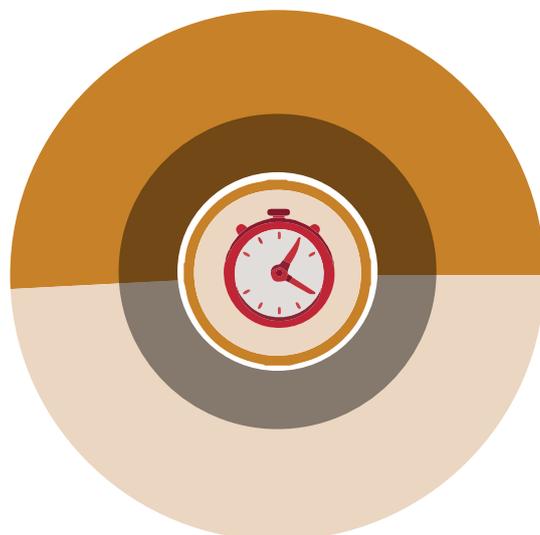


# BARÓMETRO DE HÁBITOS SALUDABLES DE LAS EMPRESAS ESPAÑOLAS 2016

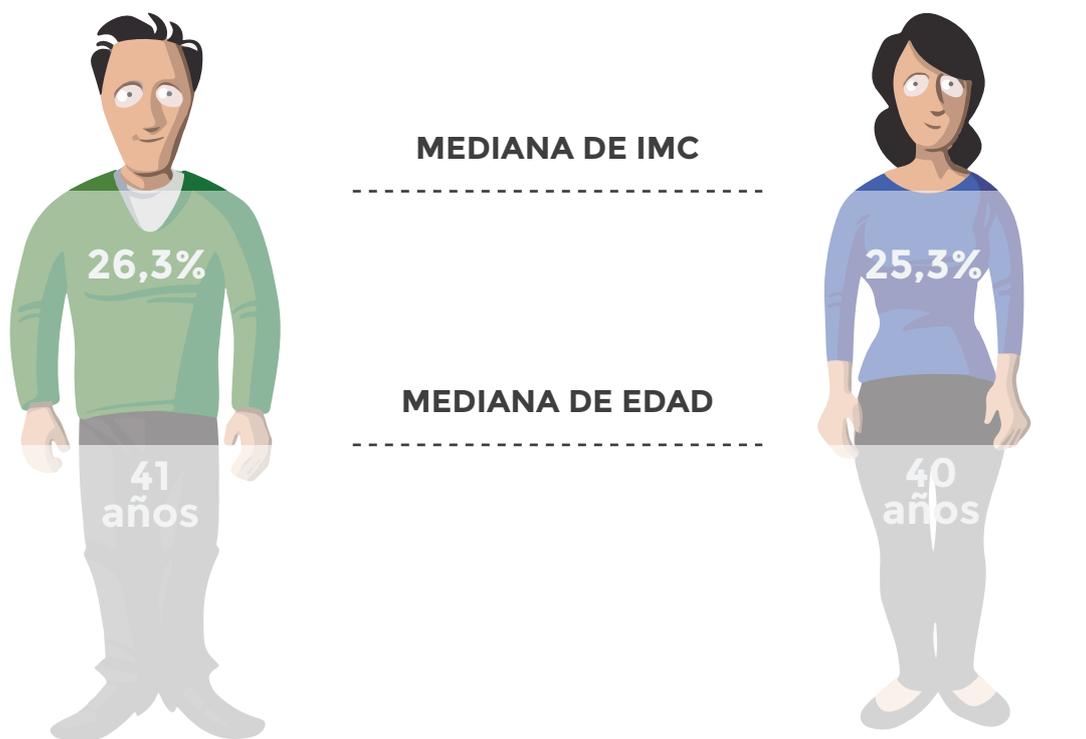




En 2015 la Oficina de Foment del Treball desarrolló una aplicación informática en la que a partir de una encuesta de las circunstancias personales, familiares y laborales de cada persona, se proporciona una lista de consejos, ideas y recomendaciones personalizadas para llevar a cabo una vida saludable. A partir de un estudio basado en 938 muestras recogidas a través de la citada aplicación, se presenta este barómetro de los hábitos saludables de las empresas españolas en 2016.



Informe elaborado a partir  
de un estudio basado en 938 muestras.



**54%**  
**HOMBRES**  
**ENCUESTADOS**

**46%**  
**MUJERES**  
**ENCUESTADAS**



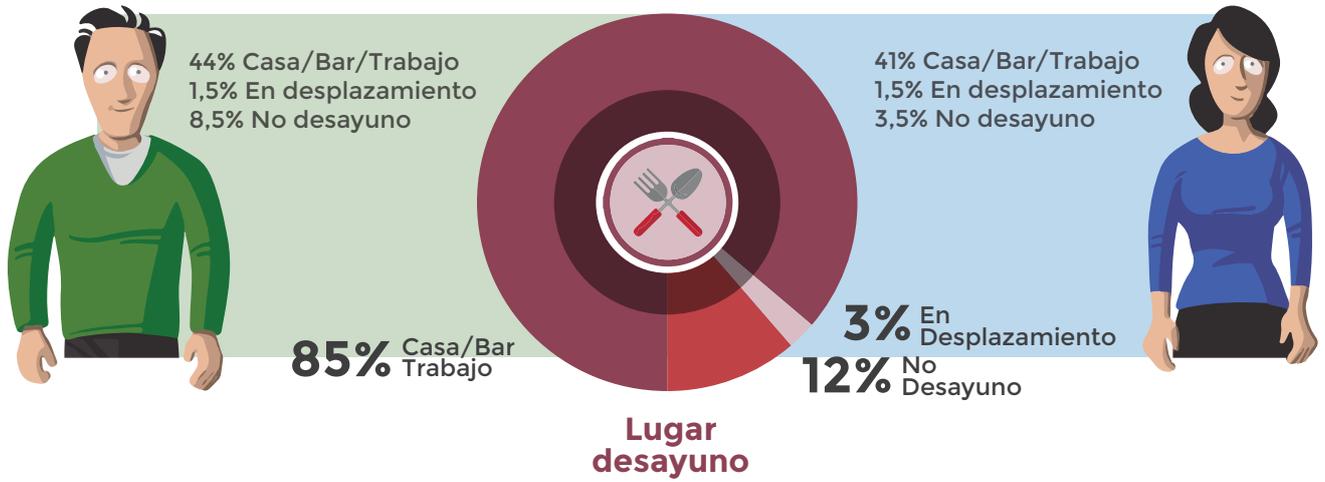
# 1. ALIMENTACIÓN



“ Estudios internacionales apuntan que la falta de tiempo por la mañana, horarios irregulares o trabajar más de 65 horas por semana son factores clave para saltarse el desayuno. Los grupos más sensibles a saltarse el desayuno son los fumadores y los solteros. Los programas de promoción de la salud han demostrado ser eficaces para adquirir nuevos hábitos saludables, como por ejemplo, incluir el desayuno en nuestra jornada y hasta un tentempié por la mañana y por la tarde. ”



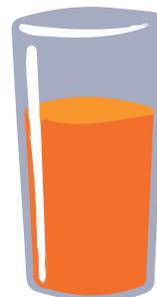
# 1. ALIMENTACIÓN. Desayuno



Un 54% de los encuestados desayunan hasta 1 hora después de levantarse, mientras que un 13% lo hacen hasta 1 hora y media después. El resto desayunan mucho más tarde. Sólo un 2% de los encuestados toman un tentempié a media mañana y optan por una opción saludable.



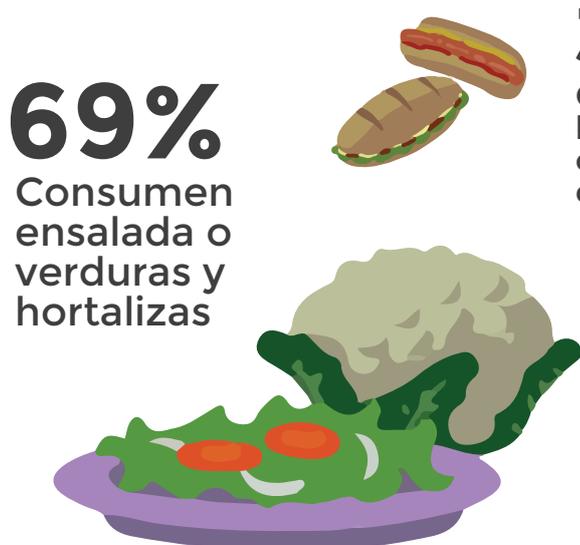
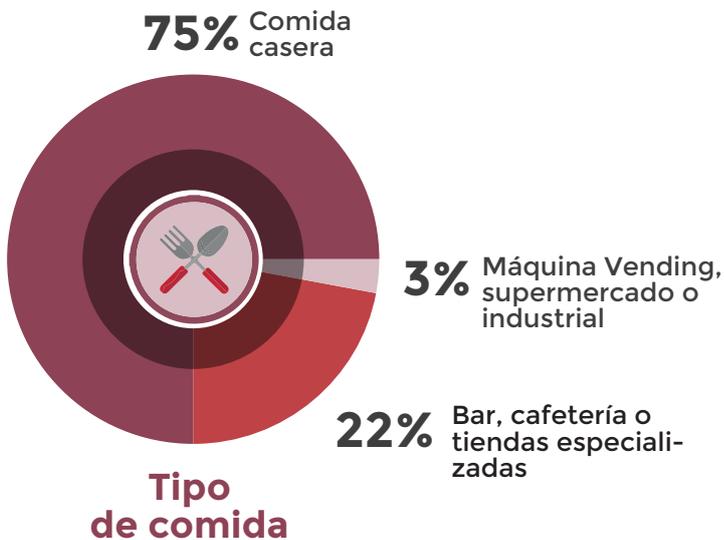
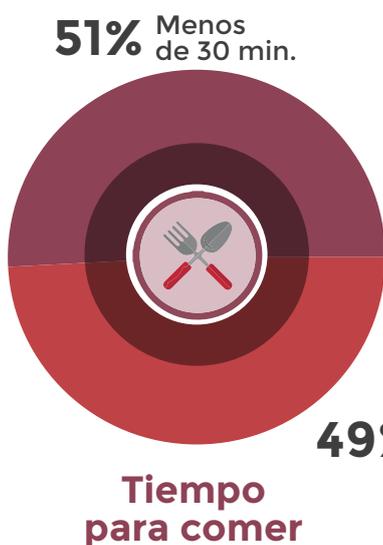
**15%**  
Desayuno Equilibrado



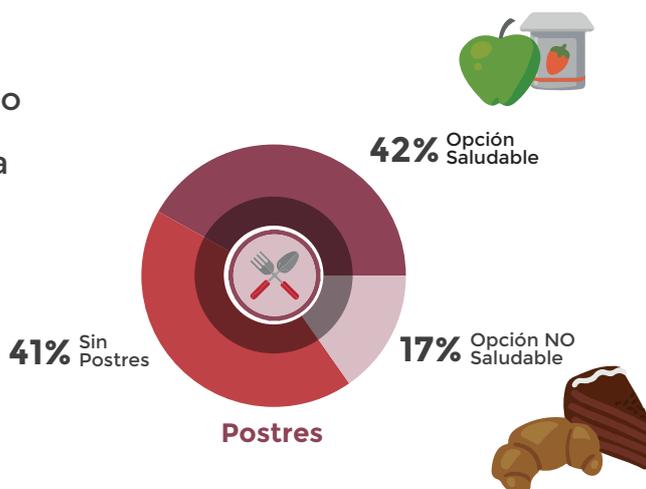
**26%**  
Desayuno incluye zumos o bebidas industriales



# 1. ALIMENTACIÓN. Comida



**31%** Consumen bocadillos o comida no equilibrada



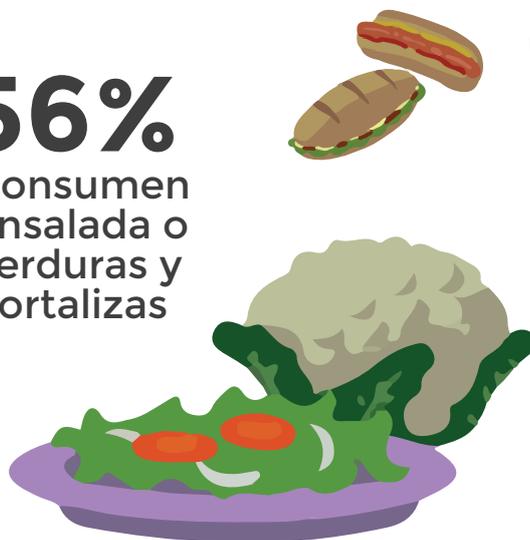
“ Se toma en consideración que una comida/cena equilibrada es la que incluye 2 de los 3 elementos necesarios para una buena alimentación: ensalada o verduras/hortalizas; proteína e hidratos de carbono. ”



# 1. ALIMENTACIÓN. Cena

“ De los encuestados tan sólo 1 de cada 6 encuestados realiza una merienda antes de llegar a la cena. En gran parte dicha merienda consiste en consumir algún producto saludable. ”

**56%**  
Consumen ensalada o verduras y hortalizas



**45%**  
Consumen bocadillos o cena no equilibrada

**52%** No consumen postres



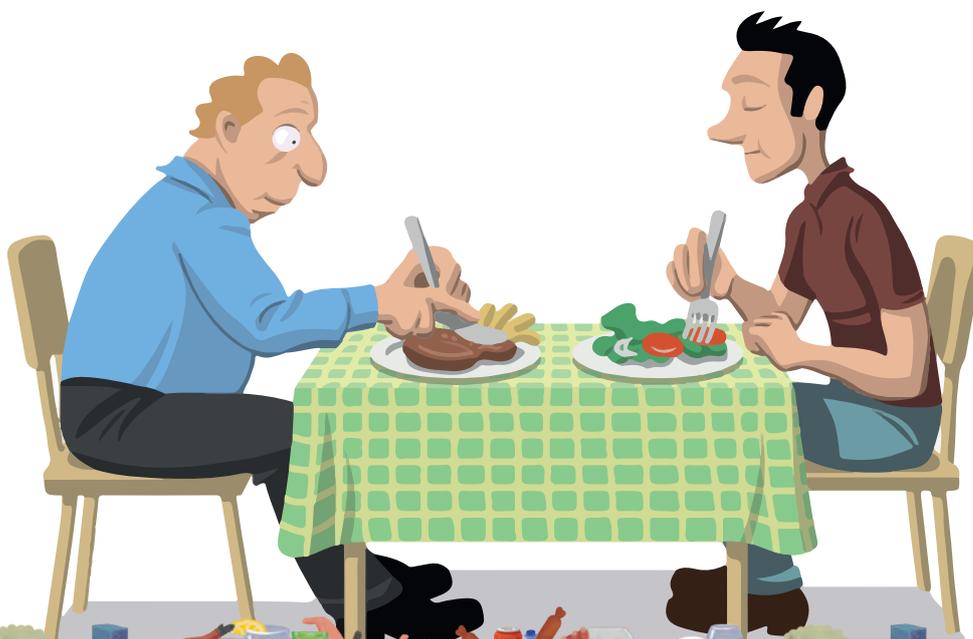
**41%** Opción Saludable



**7%** Opción NO Saludable



**Postres**



# 2. TRABAJO



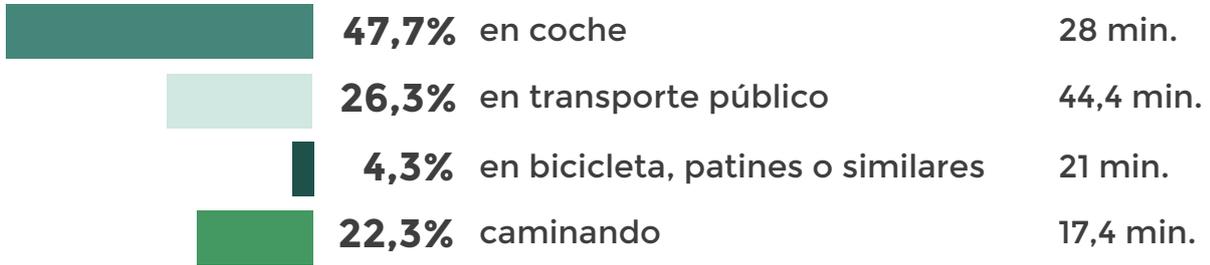
“ En un país de servicios como el nuestro, cada vez son más los puestos de trabajo sedentarios. El sedentarismo se relaciona con un empeoramiento de nuestra calidad de vida y salud y aunque estemos cansados mental o anímicamente, se recomienda practicar ejercicio físico cada día de 30 a 60 minutos. Una buena idea es hacerlo yendo o volviendo del trabajo y aparcar más lejos el coche o bajar dos paradas antes y subir a pie todas las escaleras que podamos. ”



# 2. TRABAJO

## Tipo desplazamiento

## Tiempo Medio



**89%** Sentado la mayor parte del tiempo



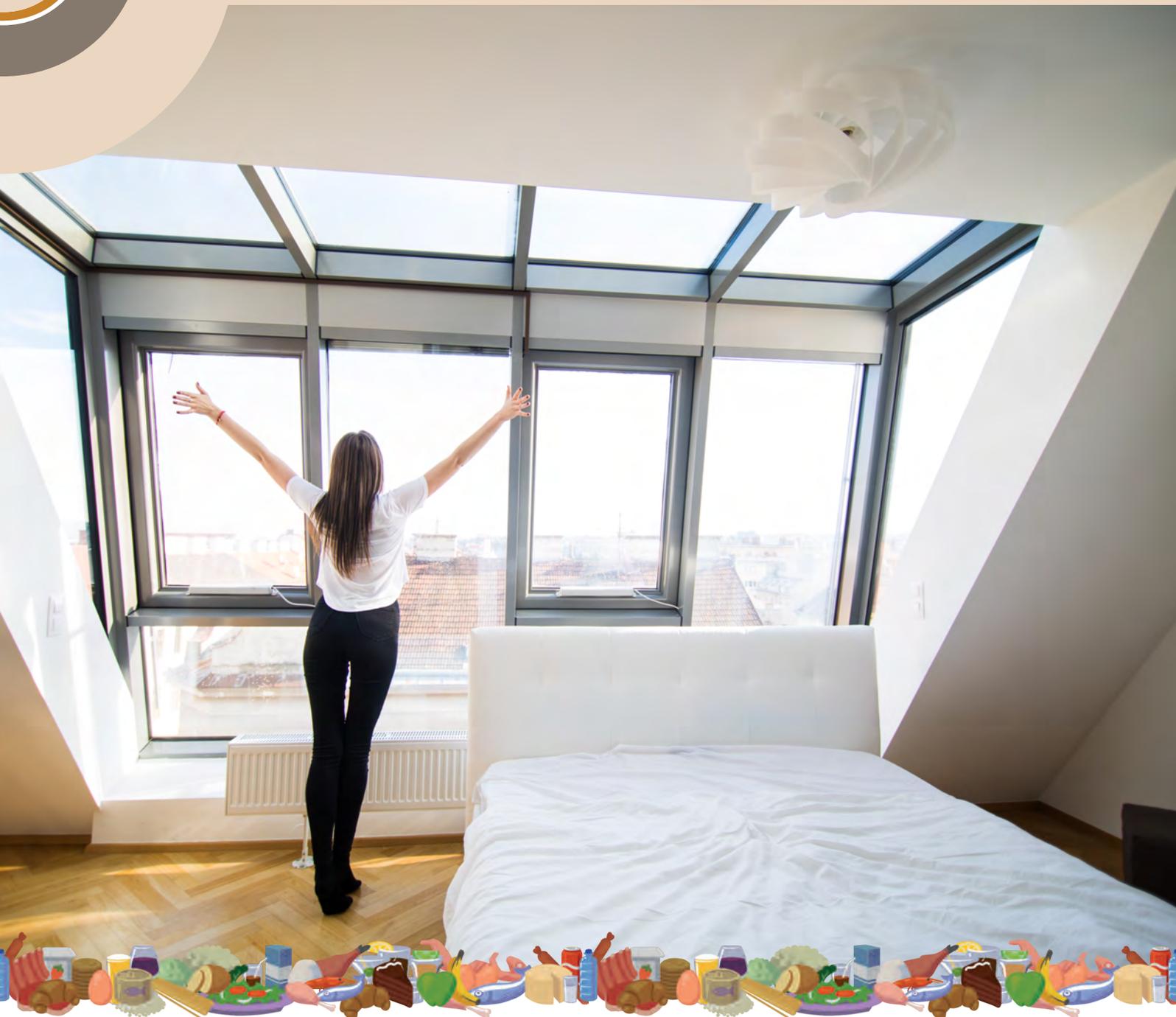
**2%** Con esfuerzo físico

**9%** Trabajo activo

**Tipo de trabajo**



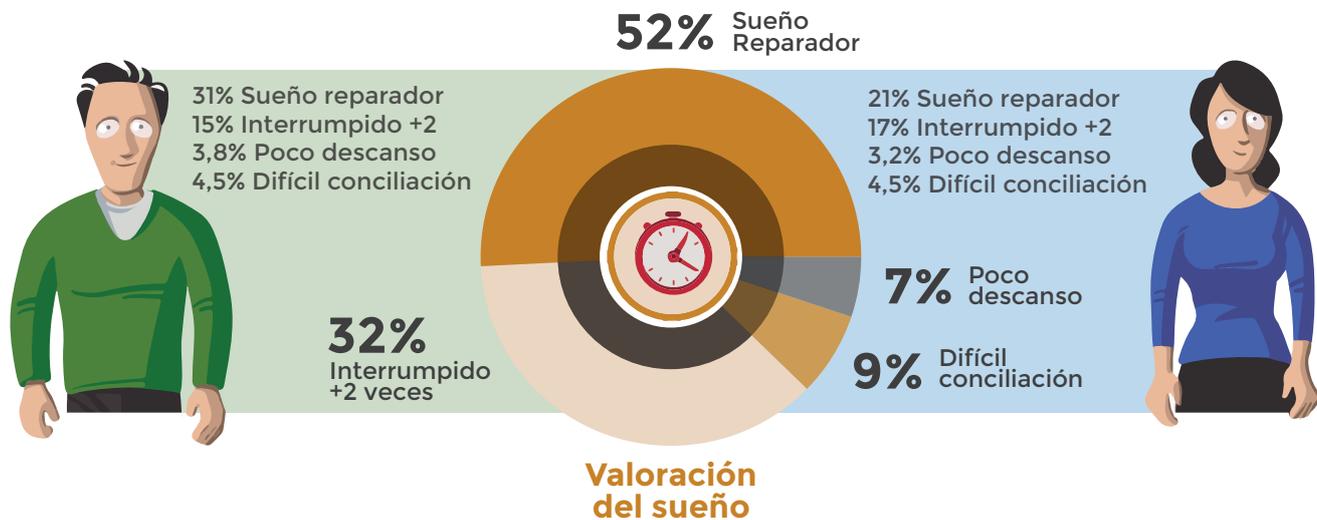
# 3. DESCANSO Y TIEMPO LIBRE



“ El 50% de los participantes en la encuesta pasan 6,5 horas a la semana delante del televisor o el ordenador. Sea mucho o poco, es el hábito más extendido en el tiempo libre, seguido del ejercicio físico y pasear o hacer cafés con los amigos. Las relaciones sociales son un factor protector de la salud muy importante. ”

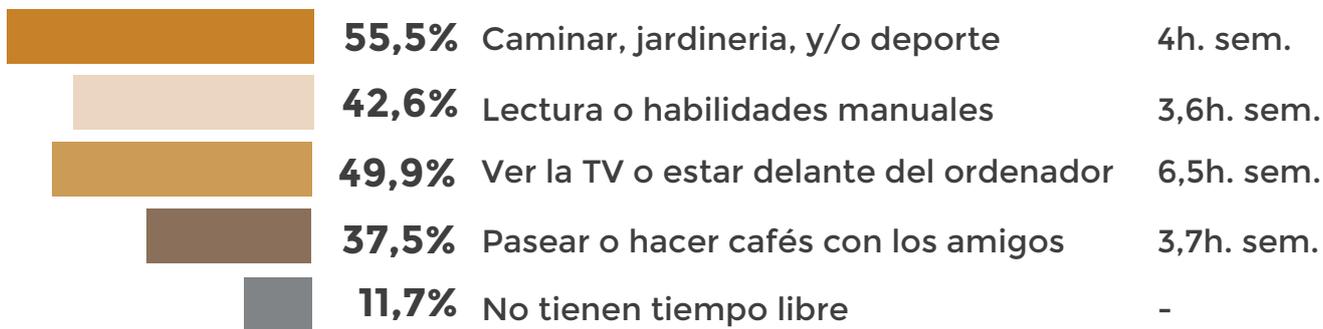


# 3. DESCANSO Y TIEMPO LIBRE



## Dedicación Tiempo Libre

## Duración



# 4. SALUD

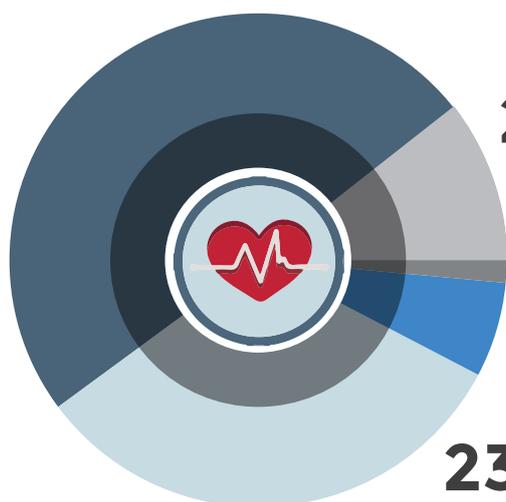


“ Según datos de la Encuesta Nacional de Salud, en España casi un 30% de la población adulta es fumadora gastándose una media de 282€ al año en cigarrillos. Nuestros encuestados están muy por debajo de la media española también en consumo de alcohol, dónde el 20% de los hombres y el 6% de las mujeres de España beben alcohol a diario. Estas diferencias tan grandes con nuestros encuestados, se podrían deber a que las personas interesadas en mejorar la salud, son las que más acceden a participar en encuestas de hábitos saludables como la nuestra. ”



## 4. SALUD

**50,7%** Consumo ocasional



**2%** Sin consumo

**1,4%** Consumo diario

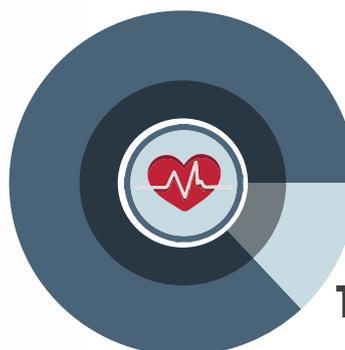
**8,6%** Consumo moderado

**23,9%** Consumo fin de semana

Consumo Alcohol



**84%** NO Fumadores



**16%** Fumadores

Consumo Tabaco



**Edita:**

Foment del Treball  
oficinatecnica@foment.com

**Con la financiación de:**

Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales

**Con la colaboración de:**

PrevenControl

**Código de acción:**

AT-0142/2015

El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva de la entidad ejecutante y no refleja necesariamente la opinión de la Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales.

**Participa en:**

**<http://prlhabitossaludables.foment.com/>**

