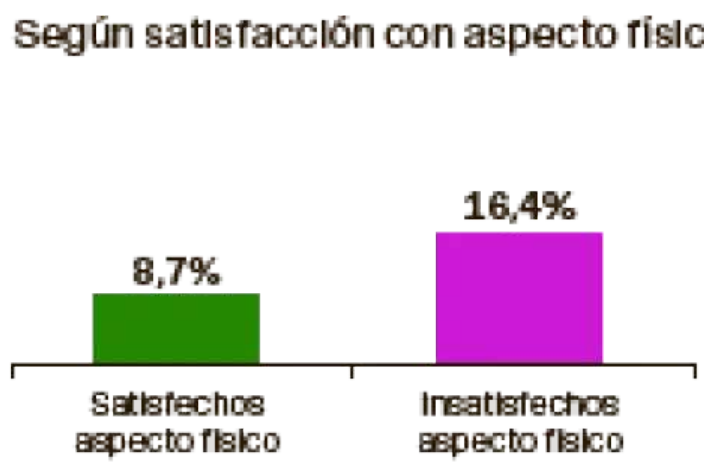














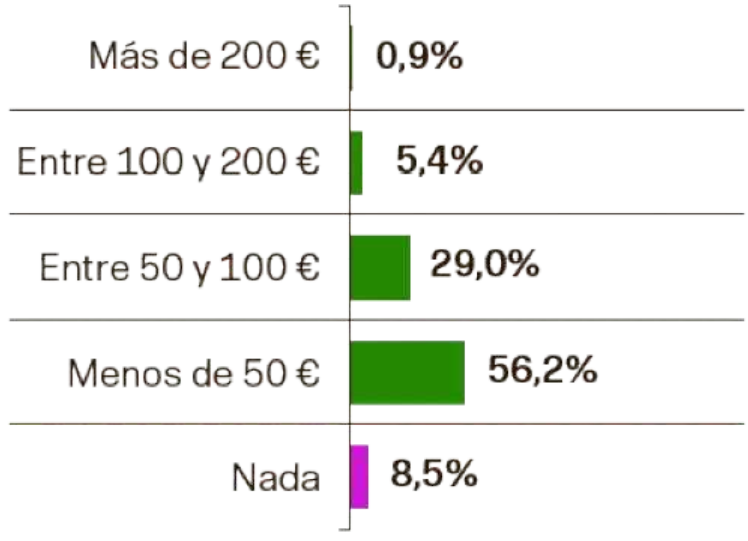


El gasto en cuidado personal se concentra principalmente en niveles bajos. Así, el 56,2% de los encuestados gasta menos de 50€ al mes, seguido del 29,0% que gasta entre 50 y 100€. Los niveles más altos son minoritarios, con un 5,4% entre 100 y 200€ y apenas un 0,9% que supera los 200€, mientras que un 8,5% declara no gastar nada.

En salud, el gasto presenta un patrón similar, pero con mayor peso del no gasto. El 50,7% gasta menos de 50€, el 22,6% entre 50 y 100€ y el 6,4% entre 100 y 200€, mientras que el 18,4% declara no gastar nada, más del doble que en cuidado personal.

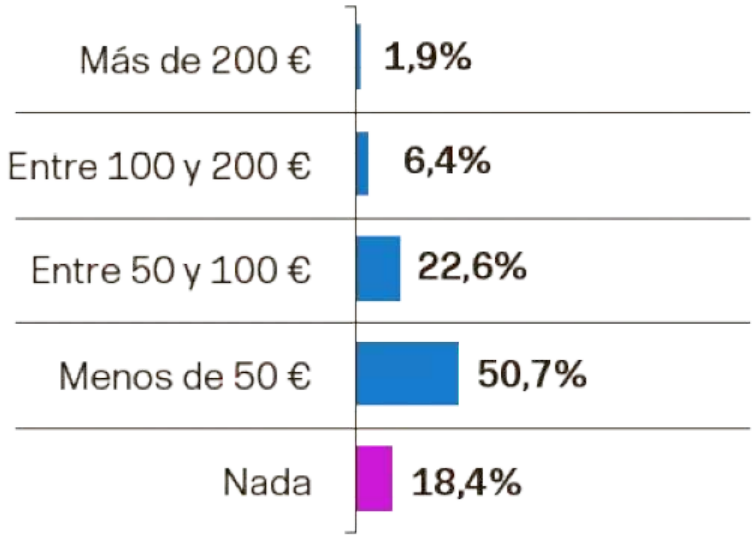
Gráfico: Nivel de gasto en cuidado personal y salud

Cuidado personal
(cosméticos, peluquería, tratamientos estéticos...)



	2025	2024
Más de 200 €	1,5	1,2
Entre 100 y 200 €	6,0	4,6
Entre 50 y 100 €	26,9	26,7
Menos de 50 €	55,1	58,2
Nada	10,6	9,4

Salud
(seguros, consultas, vitaminas, medicamentos...)



	2025	2024
Más de 200 €	2,0	1,3
Entre 100 y 200 €	6,4	7,6
Entre 50 y 100 €	21,9	20,9
Menos de 50 €	51,5	50,4
Nada	18,2	19,9

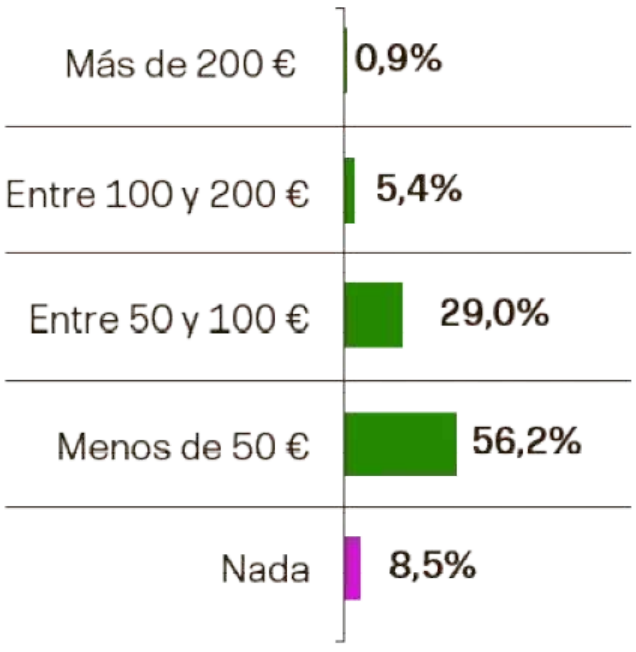


El gasto en cuidado personal es mayor entre las mujeres en los tramos superiores, con un 31,6% gastando entre 50 y 100€ frente al 26,1% de los hombres, y un 7,1% entre 100 y 200€ frente al 3,7% de ellos. Por el contrario, los hombres presentan mayor proporción de no gasto (11,3% vs. 6,0%).

Por edad, el gasto en cuidado personal es mayor en el grupo de 41 a 55 años para más de 200€ con un 1,9%, mientras que de 26 a 40 años tienen el gasto más bajo con un 0,0%. Entre 50 y 100€ destaca el grupo de 26 a 40 años por tener el mayor gasto frente a los mayores de 65 años (35,9% vs. 16,6%). Asimismo, los mayores de 65 años son el grupo que más concentra el gasto en niveles bajos (68,7% en menos de 50€ y 11,1% en nada), seguido por el grupo entre 41 a 55 (51,1% en menos de 50€).

En cuanto al estado de salud percibido, los que consideran que su salud es positiva presentan mayores niveles de gasto medio en cuidado personal (31,1% entre 50 y 100€), mientras que los que la perciben como negativa concentran más no gasto (20,0%).

Gráfico: Nivel de gasto en cuidado personal



	Según sexo		Según edad					Según estado de salud percibido		
	Hombres	Mujeres	18-25	26-40	41-55	56-65	Más de 65	Negativo (0-4)	Medio (5-6)	Positivo (7-10)
Más de 200 €	0,3	1,5	0,6	0,0	1,9	0,8	0,5	0,0	0,6	1,0
Entre 100 y 200 €	3,7	7,1	5,8	6,2	6,4	5,8	3,1	4,5	5,1	5,6
Entre 50 y 100 €	26,1	31,6	30,9	35,9	31,1	32,2	16,6	18,2	25,5	31,1
Menos de 50 €	58,7	53,9	57,1	51,8	51,1	53,0	68,7	57,3	60,4	55,0
Nada	11,3	6,0	5,6	6,2	9,5	8,2	11,1	20,0	8,4	7,3

El no gasto en salud es mayor entre quienes no tienen hijos (21,2%) frente a quienes sí tienen (16,8%). Por edad, los mayores de 65 años presentan menor gasto en tramos medios (13,7% entre 50 y 100€) y mayor concentración en niveles bajos (56,1% menos de 50€).



En el gasto en salud las diferencias son moderadas en cuanto al sexo, aunque las mujeres presentan un mayor peso en los niveles más bajos de gasto, con un 52,0% gastando menos de 50€, frente al 49,3% de los hombres. Por el contrario, los hombres concentran ligeramente más gasto en los tramos medios, con un 7,6% entre 100 y 200€, frente al 5,3% de las mujeres. En cuanto al no gasto, ambos perfiles presentan valores similares, con un 18,6% en mujeres y un 18,2% en hombres.

La edad introduce diferencias relevantes en el nivel de gasto en salud. Los mayores de 65 años son el grupo que más concentra el gasto en niveles bajos, con un 56,1% por debajo de 50€, mientras que el grupo de 41 a 55 años presenta el menor gasto en este nivel, con un 44,8%.

Los grupos de 26-40 años y 41-55 años presentan el mayor gasto en salud entre 50€ y 100€ (28,3% y 27,7% respectivamente) frente a los grupos de más edad que presentan los niveles más bajos de gasto para este nivel (16,1% entre 41-55 años y 13,7% más de 65 años).

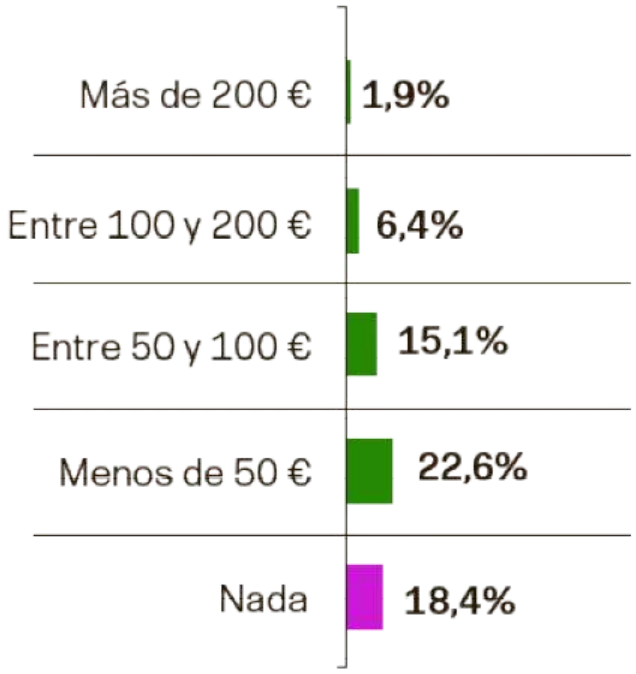
Asimismo, los niveles más altos de gasto son más frecuentes entre los mayores, alcanzando el 4,0% en más de 200€ entre los mayores de 65 años, frente a valores inferiores en el resto de los grupos, siendo el gasto más bajo para los de 26-40 años con un 0,3%.

Finalmente, en función de la presencia de hijos, se observa que el porcentaje de personas que no declaran gasto en salud es mayor entre quienes no tienen hijos (21,2%) que entre quienes sí que los tienen (16,8%). En sentido contrario, los que tienen hijos presentan mayores niveles de gasto medio, con un 23,7% entre 50 y 100€, frente al 20,7% de quienes no tienen hijos, así como un mayor peso en el tramo de 100 a 200€ (7,4% vs. 4,7%).





Gráfico: Nivel de gasto en salud



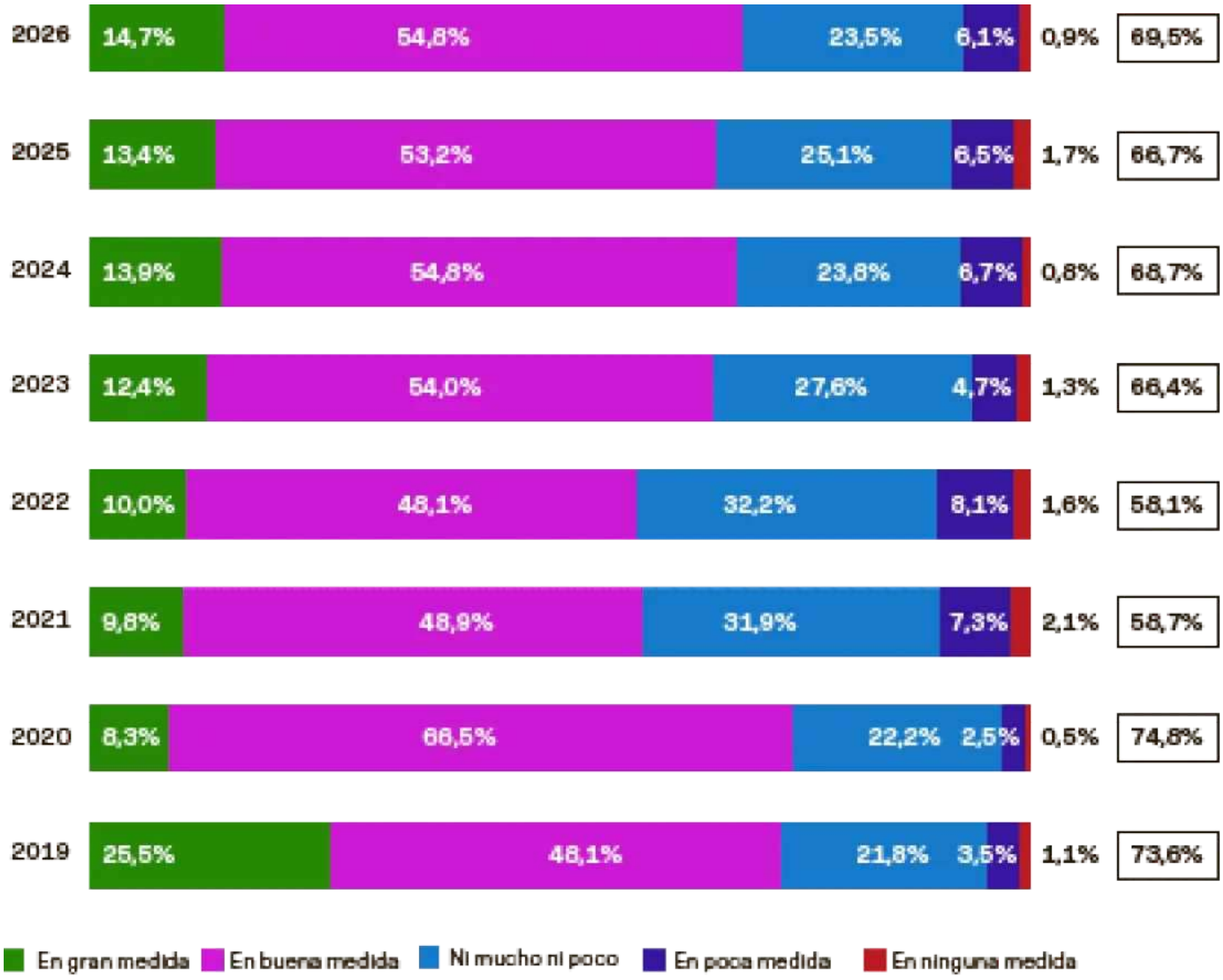
Según sexo		Según edad				Según Hijos		
Hombres	Mujeres	18-25	26-40	41-55	56-65	Más de 65	Tiene hijos	No tiene hijos
1,6	2,0	0,6	0,3	1,1	3,1	4,0	2,2	1,2
7,6	5,3	5,2	6,7	7,1	7,8	4,8	7,4	4,7
23,2	22,0	26,0	28,3	27,7	16,1	13,7	23,7	20,7
49,3	52,0	51,5	49,4	44,8	55,0	56,1	49,9	52,2
18,2	18,6	16,7	15,3	19,3	18,0	21,4	16,8	21,2

1.3. Hábitos de alimentación

Tras la ligera caída registrada en 2025, el porcentaje de personas que tienen la percepción de llevar una alimentación saludable vuelve a mejorar en 2026. En concreto, el 69,5% de los encuestados considera que lleva una alimentación saludable (14,7% en gran medida y 54,8% en buena medida), lo que supone un incremento respecto al 66,7% del año anterior. En paralelo, descienden ligeramente el porcentaje de quienes consideran que no llevan una alimentación saludable, con un 7,0% que declara hacerlo en poca o ninguna medida (6,1% + 0,9%), frente al 8,2% del año anterior.



Gráfico: ¿Lleva una alimentación saludable?



Por sexo, las diferencias son reducidas, aunque los hombres presentan una percepción ligeramente más positiva, con un 70,2%, frente al 68,9% de las mujeres.

La edad introduce una clara tendencia creciente. La percepción de llevar una alimentación saludable aumenta desde el 57,8% entre los jóvenes de 18 a 25 años hasta el 77,9% entre los mayores de 65 años, pasando por el 66,3% en el grupo de 26 a 40 años, el 68,5% en el de 41 a 55 años y el 71,3% entre los 56 y 65 años.

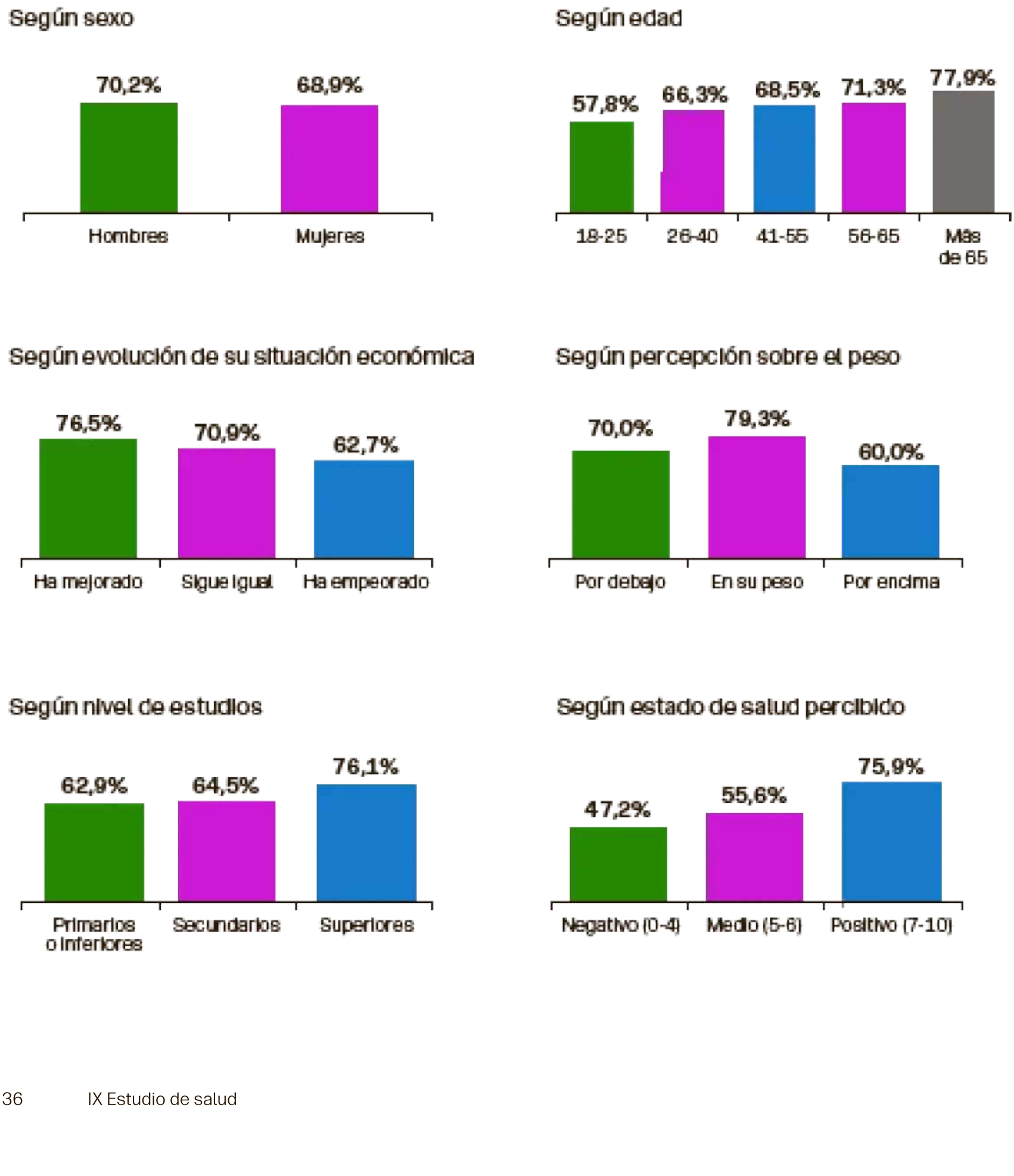
Asimismo, la evolución de la situación económica de cada individuo resulta determinante. Los encuestados cuya situación ha mejorado alcanzan un 76,5%, frente al 70,9% de quienes se mantienen igual y el 62,7% de quienes han empeorado, situándose estos últimos claramente por debajo de la media.

También se observan diferencias en función de la percepción del peso. Los encuestados que consideran que están en su peso adecuado alcanzan un 79,3%, frente al 70,0% de quienes creen estar por debajo y el 60,0% de quienes consideran que están por encima, siendo este último grupo el menos positivo.

El nivel educativo también influye de forma significativa. Los encuestados con estudios superiores alcanzan un 76,1%, frente al 64,5% de los que tienen estudios secundarios y el 62,9% de los que cuentan con la enseñanza primaria o inferior.

Por último, la percepción del estado de salud muestra una relación directa con la declaración del seguimiento de una alimentación saludable. Los que valoran su salud como positiva suponen un 75,9%, frente al 55,6% de quienes la perciben como media y el 47,2% de quienes la consideran negativa.

Gráfico: ¿Lleva una alimentación saludable?





Por comunidades autónomas, la percepción de llevar una alimentación saludable presenta diferencias relevantes. Los niveles más altos se registran en La Rioja (84,0%), seguida de Extremadura (82,0%) y Aragón (78,0%), todas ellas por encima de la media nacional.

También destacan Madrid (74,5%), Cantabria (73,0%) y Andalucía (71,5%), con valores superiores o cercanos al promedio.

En el lado contrario, las valoraciones más bajas corresponden a Castilla-La Mancha (52,0%), claramente por debajo del resto, así como Asturias (58,0%) y Murcia (64,0%), que también se sitúan en niveles inferiores a la media.

Gráfico: ¿Lleva una alimentación saludable? según CC. AA.

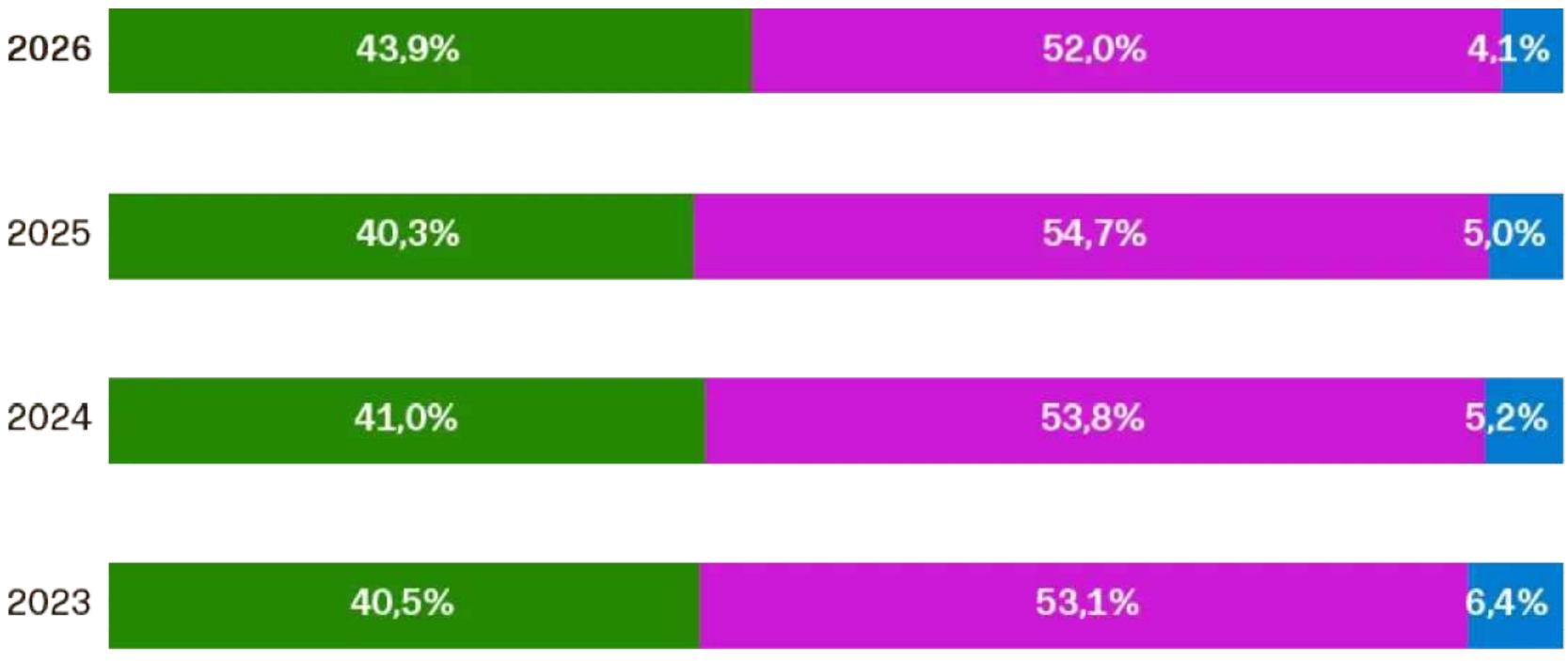


La percepción sobre la evolución de la alimentación en el último año muestra una tendencia ligeramente positiva. En 2026, el 43,9% de los encuestados considera que su alimentación ha mejorado, frente al 40,3% de 2025, lo que supone un incremento de más de tres puntos porcentuales con respecto al año anterior.

Por el contrario, la mayoría sigue percibiendo estabilidad, con un 52,0% que afirma que su alimentación no ha cambiado, aunque este porcentaje desciende respecto al 54,7% del año anterior. Asimismo, continúa reduciéndose progresivamente la percepción negativa, con un 4,1% que considera que ha empeorado su alimentación, frente al 5,0% de 2025 y el 6,4% de 2023.



Gráfico: ¿Cómo ha evolucionado tu alimentación en el último año?

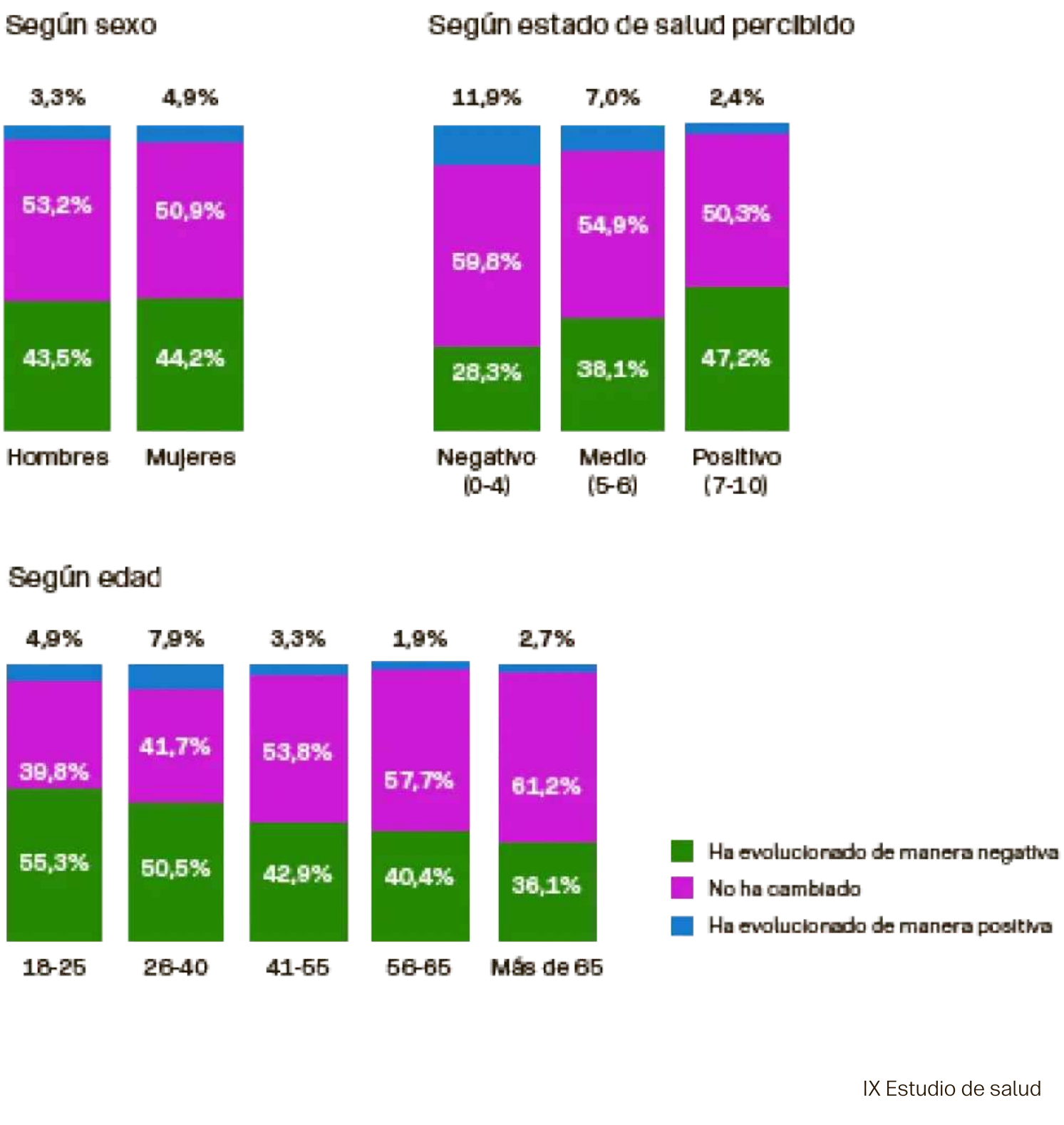


Por sexo, las diferencias son reducidas, aunque las mujeres muestran una percepción ligeramente más positiva, con un 44,2% que afirma haber mejorado su alimentación, frente al 43,5% de los hombres.

La percepción de llevar una alimentación adecuada mejora claramente a medida que aumenta la valoración del estado de salud. Así, el 47,2% de los encuestados que consideran que gozan de buena salud afirman alimentarse correctamente, frente al 38,1% de quienes califican su salud como regular y al 28,3% de aquellos que la perciben como negativa.

Por edad, los jóvenes son los que más perciben una evolución positiva de su alimentación, con un 55,3% entre los 18 y 25 años y un 50,5% entre los 26 y 40 años, mientras que este porcentaje desciende hasta el 36,1% entre los mayores de 65 años.

Gráfico: ¿Cómo ha evolucionado tu alimentación en el último año?





Asimismo, la percepción de contar con un buen nivel de alimentación es más elevada entre quienes consideran que siguen una dieta saludable, alcanzando el 52,3%, frente al 26,8% de quienes la califican como neutra y al 16,6% de aquellos que la perciben como poco saludable.

También se observan diferencias según hábitos y situación personal. Entre quienes han hecho dieta, el porcentaje que percibe una mejora alcanza el 60,8%, frente al 36,8% de quienes no la han realizado. De igual forma, los que trabajan presentan una mayor percepción positiva (47,5%) que los que no trabajan (39,1%).

Por último, la evolución económica vuelve a ser un factor clave. Los encuestados cuya situación ha mejorado alcanzan un 60,9%, frente al 41,5% de quienes se mantienen igual y el 37,9% de quienes han empeorado.

Por comunidades autónomas, la percepción de mejora es más elevada en Baleares (58,0%), seguida de Murcia (58,0%) y Canarias (53,3%), todas ellas por encima de la media nacional.

También destacan Navarra (50,0%) y Extremadura (50,0%), mientras que otras comunidades como Madrid (39,2%) o Cataluña (40,8%) se sitúan en niveles más moderados.

En el extremo contrario, los niveles más bajos se registran en Aragón (29,9%) y Cantabria (29,7%), seguidas de Asturias (31,9%), que presentan una menor percepción de mejora en la alimentación.



Gráfico: ¿Cómo ha evolucionado tu alimentación en el último año?

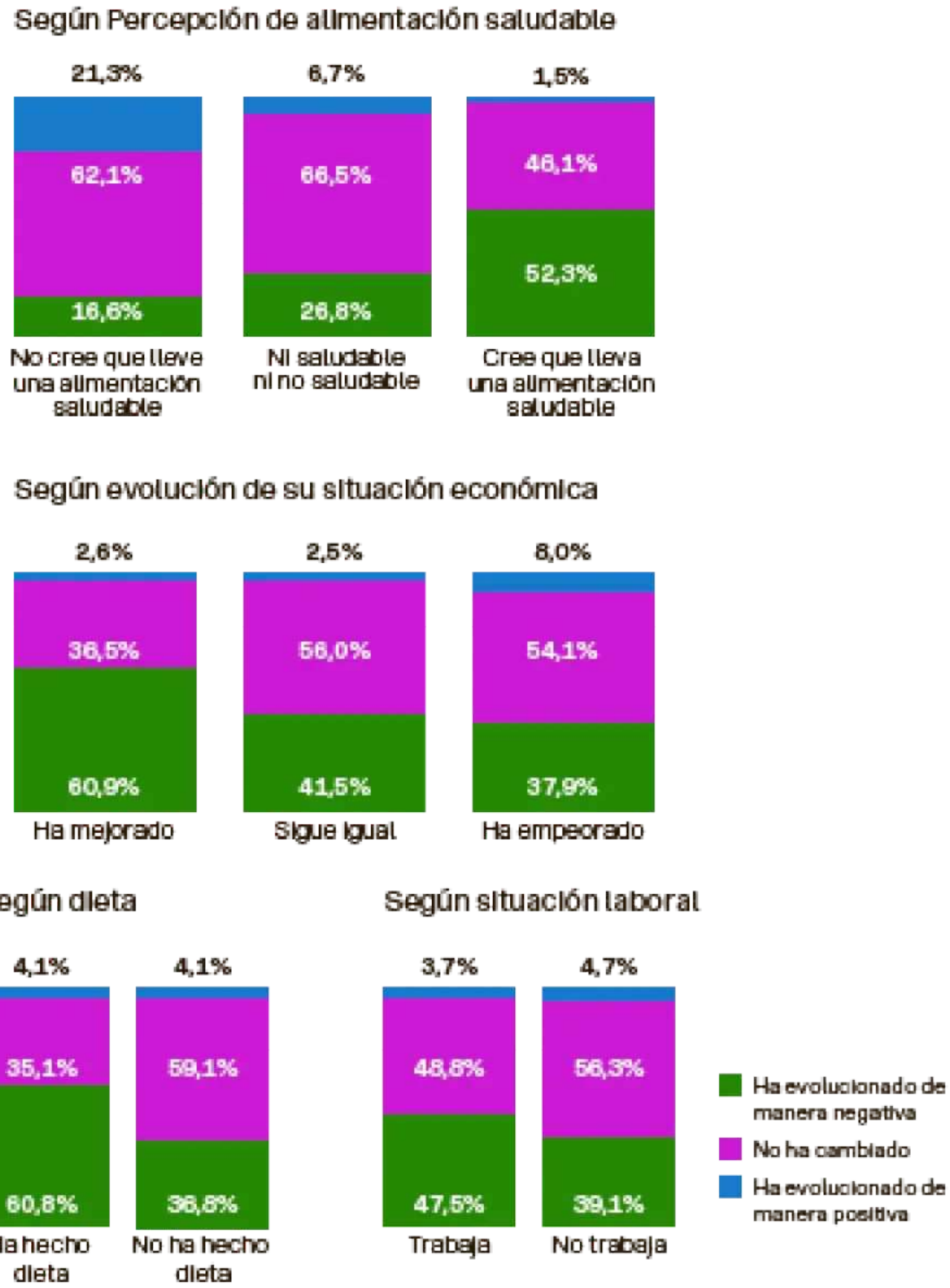
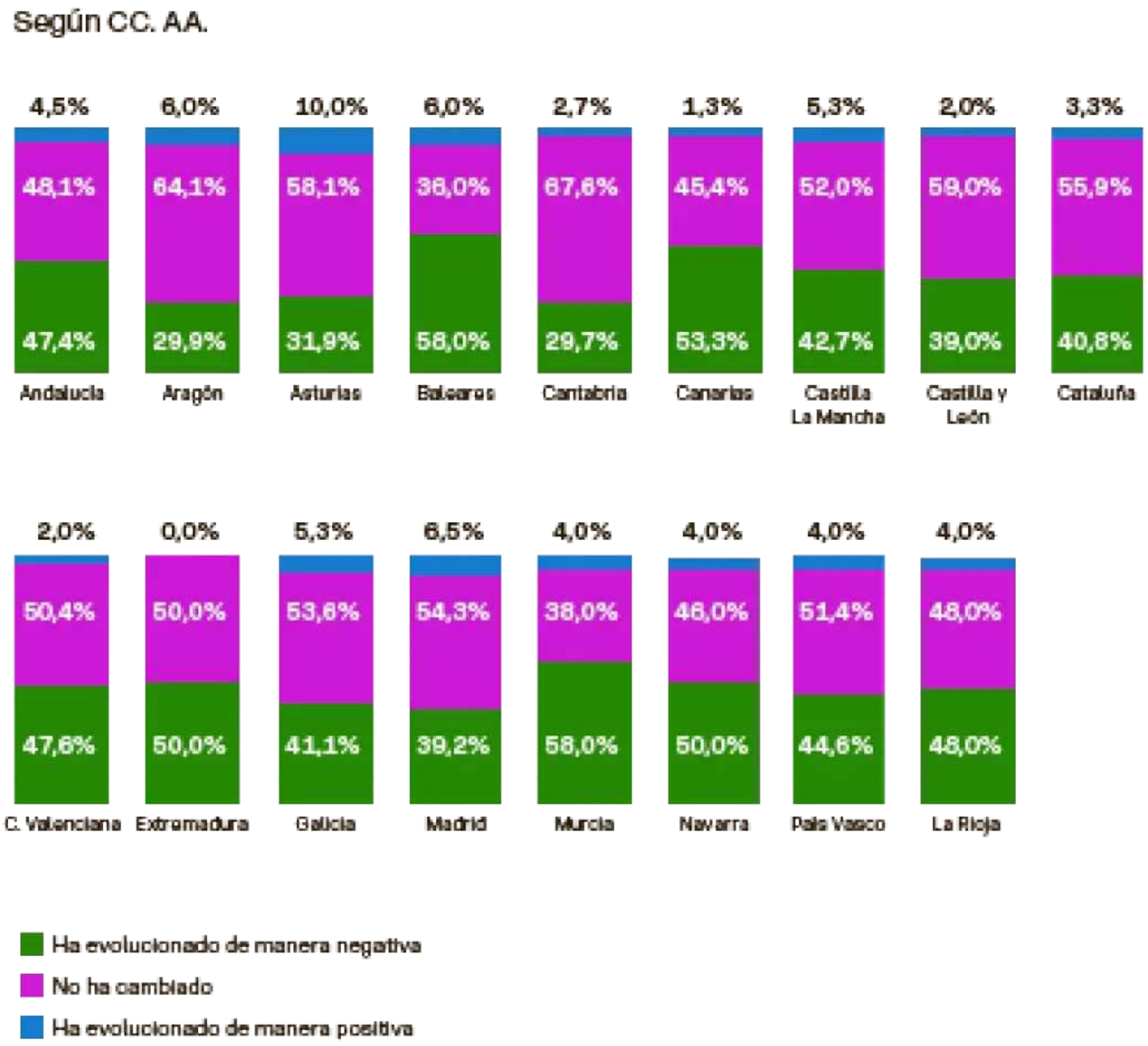


Gráfico: ¿Cómo ha evolucionado tu alimentación en el último año?





La fruta se consolida como el alimento de consumo más frecuente entre los españoles. En concreto, el 53,1% afirma consumirla casi todos los días, al que se suma un 27,7% que lo hace varias veces a la semana, lo que sitúa el consumo habitual en torno al 80,8%. Además, solo un 1,9% declara no consumirla nunca, confirmando su fuerte implantación en la dieta.

La verdura ocupa la segunda posición en frecuencia de consumo. Un 32,2% la consume casi todos los días y un 44,1% varias veces a la semana, alcanzando un consumo frecuente del 76,3%. El porcentaje de quienes no la consumen nunca es reducido (1,6%).

En el caso de la carne el consu o es a oritaria ente se anal n
4 4Wla consu e arias eces a la se ana rente a un W ue lo ace
a diario de s un Wla consu e una e a la se ana ientras ue
solo un 4Wa ir a no consu irla nunca

El escado resenta una recuencia de consu o in erior a la carne
W W
W