

Hábitos alimentarios de los alumnos de la Universidad Politécnica de Valencia

Purificación
García-Segovia
Javier
Martínez-Monzó

Departamento
de Tecnología
de Alimentos
Universidad
Politécnica
de Valencia

Resumen

Fundamento: Conocer los hábitos alimentarios es importante para la salud pública de un país, ya que la alimentación está estrechamente relacionada de forma directa o indirecta, con el estado de salud. Los hábitos alimentarios adquiridos en la adolescencia y en la juventud van a determinar la alimentación de la persona para toda su vida. El objetivo de este trabajo es conocer los hábitos alimentarios y aspectos relacionados con los mismos en la población estudiantil de esta Universidad.

Métodos: Se ha realizado una encuesta alimentaria a 154 alumnos de las distintas titulaciones que oferta la Escuela de Agrónomos de la Universidad Politécnica de Valencia. La encuesta está basada en un cuestionario que recoge aspectos sobre actividad diaria, estado de salud, número y lugar de las comidas realizadas, frecuencia de consumo por tipo de alimentos y consumo de alcohol.

Resultados: La comida del mediodía es percibida como la más importante, y un alto porcentaje de los encuestados la realizan fuera del hogar al menos dos veces por semana. El consumo de alcohol se realiza fundamentalmente durante el fin de semana y en ocasiones especiales. La actividad diaria de esta población es valorada como media, siendo los hombres los que más deporte realizan. La tradicional siesta española cada vez es menos practicada por este sector de la población.

Palabras clave: Hábitos alimentarios. Estudiantes. Consumo de alcohol. Frecuencia de consumo alimentos.

Summary

Background: Knowing all about eating habits is important for the public health of a country, because food is closely related, directly or indirectly, to health condition. Food habits acquired during adolescence and early adulthood influence dietary practices later in life. The objective of this paper is to describe food habits and related aspects in a group of University students.

Methods: A survey on 154 students from the Polytechnic University of Valencia was carried out. They were asked about their daily activity, health condition, place and number of meals during the day, frequency of consumption of the different food groups and alcohol intake.

Results: Lunch is perceived as the main meal of the day and a high proportion have it away from home at least

two days a week. Consumption of alcohol takes place mostly on week ends and especial occasions. Physical activity of this group was classified as average; boys practice sport activities more often than women. The traditional Spanish siesta is not a common practice in this group.

Key words: Eating habits. Students. Alcohol intake. Food frequency intake.

Introducción

Mantener una dieta que se adapte a las diferentes necesidades a lo largo de la vida de una persona es algo fundamental, tanto para el individuo en sí, como para el resto de la comunidad.

El modo de alimentarse de cada individuo está claramente influenciado por factores culturales: religión, economía, costumbres geográficas...pero también por las preferencias de cada persona. Lo que da lugar a que exista una amplia variabilidad.

La población universitaria comprende un rango de edades en el que se da una serie de cambios emocionales y fisiológicos típicos de la juventud. Estos cambios suelen ir asociados a modificaciones en sus hábitos alimentarios- ya que en muchos casos pasan a ser ellos los que se encargan de comprar y preparar los alimentos-que determinarán unas pautas alimentarias que en muchos casos permanecerán toda la vida.

Los hábitos alimentarios de una población constituyen un factor importante en su salud; y que si no son correctos pueden ocasionar importantes daños fisiológicos como cardiopatías, obesidad e incluso algunos tipos de cánceres^{1,2}.

Por todo lo expuesto, se ha considerado muy importante el conocer las costumbres alimentarias de la población universitaria; para que en el caso de de-

Correspondencia:
Purificación García Segovia
Departamento de Tecnología
de Alimentos
Universidad Politécnica
de Valencia
Camino de Vera s/n, 46022
Valencia
E-mail: pugarse@tal.upv.es

tectar una práctica incorrecta, se puedan dar unas pautas a seguir indicando la forma idónea de llevar una dieta saludable³.

Métodos

Muestra

La población encuestada se centró en los alumnos de Ingeniería Técnica Agrícola, Ciencia y Tecnología de Alimentos e Ingenieros Agrónomos, todos ellos pertenecientes a la Universidad Politécnica de Valencia.

El número de encuestados ascendió a 154 alumnos de ambos sexos con edades comprendidas entre 20 y 30 años.

La realización de la encuesta se llevó a cabo durante el mes de noviembre del año 2000.

Metodología

El cuestionario constaba de 43 preguntas, estructuradas según los siguientes apartados: Datos personales de los encuestados: edad, sexo, actividad... ; Actividad diaria: en este apartado se ha tenido en cuenta el ritmo de vida diario y la realización de actividades deportivas; Conducta: Son cuestiones menos concretas que se han utilizado para situar al alumno en su contexto. Por ejemplo: si realizan la compra, si cocinan, si comen solos... Frecuencia de consumo: Se han presentado los diferentes grupos de alimentos con el fin de obtener el consumo semanal de los mismos. Realizando la misma pregunta referente al consumo de bebidas alcohólicas. Control de la dieta: se ha pretendido averiguar si los alumnos regulan su alimentación, si realizan regímenes de adelgazamiento y si toman suplementos vitamínicos.

El cuestionario fue contestado por los alumnos en las aulas y recogido tras su cumplimentación por los encuestadores para su procesado. Las respuestas se evaluaron en el mismo orden de bloques propuesto en el cuestionario.

Resultados

En la Tabla 1 se describen las características de la población estudiada. Por lo que respecta a la actividad diaria la mayor parte de los encuestados califi-

	Hombres	Mujeres
Nº encuestados	60	94
Edad (años)	23,4±1,8	23,5±1,9
Peso (kg)	76±7	56±6
Talla (cm)	178±7	164±6
% Fumadores	30	40
Nº cigarros día	13	13

Tabla 1. Características generales de la población encuestada

caron su actividad como media (35% de los hombres y 50 % de las mujeres) o activa (42% de los hombres y 28% de las mujeres). El 75% de los hombres declaró practicar algún deporte mientras que en el caso de las mujeres este porcentaje se limitaba al 56%. La mayor parte de la población encuestada dormía como media en torno a 8 horas diarias (65%).

El análisis de las cuestiones relacionadas con la conducta alimentaria puso de manifiesto que el 80% de los alumnos de la UPV encuestados comían fuera de casa un promedio de 2,6 veces a la semana, sólo un 5,2% realizaba el desayuno fuera del hogar con una frecuencia de 4 veces por semana. Un 79% afirmo seguir un horario de comidas fijo y un 34% reconoce comer "entre horas".

Para las comidas realizadas fuera del hogar, el acudir a comedores de la UPV o traerse la comida desde casa fueron las opciones mayoritarias. El bocadillo fue la opción mayoritaria (59%), tanto si se consumía en los lugares de restauración de la universidad, como si lo traían de casa. El 48,7% elegía un plato cocinado.

Un 66% declaró no asistir nunca a establecimientos de "comida rápida" (fast food), o hacerlo menos de una vez a la semana (visita esporádica). Un 31,8% utiliza estos lugares para alimentarse entre 1 y 2 veces por semana.

Respecto al consumo de platos precocinados, un 91% considera que no abusa de ellos, no alcanzando la media de consumo de 2 platos precocinados o elaborados congelados a la semana.

Acerca de la importancia de las diferentes comidas del día, el 77% de los estudiantes considera la comida realizada al mediodía la más importante de la jornada, seguida por el desayuno, más valorado por las mujeres (29%) en comparación con los hombres (13%).

Respecto al número de ingestas que realizan al día, un 43% declaró realizar 3 ingestas, un 37% respondió que 4, y solamente el 17% de los estudiantes

tomaba 5 comidas al día, que sería lo recomendable para una adecuada distribución calórica diaria.

La mayor parte de la población encuestada dedicaba menos de 5 minutos al desayuno, que, sin embargo, era considerado como la segunda comida más importante del día.

La comida de mediodía, percibida como la más importante por la mayoría, fue también a la que más tiempo se dedicó, entre 25 y 30 minutos (42,8%) o incluso más, seguida de la cena (37,3%).

Respecto a otro tipo de conductas, el 40% de los encuestados considera que come rápido y un 75% cree que su grado de masticación de los alimentos es normal. Un 16% opinan que mastican poco (Tabla 2).

La mayoría de los alumnos, independientemente del sexo, confesó que sólo realizaba ocasionalmente la compra o cocina de los alimentos que ingería (Tabla 3).

En el apartado referente a la frecuencia de consumo de diferentes tipos y grupos de alimentos se pueden resaltar que el consumo diario de agua se situó entre 1 y 2 litros (63% de los encuestados), lo que estaría ajustado a las recomendaciones diarias. El café y los refrescos eran las otras fuentes de aporte de líquidos reconocidas. El 51% de los entrevistados manifestaron consumir alcohol sólo durante el fin de semana y un 36% sólo en ocasiones especiales.

Tabla 2.
Aspectos relacionados con el momento de la ingesta

		Población (%)
Usted considera que come...	Lento	13,60
	Normal	46,10
	Rápido	40,30
Usted mastica los alimentos...	Poco	16,20
	Normal	75,30
	Mucho	8,40
¿Considera que trocea bien los alimentos?	Sí	79,90
	No	19,50

La Figura 1 muestra la frecuencia de consumo de los diferentes tipos de bebidas alcohólicas. En esta figura se puede observar que muy pocos de los jóvenes encuestados reconocieron consumir alcohol todos los días. Bebían más cerveza que vino y el consumo de las bebidas de alta graduación alcohólica parecía estar asociado a los fines de semana.

Los lácteos fueron el grupo de alimentos con una mayor frecuencia de consumo con un 84% de los encuestados, seguido de frutas (62%), cereales y verduras (40%). Sólo un 11% de los encuestados comía carne diariamente y menos del 1% consumía pescado a diario. Comparando el consumo de carne, pescado y legumbres, se pudo observar como el aporte proteico en la dieta de los encuestados era de origen animal.

El consumo de fruta en los estudiantes encuestados era muy alto, más del 80% declaró consumirla habitualmente. La suma de las frecuencias de consumo de frutas diaria (62%), más de 4 días/semana (12%) y entre 4 y 2 días/semana (10%), coincidía con el porcentaje de población declarada consumidora habitual.

En este bloque de cuestiones se incluyó una pregunta sobre otra conducta relacionada con la salud, e indirectamente con los hábitos alimentarios: el consumo de tabaco. Más de un 30% de los jóvenes universitarios se declararon fumadores. El consumo medio de cigarrillos por día se situó en torno a 13 cigarrillos/día.

El último bloque de preguntas, se refirió al control de la dieta y salud. Referente a la pregunta de si tomaban suplementos vitamínicos a lo largo del año, un 81% contestó no hacerlo; para el resto de alumnos, la causa más usual es tomarlos debido al agotamiento.

Un 66% reconoció que controlaba de alguna forma su alimentación a lo largo del año, fundamentalmente por motivos de salud (57%), frente a un 29% que reconoció hacerlo por cuestiones de estética. En cambio, a la pregunta si se sometían a algún régimen hipocalórico a lo largo del año, sólo el 22,6% afirmó hacerlo, el 13% de los hombres y el 32% de las mujeres.

Tabla 3.
Porcentaje estudiantes que realizan actividades de compra y cocina, distribuidos por sexo y frecuencia

		Siempre	A menudo	A veces	Nunca
¿Realiza la compra?	Hombres (%)	13,8	24,5	41,5	20,2
	Mujeres (%)	16,2	20,1	39,6	24
¿Cocina usted?	Hombres (%)	11,7	25,5	46,8	16
	Mujeres (%)	13	24	42,2	21,4

La realización de régimen parece ser indistinta de la época del año, según reconocía el 67% de las encuestadas. Destacaron fechas concretas en las que suele darse una mayor importancia a la imagen, como la Navidad por excesos calóricos (17% de las mujeres), y en el caso del verano por una excesiva preocupación social acerca de la imagen física proyectada (43% de las mujeres). La realización de dietas de adelgazamiento tenía poca incidencia en la población masculina.

Alrededor del 60% de los encuestados manifestó estar satisfecho de su imagen, no apreciándose diferencias entre sexos. Un 25% de los hombres refería no estar preocupados por el tema y un 22% de las mujeres se sentían insatisfechas de su imagen.

Discusión

Los resultados de este trabajo resaltan que las pautas de hábitos relacionados con la alimentación y salud de la población universitaria estudiada no difieren significativamente de la correspondiente a su grupo de edad.

La actividad diaria de esta población, es valorada como media, siendo los hombres los que más deportes realizan. El 35% de los hombres y el 25,5% de las mujeres declararon realizar "siesta". Hemos de tener en cuenta que el 80 % de los encuestados, como se verá más adelante, come fuera de casa y no tienen oportunidad de dormir en este período de tiempo.

En cuanto al ritmo alimentario, la comida del mediodía es la percibida como más importante, y un alto porcentaje de los encuestados la realizan fuera del hogar al menos dos veces por semana. El consumo de alcohol se realiza fundamentalmente durante el fin de semana y en ocasiones especiales.

Algunos estudios anteriores ponen de relieve la relación existente entre el tiempo dedicado a la ingesta y la cantidad ingerida⁴, así como si este hecho tiene lugar solo o en compañía. Así cuanto más tiempo dedicado a la ingesta y al realizarlo en compañía, la cantidad consumida es mayor. Es conveniente recordar que el grado de masticación y por tanto la forma de trocear los alimentos y el tiempo que se emplea en comer, son los únicos factores de la digestión que se pueden controlar directamente, y por ello son factores a tener en cuenta.

La mayoría de los alumnos, independientemente del sexo, confesó que sólo realizaba ocasionalmente la

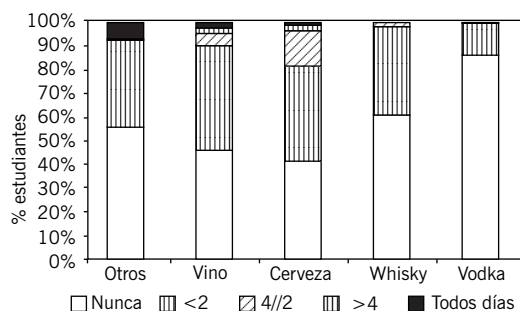


Figura 1.
Frecuencia de consumo de los diferentes tipos de bebidas alcohólicas

compra o cocina de los alimentos que ingería. Este hecho se justificaba porqué la mayoría viven todavía en el domicilio paterno, sólo los que vivían en pisos compartidos tenían la necesidad de realizar siempre estas actividades (15% y 12% respectivamente).

Comparando el consumo de carne, pescado y legumbres, se pudo observar como el aporte proteico en la dieta de los encuestados era de origen animal, asociado normalmente a una elevada ingesta de grasas animales, circunstancia ya detectada en trabajos anteriores⁵.

Más de un 30% de los jóvenes universitarios se declararon fumadores, media que coincide con los últimos datos aportados por el Centro de Investigaciones Sociales (CIS) para el total de la población adulta española. En ambos casos la media de cigarrillos por día se encuentra en torno a 13 cigarrillos/día.

Se aprecia como un alto porcentaje de los encuestados está satisfecho con su imagen, siendo las mujeres las que tienen mayor preocupación por su aspecto.

Bibliografía

1. Anderson L, Dibble MW, Tukki PR, Mitchell HS, Rybergen HJ. *Nutrición y Dieta de Cooper*, 17ª ed. México: Editorial Interamericana, 1987.
2. Serra L, Ribas L, García R, Ramón JM, Salvador G, Farran A, Serra J, Sabater G, Jover L, Tresserras R, Saltó E, Chacón P, Pastor MC, Puchal A, Lloveras G, Taberner JE, Salleras L. *Avaluació de l'estat nutricional de la població catalana 1992-1993*. Barcelona: Generalitat de Catalunya, Departament de Sanitat i Seguretat Social, 1996
3. De la Montaña J, López M. *Estudio de los Hábitos Dietéticos de la Población Universitaria del Campus de Orense*. Alimentaria, 1996;12:71-5.
4. Feunekes H. Social facilitation of food intake is mediated by meal duration. *Physiology and Behavior*. Citado por:

Rozin, P. The socio-cultural context of eating and food choice. En: Food choice acceptance and consumption. Meiselman HL. and MacFie HJH. (ed). London: Blackie Academic and Professional, 1996;81-104

5. Martínez-Monzó J, García-Segovia P, Chiralt A. *Evaluación del aporte de nutrientes en la dieta de estudiantes de la universidad politécnica de Valencia*. Alimentaria. 2001;Oct.01(326):19-22.

