

Original/*Valoración nutricional*

Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria

Violeida Sánchez Socarrás^{1,2} y Alicia Aguilar Martínez¹

¹Departamento de Ciencias de la Salud. Universitat Oberta de Catalunya. ²Estudios Universitarios de Ciencias de la Salud. Fundació Universitària del Bages. España.

Resumen

Introducción: La población universitaria se considera un colectivo especialmente vulnerable desde el punto de vista nutricional ya que comienza a responsabilizarse de su alimentación y atraviesa un período crítico en la consolidación de hábitos y conductas alimentarias. Estudios previos ponen en evidencia el alejamiento de patrones alimentarios saludables y la necesidad de desarrollar acciones de educación e intervención nutricional.

Objetivos: Analizar hábitos y conductas relacionadas con la alimentación en una población universitaria en Cataluña como punto de partida para desarrollar estrategias efectivas en la promoción de la salud.

Metodología: Estudio observacional transversal descriptivo de hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la alimentación (consumo de alcohol, tabaco y actividad física) en estudiantes universitarios de Cataluña.

Resultados: La comida y la cena en casa resultaron las comidas imprescindibles de los estudiantes encuestados mientras el desayuno y la merienda se omitían aproximadamente en un 20% de los casos. El patrón dietético obtenido se caracterizó por un consumo excesivo de carnes rojas (84%) y un consumo deficiente o muy deficiente de verduras (39,8%), cereales (92,6%) y frutas (73,9%). El consumo de alcohol en general resultó escaso, siendo la cerveza la bebida más consumida y la mayor parte afirmaron también no ser fumadores habituales. Entre los fumadores habituales predominaron las mujeres. Un número considerable de estudiantes acostumbraban a realizar actividad física moderada o intensa tres o más veces a la semana, a pesar de que una proporción similar no suele realizar ningún tipo de actividad física de manera habitual.

Discusión y conclusiones: En la población estudiada se detectan conductas alimentarias que se alejan de las recomendaciones de la Dieta Mediterránea: un escaso consumo de frutas y verduras, un aumento en el consumo de productos lácteos y un predominio en el consumo de carnes rojas frente a las carnes blancas, en un elevado

FOOD HABITS AND HEALTH-RELATED BEHAVIORS IN A UNIVERSITY POPULATION

Abstract

Introduction: The university population is considered a particularly vulnerable group from the nutritional point of view as it begins to take responsibility for their food and going through a critical period in the consolidation of habits and food-related behaviors. Previous studies highlight the loss of healthy dietary patterns and the need to develop educational and nutritional interventions.

Objectives: To analyze habits and food-related behaviors in a university population in Catalonia as a starting point to develop effective strategies for health promotion.

Methods: Cross-sectional observational study of dietary habits and food-related behaviors (alcohol, tobacco and physical activity) in Catalan university students.

Results: Lunch and dinner at home were the essential meals of the surveyed students while breakfast and afternoon snack were omitted about 20% of cases. The obtained dietary pattern was characterized by an excessive consumption of red meat (84%) and poor or very poor consumption of vegetables (39.8%), cereals (92.6%) and fruit (73.9%).

The consumption of alcohol was low, and the most consumed beverage was beer. The majority of students reported not being regular smokers. Among regular smokers predominated women. Alcohol consumption was also low and beer was the most consumed beverage. A considerable number of students were used to performing moderate or intense physical activity three or more times a week, although a similar proportion not perform any physical activity regularly.

Discussion and Conclusions: In the studied population, food habits that deviate from the recommendations of the Mediterranean Diet are detected in a large number of students: low consumption of fruits and vegetables, increased consumption of dairy products and a predominance in the consumption of red meat in

Correspondencia: Violeida Sánchez Socarrás.
Calle Barcelon, N° 73A, piso 4º puerta 6ª.
08242 Manresa, provincia de Barcelona.
E-mail: vsanchez@fub.edu

Recibido: 7-III-2014.

1.ª Revisión: 6-V-2014.

2.ª Revisión: 18-V-2014.

Aceptado: 18-IX-2014.

número de estudiantes, en línea con los cambios ocurridos en los últimos años tanto en España como en el resto de los países industrializados.

(*Nutr Hosp.* 2015;31:449-457)

DOI:10.3305/nh.2015.31.1.7412

Palabras clave: *Hábitos alimentarios. Estudiantes. Educación nutricional. Dieta Mediterránea.*

Abreviaturas

FUB: Fundació Universitària del Bages.

CFCA: Cuestionario de Frecuencia de Consumo de Alimentos.

DM: Dieta Mediterránea.

Introducción

La alimentación es uno de los factores con mayor influencia en la salud. Realizar una dieta suficiente, equilibrada y adaptada a las necesidades en las diferentes etapas de la vida, garantiza un adecuado crecimiento físico, facilita el desarrollo psicológico, ayuda en la prevención de enfermedades y favorece un estado óptimo de salud¹.

En la infancia, comienzan a instaurarse unos hábitos alimentarios que se irán consolidando y que en su mayor parte se mantendrán en la edad adulta², durante esta etapa, el hogar familiar y la escuela son los espacios con mayor influencia sobre la adquisición de hábitos y conocimientos sobre salud y nutrición. En la adolescencia y al inicio de la juventud, la familia va perdiendo relevancia en la alimentación y los hábitos alimentarios se ven más influenciados por las preferencias individuales, los cambios derivados de una mayor independencia o los patrones estéticos, fundamentalmente en el sexo femenino³.

Así, la población universitaria, con edades comprendidas entre los 18 y los 23 años, se considera un colectivo especialmente vulnerable desde el punto de vista nutricional ya que comienza a responsabilizarse de su alimentación y atraviesa un período crítico en la consolidación de hábitos y conductas alimentarias, importantes para la salud futura⁴⁻⁶.

Estudios previos sobre hábitos alimentarios en estudiantes universitarios⁷⁻¹⁴, ponen en evidencia el alejamiento de patrones alimentarios saludables⁷⁻⁹: la dieta no suele ser suficiente para cubrir sus necesidades nutricionales, sobre todo en relación con el aporte de micronutrientes¹⁰⁻¹², no suelen desayunar adecuadamente¹³ o que acostumbran a alimentarse peor durante los períodos de examen^{11,15}. La prevalencia de hábitos alimentarios inadecuados, unido al seguimiento de dietas de adelgazamiento destinadas a satisfacer la preocupación por la figura, unido a la tendencia al sedentarismo; constituyen factores de riesgo en la aparición del sobrepeso y de los trastornos de la conducta alimentaria^{14,16}.

front of poultry. These changes are in line with those that occurred in recent years in Spain and in other industrialized countries.

(*Nutr Hosp.* 2015;31:449-457)

DOI:10.3305/nh.2015.31.1.7412

Key words: *Food Habits. Students. Nutritional Education. Mediterranean Diet.*

En los últimos años, la población general de los países desarrollados ha experimentado un proceso de transición nutricional, caracterizado por modificaciones importantes en alimentación, que en la población juvenil española se manifiesta en el abandono de un patrón dietético equilibrado y una pérdida de adherencia a la Dieta Mediterránea^{8,17}. La disponibilidad de alimentos de alta densidad calórica a coste relativamente bajo, los hábitos sociales o culturales y el ritmo de vida acelerado, entre otros factores, han provocado un aumento en el consumo de alimentos altamente energéticos, a expensas de proteínas de origen animal y de grasas^{18,19}.

Para desarrollar acciones de educación e intervención nutricional, encaminadas a introducir posibles modificaciones en la conducta alimentaria de los estudiantes universitarios, es imprescindible determinar cuáles son los hábitos alimentarios predominantes. El objetivo de este estudio es describir hábitos y conductas relacionadas con la alimentación en una población universitaria en Cataluña, así como identificar la existencia de conductas inadecuadas relacionadas con la alimentación, como punto de partida para desarrollar estrategias efectivas en la promoción de la salud.

Metodología

Se planteó un estudio observacional transversal descriptivo de los hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la alimentación en los estudiantes de la Fundación Universitaria del Bages (FUB), en Cataluña.

La población diana estuvo constituida por los 1399 estudiantes que entre noviembre del 2012 y enero del 2013, recibieron por correo electrónico el enlace para responder una encuesta on-line autoadministrada que incluía datos generales (edad y sexo), vínculo con la comunidad universitaria de la FUB (estudios matriculados), hábitos alimentarios (frecuencia, lugar y compañía en las que los estudiantes realizan las principales comidas del día), hábitos (consumo de tabaco y alcohol), actividad física y un cuestionario corto de frecuencia de consumo de alimentos (CFCA), validado previamente en una población similar, que incluía 45 ítems en una lista cerrada de alimentos, para responder la frecuencia de consumo semanal y mensual de seis grupos de alimentos²⁰.

Para la evaluación de la actividad física se utilizó un cuestionario internacional de actividad física en formato corto auto administrado de los últimos 7 días,



Fig. 1.—Distribución porcentual de la muestra, según su vínculo con la comunidad universitaria (estudios universitarios matriculados)

recomendado para utilizar en adultos jóvenes y de mediana edad²¹.

Para el análisis del consumo de alimentos se contrastaron los resultados con las recomendaciones de las guías alimentarias referentes a la nueva propuesta de la Dieta Mediterránea²². A partir del consumo reportado en el CFCA, se calculó el porcentaje de adecuación del consumo a las recomendaciones para los diferentes grupos de alimentos, según si era el recomendado, superior o inferior.

El análisis estadístico del cuestionario se realizó a través del programa SPSS versión 15.0 para Windows.

Resultados

Una vez eliminadas las encuestas incompletas, la muestra quedó constituida por 188 estudiantes univer-

sitarios, 124 mujeres (66%) y 64 hombres (34%), con edades comprendidas entre los 17 y los 44 años y una edad media de 21.73 +/-4,5 años; pertenecientes a todos los estudios de grado que oferta la FUB (Fig. 1).

En la tabla I, se muestra un resumen de los resultados obtenidos en relación a la frecuencia, compañía y lugar de realización de las principales comidas. La comida y la cena resultaron ser las dos comidas imprescindibles de los estudiantes encuestados. Aunque la mayoría reconocía desayunar y merendar, se encontró que el 21,8% no merendaba, así como una omisión frecuente o habitual del desayuno en más del 20% de los universitarios.

Los estudiantes encuestados apuntaron, además, de forma mayoritaria, realizar todas las comidas del día en casa. Aunque alrededor del 20% afirmaban comer y cenar solos y este porcentaje se elevaba hasta el 51% en el caso del desayuno. Otro resultado a destacar es que el 78,1% en el caso de los hombres y 72,6% en de

Tabla I			
<i>Distribución de la muestra, según la frecuencia, compañía y lugar de realización de las principales comidas</i>			
	<i>Desayuno n (%)</i>	<i>Comida n (%)</i>	<i>Cena n (%)</i>
<i>Frecuencia</i>			
Nunca o casi nunca	40 (21,3 %)	0	0
Siempre o casi siempre	130 (69,1 %)	187 (99,4 %)	185 (98,4 %)
<i>Lugar</i>			
Casa	132 (70,2%)	164 (87,2%)	174 (92,6%)
Bar FUB	35 (18,6%)	6 (3,2%)	0
Bar no FUB	2 (1,1%)	0	0
Residencia estudiantes	9 (4,8%)	14 (7,4%)	13 (6,9%)
Otros	10 (5,3%)	4 (2,1%)	1 (0,5%)
<i>Compañía</i>			
Familiares	29 (15,4%)	93 (49,5%)	104 (55,3%)
Amigos	62 (33,0%)	54 (28,7%)	47 (25,0%)
Solos	96 (51,1%)	41 (21,8%)	37 (19,7%)

las mujeres, afirmaron ser ellos quienes acostumbran a preparar los alimentos, sin encontrarse diferencias significativas entre sexos en este aspecto ($p=0,4199$).

Los resultados del análisis de las respuestas al cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos (CFCA) se muestran en la tabla II.

Tabla II
Distribución porcentual de la frecuencia de consumo por grupos de alimentos de los universitarios de la FUB y su relación con las raciones recomendadas en la pirámide DM 2010

<i>Cereales</i>		
	<i>Raciones consumidas</i>	<i>n (%)</i>
Inferior al recomendado	Menos 1 al día	37 (19,67%)
	1 al día	9 (4,78%)
	1-2 al día	110 (58,51%)
	2-3 al día	41 (21,80%)
	3-4 al día	7 (3,72%)
Recomendado	4-5 al día	2 (1,06%)
Superior al recomendado	Más de 5	0 (0%)
<i>Lácteos</i>		
	<i>Raciones consumidas</i>	<i>n (%)</i>
Inferior al recomendado	Menos 1 al día	24 (12,75%)
	1 al día	8 (4,25%)
	1-2 al día	85 (45,21%)
Recomendado	2 al día	15 (7,97%)
Superior al recomendado	Más de 2	79 (42,02%)
<i>Verduras y hortalizas</i>		
	<i>Raciones consumidas</i>	<i>n (%)</i>
Inferior al recomendado	Menos 1 al día	57 (30,31%)
	1 al día	18 (9,57%)
	1-2 al día	109 (57,97%)
Recomendado	2-3 al día	35 (18,61%)
Superior al recomendado	Más de 3	9 (4,78%)
<i>Frutas</i>		
	<i>Raciones consumidas</i>	<i>n (%)</i>
Inferior al recomendado	Menos 1 al día	68 (36,16%)
	1 al día	17 (37,76%)
	1-2 al día	88 (46,80%)
Recomendado	2-3 al día	34 (18,08%)
Superior al recomendado	Más de 3	7 (3,72%)
<i>Frutos secos</i>		
	<i>Raciones consumidas</i>	<i>n (%)</i>
Inferior al recomendado	Menos 1 al día	182 (96,8%)
Recomendado	1 al día	6 (3,19%)
Superior al recomendado	Más de 1 al día	0 (0%)
<i>Carne de ave</i>		
	<i>Raciones consumidas</i>	<i>n (%)</i>
Inferior al recomendado	Menos 2 a la semana	49 (26,06%)
Recomendado	2 a la semana	49 (26,06%)
Superior al recomendado	Más de 2 a la semana	90 (47,87%)

Tabla II (cont.)

Distribución porcentual de la frecuencia de consumo por grupos de alimentos de los universitarios de la FUB y su relación con las raciones recomendadas en la pirámide DM 2010

<i>Pescados y mariscos</i>		
	<i>Raciones consumidas</i>	<i>n (%)</i>
Inferior al recomendado	Menos 2 a la semana	28 (14,89%)
Recomendado	2-3 a la semana	63 (33,51%)
Superior al recomendado	Más de 3 a la semana	97 (51,59%)
<i>Huevos</i>		
	<i>Raciones consumidas</i>	<i>n (%)</i>
Inferior al recomendado	Menos 2 a la semana	55 (29,25%)
Recomendado	2-4 a la semana	123 (65,42%)
Superior al recomendado	Más de 4 a la semana	10 (5,31%)
<i>Legumbres</i>		
	<i>Raciones consumidas</i>	<i>n (%)</i>
Inferior al recomendado	Menos 2 a la semana	82 (43,61%)
Recomendado	2-3 a la semana	92 (48,93%)
Superior al recomendado	Más de 3 a la semana	14 (7,44%)
<i>Patatas</i>		
	<i>Raciones consumidas</i>	<i>n (%)</i>
Inferior al recomendado	No consumen	22(11,7%)
Recomendado	1-3 a la semana	133 (70,7%)
Superior al recomendado	Más de 3 a la semana	33 (17,5)
<i>Carnes rojas</i>		
	<i>Raciones consumidas</i>	<i>n (%)</i>
Inferior al recomendado	No consumen	13 (6,91%)
Recomendado	Menos de 2 a la semana	17 (9,04%)
Superior al recomendado	Más de 2 a la semana	122 (64,89%)

Cuando se consultó sobre otros hábitos y conductas que pueden influir en la salud (Tabla III), la mayor parte de los universitarios afirmaron que no fumaban y se encontró que entre los fumadores habituales predominan las mujeres (61,5%), frente a un 38,5% de hombres y no se obtuvo significación estadística, entre el consumo de tabaco y los estudios matriculados. Respecto a la ingestión de bebidas alcohólicas se halló que más del 30% de los universitarios no acostumbra a consumirlas nunca y existía un número escaso de estudiantes que consumían alcohol más de tres veces por semana.

En relación con la práctica de actividad física se halló un número considerable de estudiantes que acostumbra a realizar actividad física moderada o intensa tres o más veces a la semana, a pesar de que una proporción similar no suele realizar ningún tipo de actividad física de manera habitual.

En relación a la salud autopercebida, la mayoría de los universitarios encuestados valoraron su salud como buena o muy buena (73,4%) y sólo un 5,3% (Fig. 2),

consideraron que su salud era mala. Se encontró además una relación estadísticamente significativa respecto al sexo ($p=0,025$). Los hombres consideraron su salud como muy buena en un 26,6%, frente a un menor porcentaje de mujeres (11,3%), sin embargo existe una proporción similar entre los que consideran su salud como buena, siendo más del 50% de los encuestados, en ambos sexos.

Los estudiantes del grado de educación infantil son los que peor percibían su estado de salud puesto que sólo el 61,1% de los encuestados consideraron que era buena o muy buena frente al 75% en el caso de enfermería, el 75,6% en el caso del grado de fisioterapia y el 80% en los estudiantes de podología.

Las principales fuentes de conocimientos sobre alimentación referidas por los estudiantes resultaron ser la escuela (77,7%) y la familia (71,8%). Otras fuentes también mencionadas fueron los amigos, estudios previos realizados, participación en cursos, el médico de cabecera o los nutricionistas, por ejemplo.

Tabla III
Comportamiento de algunos hábitos y conductas relacionadas con la salud, en los universitarios de la FUB

<i>Hábitos y conductas</i>		
	<i>Frecuencia de consumo</i>	<i>n (%)</i>
Consumo de tabaco	Fumadores habituales	39 (20,7%)
	No fumadores	121 (64,4%)
	Fumador ocasional	19 (10,1%)
	Exfumadores	9 (4,8%)
<i>Consumo de vino y/o sangría</i>		
Nunca	0 a la semana	137 (72,9%)
Ocasional	1-3 a la semana	45 (23,9%)
Habitual	4-7 a la semana	6 (3,2%)
<i>Consumo de cerveza</i>		
Nunca	0 a la semana	101 (53,7%)
Ocasional	1-3 a la semana	68 (36,2%)
Habitual	4-7 a la semana	19 (10,1%)
<i>Consumo de bebidas destiladas</i>		
Nunca	0 a la semana	124 (65,9%)
Ocasional	1-3 a la semana	64 (34,04%)
Habitual	4-7 a la semana	0 (0%)
<i>Frecuencia de actividad física intensa</i>		
Nunca	0 a la semana	60 (31,9%)
Ocasional	1-3 a la semana	65 (34,6%)
Habitual	4-7 a la semana	63 (33,5%)
<i>Frecuencia de actividad física moderada</i>		
Nunca	0 a la semana	55 (29,2%)
Ocasional	1-3 a la semana	79 (42,02%)
Habitual	4-7 a la semana	54 (28,7%)

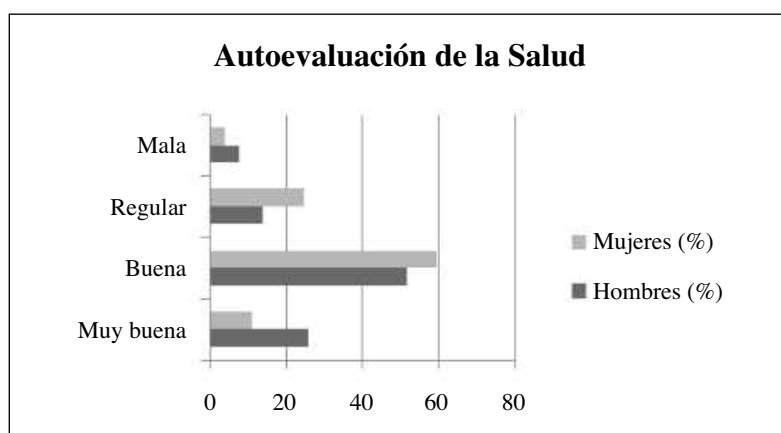


Fig. 2.—Evaluación de la salud, en relación con el sexo de los universitarios.

Discusión de los resultados

La mayor parte de los universitarios encuestados acostumbra a realizar tres comidas principales: desayuno, comida y cena. No obstante, destaca la frecuente omisión del desayuno en más del 20% de los casos. El 7,44% de los encuestados reconoce no desayunar nunca y alrededor de un 10% suelen desayunar sólo una vez por semana. Estos resultados coinciden con otros estudios realizados en España en poblaciones similares, por ejemplo en universitarios madrileños de Ciencias de la Salud, se encontró que el 6% no suele desayunar¹² o que el 8% de los universitarios de Vigo suelen omitir alguna de las comidas principales del día, mayoritariamente el desayuno¹⁰. Sin embargo, un estudio realizado en la Universidad de Navarra, reportó una cifra inferior: sólo el 3,82% de los universitarios participantes suelen omitir esa ingesta²³. Resultados similares se encuentran también en estudios realizados en otros países, es así por ejemplo entre estudiantes de diferentes regiones europeas, que cursan estudios en Italia, el 11% no acostumbra a desayunar⁵, o en estudiantes argentinos entre los cuales el 5% suele omitir esta ingesta¹³. Se acepta que a largo plazo, el desayuno facilita una nutrición adecuada, previniendo deficiencias nutricionales, que podrían afectar la función cognitiva, el estado emocional, la capacidad para memorizar y el rendimiento físico e intelectual²³. En la muestra estudiada, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos según estudios matriculados, ni por sexos o edad aunque sí entre el hábito de desayunar y el sitio en que se realiza ($p < 0,001$). Los estudiantes que desayunan en casa o en la residencia estudiantil suelen omitirlo menos que los estudiantes que lo hacen fuera de casa. Serían recomendables, intervenciones educativas que resalten la importancia del desayuno para conseguir un estado nutricional adecuado.

A pesar de que mayoritariamente realizan las comidas en casa y cabría esperar que esto implicara un mayor grado de convivencia, proporcionado por las comidas en familia o con amigos, como actividad socializadora y placentera, para disfrutar del valor nutricional de los alimentos y mejorar la comunicación²⁴⁻²⁶; sin embargo, alrededor del 20% de los estudiantes comen o cenan solos y el 51% no suele desayunar en compañía. Esto estaría relacionado con el elevado número de estudiantes (70%), que afirman ser ellos quienes preparan los alimentos, y con las nuevas responsabilidades en la organización de las comidas y la elaboración de sus menús que debe asumir la población universitaria. La falta de práctica puede llevar a incluir alimentos que no requieren una elaboración compleja o un tiempo de cocción prolongado, como son los congelados, las pizzas, embutidos o las carnes precocinadas^{10,13,27}. A pesar de que no se encontró relación significativa, entre la preparación de los alimentos y la frecuencia de consumo de los alimentos mencionados, los resultados de este estudio, vienen a reforzar estas tendencias ya que el 84,6% de los universitarios reconoce un elevado

consumo de hamburguesas, suelen superar las raciones recomendadas de croquetas, empanadas o pizzas (73,4%) y de carnes rojas (64,9%). Estos hallazgos están en línea con otros estudios realizados entre universitarios españoles que reportan un consumo excesivo de carne roja o embutidos en más de la mitad de los universitarios^{11,22,27,28}.

Los resultados encontrados apuntan también hacia una pérdida de adherencia a la Dieta Mediterránea, caracterizada por un elevado consumo de vegetales, ya sean crudos o cocidos; abundante consumo de frutas frescas, legumbres y cereales; un consumo moderado de leche y sus derivados, así como de bebidas alcohólicas (especialmente en forma de vino) y un bajo consumo de carne^{22,27,29}, puesto que ningún estudiante realizaba un consumo en línea con las recomendaciones de la pirámide de la Dieta Mediterránea para todos los grupos de alimentos. Destaca el elevado número de estudiantes con un consumo deficiente o muy deficiente de verduras (39,8%), cereales (92,6%) y frutas (73,9%). Resultados similares se han reportado entre otros universitarios españoles. Así un estudio realizado en estudiantes de Fisioterapia de la Universidad de Valladolid mostró que más del 90% no cubría las raciones recomendadas de cereales, ni frutas y una proporción aún mayor en el caso de las verduras (98%)³⁰. En el caso de estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Madrid los resultados eran mejores pero, aún así, el 47% de los participantes realizaban un escaso consumo de fruta³¹.

En lo que respecta al consumo de legumbres, los resultados se acercan más a las recomendaciones pues casi la mitad de los estudiantes (49%) alcanza el consumo recomendado de 2-3 raciones semanales, proporción similar al de estudiantes madrileños de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Madrid³¹.

A pesar de que algo más de la mitad de los universitarios reconoce un consumo de lácteos inferior a las dos raciones diarias recomendadas, existe una proporción elevada (42,02%), que tiene un consumo superior. Los resultados se corresponden con los hallados entre otras poblaciones universitarias españolas^{17,23} y con la tendencia a un aumento en el consumo de productos lácteos en la población española en general, en la última década¹⁷.

El patrón dietético obtenido, se caracteriza además, por consumo excesivo de carnes rojas en un 84% de los universitarios, coincidiendo con otros estudios que sitúan el consumo en 3 y 4 raciones semanales^{30,31}. No se encontró relación estadísticamente significativa en relación con el sexo o los estudios matriculados, sin embargo, llama la atención que la frecuencia de consumo de carnes rojas, se relaciona significativamente ($p < 0,001$), con la opinión sobre estos alimentos que tienen los estudiantes: los que consumen 2-3 raciones semanales, los valoran mayoritariamente como muy buenos para la salud. El número de estudiantes que incurre en esta conducta es superior al encontrado entre universitarios madrileños, que fue del 47%³¹; pero es

similar a las cifras halladas en un estudio en la Universidad de Alicante, que reporta cerca del 90% de estudiantes con un consumo excesivo de carnes rojas²⁷.

Respecto a los hábitos y conductas relacionados con la alimentación se analizó el consumo de alcohol, puesto que el alcoholismo se ha generalizado como componente esencial del tiempo de ocio entre los jóvenes, por la tolerancia social o la escasa percepción del riesgo que implica para la salud³⁶, en el presente estudio se encontró que el vino no está entre las bebidas más consumidas y que el consumo de alcohol en general es escaso: un elevado número de estudiantes no consumen nunca bebidas destiladas (65,9%) o cerveza (53,7%), que es el tipo de bebida más consumida entre los estudiantes que acostumbran a ingerir alcohol tres o más veces a la semana (10,10%), hallazgo que puede estar relacionado con el hecho de que es una bebida más barata y que en España, es la bebida más comúnmente consumida en esta franja de edad³⁷. Los estudiantes que suelen consumir alcohol una vez por semana, prefieren otras bebidas alcohólicas.

Además fue analizado el consumo de tabaco, reconocido como la principal causa prevenible de alteración de la salud en los países desarrollados^{32,33}. En España, el tabaquismo muestra una disminución lenta pero progresiva en los últimos años pero según las últimas Encuestas Nacionales de Salud, esta reducción se produjo sobre todo en varones, mientras se incrementa el consumo entre las mujeres. En la población estudiada, existe un 20,7% de fumadores, con mayor prevalencia del tabaquismo en el sexo femenino (61,5% de mujeres, frente al 38,5% de hombres), son valores superiores al 16,7% de fumadores encontrado entre estudiantes de Dietética y Nutrición de la Universidad de Valladolid³¹, pero que coinciden con otros estudios realizados en España, que no obstante reportan una proporción más reducida de fumadoras^{32,34-36}. En un estudio realizado en universitarios en Valencia, se encontró una prevalencia de fumadores del 23%³⁵. En estudiantes de la Universidad de Zaragoza se halló alrededor de un 24% de fumadores^{32,36}, y en la Universidad de Barcelona, en un estudio con universitarios de Ciencias de la Salud, se encontró un 28% de fumadores³³. La población estudiada tiene una edad media de 21,73 años y en España el porcentaje de fumadores comienza a disminuir a partir de los 25 años³⁴, existe el riesgo de que la mayoría fumen durante toda la etapa universitaria; hecho destacable en una población que mayoritariamente pertenece a las ciencias de la salud, un colectivo con un rol importante en la lucha antitabaco y la promoción de hábitos saludables entre la población.

Se halló una relación estadísticamente significativa ($p=0,001$), entre el consumo de alcohol y el tabaquismo. Un 5,4% de los fumadores, acostumbra a consumir, vino o sangría más de tres veces por semana. El consumo de bebidas alcohólicas es un factor de riesgo para la salud, con una incidencia demostrada en la evolución de enfermedades crónicas no trasmisibles, relacionadas con la alimentación, como son la diabetes y

la hipertensión arterial²⁷; por tanto el escaso consumo de alcohol referido por la mayoría de los universitarios, puede considerarse una conducta positiva.

La relación entre la calidad de la alimentación, la práctica de actividad física y los riesgos de padecer alteraciones de la salud en la edad adulta (HTA o enfermedades cardiovasculares), es un hecho reconocido³⁷. En la población española de entre 16 y 24 años, el 7,05% no realiza ningún tipo de actividad física de forma regular³⁴. Los resultados encontrados superan estos valores, puesto que alrededor del 30% no acostumbra a realizar nunca actividad física intensa o moderada. Resultados que se corresponden con los obtenidos en estudios en poblaciones similares. En estudiantes de la Universidad de Zaragoza, se encontró que un 39% de los estudiantes no realizan actividad física³² y en otro estudio realizado en la Universidad Autónoma de Barcelona el número es inferior (26,6%)³⁸. Sin embargo, es importante destacar que existe una proporción similar de estudiantes que realizan actividad física regularmente (4-7 días a la semana); resultado que puede estar relacionado con el hecho de que la mayoría pertenecen a carreras de ciencias de la salud, desde las cuales se insiste habitualmente en la importancia de la actividad física para un adecuado desarrollo biopsicosocial del individuo.

Conclusiones

En la población estudiada se detectan conductas alimentarias que se alejan de las recomendaciones de la Dieta Mediterránea: un escaso consumo de frutas y verduras, un aumento en el consumo de productos lácteos y un predominio en el consumo de carnes rojas frente a las carnes blancas, en un elevado número de estudiantes. El patrón alimentario resultante del estudio, se corresponde con los cambios ocurridos en los últimos años tanto en España como en el resto de los países industrializados, donde ha aumentado el consumo medio de alimentos proteicos a expensas sobre todo de las carnes rojas y que la ingesta de legumbres, verduras o frutas, es inferior al recomendado; esto, unido al aumento del sedentarismo, manifiesto en esta población, dado el elevado número de estudiantes que no suele practicar actividad física, son algunas de las conductas responsables del predominio de la obesidad en la población general. A pesar del elevado nivel educativo de los integrantes de la muestra, existen factores socioambientales, explicables en el contexto social actual, que convierten a la población estudiada en un colectivo vulnerable en sus hábitos alimentarios. Es recomendable que las estrategias de salud dirigidas a esta población insistan en la importancia de no omitir el desayuno y de garantizar que este sea de calidad; que favorezcan su adecuación a una alimentación adecuada, suficiente y equilibrada, según las recomendaciones de la Dieta Mediterránea, reconocida como estilo de alimentación saludable y que se fomenten acciones

para conseguir cambios en conductas relacionadas con la salud como son el tabaquismo, el consumo de alcohol y la práctica de actividad física, en aras de prevenir afecciones de salud futuras y de garantizar la capacidad de los estudiantes de Ciencias de la Salud, como futuros gestores de la salud de la población general.

Referencias

1. López Nomdedeu C. Los hábitos alimentarios: educación y desarrollo. En: Vázquez C, de Cos A, López Nomdedeu C, editores. *Alimentación y Nutrición. Manual teórico-práctico*. Madrid: Díaz de Santos; 1998: 267-72.
2. Aranceta J, Serra L. Hábitos alimentarios en la población infantil y juvenil española (1998-2000). En: *Alimentación infantil y juvenil*. Estudio Enkid. Madrid Masson, 2002.
3. González-Cross M, Caslill MJ, Moreno L, Nora E, González M, Leiva A, Marcos A: Alimentación y valoración del estado nutricional de los adolescentes españoles (estudio Avena) *Nutr Hosp* 2003; 23(1): 15-28.
4. Papadaki A, Hondros G, Scott J, Kapsokefaluy M. Eating habits of University living at, or away from home in Greece. *Appetite* 2007; 49 (1): 169-176.
5. Bagordo F, Grassi T, Serio F, Idolo A, De Donno A. Dietary habits and health among university students living at or away from home in southern Italy. *Journal of food and Nutrition Research* 2013; 52(3): 164-171.
6. Spanos D, Hankey CR. The habitual meal and snacking patterns of university students in two countries and their use of vending machines. *Journal of Human Nutrition and Dietetics* 2009; 23(1): 102-107.
7. De la Montaña J, Castro L, Cobas N, Rodríguez M, Míguez M. Adherencia a la dieta mediterránea y su relación con el índice de masa corporal en universitarios de Galicia. *Nutr. Clín. Diet. Hosp* 2012; 32 (3):72-80.
8. Durá T, Castroviejo A. Adherencia a la dieta mediterránea en la población universitaria. *Nutr Hosp* 2011; 26 (3):602-608.
9. Bollat P, Dura T. Modelo dietético de los universitarios. *Nutr Hosp* 2008, 23 (6): 626-627.
10. De la Montaña JM, González MR, González JC, Míguez MB. Calidad de la dieta de universitarios en Orense. *Alim. Nutri. Salud* 2009, 16 (1): 23-30.
11. Oliveras M^oJL, Nieto PG, Agudo EA, Martínez FM, López HG de la Serrana, López M^oC M, Evaluación nutricional de una población universitaria. *Nutr. Hosp* 2006, 21 (2) : 179-83.
12. Montero AB, Úbeda NM, García AG. Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. *Nutr. Hosp* 2006, 21 (4): 466-73.
13. Karlen G, Masino MV, Fortino MA, Martinelli M. Consumo de desayuno en estudiantes universitarios: hábito, calidad nutricional y su relación con el índice de masa corporal. *Dieta* 2011, 29 (137): 23-30.
14. Lameiras MF, Calado MO, Rodríguez YC, Fernández MP. Hábitos alimentarios e imagen corporal en estudiantes universitarios sin trastornos alimentarios. *International Journal of Clinical and Health Psychology* 2003, 3 (1): 23-33.
15. Martín Monzón IM. Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología* 2007, vol. 25, N^o 1, pp. 87-99.
16. Loria KV, Gómez CC, Lourenço NT, Pérez TA, Castillo RR, Villarino MM, Bermejo LL y Zurita L. Evaluación de la utilidad de un Programa de Educación Nutricional en Trastornos de la Conducta Alimentaria. *Nutr Hosp* 2009; 24(5): 558-567.
17. Marrodán MD, Montero P, Cherkaoui M. Transición nutricional en España durante la historia reciente. *Nutr. Clín. Diet. Hosp* 2012; 32(supl. 2): 55-64.
18. Tur JA, Romaguera D y Pons A. Food consumption patterns in a mediterranean region: does the mediterranean diet still exist?. *Ann Nutr Metab* 2004; 48:193-201.
19. González JE, Schmidt RJ, García LPA y García GCJ. Análisis de la ingesta alimentaria y hábitos nutricionales en una población de adolescentes de la ciudad de Granada. *Nutr Hosp* 2013; 28(3): 779-786.
20. Trinidad IR, Fernández JB, Cucó GP, Biarnés EJ y Arija VV. Validación de un cuestionario de frecuencia de consumo alimentario corto: reproducibilidad y validez. *Nutr Hosp* 2008; 23(3):242-252.
21. Booth ML. Assessment of Physical Activity: An International Perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 2000; 71(2):114-20.
22. Bach-Faig A, Berry, EM, Lairon D, et al. Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. *Public Health Nutr* 2011; 14 (12): 2274-2284.
23. Zinkunegi ZN. La importancia del desayuno en indicadores de salud en estudiantes universitarios. TFM Máster universitario en investigación en ciencias de la salud. Universidad Pública de Navarra. Curso 2010-11. Página 52-54.
24. Mintz S W. Sabor a comida, sabor a libertad. Incursiones en la comida, la cultura y el pasado. México D F Ediciones de la Reina Roja, S.A. de C.V 2003.
25. Bonaccio M, Iacoviello L, de Gaetano G, Moli-Sani Investigators. The Mediterranean diet: the reasons for a success. *Thromb Res* 2012 Mar129 (3):401-4. doi: 10.1016/j.thromres.2011.10.018. Epub 2011 Nov 17. Review.
26. Hammons AJ, Fiese BH. Is frequency of shared family meals related to the nutritional health of children and adolescents? *Pediatrics* 2011 Jun;127 (6):1565-74.
27. Ortiz RM, Norte AIN, Zaragoza AM, Fernández JS y Davó M^oCB. ¿Siguen patrones de dieta mediterránea los universitarios españoles? *Nutri Hosp* 2012; 27:1952-1959.
28. Salinas CM, Hernández de Diego E. ¿Cómo instaurar y mantener en el tiempo unos hábitos alimentarios orientados a la salud? *Nutr. Clin. Diet. Hosp* 2013, 33(3): 9-17.
29. Bach FA, Fuentes BC, Ramos D, Carrasco JL, Roman B, Bertomeu I, Cristia E, Geleva D and Serra ML. The Mediterranean diet in Spain: adherence trends during the past two decades using the Mediterranean Adequacy Index. *Public Health Nutr* 2010:1-7.
30. Bayona-Marzo I, Navas-Cámara F, Fernández de Santiago J, Mingo-Gómez T, De la Fuente-Sanz M^oM y Cacho del Amo A. Hábitos dietéticos en estudiantes de fisioterapia. *Nutr Hosp* 2007, 22(5):573-7.
31. Ledo-Varela M^o T, de Luis Román DA, Gonzalez-Sagrado M, Izaola Jauregui O, Conde Vicente R y Aller de la Fuente R. Características nutricionales y estilo de vida en universitarios. *Nutr Hosp* 2011, 26 (4):814-818.
32. Nerín I, Crucelaegui A, Novella P, Ramón y Cajal P, Sobradiel N, Gericó R. Encuesta sobre tabaquismo en estudiantes universitarios en relación con la práctica de ejercicio físico. *Arch Bronconeumol* 2004; 40(1):5-9.
33. Prat AM, Fuentes MMA, Sanz PG, Canela RA, Canela JS, Pardell HA, Salleras LLS. Epidemiología del tabaquismo en los estudiantes de ciencias de la salud. *Rev. Saúde Pública* 1994; 28(2): 100-106.
34. Encuesta Europea de Salud en España 2009. Determinantes de la salud: Cifras relativas. Instituto Nacional de Estadísticas. Consultado el 15 de diciembre del 2013. Disponible en: <http://www.ine.es/jaxi/menu.do?type=pcaxis&path=/t15/p420/a2009/p06/&file=pcaxis>
35. Chelet MM, Escriche SA, García HJ, Moreno BP. Consumo de tabaco en una población universitaria de Valencia. *Trastornos Adictivos* 2011; 13(1): 5-10.
36. Jimenez-Muro FA, Beamonte SAA, Marqueta BA, Gargallo VP, Nerín de la PI. Consumo de drogas en estudiantes universitarios de primer curso. *Adicciones* 2009; 21(1):21-28.
37. Ministerio de Sanidad y Consumo: Agencia Española de Seguridad Alimentaria. Estrategia NAOS. *Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad. La alimentación de tus niños*. Madrid, 2005.
38. Blasco T, Capdevila L, Pintanel M, Valiente L, Cruz J. Evolución de los patrones de actividad física en estudiantes universitarios. *Revista Psicología del Deporte* 2003; 18(20): 51-63.