

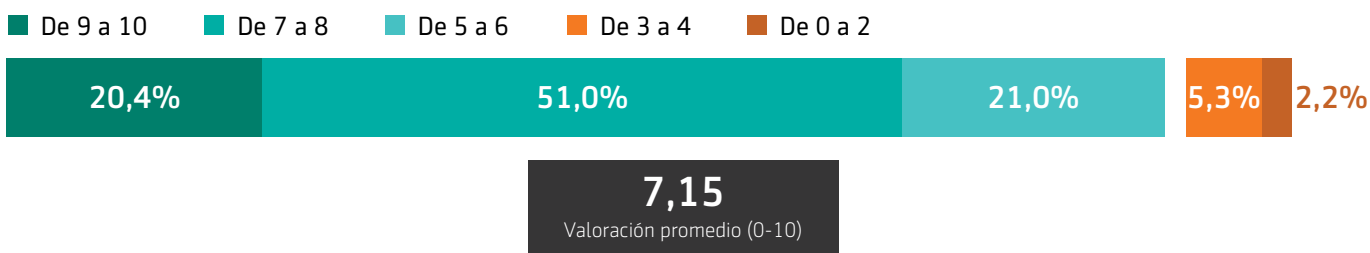
II Estudio de salud y estilo de vida

2019

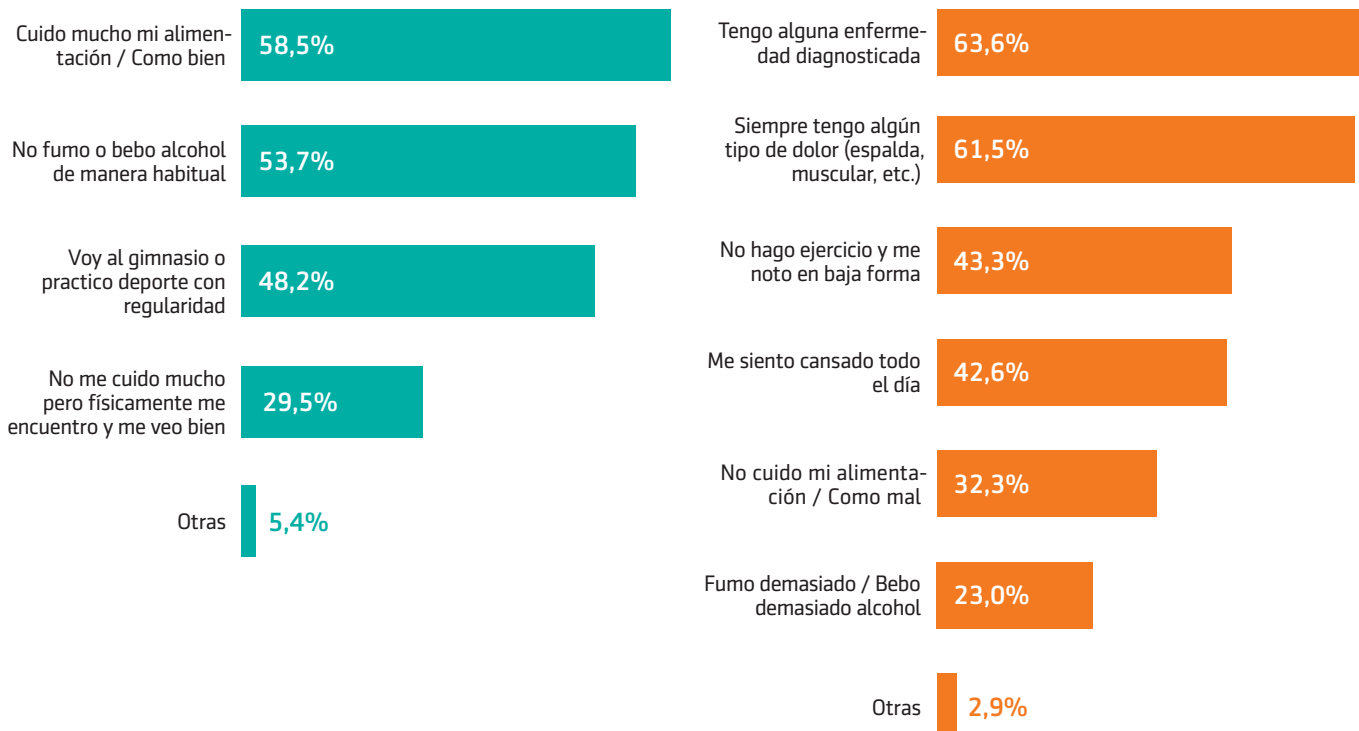


Estado de salud percibido de los españoles

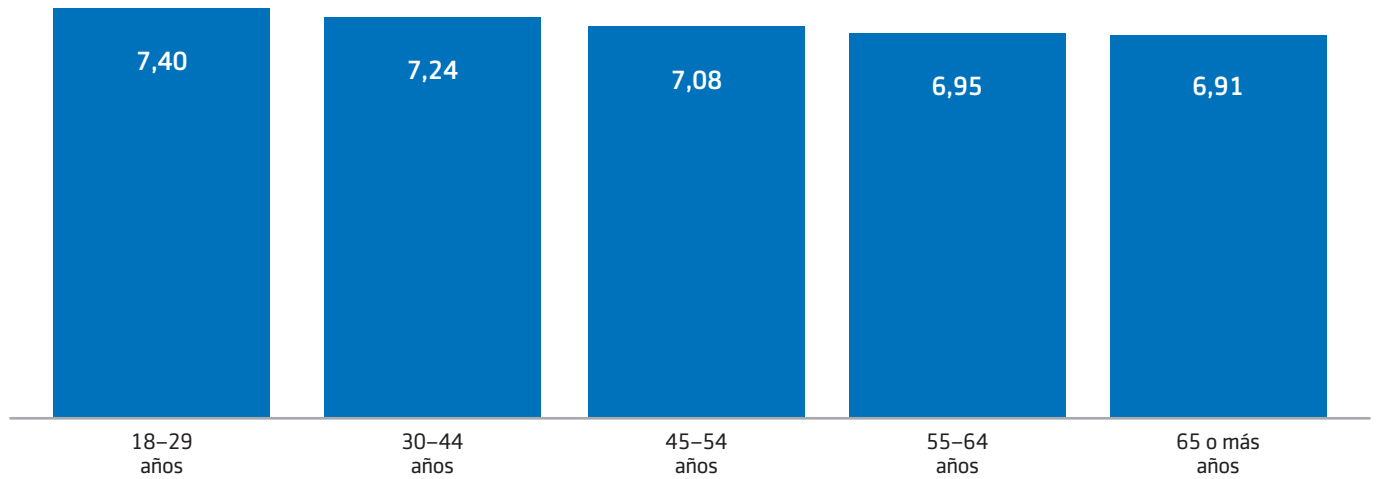
En general, **los españoles perciben su salud de manera positiva**. Siete de cada diez encuestados valora con al menos un 7 su estado de salud (en una escala del 0 al 10), **alcanzando una media del 7,15**.



Motivos por los que considera tener un buen o mal estado de salud



Por edad

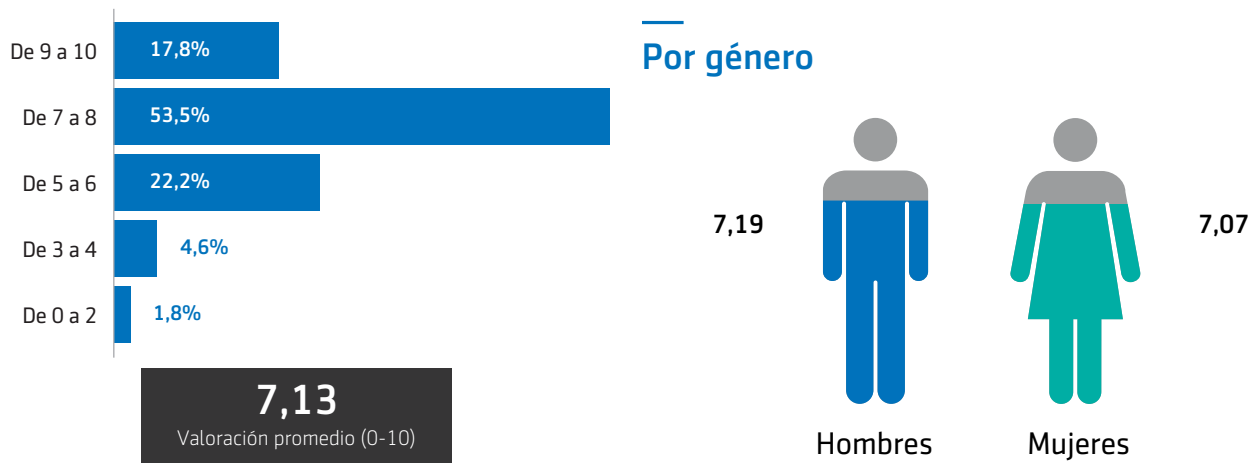


Por región

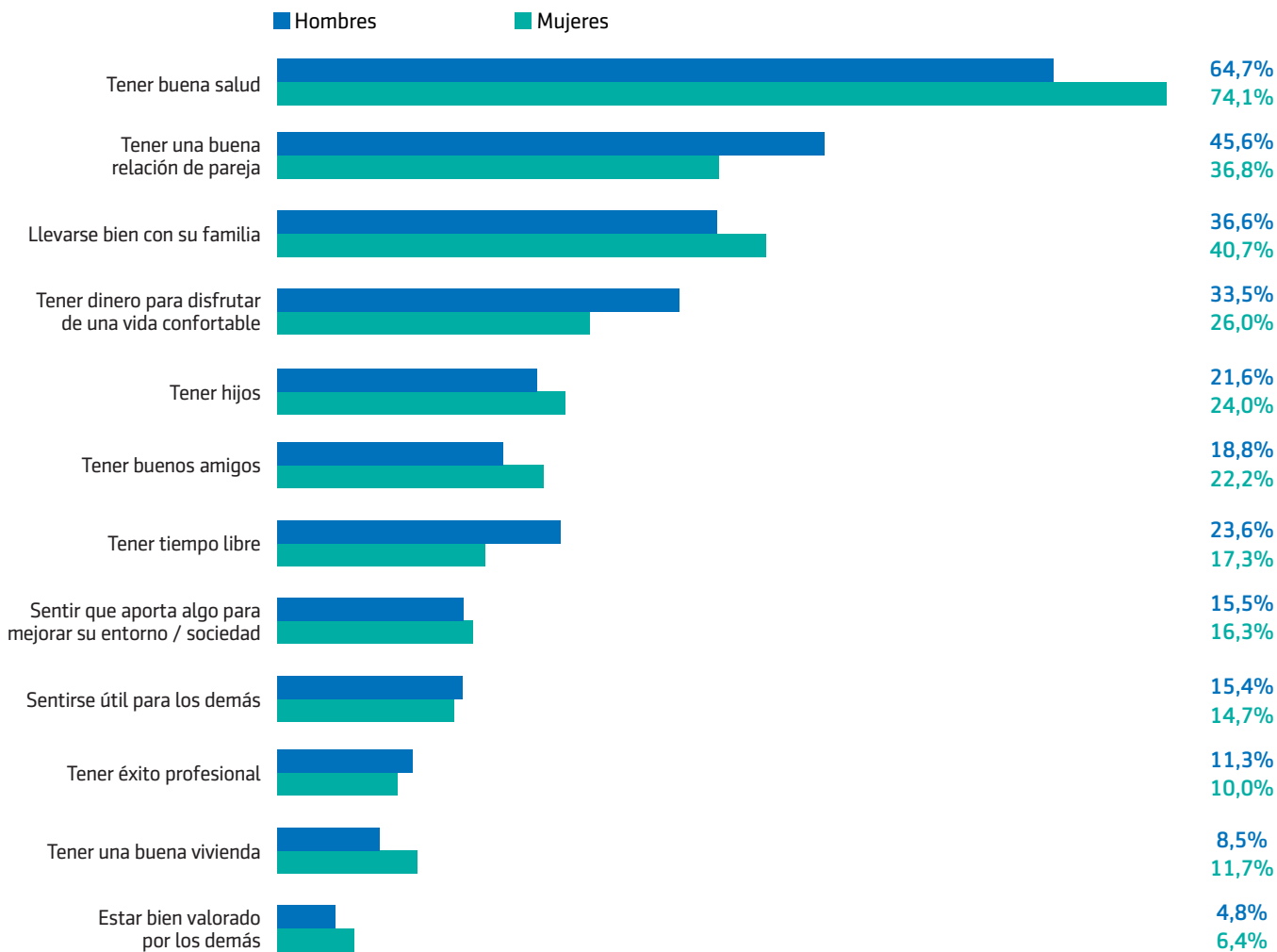


Satisfacción de los españoles con su estilo de vida

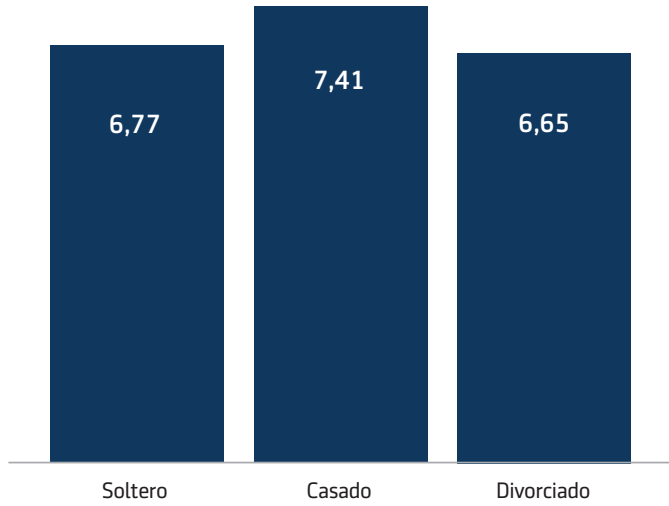
A rasgos generales, los españoles se sienten satisfechos con su vida: un 70% de los encuestados considera que es feliz, aportándole un 7 o más, lo que indica una media final de 7,13. Tan solo un 6,4% se siente poco o nada contento con su vida, orgándole una valoración de 4 o menos.



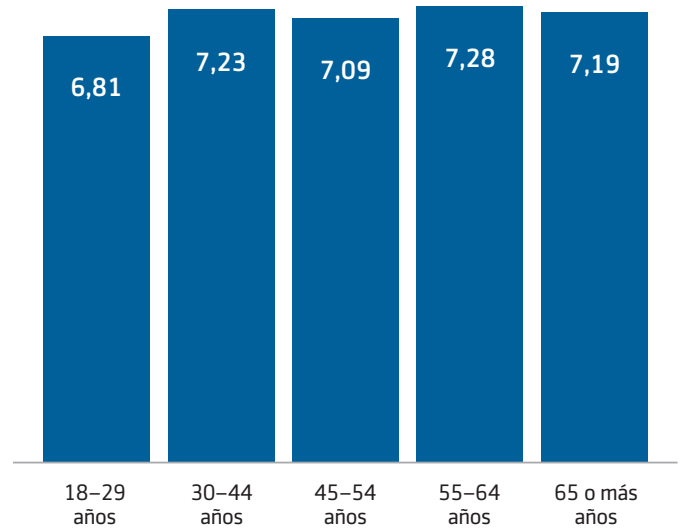
Razones para ser feliz



Por estado civil



Por edad



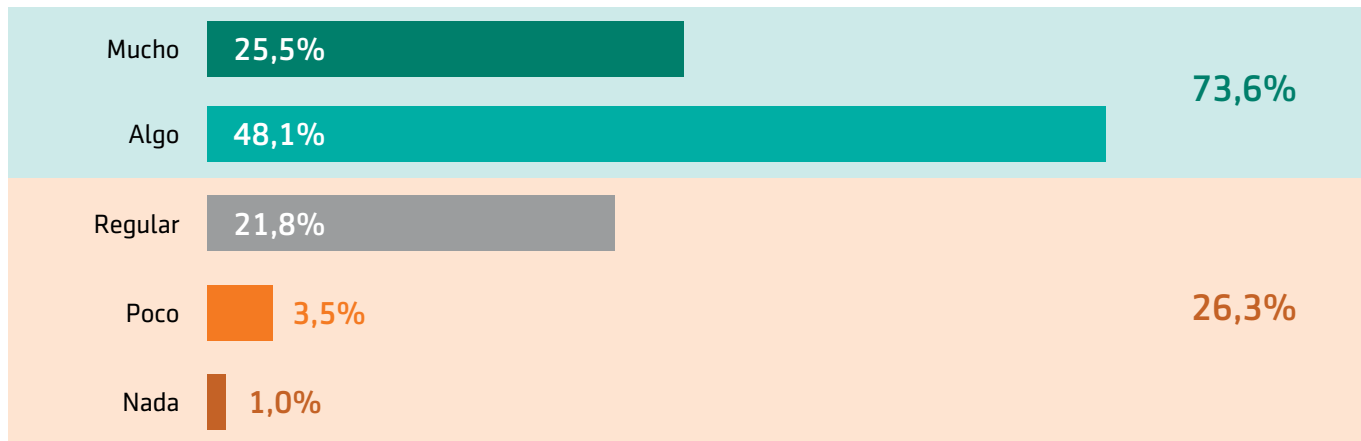
Por región



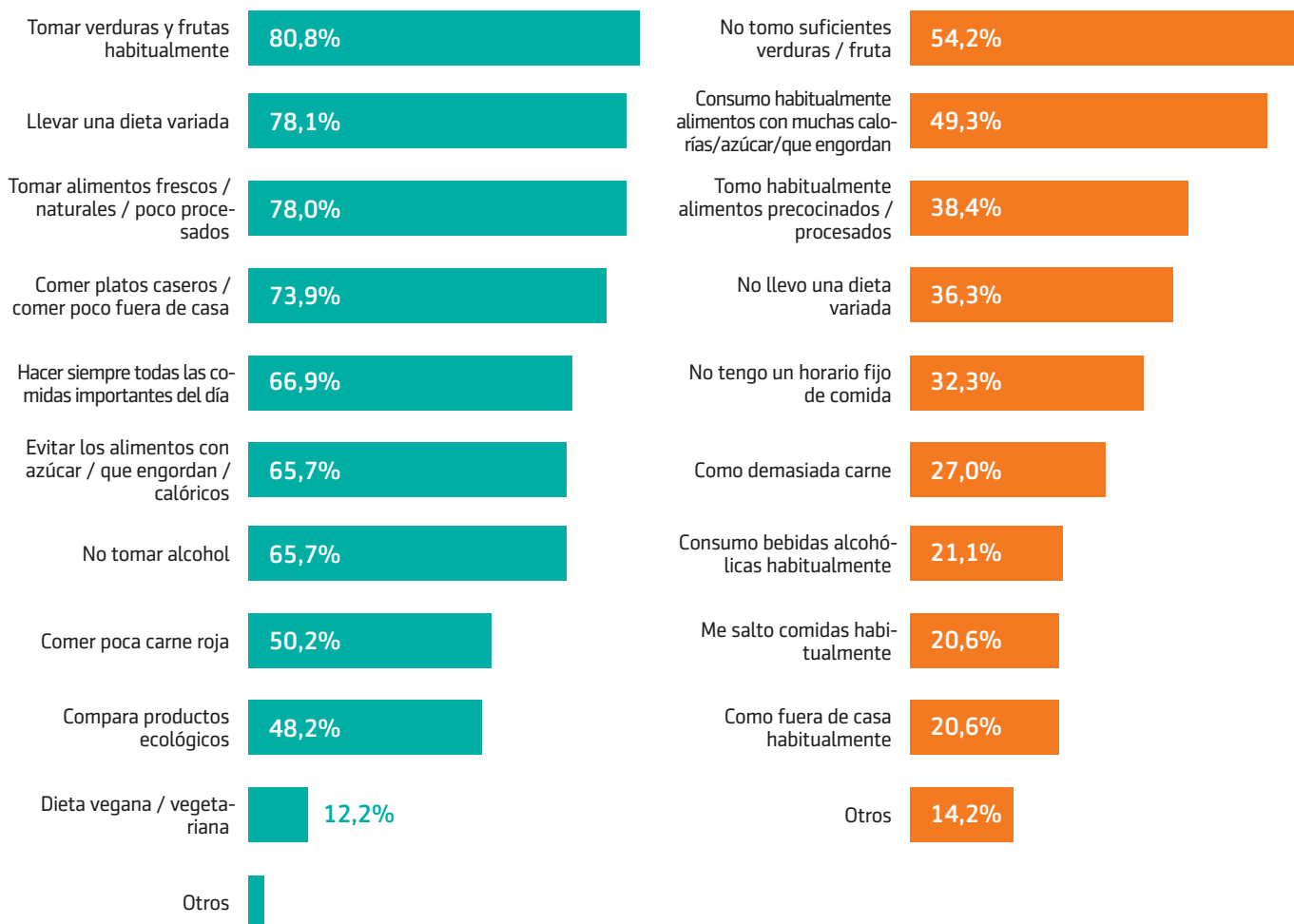
Hábitos de alimentación

Tres de cada cuatro españoles creen que llevan una alimentación saludable. Entre los principales motivos que favorecen esta conducta se encuentran el consumo de frutas y verduras (80,8%), llevar una dieta variada (78,1%), tomar alimentos frescos (78%) y platos caseros (73,9%).

Percepción de alimentación sana

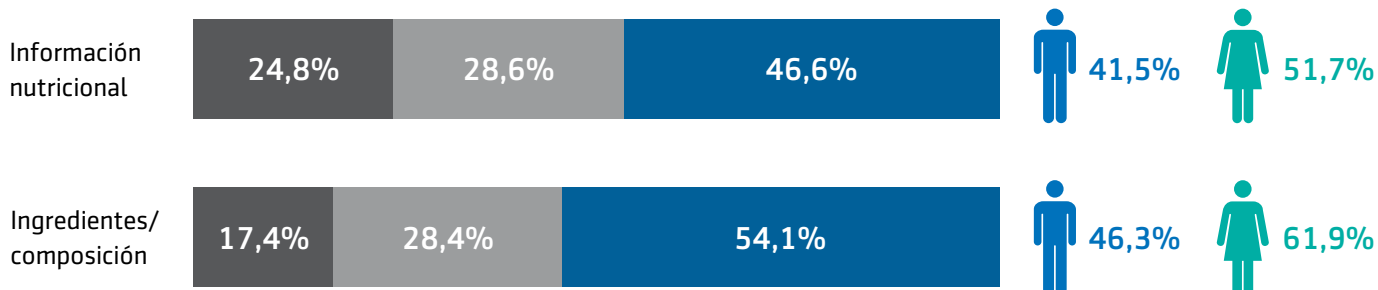


Motivos por los que considera llevar o no una alimentación saludable



Importancia de la información nutricional e ingredientes de los alimentos

■ Sí, lo suelo mirar y es muy importante en la decisión de comprarlo o no
 ■ Sí, lo suelo mirar, pero no influye demasiado en la decisión de comprarlo o no
 ■ No suelo mirarlo



Alimentos que se evitan

