SERIE
ESTILOS DE VIDA

Alimentación

2023

Observatorio de Salud Comunitaria de Navarra

Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra

Observatorio de Salud Comunitaria de Navarra
Nafarroako Osasun Komunitarioaren Behatokia

Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra
Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua

Índice

Presentación 4

Introducción 5

Hábitos alimenticios en Navarra por sexo, edad, nivel de estudios y zona geográfica ... 7

Hábitos alimenticios por comunidad autónoma 12

Resumen 14

Presentación

La Serie Estilos de Vida es una colección de informes elaborados por el Observatorio de Salud Comunitaria de Navarra (OSCN), perteneciente al Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN), cuyo objetivo es mostrar los principales datos de estilos de vida relacionados con la salud en Navarra.

Los informes tienen carácter monográfico. En ellos se recogen los últimos datos disponibles, se contextualiza la situación de Navarra comparándola con otras realidades y niveles geográficos de análisis y se describen las tendencias en el tiempo.

Son una herramienta a disposición de todos los agentes de salud – personal técnico, instituciones y ciudadanía – para facilitar un conocimiento que contribuya a la consecución de mayores niveles de bienestar y salud entre la población.

La Serie Estilos de Vida es accesible a través de la web del OSCN:
www.observatoriosalud.navarra.es

Introducción

El presente informe constituye una recopilación de datos provenientes de encuestas realizadas en los últimos años y que incluyen preguntas sobre alimentación. Las fuentes de los datos son la Encuesta Social y de Condiciones de Vida de Navarra (ESyCV) de 2017 y de 2020, la Encuesta Nacional de Salud de España (ENSE) de 2017 y la Encuesta Europea de Salud en España (ESEE) de 2020. La Tabla 1 contiene una descripción de cada una de ellas.

En relación con las encuestas, son cuestiones clave el tamaño de la muestra, la población de referencia y la periodicidad y longitud de la serie de datos disponibles. Respecto a la primera, los estudios centrados en Navarra (ESyCV) tienen una muestra mayor para esta región geográfica y, por ende, un error aleatorio menor. El tamaño muestral debe ser tenido en cuenta a la hora de plantear la subdivisión de la muestra por variables sociodemográficas, ya que se incrementa el error en las estimaciones. En relación con la segunda cuestión, las encuestas están referidas a distintos grupos de edad: la ESyCV y la EESE a población de 15 y más años y la ENSE a población de todas las edades, aunque esta última emplea diferentes clasificaciones en base a un cuestionario infantil de 0 a 14 años y a un cuestionario de población adulta a partir de 15 años. En tercer y último lugar, atendiendo a la periodicidad, la ENSE se realiza cada tres años, la EESE cada cinco y la ESyCV incorporó el módulo de salud en los años 2012, 2017, 2020 y 2021.

Tabla 1. Caracterización de las fuentes de datos empleadas

Encuesta/Registro - Organismo	Población de referencia[1]	Últimos Datos	Tamaño muestral Navarra	Error Muestral Navarra[2]
Encuesta Social y de Condiciones de Vida (ESyCV) - *Instituto de Estadística de Navarra (NASTAT)*	Personas residentes en viviendas familiares de 15 y más años de edad	2017	2.674	± 1,9
		2020	1.529	± 2,5
		2021	1.467	± 2,6
Encuesta Nacional de Salud (ENSE) - *Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social (MSCBS) e Instituto Nacional de Estadística (INE)*	Población residente en viviendas familiares de 16 y más años (Cuestionario de Adultos)	2006	1635	± 2,4
	Población residente en viviendas familiares de 15 y más años (Cuestionario de Adultos)	2011-2012	768	± 3,5
		2017	777	± 3,5
Encuesta Europea de Salud en España (EESE) - *Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social (MSCBS) e Instituto Nacional de Estadística (INE)*	Población residente en viviendas familiares de 15 y más años	2020	747[3]	± 3,6

[1] En algunos casos las encuestas toman adicionalmente como poblaciones de referencia los hogares o la infancia, no utilizadas en este informe.

[2] Error muestral en tantos por ciento, calculado para un nivel de confianza del 95% bajo el supuesto de máxima dispersión (p=q=50%).

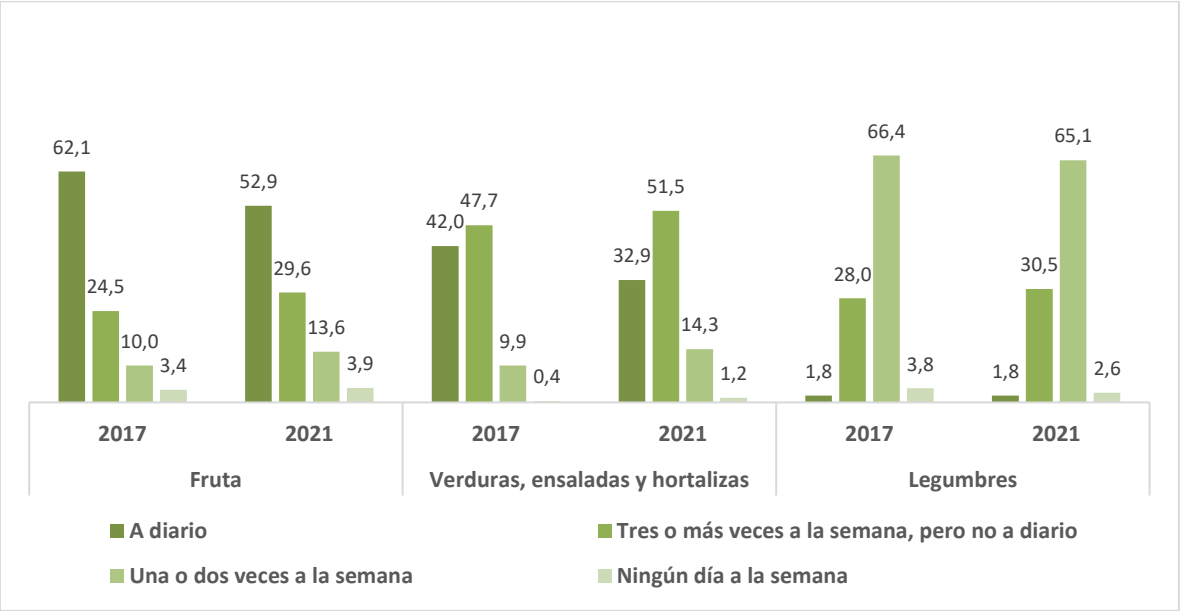
[3] El trabajo de campo de la EESE se realizó entre julio de 2019 y julio de 2020, recogiendo 747 encuestas en Navarra. Se divide el campo en dos periodos, 509 encuestas realizadas mediante CAPI antes de la declaración del estado de alarma en marzo de 2020 y 238 recogidas mediante CATI después.

Nota metodológica:

En las variables consideradas en este informe los datos perdidos han sido excluidos del análisis y, por tanto, del cálculo de los porcentajes mostrados.

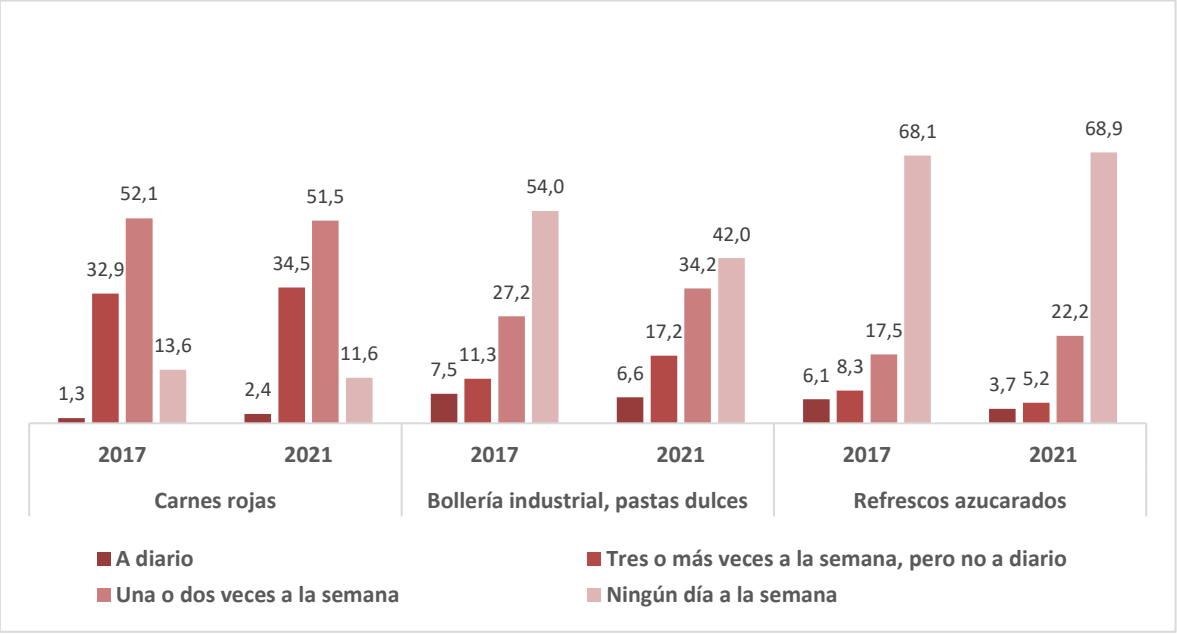
Hábitos alimenticios en Navarra por sexo, edad, nivel de estudios y zona geográfica

Figura 1. Frecuencia de consumo en Navarra de fruta, legumbres, verduras, ensaladas y hortalizas (%). Población de 15 y más años. ESyCV 2017 y 2021.



Fuente: Elaboración propia con datos de NASTAT / ESyCV 2017 y 2021

Figura 2. Frecuencia de consumo en Navarra de carnes rojas, bollería, pastas y refrescos azucarados (%). Población de 15 y más años. ESyCV 2017 y 2021.



Fuente: Elaboración propia con datos de NASTAT / ESyCV 2017 y 2021

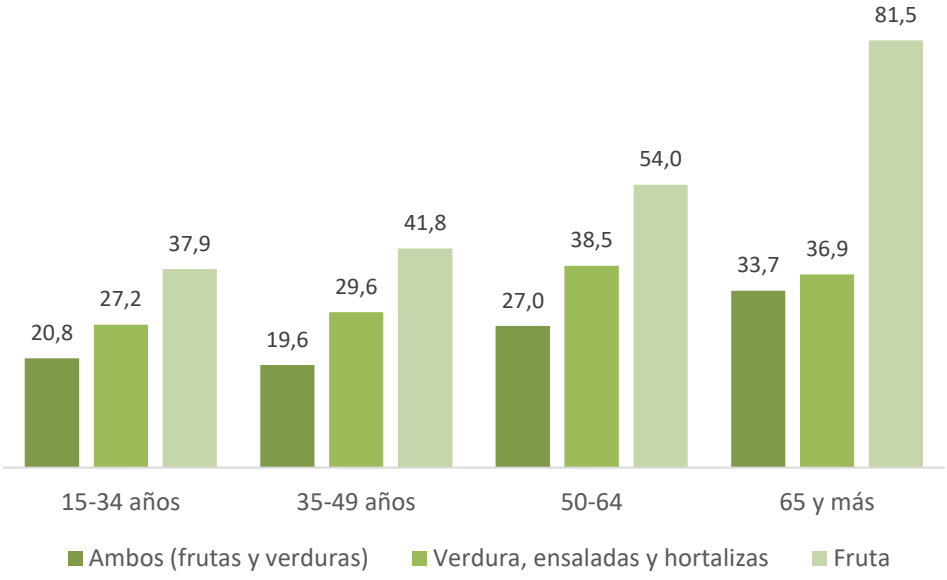
Tabla 2. Consumo a diario de frutas y de verduras, ensaladas y hortalizas en Navarra (%). Población de 15 y más años, por sexo. ESyCV 2017, 2020 y 2021.

		2017		2020		2021	
		N	Prevalencia	N	Prevalencia	N	Prevalencia
Consumo diario de fruta	Hombre	1304	54,5 %	777	52,8 %	694	46,2 %
	Mujer	1370	69,5 %	752	62,6 %	753	58,8 %
	Total	**2674**	**62,1 %**	**1529**	**57,8 %**	**1447**	**52,9 %**
Consumo diario de verduras, ensaladas y hortalizas	Hombre	1301	35,0 %	777	29,3 %	694	25,4%
	Mujer	1369	48,9 %	752	49,1 %	752	40,2%
	Total	**2670**	**42,0 %**	**1529**	**39,4 %**	**1446**	**32,9%**
Consumo diario de fruta y de verduras, ensaladas y hortalizas[1]	Hombre	1304	26,3 %	777	20,7 %	694	18,7%
	Mujer	1370	41,7 %	752	37,9 %	752	31,0%
	Total	**2674**	**34,1 %**	**1529**	**29,4 %**	**1446**	**24,9%**

Fuente: Elaboración propia con datos de NASTAT / ESyCV 2017, 2020 y 2021

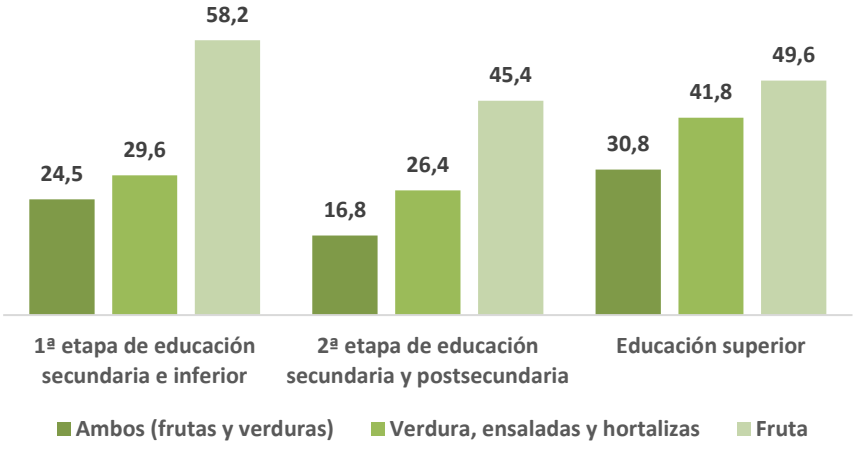
[1] La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación (FAO) recomiendan el consumo de frutas y verduras a diario (OMS y FAO, 2005).

Figura 3. Consumo a diario de fruta y de verduras, ensaladas y hortalizas en Navarra (%). Población de 15 y más años, por grupos de edad. ESyCV 2021.



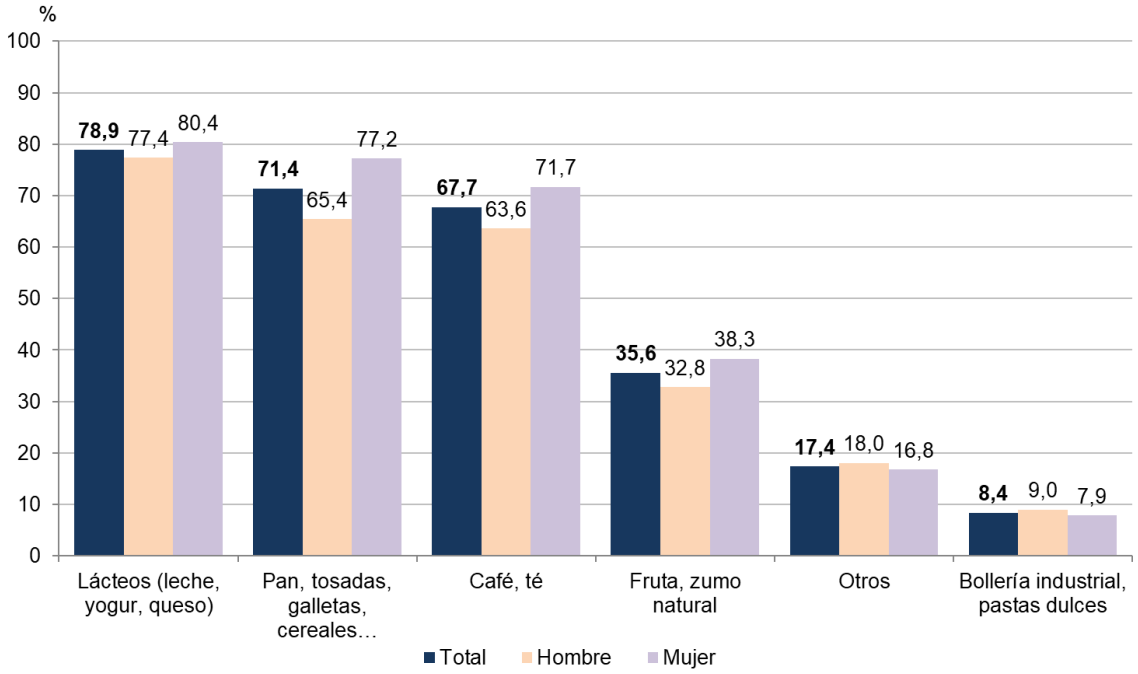
Fuente: Elaboración propia con datos de NASTAT / ESyCV 2021

Figura 4. Consumo a diario de fruta y de verduras, ensaladas y hortalizas en Navarra (%). Población de 15 y más años, por nivel de estudios. ESyCV 2021.



Fuente: Elaboración propia con datos de NASTAT / ESyCV 2021

Figura 5. Consumo en el desayuno de diferentes tipos de alimentos en Navarra (%). Población de 15 y más años, por sexo. ESyCV 2021. [1]



Fuente: Elaboración propia con datos de NASTAT / ESyCV 2021
[1] Referido al desayuno en el día de realización de la encuesta.

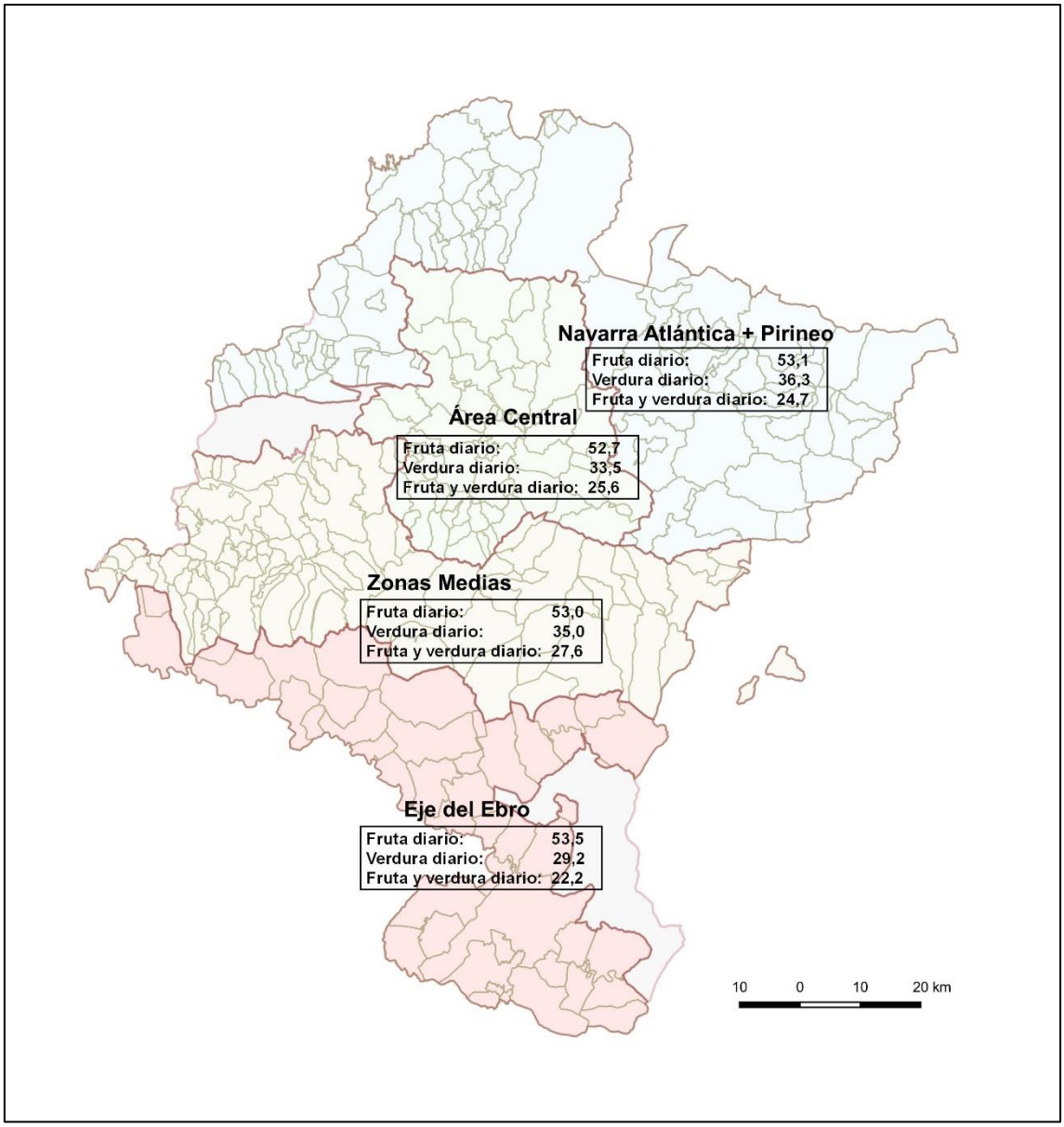
Tabla 3. Prevalencia de personas que no desayunan nada y de personas que realizan un desayuno completo (%). Población de 15 y más años, por sexo y edad. Navarra. ESyCV 2017 y 2021.

		N		No desayunan nada[1]		Desayuno completo[2]	
		2017	2021	2017	2021	2017	2021
Sexo	Hombre	1304	661	5,4	3,1	14	21,2
	Mujer	1370	730	1,7	1,7	22,8	23,6
Edad	15-34	573	281	8,7	2,8	15,8	19,8
	35-49	780	406	3,1	1,7	17,3	21,0
	50-64	713	366	1,5	2,5	19,9	20,5
	65 y más	608	338	0,6#	2,6#	21,4	28,6
	Total	**2674**	**1391**	**3,6**	**2,4**	**18,5**	**22,4**

Fuente: Elaboración propia con datos de NASTAT / ESyCV 2017 y 2021

[1] Responden negativamente a todas las categorías de alimentos preguntadas, en referencia al desayuno del día de realización de la encuesta.
[2] Declaran consumir en el desayuno al menos las siguientes categorías de alimentos: "lácteos", "fruta, zumo natural" y "pan, tostadas, galletas, cereales…". No implica necesariamente un desayuno saludable.
[#] El numerador es inferior a 5 personas encuestadas

Figura 6. Consumo a diario de fruta, de verdura y de fruta y verdura, según zonas de Planes de Ordenación Territorial (%). Población de 15 y más años. ESyCV 2021. *

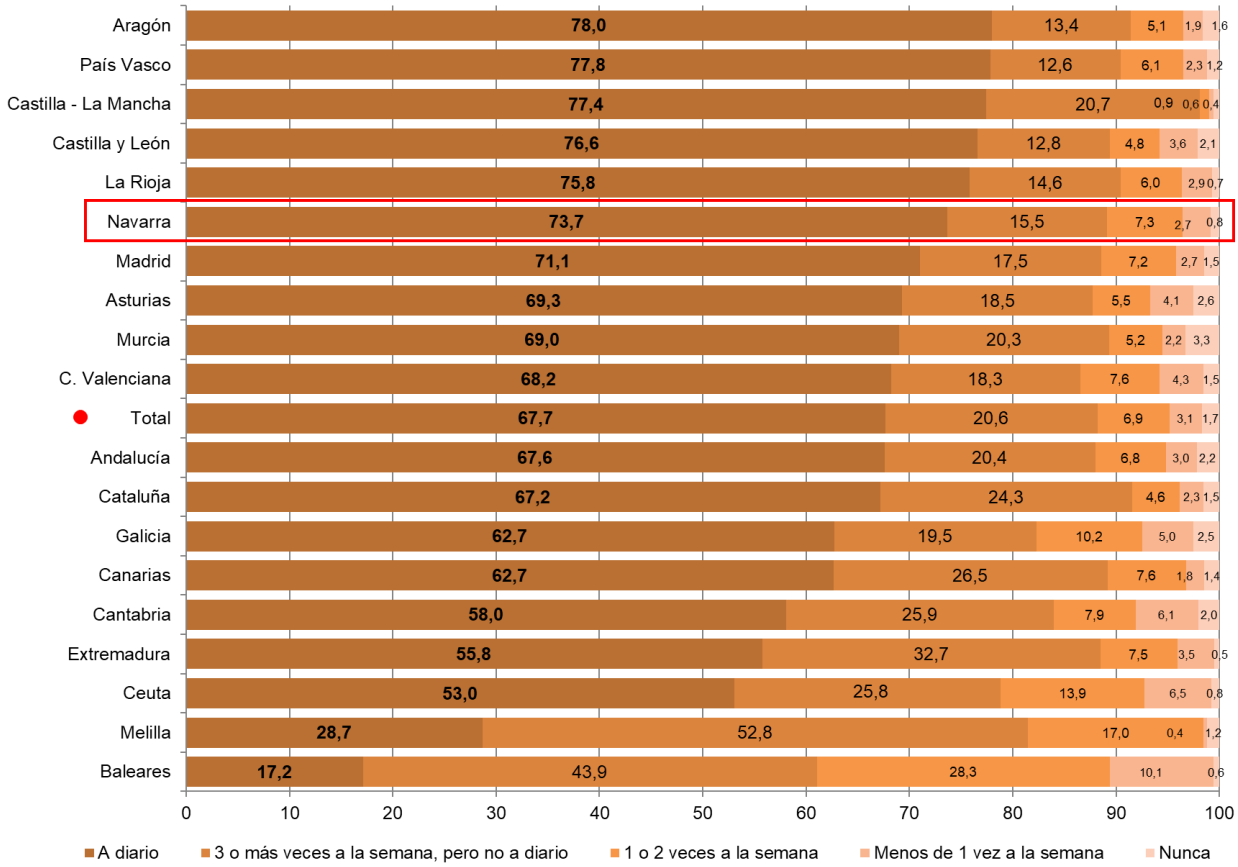


Fuente: Elaboración propia con datos de NASTAT y del Sistema de Información Territorial de Navarra (SITNA) / ESyCV 2021

* Prevalencias brutas, la variación entre áreas puede ser el resultado de diferencias en la estructura de población.

Hábitos alimenticios por comunidad autónoma

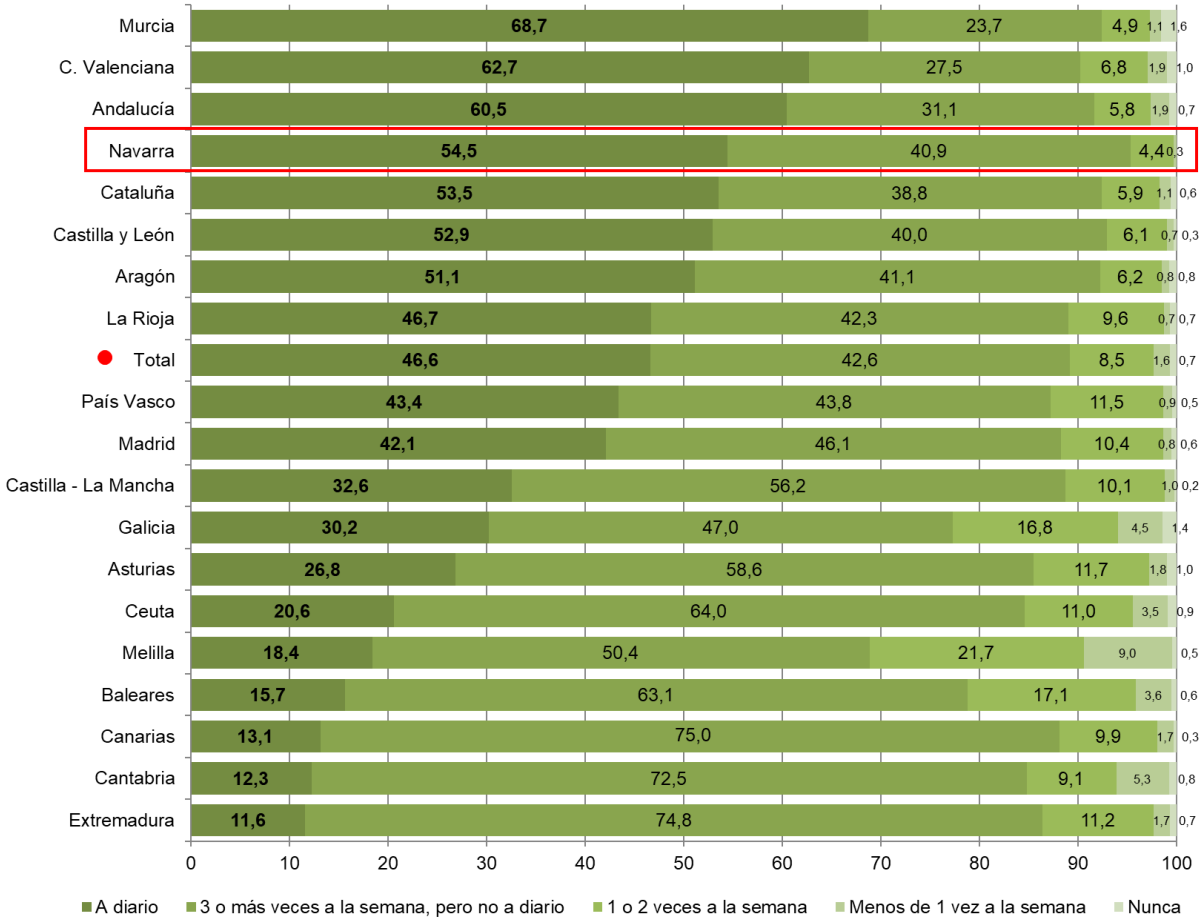
Figura 7. Frecuencia de consumo de fruta fresca (excluye zumos) por comunidad autónoma (%). Ambos sexos. Población de 15 y más años. EESE 2020. *



Fuente: Elaboración propia con datos del MSCBS y del INE / EESE 2020

* Prevalencias brutas, la variación entre áreas puede ser el resultado de diferencias en la estructura de población.

Figura 8. Frecuencia de consumo de verduras, ensaladas y hortalizas por comunidad autónoma (%). Población de 15 y más años. EESE 2020. *



Fuente: Elaboración propia con datos del MSCBS y del INE / EESE 2020

* Prevalencias brutas, la variación entre áreas puede ser el resultado de diferencias en la estructura de población.

Resumen

- Según los datos de la ESyCV 2021 en Navarra, entre las personas de 15 y más años consumen a diario fruta el 52,9% y verduras, ensaladas y hortalizas el 32,9%. El consumo diario combinado de ambos grupos de alimentos es del 24,9%.

- El consumo diario de frutas y de verduras, ensaladas y hortalizas en la población de 15 y más años ha disminuido 9,2 puntos entre la ESyCV 2017 (34,1%) y la ESyCV 2021 (24,9%). Así mismo, el consumo diario de frutas ha pasado del 62,1% en 2017 al 52,9% en 2021 y el de verduras, ensaladas y hortalizas del 42,0% al 32,9%.

- Según la ESyCV 2021 un 31,0% de las mujeres de 15 y más años frente a un 18,7% de los hombres consumen diariamente frutas y verduras, ensaladas y/o hortalizas. El consumo diario entre las mujeres es más alto tomando también ambos grupos de alimentos por separado.

- Según datos de la ESyCV 2021 de Navarra, tanto el consumo diario de fruta como el de verduras, ensaladas y hortalizas, así como la combinación de ambos, son mayores en los grupos de edad más avanzados. En la población de 65 y más años, consumen diariamente fruta el 81,5%; verduras, ensaladas y hortalizas el 36,9%; y la combinación de ambas el 33,7%.

- El 2,4 % de la población de 15 y más años de Navarra no desayuna nada, según la ESyCV 2021. Por sexo, el porcentaje de hombres que no desayunan es superior al de las mujeres, un 3,1% frente a un 1,7%.

- En comparación con otras comunidades autónomas, con datos de la EESE 2020, Navarra ocupa el sexto lugar en consumo diario de fruta fresca (excluyendo

zumos) y el cuarto en consumo de verduras, ensaladas y hortalizas, en ambos casos por encima de la media española.