

**Facultad de Enfermería y Podología**



**TRABAJO FIN DE GRADO ENFERMERÍA**

**CURSO ACADÉMICO 2019/2020**

**HÁBITOS ALIMENTARIOS DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA  
UNIVERSIDAD DE CORUÑA, CORRESPONDIENTE AL CAMPUS DE  
FERROL.**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN.**

**MARIO SALINAS GARCÍA**

**TUTORA DEL TRABAJO: CRISTINA TEJERA PÉREZ**

**TUTOR DEL TRABAJO: DIEGO BELLIDO GUERRERO**

**AGRADECIMIENTOS:**

Como dijo Michael Phelps:

“No se le puede poner límite a algo, cuanto más sueños más lejos llegarás”.

En primer lugar agradecer a todas las personas que han participado en el estudio, sin vuestra colaboración y tiempo de manera altruista no hubiese sido posible, GRACIAS.

Agradecer a mis tutores, Diego gracias por tutorizar este TFG plagado de ganas e ilusión. Por supuesto Cristina, el pilar de este TFG muchas gracias por tu tiempo, comprensión y esos ánimos en esos momentos en que más estancado estaba. Para mi eres un ejemplo de persona y mujer empoderada, GRACIAS.

Ha sido una etapa preciosa de cuatro años llena de momentos y vivencias que culmina con la finalización de este trabajo, agradecer a todas esas personas que han estado en esos momentos y han aportado ese granito de arena para hacerme enfermero, y por supuesto, mejor persona. GRACIAS

**INDICE**

ÍNDICE DE SIGLAS.....	5
ÍNDICE DE IMÁGENES.....	6
ÍNDICE DE TABLAS.....	6
ÍNDICE DE FIGURAS.....	6
ÍNDICE DE ANEXOS.....	8
RESUMEN.....	9
RESUMO.....	10
ABSTRACT.....	11
1. INTRODUCCION.....	12
2. OBJETIVOS.....	16
a. Principal.....	16
b. Secundario.....	17
3. METODOLOGÍA.....	17
<input type="checkbox"/> Cálculo del tamaño muestral:.....	17
<input type="checkbox"/> Cronograma de actuación:.....	18
<input type="checkbox"/> Aspectos éticos:.....	18
<input type="checkbox"/> Descripción encuesta:.....	19
4. RESULTADOS.....	20
a) Objetivo primario:.....	20
b) Objetivos secundarios:.....	45
5. DISCUSIÓN.....	50
6. CONCLUSIONES.....	54
7. BIBLIOGRAFÍA.....	56
8. ANEXOS.....	58

## ÍNDICE DE SIGLAS

**CC.AA:** Comunidades Autónomas.

**CEIC:** Comité Ético de Investigación Clínica.

**COVID-19:** Enfermedad del Coronavirus.

**EPIDAT:** Análisis Epidemiológico de Datos.

**IMC:** Índice de masa corporal.

**SEEDO:** Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad.

**SPSS:** Statistical Package for the Social Sciences.

**SUE:** Sistema Universitario Español.

**UDC:** Universidad de Coruña.

## ÍNDICE DE IMÁGENES

- Imagen 1: Pirámide de la dieta mediterránea.....14
- Imagen 2: Pirámide de la dieta atlántica.....15

## ÍNDICE DE TABLAS

- Tabla 1. Totales de edad, peso, talla e IMC.....21
- Tabla 2. IMC. Grados según la SEEDO.....21
- Tabla 3. Porcentaje de respuestas totales.....49
- Tabla 4. Pregunta número 37: Creo que mi dieta es.....50

## ÍNDICE DE FIGURAS

- Figura 1. Resumen introducción.....16
- Figura 2. Cronograma de actuación.....18
- Figura 3. Sexo. ....22
- Figura 4. Comunidades Autónomas. ....23
- Figura 5. Vivienda. ....24
- Figura 6. Pregunta número 1: Cocino con poco aceite (o digo que pongan lo mínimo). ....24
- Figura 7. Pregunta número 2: Como verduras.....25
- Figura 8. Pregunta número 3: Como fruta. ....26
- Figura 9. Pregunta número 4: Como ensaladas.....26
- Figura 10. Pregunta número 5: Como la carne y el pescado a la plancha o horno (no frito). ....27
- Figura 11. Pregunta número 6: Como carnes grasas.....27
- Figura 12. Pregunta número 7: Cambio mucho de comidas (carne, pescado, verduras.....).....28
- Figura 13. Pregunta número 8: Consumo alimentos ricos en fibras (cereales, legumbres.....).....29

- Figura 14. Pregunta número 9: Tomo alimentos frescos en vez de platos precocinados. ....29
- Figura 15. Pregunta número 10: Si me apetece tomar algo me controlo o espero a la hora. ....30
- Figura 16. Pregunta número 11: Me doy cuenta al cabo del día si comí en exceso o no. ....31
- Figura 17. Pregunta número 12: Al elegir en un restaurante tengo en cuenta si engorda. ....31
- Figura 18. Pregunta número 13: Como lo que me gusta y no estoy pendiente de si engorda.....32
- Figura 19. Pregunta número 14: Me sirvo la cantidad que quiero y no miro si es mucho o poco.....33
- Figura 20. Pregunta número 15: Reviso las etiquetas de los alimentos para saber que contienen.....33
- Figura 21. Pregunta número 16: Miro en las etiquetas de los alimentos cuantas calorías tienen.....34
- Figura 22. Pregunta número 17: Si pido, tomo alimentos bajos en calorías (agua, fruta.....).....35
- Figura 23. Pregunta número 18: Si tengo hambre, tomo tentempiés de pocas calorías.....35
- Figura 24. Pregunta número 19: Las bebidas que tomo son bajas en calorías.....36
- Figura 25. Pregunta número 20: Como pastas (macarrones, pizzas, espaguetis.....).....36
- Figura 26. Pregunta número 21: Como carne (pollo, ternera, cerdo.....).....37
- Figura 27. Pregunta número 22: Como pescado (blanco, azul.....).....37
- Figura 28. Pregunta número 23: Como féculas (arroz, patatas.....).....38
- Figura 29. Pregunta número 24: Como legumbres (lentejas, garbanzos, habas.....).....38
- Figura 30. Pregunta número 25: Como postres dulces.....39
- Figura 31. Pregunta número 26: Como alimentos ricos en azúcar (pasteles, galletas.....).....39
- Figura 32. Pregunta número 27: Como frutos secos (pipas, cacahuetes, almendras.....).....40

- Figura 33. Pregunta número 28: Tomo bebidas azucaradas (coca-cola, batidos, zumos.....).....41
- Figura 34. Pregunta número 29: Picoteo si estoy bajo de ánimo.....41
- Figura 35. Pregunta número 30: Picoteo si tengo ansiedad.....42
- Figura 36. Pregunta número 31: Cuando estoy aburrido/a me da hambre.....42
- Figura 37. Pregunta número 32: Realizo un programa de ejercicio físico.....43
- Figura 38. Pregunta número 33: Hago ejercicio regularmente.....43
- Figura 39. Pregunta número 34: Saco tiempo cada día para hacer ejercicio.....44
- Figura 40. Pregunta número 35: Tomo bebidas de baja graduación alcohólica (cerveza, vino).....44
- Figura 41. Pregunta número 36: Tomo bebidas de alta graduación alcohólica (licores, etc.....).....45

## ÍNDICE DE ANEXOS

- **ANEXO I:** Cuestionario realizado por los estudiantes.....58

## RESUMEN

**Introducción:** Los jóvenes universitarios se encuentran en una etapa vital para su conocimiento y maduración, es vital conocer sus hábitos y practicas saludables para percatarse de las posibles carencias y guiarles a hacia una mejor praxis que no les comprometa la salud en un futuro con la aparición de enfermedades no transmisibles. Estos universitarios sufrirán cambios en su etapa en la universidad, tales como la vivencia fuera del domicilio familiar, preparar su propia comida o compartir piso con otras personas. Todo esto podrá modificar sus hábitos y costumbres, al igual que se guiaran por información nutricional no formal, que puede poner en peligro los patrones saludables que había adquirido en la infancia.

**Objetivos:** Describir los hábitos y conductas relacionadas con la alimentación de los universitarios y analizar si existen diferencias en función del sexo, IMC, tipo de titulación y residencia habitual.

**Metodología:** Estudio observacional transversal descriptivo de una muestra de 465 alumnos del Campus de Ferrol, correspondiente a la UDC. Los datos se recogieron mediante una encuesta en las diferentes facultades del campus en la que se preguntaban datos antropométricos, edad, sexo, comunidad autónoma de procedencia, titulación que cursaban y 37 preguntas sobre hábitos y conductas saludables. Las respuestas recibidas se analizaron con el paquete estadístico SPSS versión 24.0.

**Resultados:** El cambio en su vida que supone el acceso a la universidad repercute en sus hábitos, dado que cambian sus costumbres y sus prácticas. Aumenta el consumo de alimentos ricos en azúcar de los estudiantes que no residen en su residencia habitual, al igual que es más elevado el consumo de alcohol. Se demuestra la participación mayoritaria de mujeres en la encuesta, y se reafirma como el género más numeroso cursando estudios universitarios.

**Conclusiones:** De los primeros estudios que se realizan en el campus de Ferrol y sirve para conocer las peculiaridades de la población universitaria, así como las características de la universidad que influyen en el individuo. Con esta información se pueden diseñar programas de intervención y recomendaciones para mejorar esas conductas no saludables de la población universitaria.

## RESUMO

**Introducción:** Os mozos universitarios atópanse nunha etapa vital para o seu coñecemento e maduración, é vital coñecer os seus hábitos e prácticas saudables para decatarse das posibles carencias e levarlos cara unha mellor praxe que non comprometa a súa saúde nun futuro coa aparición de enfermidades non transmisibles. Estes universitarios sufrirán cambios na súa etapa na universidade, como a vivencia fora do domicilio familiar, preparar a súa propia comida ou compartir piso con outras persoas. Todo isto poderá modificar os seus hábitos e costumes, o igual que se guiarán por información nutricional non formal, que pode poñer en perigo os patróns saudables que tiñan aprendidos na infancia.

**Obxectivos:** Describir os hábitos e condutas relacionadas ca alimentación dos universitarios e analizar se existen diferenzas en función do sexo, IMC, tipo de titulación e residencia habitual.

**Metodoloxía:** Estudio observacional transversal descritivo dunha mostra de 465 alumnos do Campus de Ferrol, correspondente a UDC. Os datos recolléronse a través dunha enquisa nas diferentes facultades do campus na que se preguntaban datos antropométricos, idade, sexo, comunidade autónoma de procedencia, titulación que cursaban e 37 preguntas sobre hábitos e condutas saudables. As respostas recibidas analizaronse co paquete estatístico SPSS versión 24.0.

**Resultados:** O cambio que supón na súa vida o acceso a universidade repercute nos seus hábitos, xa que cambian os seus costumes e as súas prácticas. Aumenta o consumo de alimentos ricos en azucre dos estudantes que non residen na súa residencia habitual, tamén aumenta o consumo de alcohol. Demóstrase a participación maioritaria de mulleres na enquisa e reafirmanse como o xénero máis numeroso cursando estudos universitarios.

**Conclusións:** Dos primeiros estudos que se realizan no Campus de Ferrol e serve para coñecer as peculiaridades da poboación universitaria e como as características da universidade inflúen no individuo. Con esta información, podense diseñar programas de intervención e recomendacións para mellorar esas condutas non saudables da poboación universitaria.

## ABSTRACT

**Introduction:** Young university students are at a vital stage in their knowledge and maturity. It is vital to know their healthy habits and practices in order to become aware of possible deficiencies and to guide them towards a better practice that does not compromise their health in the future with the appearance of noncommunicable diseases. These university students will suffer changes during their time at university, such as living outside the family home, preparing their own food or sharing a flat with other people, all of which may modify their habits and customs, as well as being guided by non-formal nutritional information, which may endanger the healthy patterns they had acquired in childhood.

**Objectives:** To describe the habits and behaviors related to the feeding of university students and to analyze if there are differences according to sex, BMI, type of degree and habitual residence.

**Methodology:** Descriptive transversal observational study of a sample of 465 students from the Ferrol Campus, corresponding to the UDC. The data were collected through a survey in the different faculties of the campus asking anthropometric data, age, sex, autonomous community of origin, degree being studied and 37 questions on healthy habits and behaviours. The responses received were analysed with the SPSS statistical package version 24.0.

**Results:** The change in their lives that access to university implies has an impact on their habits, given that they change their customs and practices. The consumption of sugar-rich foods by students who do not live in their usual residence increases, as does alcohol consumption. The majority participation of women in the survey is demonstrated, and it is reaffirmed as the most numerous gender studying at university.

**Conclusions:** From the first studies carried out in the Ferrol campus and serves to know the peculiarities of the university population, as well as the characteristics of the university that influence the individual. With this information, intervention programs and recommendations can be designed to improve those unhealthy behaviors of the university population.

## 1. INTRODUCCION

Los hábitos alimentarios saludables comienzan a inculcarse en los primeros años de vida, la lactancia materna es el primer paso para llevar un crecimiento sano y mejorar el desarrollo cognitivo. Este paso puede proporcionar grandes beneficios durante el desarrollo, tales como reducir el riesgo de sufrir sobrepeso, obesidad, diabetes o enfermedades no transmisibles a los largo de las etapas de vida posteriores. (1)

Una dieta saludable nos ayuda preservarnos de la malnutrición en todas sus formas de manifestación, también de las enfermedades no transmisibles, entre las que se encuentran la diabetes, accidentes cerebrovasculares, cardiopatías y cáncer. En toda la faz de la tierra, la falta de actividad física y las dietas insalubres se encuentran en la cima de los principales factores de riesgos para la salud. (2)

Desde la infancia se desarrollan los hábitos de vida y el consumo de alimentos que se comenzaran a afianzar en la adolescencia y la juventud. Es de gran importancia y de conocida magnitud los problemas que encuentran los estudiantes universitarios respecto a sus estilos de vida. En la etapa universitaria entran en conflicto diversos factores que caracterizan a cada individuo, siendo vitales los emocionales y fisiológicos. Siendo esta etapa donde estos mismos afrontan por primera vez responsabilidad a la hora de llevar unos hábitos alimentarios idóneos, una práctica de ejercicio adecuada y un estilo de vida no perjudicial para su salud. (3)

Todos los cambios que van a sufrir los adolescentes universitarios, y que en gran parte van a ser partícipes de ellos van a estar relacionados con sus factores sociales, culturales y preferencias alimentarias, de los cuales van a formar sus patrones alimentarios y sus hábitos, y en la mayoría de las ocasiones sin conocer los beneficios o perjuicios que pueden tener para su salud.

Cada día está más en auge la educación nutricional no formal, que es la que se realiza a través de la comunicación de masas, tales como internet, radio, televisión, prensa y redes sociales. Una de las ventajas que conlleva esta educación es que contribuye a aumentar la información y los conocimientos sobre alimentación. Sin embargo entran en conflicto otros intereses, tales como la vulnerabilidad de la población universitaria a sucumbir a esa información sobre alimentación que en la mayoría de las ocasiones no es considerada saludable y no corresponde a los patrones de hábitos alimentarios. (4)

La población universitaria está comprendida en su mayoría por un rango de edad que oscila entre los 18 y 25 años, esta población se ve influenciada por diversos factores, en su mayoría dados por la gran cantidad de cambios que sufren en sus estilos de vida. El acceso a la universidad supone un gran cambio a nivel emocional y está vinculado con los cambios fisiológicos que sufre cada individuo. En la mayoría de los casos ya no existe la gran dependencia que se tiene a los progenitores y su vínculo con el ambiente familiar, que en la mayoría de las ocasiones eran los partícipes y responsables de proporcionar un ambiente adecuado y una alimentación saludable. La población universitaria se caracteriza por una alimentación peculiar y unas características propias del grupo que se relacionan, tales como, saltarse comidas con frecuencia, picar entre horas, tener preferencia por comida rápida, consumir alcohol frecuentemente y una vida nocturna incesante. Estos jóvenes se encuentran en la tesitura de tener que asumir la responsabilidad de sus comidas, de cocinarlas ellos mismos y administrar unos recursos.

(1)

Muchos de ellos se van a ver influenciados por su nueva situación de convivencia que van a vivir, unos van a residir en pisos universitarios, donde van a jugar un papel importante los compañeros de piso, los apuros económicos, una mayor o menor habilidad para cocinar alimentos, realizar la compra por ellos mismos o el acceso a supermercados o mercado de abastos. Otro es las residencias universitarias, donde la influencia de los compañeros de piso también va a ser importante, dado que las relaciones que van a basar en la mayoría de las ocasiones van a ser relacionadas con el ocio y gastronomía. Cabe destacar que las residencias universitarias juegan un papel más importante en la alimentación, dado que siguen unos patrones de nutrición y el estudiante no se ve en la necesidad de cocinar sus propios alimentos, sino que el centro les proporciona la comida diariamente, acorde con unas necesidades nutricionales adecuadas.(1,5)

La población universitaria en el curso 2017/2018 según los datos y cifras del SUE (Sistema Universitario Español) eran de 1.291.144 estudiantes, siendo un 2,76% de la población española en 2018. Se considera un grupo numeroso e importante, en el cual podemos estudiar el tipo de dieta que desarrollan en su alimentación, las conductas y hábitos saludables que lleva a cabo en su vida diaria. (6,7)

En la actualidad uno de los problemas nutricionales de los universitarios españoles, y aún más cabe del mundo occidental en el que vivimos es el elevado consumo de calorías y de grasas en su dieta. Todo esto eleva los riesgos de sufrir enfermedades a medio y largo

plazo. A lo largo de los tiempos se han desarrollado guías dietéticas que recomiendan ciertos alimentos y conductas saludables, tales como la dieta mediterránea. (8)

La dieta mediterránea no es solo considera una “dieta”, o una panacea de alimentos, es una cultura, una tradición, una herencia cultural y gastronómica. La dieta mediterránea está arraigada a nuestra sociedad y no es solo una pauta nutricional o unos hábitos saludables, es nuestra forma de vida. Cuando se habla de ella no solo se habla en materia de alimentos, también recoge recetas, formas de cocinar diferentes alimentos, costumbres, productos típicos de cada región o diferentes actividades que realiza la población, en definitiva, un estilo de vida. (9)

La dieta mediterránea tiene un patrón alimentario que se le caracteriza principalmente por el tipo de grasa, considerando el aceite de oliva como uno de sus productos estrella, también el pescado y los frutos secos. Una de las características de la dieta es la riqueza de los alimentos que utiliza, basándose considerablemente en aquellos que están en temporada. (9)

La Fundación Dieta Mediterránea, diferentes expertos y entes nacionales e internacionales, pertenecientes a diferentes disciplinas y bajo criterios de evidencia científica crearon un decálogo de los alimentos y hábitos que conforman una correcta dieta mediterránea. (9)

#### Pirámide de la Dieta Mediterránea: un estilo de vida actual

Guía para la población adulta

Medida de la ración basada en la frugalidad y hábitos locales

Vino con moderación y respetando las costumbres



Imagen 1. Pirámide de la dieta mediterránea. (10)

Hábitos alimentarios de estudiantes universitarios de la Universidad de Coruña correspondiente al campus de Ferrol.

La realización del estudio se realiza en la Comunidad Autónoma de Galicia, lugar en el que se enclava otro tipo de dieta, desconocida en mayor parte por la población y que cada vez está adquiriendo más importancia. Muchos estudiantes pueden estar llevando a cabo esta dieta y sus hábitos y desconocerlos totalmente, es de vital importancia que cada individuo sepa reconocer que dieta es más beneficiosa para sí mismo. (11)

Cuando hablábamos de dieta atlántica se caracteriza en gran medida por su zona de influencia en España, siendo conocida en Galicia, Asturias, Cantabria y País Vasco. Esta dieta se basa en un mayor consumo de alimentos locales, que sean frescos, de temporada y que hayan sufrido leves procesamientos. Destaca los alimentos tales como el pescado, leche, productos lácteos, frutas, aceite de oliva y vino. La dieta atlántica no solo se basa en alimentación, también hace hincapié en hábitos saludables tales como la actividad física, que es tan importante como comer adecuadamente. (11)

### Pirámide da dieta atlántica: Saúdale, funcional e bioactiva auga abundante todo o día



Imagen 2. Pirámide Dieta Atlántica. (12)

La etapa universitaria es una etapa de transición, cambios y adecuación. Esta situación se produce cuando la persona realiza un cambio de la adolescencia a la edad adulta, y por eso es vital estudiar este colectivo. Tales son los cambios que se producen en esta etapa que es importante monitorizarlos e intervenir sobre ellos para poder mejorar o paliar esas carencias o hábitos perjudiciales que puedan adquirir los estudiantes en un futuro o que tengan arraigados desde etapas más tempranas.



**Figura 1: Resumen introducción.**

## 2. OBJETIVOS

### a. Principal

Describir los hábitos alimentarios y las conductas relacionadas con la alimentación de los estudiantes universitarios de la Universidad de Coruña correspondiente al campus de Ferrol.

Hábitos alimentarios de estudiantes universitarios de la Universidad de Coruña correspondiente al campus de Ferrol.

### **b. Secundario**

Analizar si existen diferencias en los hábitos alimentarios y en las conductas relacionadas con la alimentación de los estudiantes en función de:

- ✓ Sexo.
- ✓ IMC.
- ✓ Tipo de titulación.
- ✓ Residencia habitual.

## **3. METODOLOGÍA**

- Estudio observacional transversal descriptivo.
- La población a estudio fue la población universitaria del campus de Ferrol, correspondiente a la Universidad de Coruña. Los estudiantes encuestados pertenecían a los grados de:
  - Ingeniería de Diseño Industrial y Desarrollo del Producto.
  - Relaciones Laborales.
  - Enfermería.
  - Gestión Industrial de Moda.
  - Gestión Digital de Información y Documentación.
- **Criterios de inclusión:** Todos los estudiantes universitarios que estuviesen cursando un grado en cualquier facultad del campus de Ferrol, correspondiente a la UDC, durante el curso académico 2019/2020.
- **Criterios de exclusión:** Personal laboral o docente y estudiantes de master o doctorado.
- **Cálculo del tamaño muestral:**

La población universitaria del Campus de Ferrol es de 1367 alumnos. Para un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%, se ha calculado un tamaño

muestral necesario para tener una muestra representativa de 301 personas (EPIDAT). En total, se han incluido un total de 465 estudiantes.

- **Cronograma de actuación:**



**Figura 2. Cronograma de actuación.**

- **Aspectos éticos:**

- ✓ El protocolo de estudio está de acuerdo con la Declaración de Helsinki y los principios de Buenas Prácticas Clínicas.
- ✓ Se ha proporcionado información a los potenciales participantes sobre los objetivos de la encuesta, la no recogida de datos que puedan llevarles a identificarles y se les ha ofrecido la posibilidad de contactar con el equipo investigador.
- ✓ Completar la encuesta y devolverla rellena implica consentimiento para emplear los datos obtenidos.
- ✓ Solicitada revisión por parte de los tutores y del alumno al CEIC de Galicia, 7/2/2020. Valoración del CEIC demorada por COVID-19.
- ✓ Se solicitó una reunión vía email con los diferentes secretarios de los grados donde se iba a realizar el estudio. En dichas reuniones, que fueron individuales, se les propuso la idea de realización del estudio, se les detalló su protocolo y se solicitaron unos horarios en los que pudiese acudir para la realización de la encuesta. Aceptaron la participación y la franja de horario fue dependiendo del grado, en turno de mañana de 09:00 a 10:00 horas, y turno de tarde de 15:30 a 18:00 horas.

- ✓ Los grados mencionados con anterioridad y pertenecientes a los encuestados fueron los que aceptaron la realización de la encuesta de manera presencial en sus aulas.
- ✓ Todos los datos son anónimos, no se incluyen datos que puedan identificar a los sujetos.

- **Descripción encuesta:**

Las encuestas estaban constituidas por:

- Responder a seis variables:
  1. Edad (años).
  2. Peso (kilogramos).
  3. Talla (metros).
  4. Titulación que cursa en la actualidad, dando a elegir entre sanitaria o no.
  5. Comunidad Autónoma de procedencia
  6. Residencia habitual, siendo opciones, piso universitario, residencia universitaria o domicilio familiar.
- Responder a 36 preguntas sobre hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la alimentación, en el cual tenía que elegir una respuesta entre las que estaban:
  - ❖ Nunca.
  - ❖ Pocas veces.
  - ❖ Alguna frecuencia.
  - ❖ Muchas veces.
  - ❖ Siempre.
- La pregunta número 37 reflejaba otras respuestas respecto a las anteriores, tales como:
  - ❖ Mala.
  - ❖ Regular.
  - ❖ Buena.
  - ❖ Muy buena.
  - ❖ Excelente.
- Las personas encuestadas debían marca una “x” en su casilla correspondiente para dar por apta la respuesta. (Anexo I)

- Las respuestas recibidas se analizaron con el paquete estadístico SPSS versión 24.0.
- Se analizaron todos los datos incluidos en el estudio, al igual que se realizó un análisis estadístico descriptivo de todas y cada una de las variables recogidas, presentando las frecuencias absolutas y relativas de las variables cualitativas, así como las medidas de asociación y dispersión de las cuantitativas (media, mediana y desviación estándar), y los contrastes estadísticos que dan respuesta a los objetivos del estudio.

#### 4. RESULTADOS.

##### a) Objetivo primario:

De las 465 encuestas realizadas, un 98,7% (459 personas) respondieron a la pregunta de la edad y un 1,3% (6 personas) de casos no reportados. Situando a la edad con una media de  $21,53 \pm 4,76$  años (mediana 20 años).

De las 465 encuestas realizadas, un 97,2% (452 personas) respondieron a la pregunta sobre su peso y un 2,8% (13 personas) de casos no reportados. El peso se sitúa en una media de  $63,79 \pm 0,085$  kilogramos (mediana 61 kilogramos).

Sobre la talla, de los 465 encuestados el 97% (451 personas) respondieron a esta pregunta y el 3% (14 personas) corresponden a casos no reportados. La talla obtiene una media de  $1,68 \pm 0,085$  centímetros (mediana de 1,67 centímetros).

Los datos del IMC se obtienen de un cálculo matemático entre el peso y la talla. (Fórmula= peso [kg]/ estatura [m<sup>2</sup>]). De las 465 encuestas realizadas un 95% (442 personas) son válidas y un 5% (23 personas) de casos no reportados. La media del IMC obtenido en las encuestas es de  $22,4008 \pm 3,243$  unidades (mediana es 21,9713 unidades).

El IMC en hombres fue de  $23,6 \pm 3,08$  kg/m<sup>2</sup> frente a  $21,95 \pm 3,17$  kg/m<sup>2</sup> en mujeres,  $p < 0,001$ .

No hubo diferencias significativas del IMC entre el lugar de residencia y el tipo de titulación.

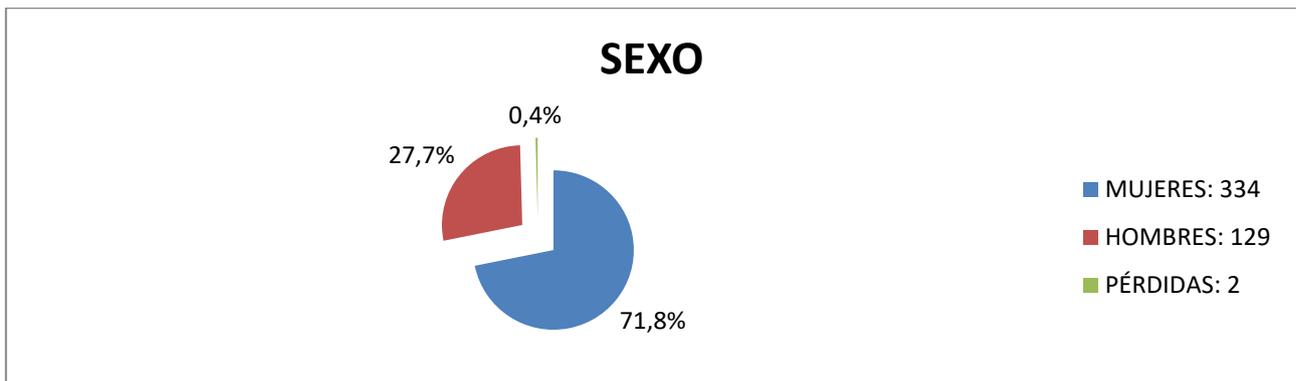
	<u>EDAD</u>	<u>PESO</u>	<u>TALLA</u>	<u>IMC</u>
<b>Nº PERSONAS QUE HAN RESPONDIDO</b>	459 PERSONAS (98,7%)	452 PERSONAS (97,2%)	451 PERSONAS (97%)	442 PERSONAS (95%)
<b>MEDIA</b>	21,53 años	63,79 kg	1,6841 cm	22,4008
<b>MEDIANA</b>	20,00 años	61,00 kg	1,67 cm	21,9713
<b>DESVIACIÓN ESTANDAR</b>	4,763 uds	11,936 uds	0,085 uds	3,243 uds

Tabla 1. Totales de edad, peso, talla e IMC.

<b>CATEGORIA IMC</b>		
	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
<b>BAJO PESO</b>	38	8,2 %
<b>NORMOPESO</b>	326	70,1%
<b>SOBREPESO GRADO 1</b>	40	8,6%
<b>SOBREPESO GRADO 2</b>	27	5,8%
<b>OBESIDAD GRADO 1</b>	10	2,2%
<b>OBESIDAD GRADO 2</b>	1	0,2
<b>PÉRDIDAS</b>	23	4,9%
<b>TOTAL</b>	<b>465</b>	<b>100%</b>

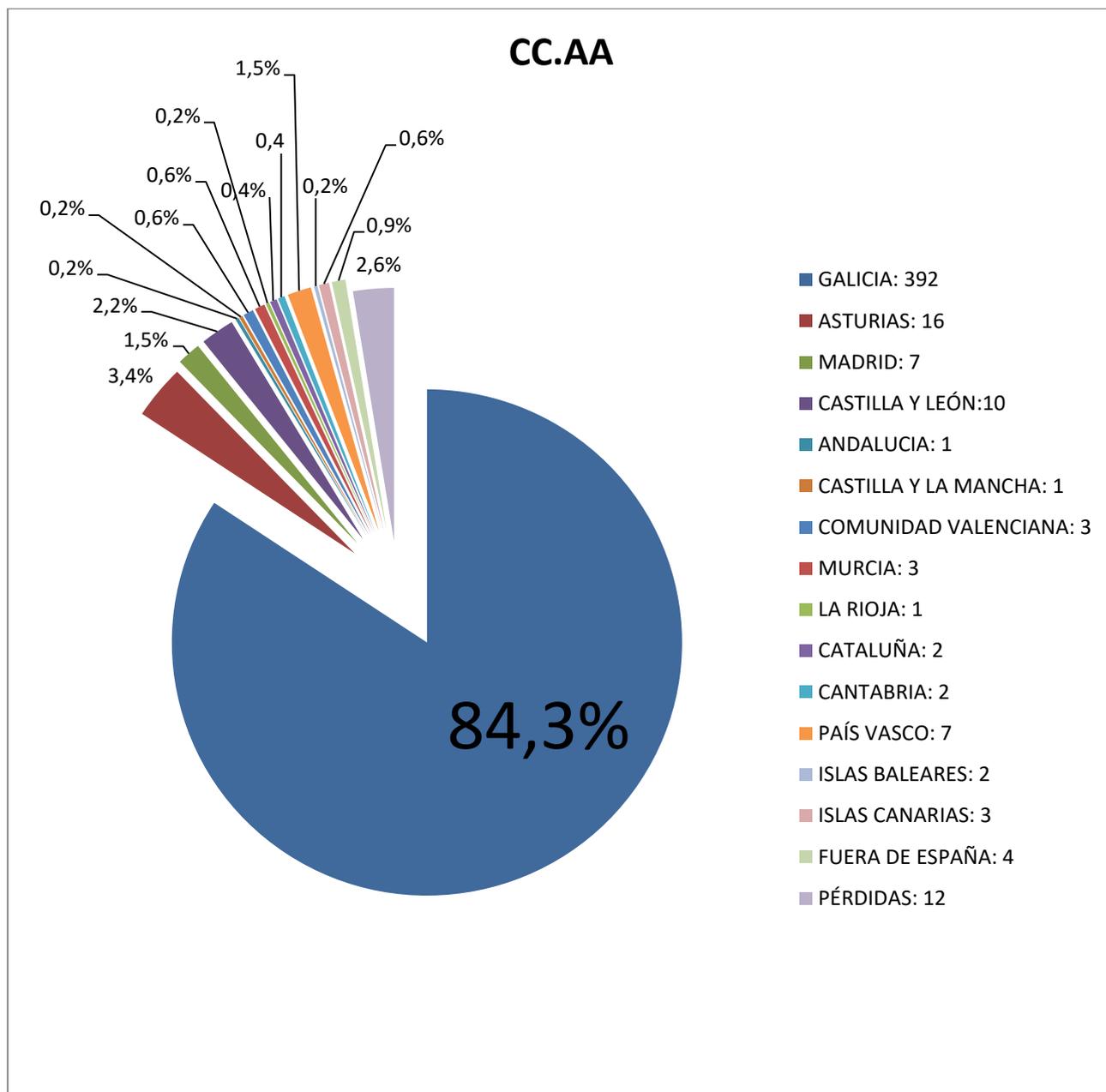
Tabla 2. IMC. Grados según la SEEDO.

- **Sexo:** 71,8% (334 personas) mujeres, 27,7% (129 personas) hombres y un 0,4 % (2 personas) no reportados.



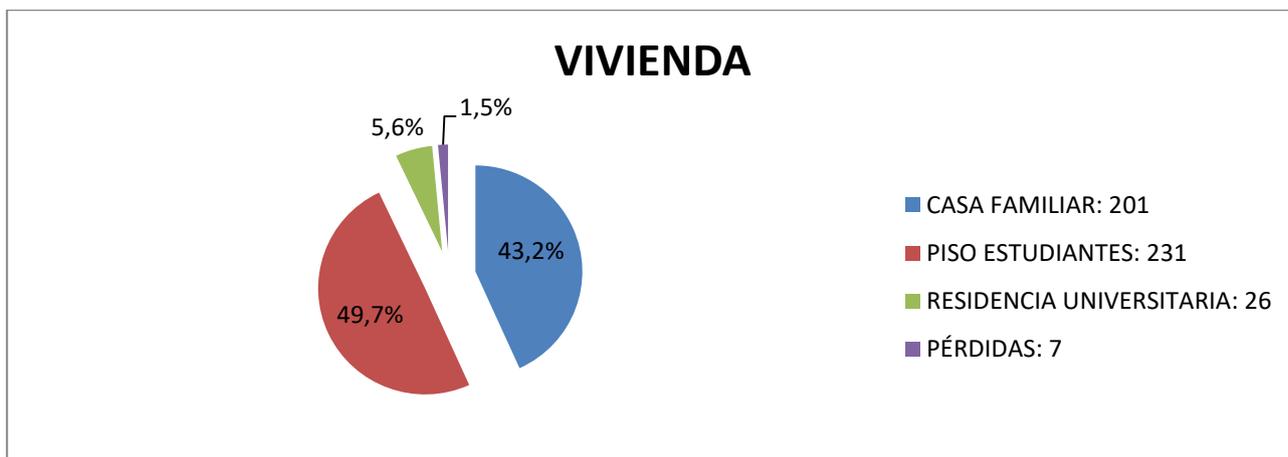
**Figura 3. Sexo.**

- **Comunidad Autónoma de procedencia:** 84,3 % (392 personas) Galicia, 3,4% (16 personas) Asturias, 1,5% (7 personas) Madrid, 2,2% (10 personas) Castilla y León, 0,2% (1 persona) Andalucía, 0,2% (1 persona) Castilla y La Mancha, 0,6% (3 personas) Comunidad Valenciana, 0,6% (3 personas) Murcia, 0,2% (1 persona) La Rioja, 0,4% (2 personas) Cataluña, 0,4% (2 personas) Cantabria, 1,5% (7 personas) País Vasco, 0,2% (1 persona) Islas Baleares, 0,6% (3 personas) Islas Canarias, 0,9% (4 personas) fuera de España y un 2,6% (12 personas) no reportados.



**Figura 4. Comunidades Autónomas.**

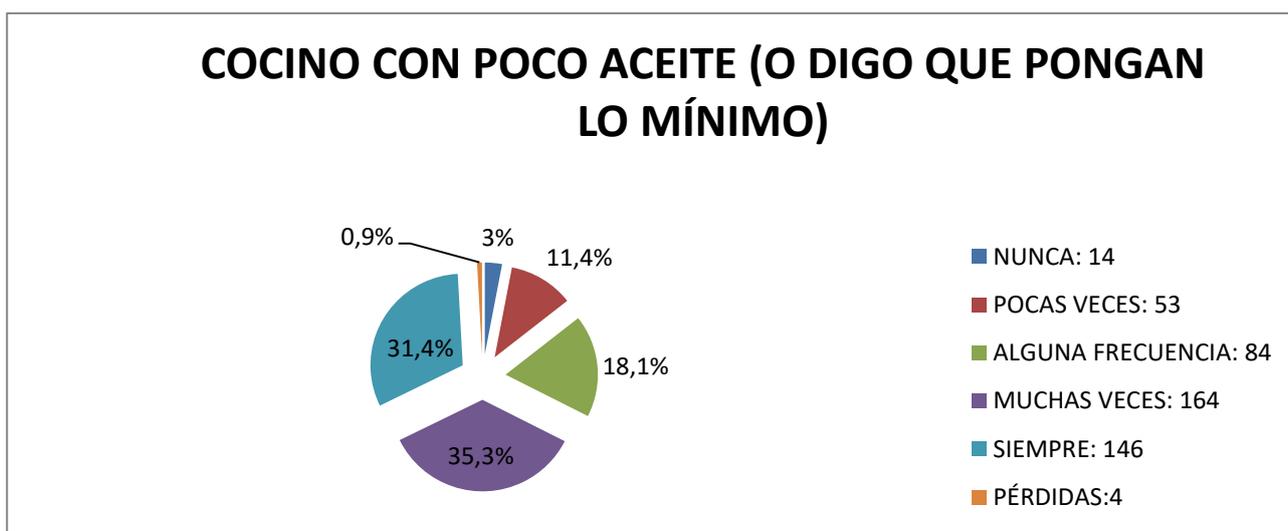
- **Vivienda:** 49,7% (231 personas) reside en un piso de estudiantes, un 43,2% (201 personas) en el domicilio familiar, 5,6% (26 personas) en residencia universitaria y 1,5% (7 personas) no reportados.



**Figura 5. Vivienda.**

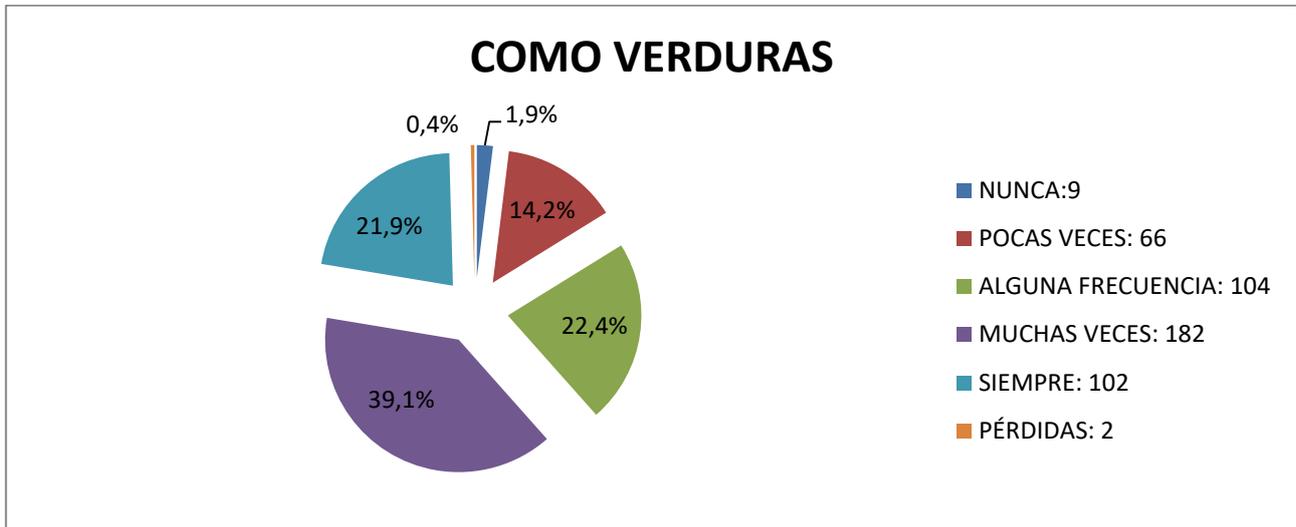
- **Tipo de titulación:** 61,5% (286 personas) otros estudios y el 38,5% (179 personas) titulación sanitaria.

**Pregunta número 1:** *Cocino con poco aceite (o digo que pongan lo mínimo)*, un 3% (14 personas) han respondido nunca, 11,4% (53 personas) pocas veces, 18,1% (84 personas) alguna frecuencia, 35,3% (164 personas) muchas veces y un 31,4% (146 personas) que siempre. Un 0,9% (4 personas) como casos no reportados.



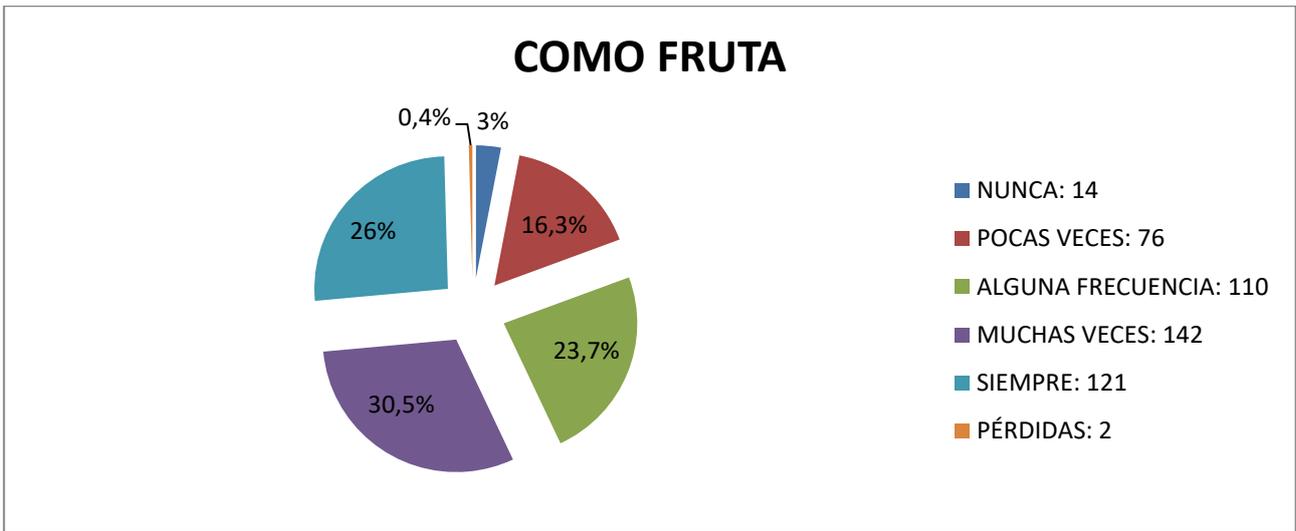
**Figura 6. Pregunta número 1: Cocino con poco aceite (o digo que pongan lo mínimo).**

**Pregunta número 2:** Como verduras, un 1,9% (9 personas) respondieron que nunca, 14,2% (66 personas) pocas veces, 22,4% (104 personas) con alguna frecuencia, 39,1% (182 personas) muchas veces y 21,9% (102 personas) siempre. Se reporta un 0,4% (2 personas) como pérdidas.



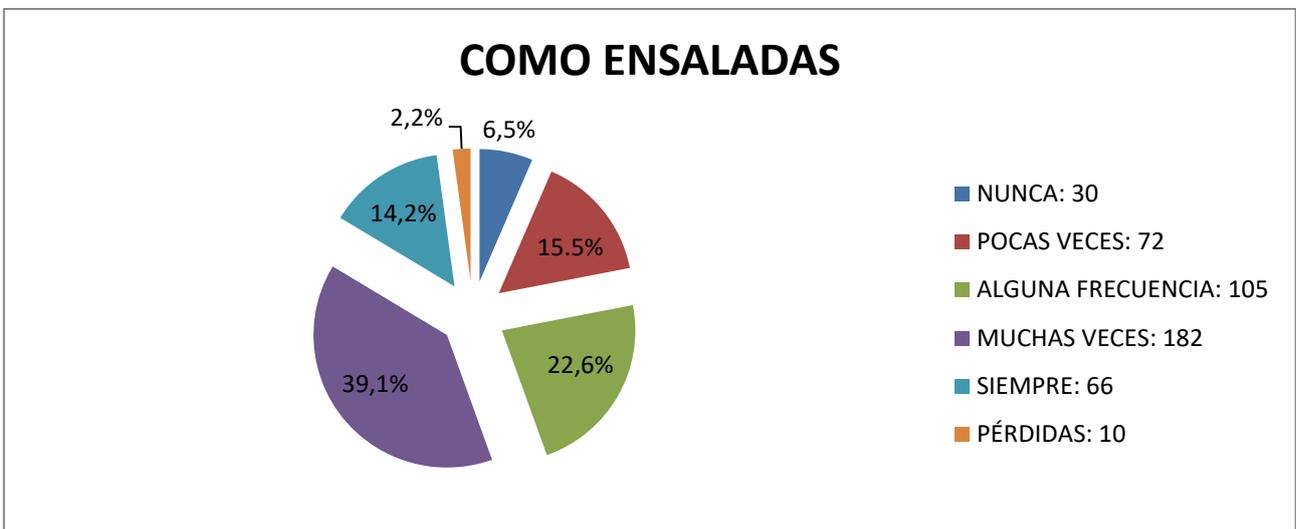
**Figura 7. Pregunta número 2: Como verduras.**

**Pregunta número 3:** Como fruta, un 3% (14 personas) han respondido que nunca, 16,3% (76 personas) pocas veces, 23,7% (110 personas) con alguna frecuencia, 30,5% (142 personas) muchas veces y 26% (121 personas) siempre. Un 0,4% (2 personas) son casos no reportados.



**Figura 8. Pregunta número 3: Como fruta.**

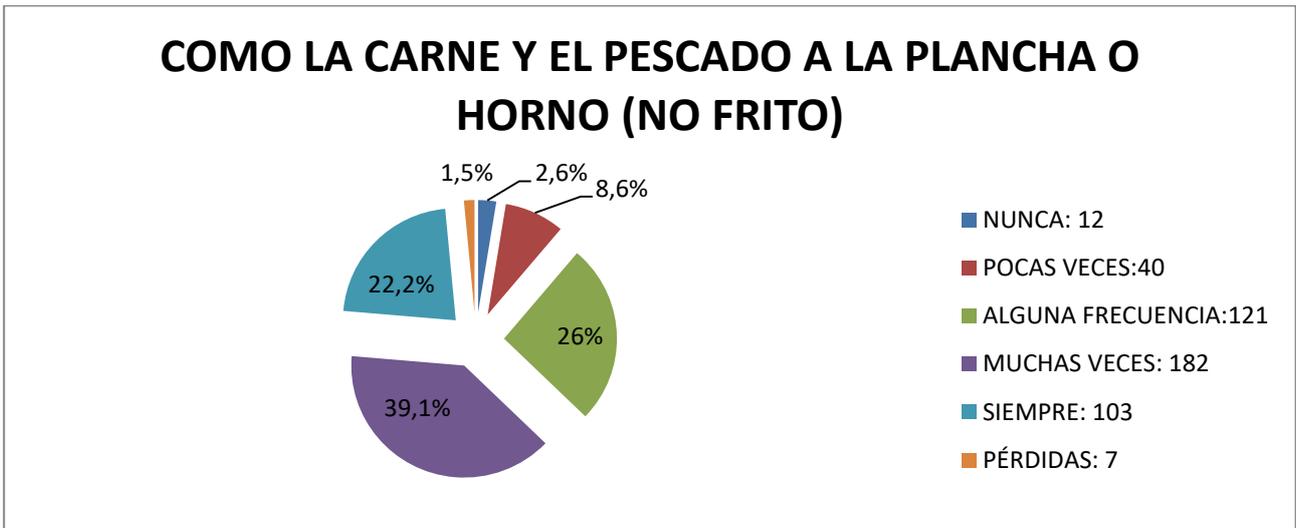
**Pregunta número 4: Como ensaladas,** un 6,5% (30 personas) han respondido que nunca, 15,5% (72 personas) pocas veces, 22,6% (105 personas) con alguna frecuencia, 39,1% (182 personas) muchas veces y un 14,2% (66 personas) siempre. Un 2,2 % (10 personas) como casos no reportados.



**Figura 9. Pregunta número 4: Como ensaladas.**

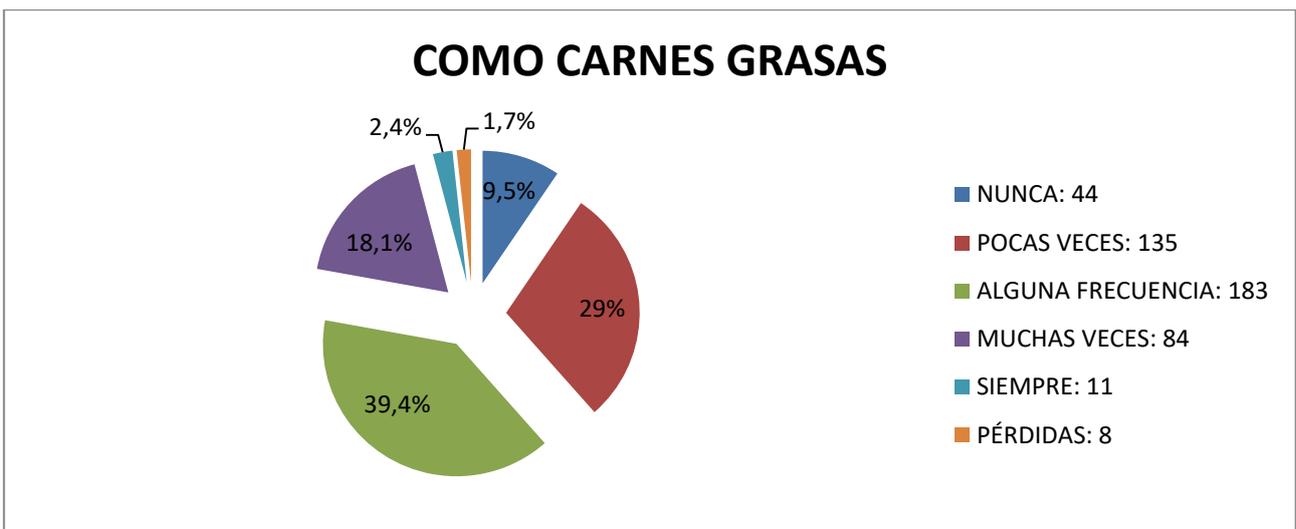
**Pregunta número 5: Como la carne y el pescado a la plancha o horno (no frito),** un 2,6% (12 personas) han respondido que nunca, 8,6% (40 personas) pocas veces, 26% (121

personas) con alguna frecuencia, 39,1% (182 personas) muchas veces y un 22,2% (103 personas) siempre. Un 1,5% (7 personas) como casos no reportados.



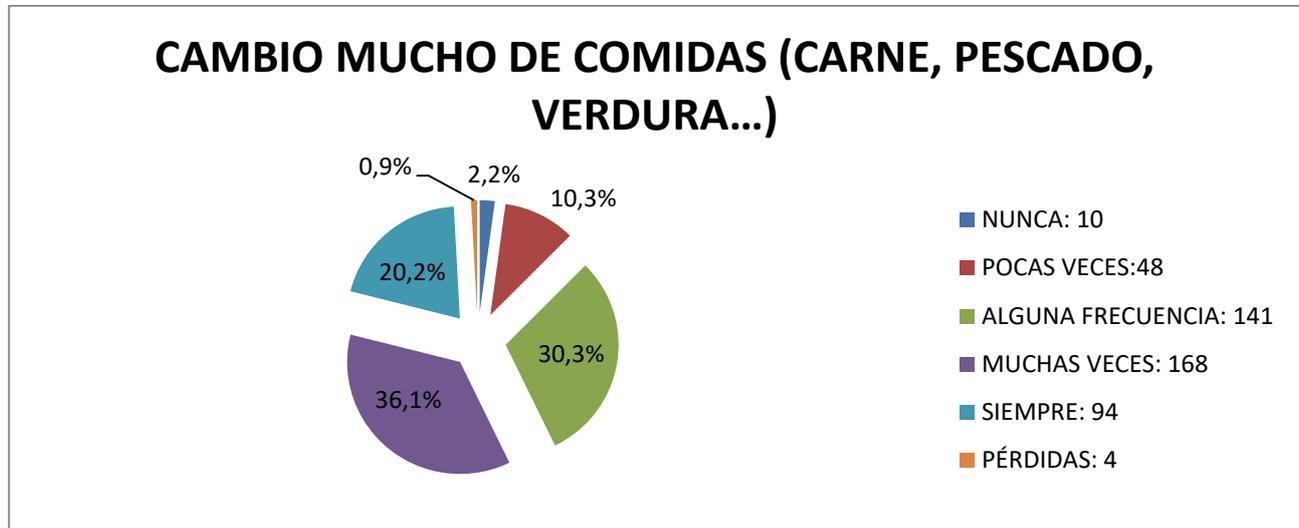
**Figura 10. Pregunta número 5: Como la carne y el pescado a la plancha o horno (no frito).**

**Pregunta número 6:** Como carnes grasas, han respondido un 9,5% (44 personas) que nunca, 29% (135 personas) pocas veces, 39,4% (183 personas) alguna frecuencia, 18,1% (84 personas) muchas veces y un 2,4% (11 personas) que siempre. Un 1,7% (8 personas) como casos no reportados.



**Figura 11. Pregunta número 6: Como carnes grasas.**

**Pregunta número 7:** *Cambio mucho de comidas (carne, pescado, verduras...),* han respondido un 2,2% (10 personas) nunca, 10,3% (48 personas) pocas veces, 30,3% (141 personas) con alguna frecuencia, 36,1% (168 personas) muchas veces y un 20,2% (94 personas) siempre. Un 0,9% (4 casos) como casos no reportados.



**Figura 12.** Pregunta número 7: Cambio mucho de comidas (carne, pescado, verduras...).

**Pregunta número 8:** *Consumo alimentos ricos en fibras (cereales, legumbres...),* han respondido un 0,6% (3 personas) nunca, 7,5% (35 personas) pocas veces, 26% (121 personas) con alguna frecuencia, 45,8% (213 personas) muchas veces y un 18,7% (87 personas) siempre. Un 1,3% (6 personas) como casos no reportados.

### CONSUMO ALIMENTOS RICOS EN FIBRAS (CEREALES, LEGUMBRES...)



**Figura 13. Pregunta número 8: Consumo alimentos ricos en fibras (cereales, legumbres...).**

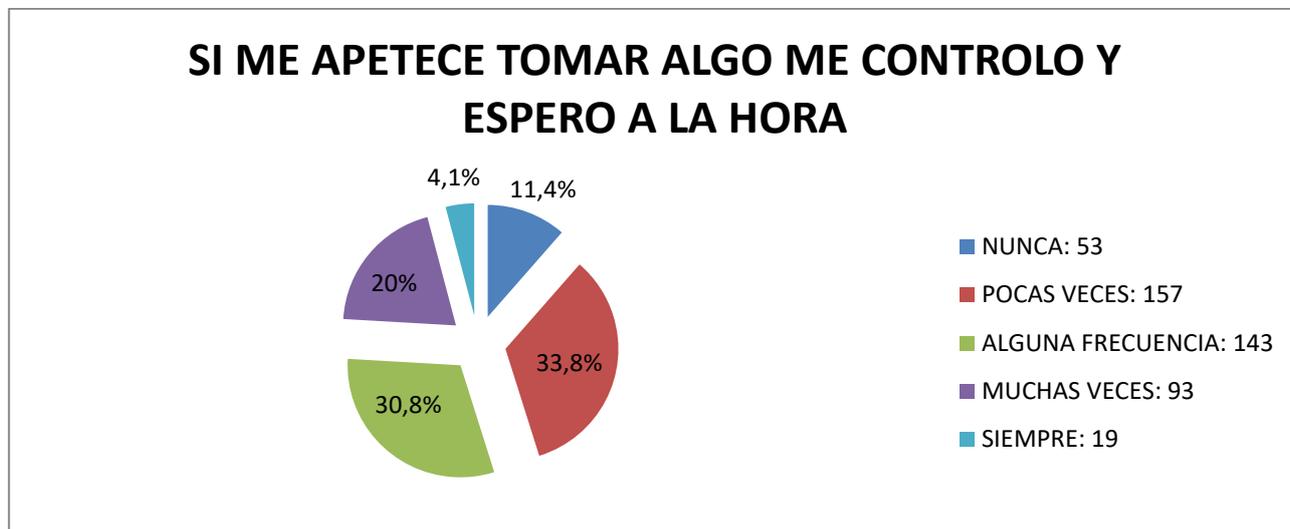
**Pregunta número 9:** *Tomo alimentos frescos en vez de platos precocinados*, han respondido un 0,6% (3 personas) nunca, 3,9% (18 personas) pocas veces, 9% (42 personas) con alguna frecuencia, 44,3% (206 personas) muchas veces y un 40,4% (188 personas) siempre. Un 1,7% (8 personas) como casos no reportados.

### TOMO ALIMENTOS FRESCOS EN VEZ DE PLATOS PRECOCINADOS



**Figura 14. Pregunta número 9: Tomo alimentos frescos en vez de platos precocinados.**

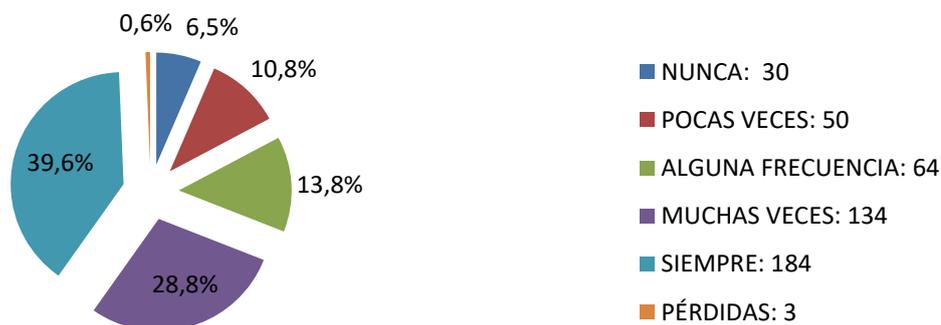
**Pregunta número 10:** *Si me apetece tomar algo me controlo y espero a la hora*, han respondido un 11,4% (53 personas) nunca, 33,8% (157 personas) pocas veces, 30,8% (143 personas) con alguna frecuencia, 20% (93 personas) muchas veces y un 4,1% (19 personas) siempre.



**Figura 15. Pregunta número 10: Si me apetece tomar algo me controlo y espero a la hora.**

**Pregunta número 11:** *Me doy cuenta al cabo del día si comí en exceso o no*, han respondido un 6,5% (30 personas) nunca, 10,8% (50 personas) pocas veces, 13,8% (64 personas) con alguna frecuencia, 28,8% (134 personas) muchas veces y un 39,6% (184 personas) siempre. Un 0,6% (3 personas) como casos no reportados.

## ME DOY CUENTA AL CABO DEL DÍA SI COMÍ EN EXCESO O NO



**Figura 16. Pregunta número 11: Me doy cuenta al cabo del día si comí en exceso o no.**

**Pregunta número 12:** *Al elegir en un restaurante tengo en cuenta si engorda*, han respondido un 35,3% (164 personas) nunca, 29% (135 personas) pocas veces, 17% (79 personas) con alguna frecuencia, 12,3% (57 personas) muchas veces y un 5,6% (26 personas) siempre. Un 0,9% (4 personas) como casos no reportados.

## AL ELEGIR EN UN RESTAURANTE TENGO EN CUENTA SI ENGORDA



**Figura 17. Pregunta número 12: Al elegir en un restaurante tengo en cuenta si engorda.**

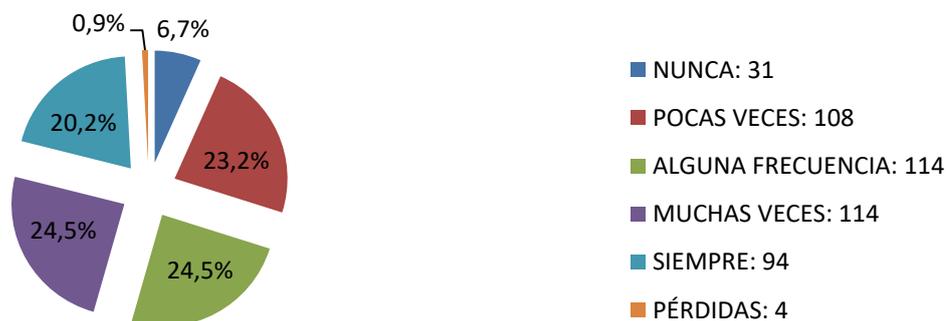
**Pregunta número 13:** *Como lo que me gusta y no estoy pendiente de si engorda*, han respondido un 6,9 % (32 personas) nunca, 22,8% (106 personas) pocas veces, 28,2% (131 personas) con alguna frecuencia, 21,9% (102 personas) muchas veces y un 19,6% (91 personas) siempre. Un 0,6% (3 personas) como casos no reportados.



**Figura 18.** Pregunta número 13: *Como lo que me gusta y no estoy pendiente de si engorda*.

**Pregunta número 14:** *Me sirvo la cantidad que quiero y no miro si es mucho o poco*, han respondido un 6,7% (31 personas) nunca, 23,2% (108 personas) pocas veces, 24,5% (114 personas) con alguna frecuencia, 24,5% (114 personas) muchas veces y un 20,2% (94 personas) siempre. Un 0,9% (4 personas) como casos no reportados.

### ME SIRVO LA CANTIDAD QUE QUIERO Y NO MIRO SI ES MUCHO O POCO



**Figura 19. Pregunta número 14: Me sirvo la cantidad que quiero y no miro si es mucho o poco.**

**Pregunta número 15:** *Reviso las etiquetas de los alimentos para saber que contienen,* han respondido un 16,3% (76 personas) nunca, 21,7% (101 personas) pocas veces, 20,2% (94 personas) con alguna frecuencia, 21,1% (98 personas) muchas veces y 19,6% (91 personas) siempre. Un 1,1% (5 personas) como casos no reportados.

### REVISO LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS PARA SABER QUE CONTIENEN



**Figura 20. Pregunta número 15: Reviso las etiquetas de los alimentos para saber que contienen.**

**Pregunta número 16:** *Miro en las etiquetas de los alimentos cuantas calorías tienen*, han respondido un 25,4% (118 personas) nunca, 25,6% (119 personas) pocas veces, 17,2% (80 personas) con alguna frecuencia, 20,2% (94 personas) muchas veces y un 10,8% (50 personas) siempre. Un 0,9% (4 personas) como casos no reportados.



**Figura 21. Pregunta número 16: Miro en las etiquetas de los alimentos cuantas calorías tienen.**

**Pregunta número 17:** *Si plico, tomo alimentos bajos en calorías (agua, fruta...),* han respondido un 6,5% (30 personas) nunca, 25,8% (120 personas) pocas veces, 38,5% (179 personas) con alguna frecuencia, 22,8% (106 personas) muchas veces y un 6,5% (30 personas) siempre.

### SI PICO, TOMO ALIMENTOS BAJOS EN CALORÍAS (AGUA, FRUTA...)



Figura 22. Pregunta número 17: Si pisco, tomo alimentos bajos en calorías (agua, fruta...).

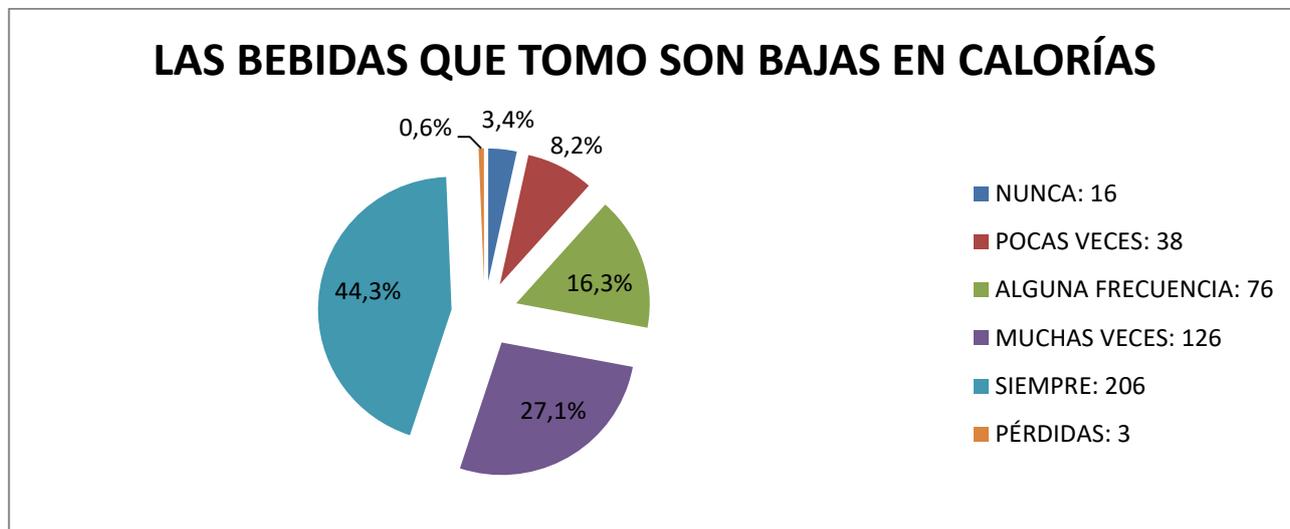
**Pregunta número 18:** Si tengo hambre, tomo tentempiés de pocas calorías, han respondido un 4,5% (21 personas) nunca, 28,6% (133 personas) pocas veces, 43,7% (203 personas) con alguna frecuencia, 18,1% (84 personas) muchas veces y un 4,1% (19 personas) siempre. Un 1,1% (5 personas) como casos no reportados.

### SI TENGO HAMBRE, TOMO TENTEMPIÉS DE POCAS CALORÍAS



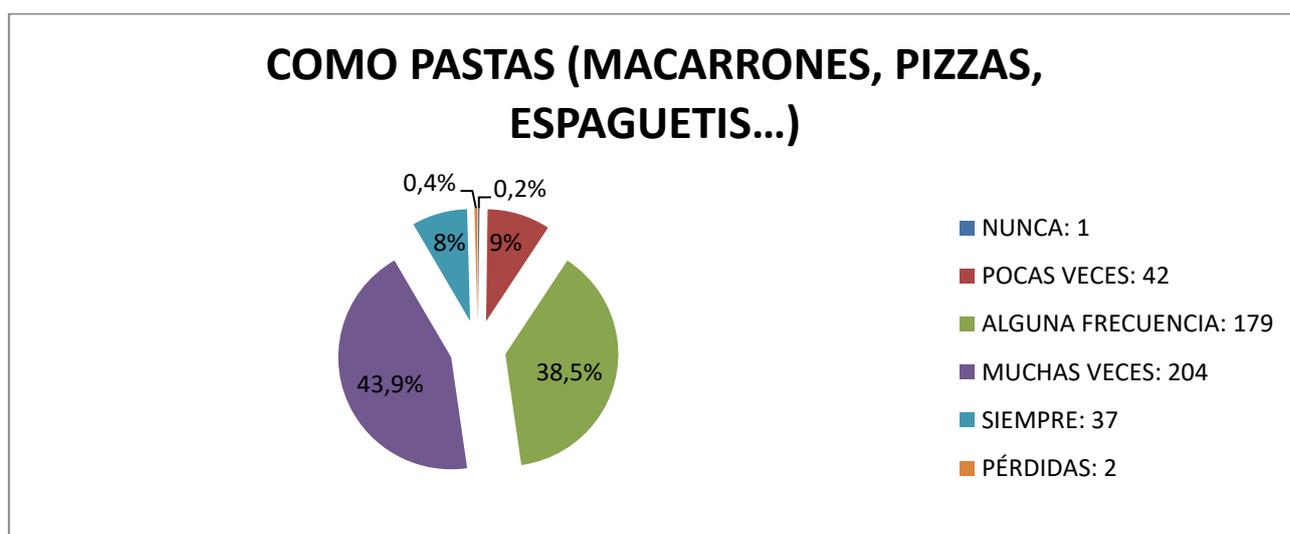
Figura 23. Pregunta número 18: Si tengo hambre, tomo tentempiés de pocas calorías.

**Pregunta número 19:** *Las bebidas que tomo son bajas en calorías*, han respondido un 3,4% (16 personas) nunca, 8,2% (38 personas) pocas veces, 16,3% (76 personas) con alguna frecuencia, 27,1% (126 personas) muchas veces y un 44,3% (206 personas) siempre. Un 0,6% (3 personas) como casos no reportados.



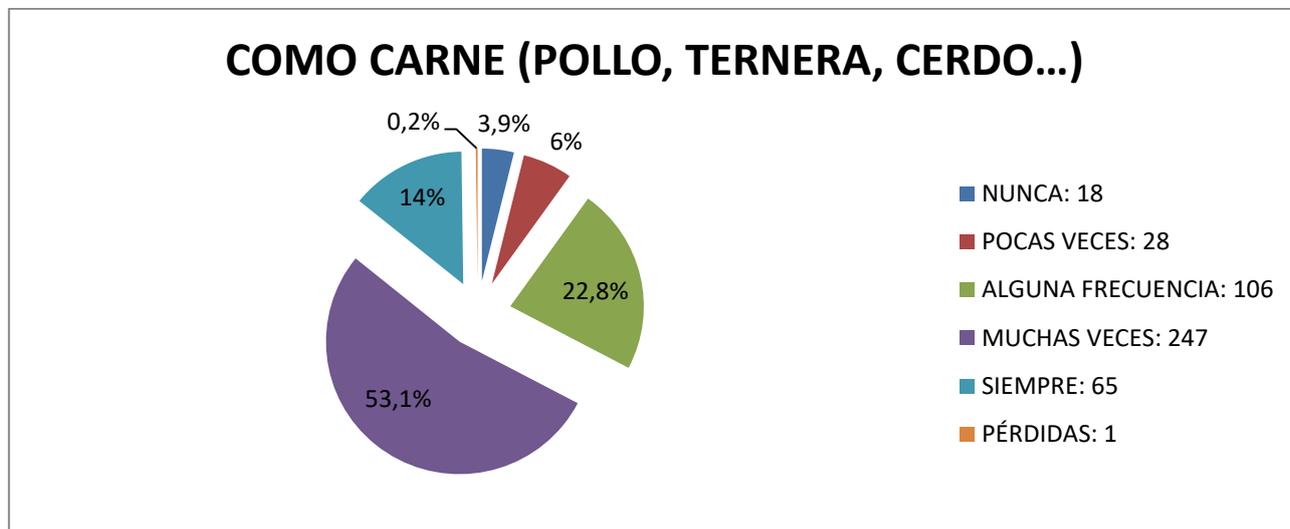
**Figura 24. Pregunta número 19: Las bebidas que tomo son bajas en calorías.**

**Pregunta número 20:** *Como pastas (macarrones, pizzas, espaguetis...)*, han respondido un 0,2% (1 persona) nunca, 9% (42 personas) pocas veces, 38,5% (179 personas) alguna frecuencia, 43,9% (204 personas) muchas veces y un 8% (37 personas) siempre. Un 0,4% (2 personas) como casos no reportados.



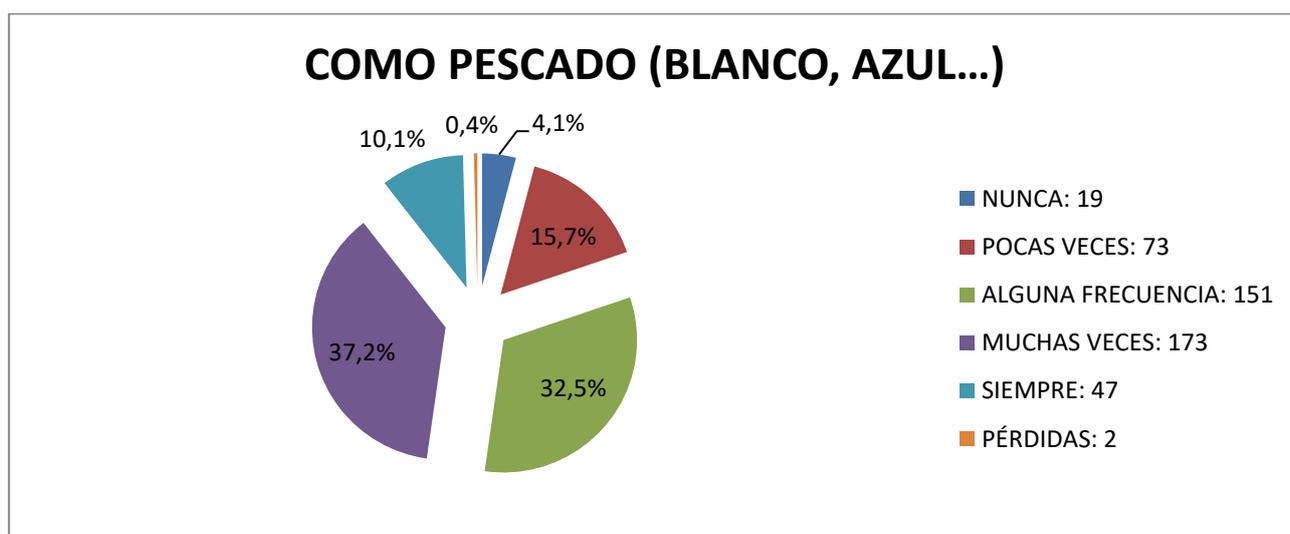
**Figura 25. Pregunta número 20: Como pastas (macarrones, pizzas, espaguetis...).**

**Pregunta número 21:** *Como carne (pollo, ternera, cerdo...)*, han respondido un 3,9% (18 personas) nunca, 6% (28 personas) pocas veces, 22,8% (106 personas) con alguna frecuencia, 53,1% (247 personas) muchas veces y un 14% (65 personas) siempre. Un 0,2% (1 persona) como caso no reportado.



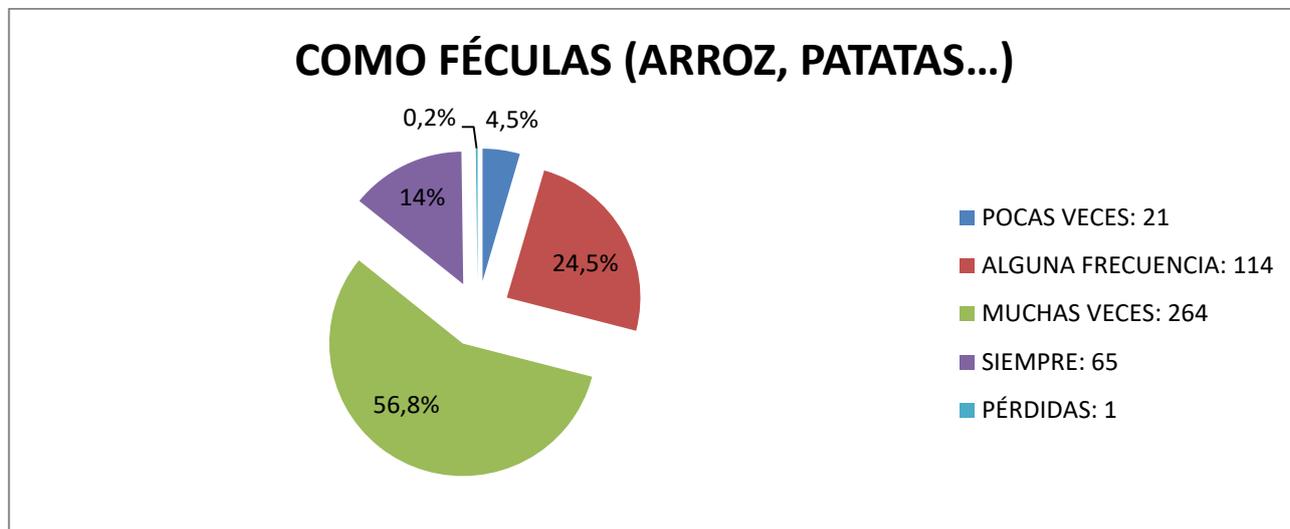
**Figura 26. Pregunta número 21: Como carne (pollo, ternera, cerdo...).**

**Pregunta número 22:** *Como pescado (blanco, azul...)*, han respondido un 4,1% (19 personas) nunca, 15,7% (73 personas) pocas veces, 32,5% (151 personas) con alguna frecuencia, 37,2 % (173 personas) muchas veces y un 10,1% (47 personas) siempre. Un 0,4% (2 personas) como casos no reportados.



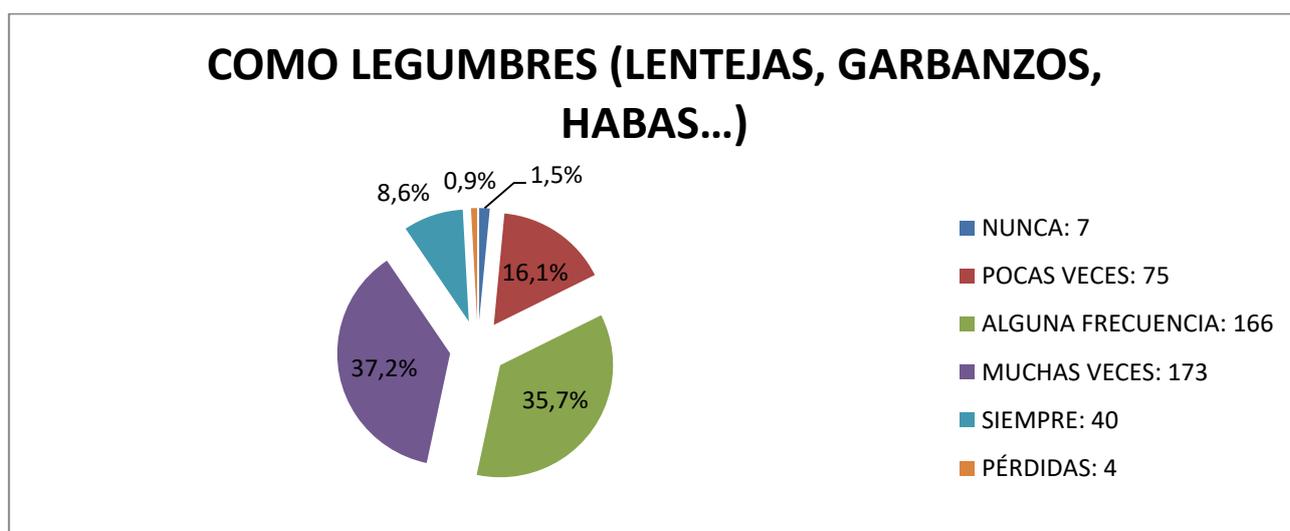
**Figura 27. Pregunta número 22: Como pescado (blanco, azul...).**

**Pregunta número 23:** Como féculas (arroz, patatas...), han respondido un 4,5% (21 personas) pocas veces, 24,5% (114 personas) con alguna frecuencia, 56,8% (264 personas) muchas veces y un 14% (65 personas) siempre. Un 0,2% (1 persona) como caso no reportado.



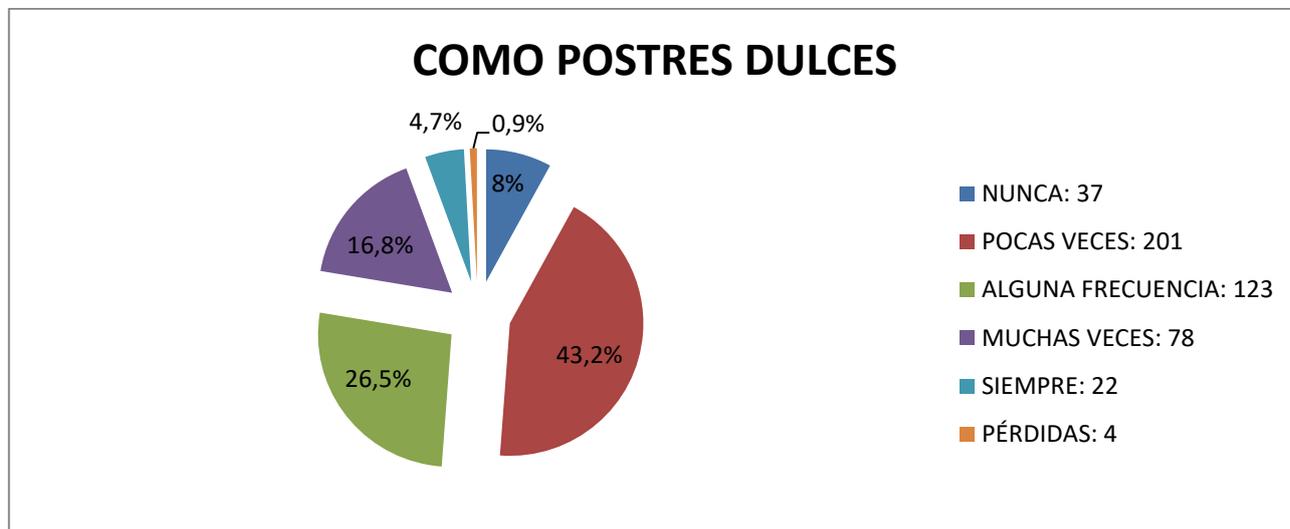
**Figura 28. Pregunta número 23: Como féculas (arroz, patatas...).**

**Pregunta número 24:** Como legumbres (lentejas, garbanzos, habas...), han respondido un 1,5% (7 personas) nunca, 16,1% (75 personas) pocas veces, 35,7% (166 personas) con alguna frecuencia, 37,2% (173 personas) muchas veces y un 8,6% (40 personas) siempre. Un 0,9% (4 personas) como casos no reportados.



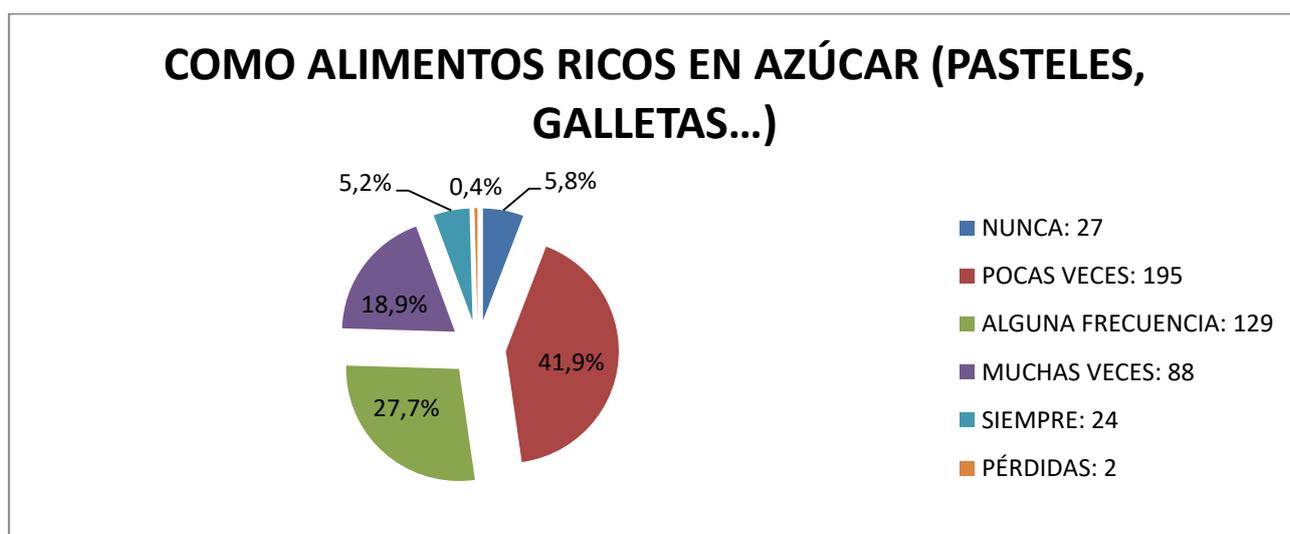
**Figura 29. Pregunta número 24: Como legumbres (lentejas, garbanzos, habas...).**

**Pregunta número 25:** Como postres dulces, han respondido un 8% (37 personas) nunca, 43,2% (201 personas) pocas veces, 26,5% (123 personas) con alguna frecuencia, 16,8% (78 personas) muchas veces y un 4,7% (22 personas) siempre. Un 0,9% (4 personas) como casos no reportados.



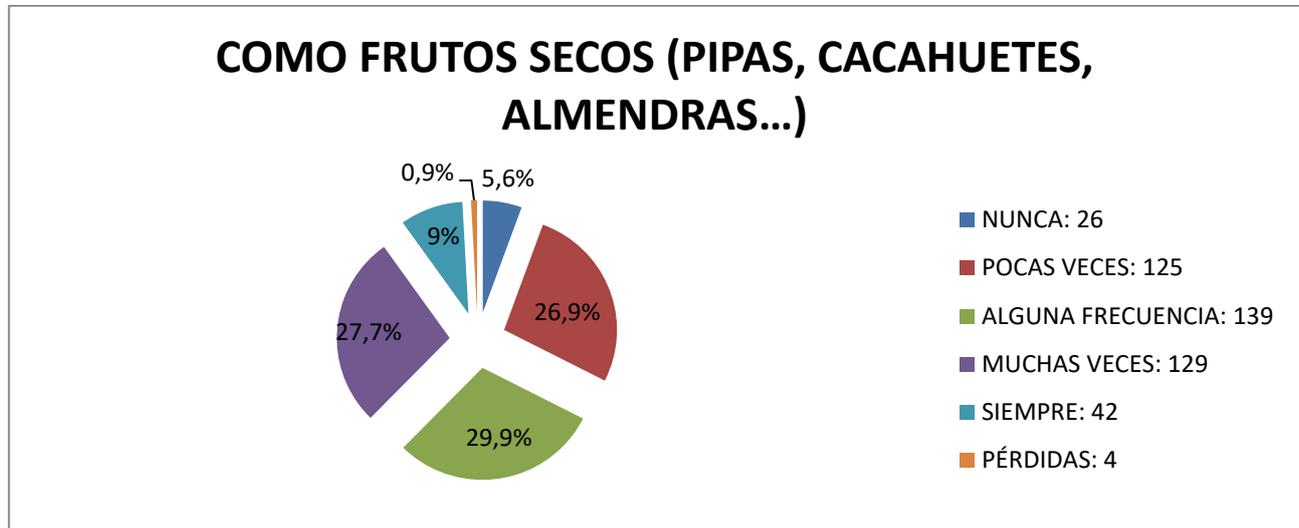
**Figura 30. Pregunta número 25: Como postres dulces.**

**Pregunta número 26:** Como alimentos ricos en azúcar (pasteles, galletas...), han respondido un 5,8% (27 personas) nunca, 41,9% (195 personas) pocas veces, 27,7% (129 personas) con alguna frecuencia, 18,9% (88 personas) muchas veces y un 5,2% (24 personas) siempre. Un 0,4% (2 personas) como casos no reportados.



**Figura 31. Pregunta número 26: Como alimentos ricos en azúcar (pasteles, galletas...).**

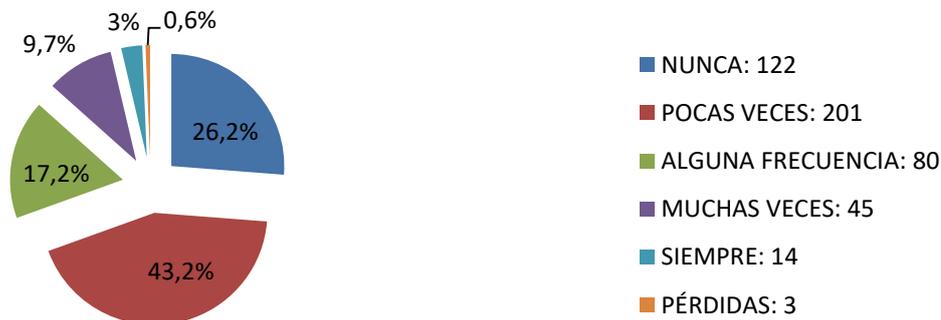
**Pregunta número 27:** Como frutos secos (pipas, cacahuetes, almendras...), han respondido un 5,6% (26 personas) nunca, 26,9% (125 personas) pocas veces, 29,9% (139 personas) con alguna frecuencia, 27,7% (129 personas) muchas veces y un 9% (42 personas) siempre. Un 0,9% (4 personas) como casos no reportados.



**Figura 32.** Pregunta número 27: Como frutos secos (pipas, cacahuetes, almendras...).

**Pregunta número 28:** Tomo bebidas azucaradas (coca-cola, batidos, zumos...), han respondido un 26,2% (122 personas) nunca, 43,2 % (201 personas) pocas veces, 17,2% (80 personas) con alguna frecuencia, 9,7% (45 personas) muchas veces y un 3% (14 personas) siempre. Un 0,6% (3 personas) como casos no reportados.

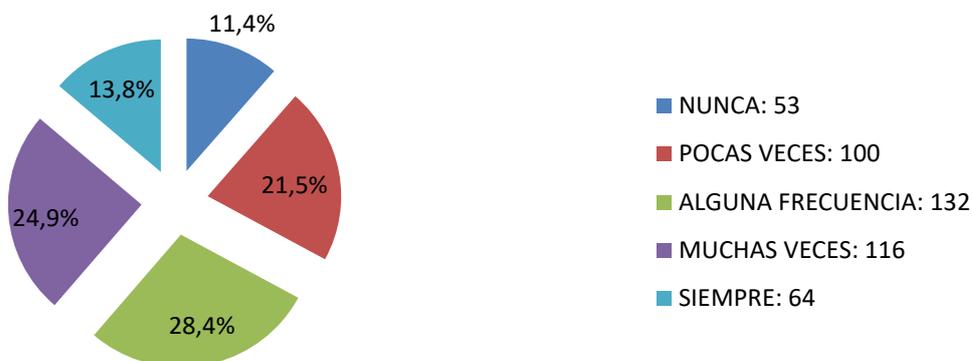
### TOMO BEBIDAS AZUCARADAS (COCA-COLA, BATIDOS, ZUMOS...)



**Figura 33. Pregunta número 28: Tomo bebidas azucaradas (coca-cola, batidos, zumos...).**

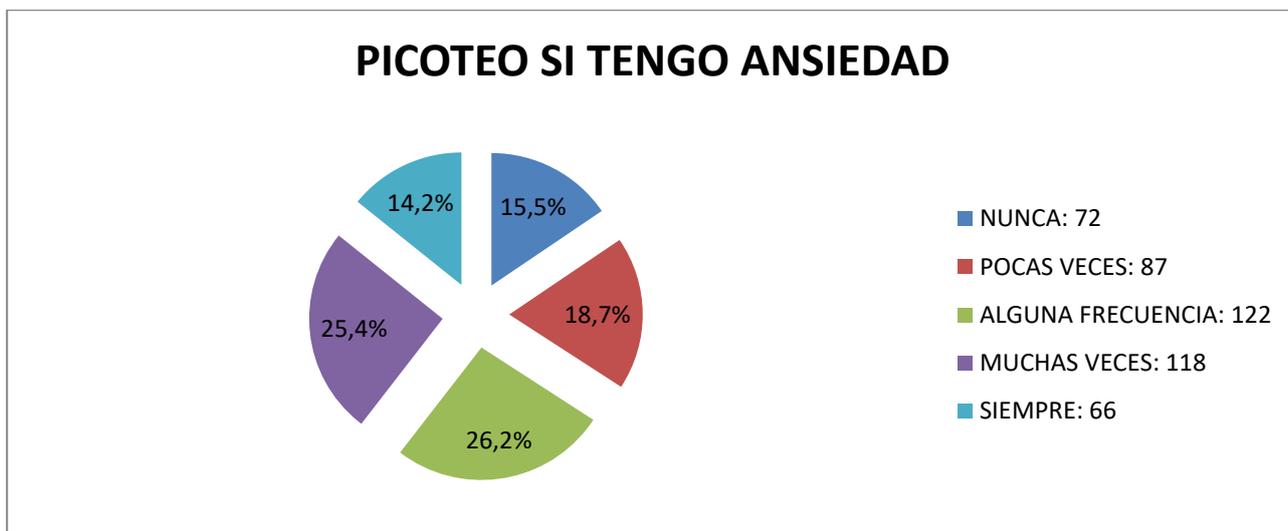
**Pregunta número 29:** *Picoteo si estoy bajo de ánimo*, han respondido un 11,4% (53 personas) nunca, 21,5% (100 personas) pocas veces, 28,4% (132 personas) con alguna frecuencia, 24,9% (116 personas) muchas veces y un 13,8% (64 personas) siempre.

### PICOTEO SI ESTOY BAJO DE ÁNIMO



**Figura 34. Pregunta número 29: Picoteo si estoy bajo de ánimo.**

**Pregunta número 30:** *Picoteo si tengo ansiedad*, han respondido un 15,5% (72 personas) nunca, 18,7% (87 personas) pocas veces, 26,2% (122 personas) con alguna frecuencia, 25,4% (118 personas) muchas veces y un 14,2% (66 personas) siempre.



**Figura 35. Pregunta número 30: Picoteo si tengo ansiedad.**

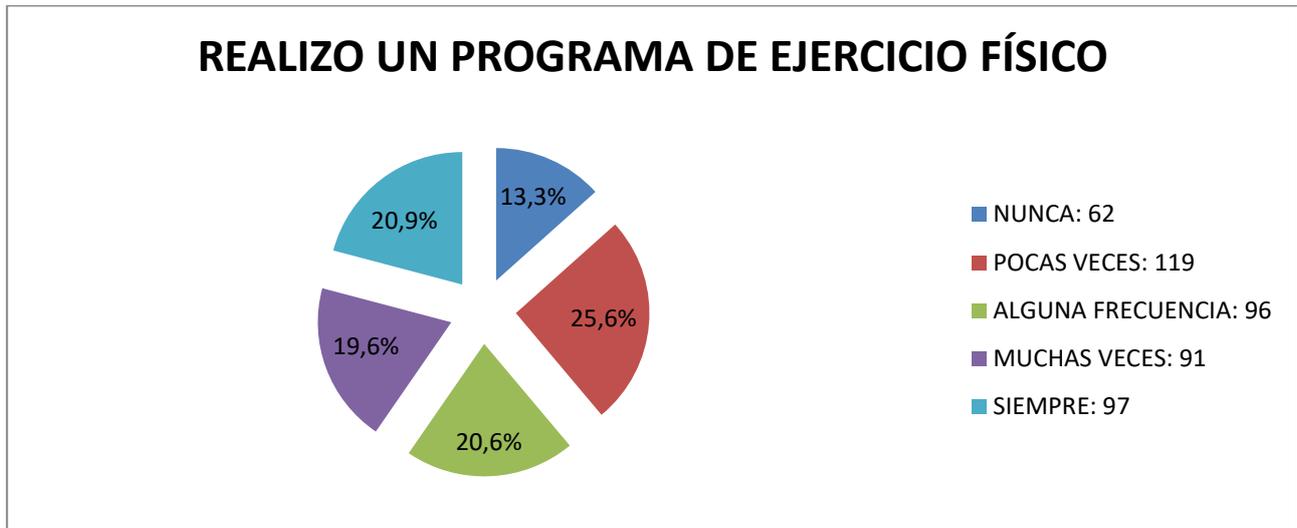
**Pregunta número 31:** *Cuando estoy aburrido/a me da hambre*, han respondido un 11,6% (54 personas) nunca, 20,9% (97 personas) pocas veces, 21,3% (99 personas) con alguna frecuencia, 31% (144 personas) muchas veces y un 15,1% (70 personas) siempre. Un 0,2% (1 persona) como caso no reportado.



**Figura 36. Pregunta número 31: Cuando estoy aburrido/a me da hambre.**

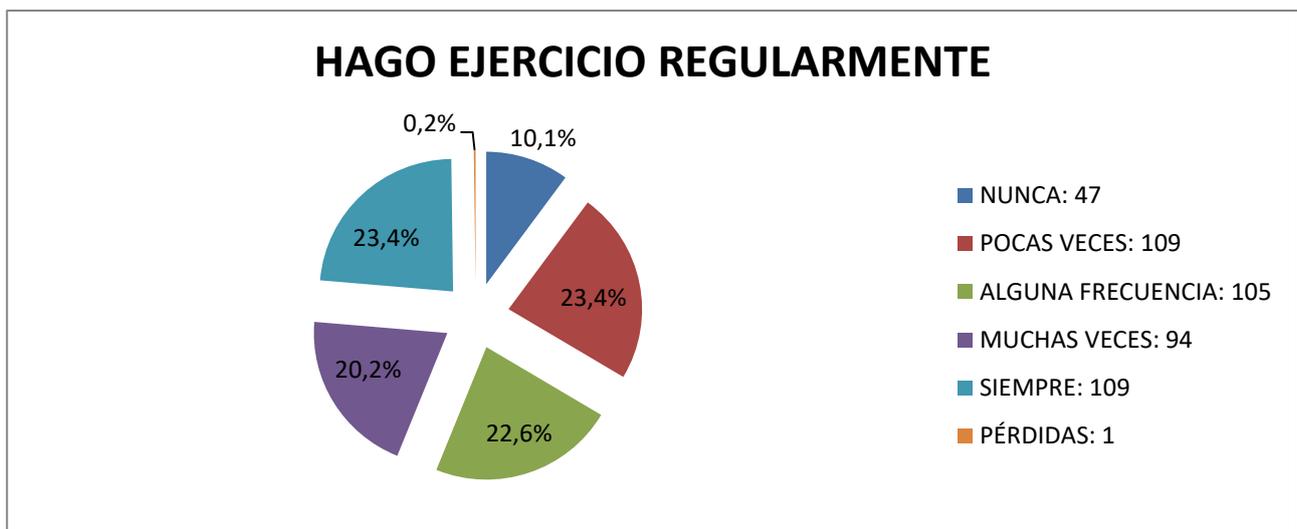
**Pregunta número 32:** *Realizo un programa de ejercicio físico*, han respondido un 13,3% (62 personas) nunca, 25,6% (119 personas) pocas veces, 20,6% (96 personas) con

alguna frecuencia, 19,6% (91 personas) muchas veces y un 20,9% (97 personas) siempre.



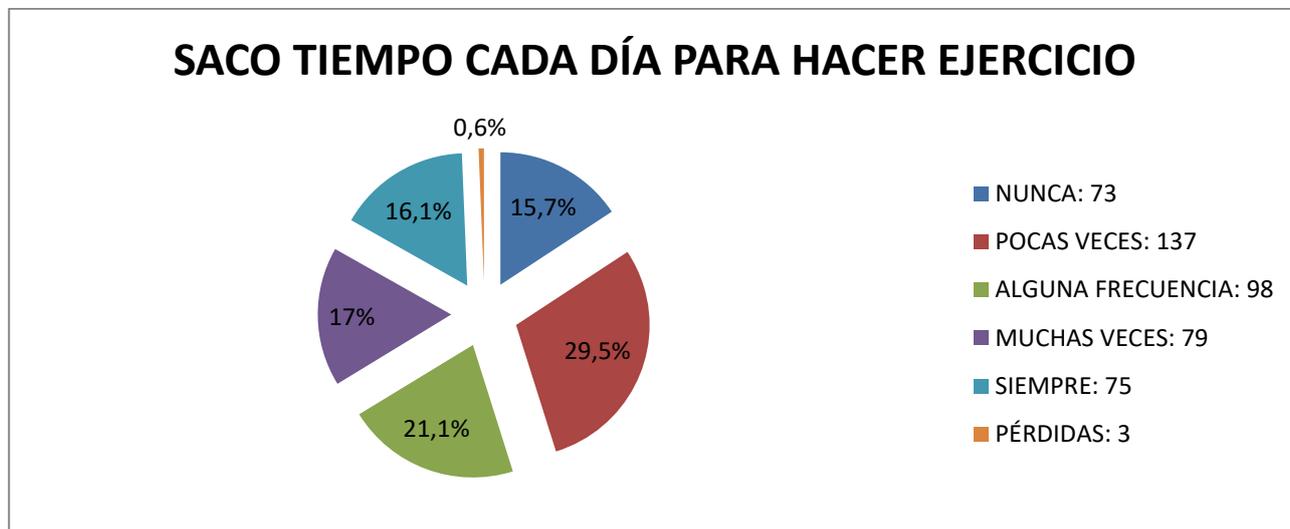
**Figura 37. Pregunta número 32: Realizo un programa de ejercicio físico.**

**Pregunta número 33:** *Hago ejercicio regularmente*, han respondido un 10,1% (47 personas) nunca, 23,4% (109 personas) pocas veces, 22,6% (105 personas) con alguna frecuencia, 20,2% (94 personas) muchas veces y un 23,4% (109 personas) siempre. Un 0,2% (1 persona) como caso no reportado.



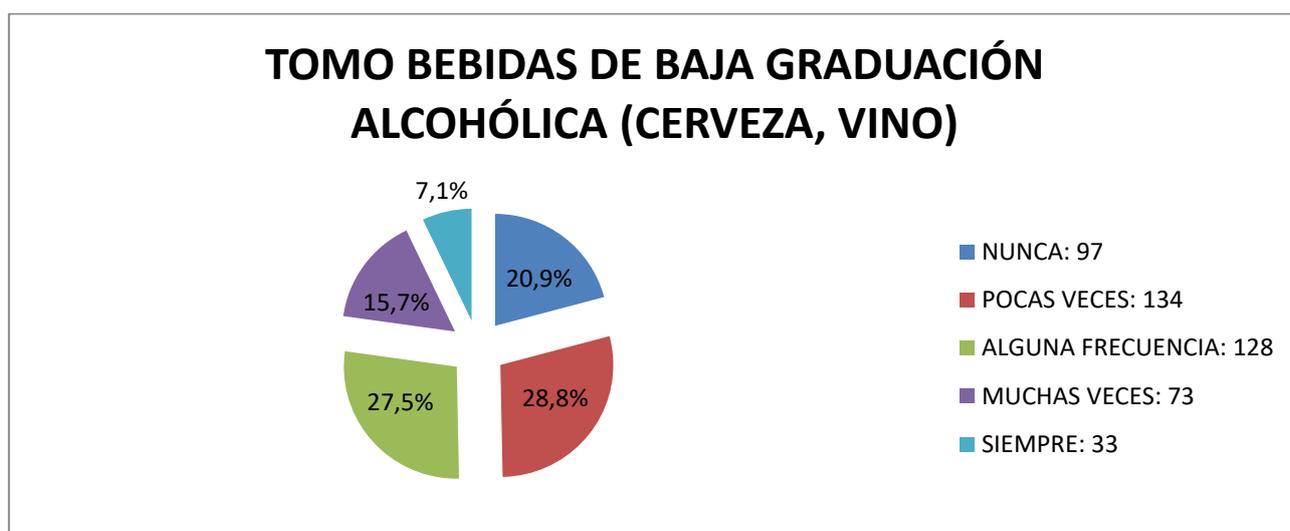
**Figura 38. Pregunta número 33: Hago ejercicio regularmente.**

**Pregunta número 34:** *Saco tiempo cada día para hacer ejercicio*, han respondido un 15,7% (73 personas) nunca, 29,5% (137 personas) pocas veces, 21,1% (98 personas) con alguna frecuencia, 17% (79 personas) muchas veces y un 16,1% (75 personas) siempre. Un 0,6% (3 personas) como casos no reportados.



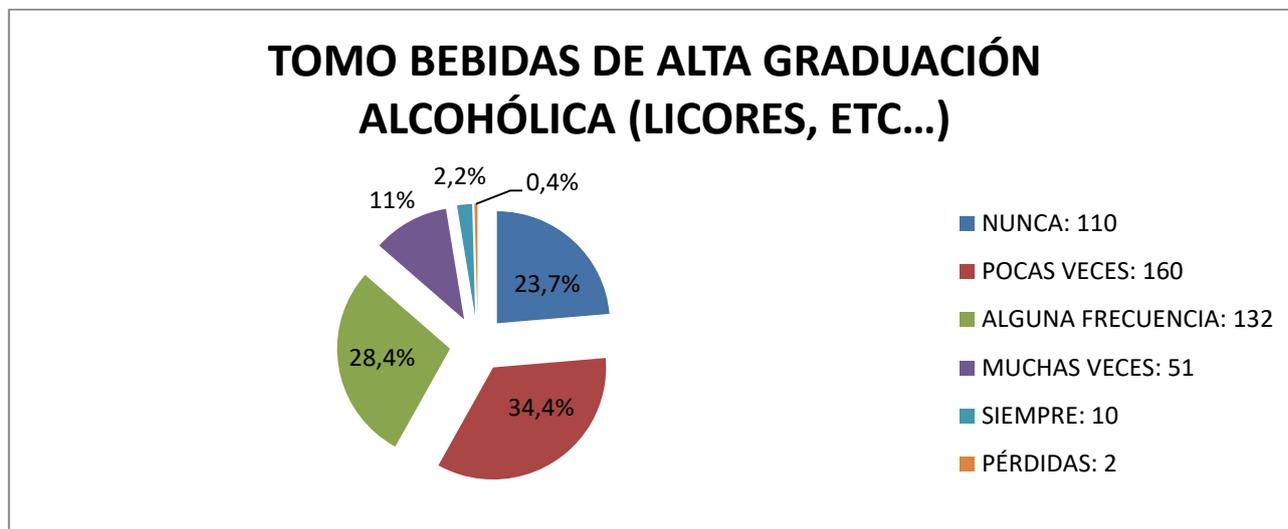
**Figura 39. Pregunta número 34: Saco tiempo cada día para hacer ejercicio.**

**Pregunta número 35:** *Tomo bebidas de baja graduación alcohólica (cerveza, vino)*, han respondido un 20,9% (97 personas) nunca, 28,8% (134 personas) pocas veces, 27,5% (128 personas) con alguna frecuencia, 15,7% (73 personas) muchas veces y un 7,1% (33 personas) siempre.



**Figura 40. Pregunta número 35: Tomo bebidas de baja graduación alcohólica (cerveza, vino).**

**Pregunta número 36:** *Tomo bebidas de alta graduación alcohólica (licores, etc...)*, han respondido un 23,7% (110 personas) nunca, 34,4% (160 personas) pocas veces, 28,4% (132 personas) con alguna frecuencia, 11% (51 personas) muchas veces y un 2,2% (10 personas) siempre. Un 0,4% (2 personas) como casos no reportados.



**Figura 41. Pregunta número 36: Tomo bebidas de alta graduación alcohólica (licores, etc...).**

No hay diferencias significativas entre el IMC en la valoración global de la dieta entre las personas de estudios sanitarios frente aquellas que realizan estudios no sanitarios. Tampoco existen diferencias en cuanto al tipo de vivienda durante el curso escolar.

#### **b) Objetivos secundarios:**

En cuanto a las distintas dimensiones de la encuesta hemos observado las siguientes diferencias significativas:

- ❖ En función de la rama de conocimiento:
  - En la rama sanitaria, es mayor el consumo de bebidas bajas en calorías (muchas veces/siempre): 84,3% vs 65,3%,  $p=0,002$ .
  - En la rama sanitaria, es mayor el consumo de pescado (muchas veces/siempre): 55,0% vs 42,8%,  $p=0,026$ .

- En la rama no sanitaria, es mayor el consumo de frutos secos (muchas veces/siempre): 41,9% vs 29,3%,  $p=0,013$ .
- ❖ En cuanto al tipo de vivienda:
- Las personas que residen en la casa familiar o en piso de estudiantes, consumen con mayor frecuencia bebidas bajas en calorías (muchas veces/siempre): 72,0% y 72,0% respectivamente, frente a las personas que viven en residencia universitaria 69,2%,  $p= 0,013$ .
  - El consumo de carne es superior en los estudiantes que residen en su casa familiar 74,1%, frente a aquellos que residen en piso de estudiantes 62,7% y los que viven en residencia universitaria 56,1%,  $p< 0,001$ .
  - Los estudiantes que viven en residencia universitaria consumen muchas veces/siempre alimentos ricos en azúcar, en un 46,6% de forma significativamente mayor a los que residen en casa familiar 24,6% y piso de estudiantes 21,6%,  $p= 0,008$ .
  - El consumo de bebidas azucaradas es mayor en piso de estudiantes 14,7%, que en casa familiar 11,0% frente a 7,6% en residencia universitaria,  $p=0,041$ .
  - Por lo que respecta a la realización de ejercicio físico muchas veces o siempre, es mayor en estudiantes que residen en su casa familiar 41,5%, seguido de los que están en residencias de estudiantes 38,4% y menor en los que residen en pisos de estudiantes 24,8%,  $p= 0,013$ .
  - Los estudiantes que viven en piso de estudiantes consumen con mayor frecuencia alcohol de alta graduación 16%, frente a los que viven en residencias 15,3% y los que viven en casa familiar 10,0%,  $p=0,016$ .
- ❖ En cuanto al IMC:
- Las personas con normopeso suelen cocinar muchas veces (37,3%)/ siempre (30,2%) con poco aceite, frente a otras categorías de IMC ( $p= 0,028$ ).
  - Las personas con obesidad grado 1 comen muchas veces, 40% o siempre 30% ensaladas,  $p= 0,027$ .
  - Las personas con bajo peso declararon que comían lo que les gustaba sin estar pendiente de si engorda muchas veces 28,9% y siempre 44,7%,  $p= 0,004$ .

- Las personas con obesidad grado 2, el 100%, miraban muchas veces el etiquetado de los alimentos para ver las calorías,  $p= 0,039$ .
  - Las personas con normopeso decían comer pasta muchas veces 45,4% o siempre 9,6%,  $p= 0,008$ .
  - Las personas con normopeso hacían ejercicio siempre, en un 27,4% frente a otros subgrupos de IMC,  $p= 0,005$ .
  - No hubo diferencias en otras dimensiones.
- ❖ En cuanto al sexo:
- Los hombres suelen tomar bebidas azucaradas muchas veces 18,0% y siempre 3,9% con más frecuencia que las mujeres, 6,3% y 2,7% respectivamente,  $p = 0,001$ .
  - Los hombres tienden a servirse en el plato la comida que desean sin mirar las cantidades muchas veces 33,1% vs 21,4% mujeres y siempre 29,1% vs 17,2% mujeres,  $p < 0,0001$ .
  - Las mujeres revisan muchas veces 23,4%, frente al 16,3% de los hombres, el etiquetado de los alimentos,  $p=0,032$ .
  - Cuando tienen hambre entre horas, las mujeres suelen tomar muchas veces tentempiés bajos en calorías 21,2% vs 11,1% hombres o siempre 4,5% vs 3,2%,  $p= 0,037$ .
  - El porcentaje de mujeres que toma bebidas bajas en calorías siempre es del 49,2% frente al 32,8% de los hombres,  $p=0,002$ .
  - Los hombres comen carne muchas veces 62,0% vs el 49,8% de las mujeres y siempre 17,1% vs 12,9%,  $p=0,003$ . En cambio, el 39,5% de las mujeres comen mucho pescado frente al 32,3% de los hombres,  $p=0,007$ . También son un 41% de las mujeres que comen muchas veces legumbres frente al 28,3% de los hombres,  $p=0,032$ .
  - Un 42,0% de mujeres come muchas veces verduras, frente al 32,8% de los hombres y un 25,5% las consume siempre frente al 13,3% de los hombres,  $p < 0,0001$ . Un 28,6% de las mujeres toma fruta siempre frente al 20,2% de los hombres,  $p=0,008$ , son también más las mujeres las que consumen muchas veces ensaladas 44,3% frente al 28,9% de hombres y siempre 16,9% vs 8,6%,  $p < 0,0001$ .

- El 26,5% de las mujeres toman la carne o el pescado a la plancha siempre frente al 12,5% de los hombres,  $p < 0,0001$ . Son más los hombres que comen carnes grasas que las mujeres muchas veces, 31,8% vs 13,2%,  $p < 0,0001$ .
- Las mujeres consumen más alimentos variados que los hombres, muchas veces 37,6% vs 32,6% y siempre 22,7% vs 14,7%,  $p = 0,047$ .
- Las mujeres consumen con mayor frecuencia alimentos ricos en fibra, muchas veces 47,6% vs 43,3% de hombres y siempre 21,5% vs 12,6%,  $p = 0,028$ .
- Un 45,7% de las mujeres declara consumir alimentos frescos siempre frente al 29,9% de los hombres,  $p = 0,001$ .
- Un 44,6% de las mujeres reconoce que es consciente de la cantidad de comida que ingiere a lo largo del día siempre frente a un 28,1% de los hombres,  $p < 0,0001$ .
- Un 28,1% de los hombres come siempre lo que le gusta, sin fijarse en lo que engorda, frente a un 16,6% de las mujeres,  $p = 0,008$ .
- El 36% de las mujeres cocina siempre con poco aceite frente a un 20,5% de los hombres,  $p = 0,004$ .
- Es superior el porcentaje de mujeres que picotean muchas veces 28,7% o siempre 15,6% cuando están con bajo ánimo frente al 14,7% y 8,5% de hombres,  $p < 0,0001$ . También son las mujeres las que picotean si tienen ansiedad muchas veces (29,3% vs 15,5%) y siempre (16,8%, 7,8%) frente a los hombres,  $p < 0,001$ . Un 33% de las mujeres declara comer cuando está aburrida muchas veces y siempre un 18% frente a un 24,8% y 7,8% de hombres respectivamente,  $p = 0,002$ .
- De forma significativa, los hombres hacen ejercicio físico muchas veces, 24,8% vs 17,1% en mujeres, o siempre 28,7% vs 18%,  $p = 0,002$ . Al igual que declaran también hacer más ejercicio regularmente muchas veces 21,7% vs 19,8% y siempre 34,1% vs 19,2%,  $p = 0,002$ . Son también los hombres los que sacan más tiempo siempre 25,8% frente al 12,3% de las mujeres para hacer ejercicio,  $p = 0,008$ .
- No se han objetivado diferencias estadísticamente significativas en otras dimensiones.

PORCENTAJE DE PERSONAS QUE HAN RESPONDIDO						
Nº PREGUNTA	NUNCA	POCAS VECES	ALGUNA FRECUENCIA	MUCHAS VECES	SIEMPRE	PÉRDIDAS
1	3%	11,4%	18,1%	35,3%	31,4%	0,9%
2	1,9%	14,2%	22,4%	39,1%	21,9%	0,4%
3	3%	16,3%	23,7%	30,5%	26%	0,4%
4	6,5%	15,5%	22,6%	39,1%	14,2%	2,2%
5	2,6%	8,6%	26%	39,1%	22,2%	1,5%
6	9,5%	29%	39,4%	18,1%	2,4%	1,7%
7	2,2%	10,3%	30,3%	36,1%	20,2%	0,9%
8	0,6%	7,5%	26%	45,8%	18,7%	1,3%
9	0,6%	3,9%	9%	44,3%	40,4%	1,7%
10	11,4%	33,8%	30,8%	20%	4,1%	0%
11	6,5%	10,8%	13,8%	28,8%	39,6%	0,6%
12	35,3%	29%	17%	12,3%	5,6%	0,9%
13	6,9%	22,8%	28,2%	21,9%	19,6%	0,6%
14	6,7%	23,2%	24,5%	24,5%	20,2%	0,9%
15	16,3%	21,7%	20,2%	21,1%	19,6%	1,1%
16	25,4%	25,6%	17,2%	20,2%	10,8%	0,9%
17	6,5%	25,8%	38,5%	22,8%	6,5%	0%
18	4,5%	28,6%	43,7%	18,1%	4,1%	1,1%
19	3,4%	8,2%	16,3%	27,1%	44,3%	0,6%
20	0,2%	9%	38,5%	43,9%	8%	0,4%
21	3,9%	6%	22,8%	53,1%	14%	0,2%
22	4,1%	15,7%	32,5%	37,2%	10,1%	0,4%
23	0%	4,5%	24,5%	56,8%	14%	0,2%
24	1,5%	16,1%	35,7%	37,2%	8,6%	0,9%
25	8%	43,2%	26,5%	16,8%	4,7%	0,9%
26	5,8%	41,9%	27,7%	18,9%	5,2%	0,4%
27	5,6%	26,9%	29,9%	27,7%	9%	0,9%
28	26,2%	43,2%	17,2%	9,7%	3%	0,6%
29	11,4%	21,5%	28,4%	24,9%	13,8%	0%
30	15,5%	18,7%	26,2%	25,4%	14,2%	0%
31	11,6%	20,9%	21,3%	31%	15,1%	0,2%
32	13,3%	25,6%	20,6%	19,6%	20,9%	0%
33	10,1%	23,4%	22,6%	20,2%	23,4%	0,2%
34	15,7%	29,5%	21,1%	17%	16,1%	0,6%
35	20,9%	28,8%	27,5%	15,7%	7,1%	0%
36	23,7%	34,4%	28,4%	11%	2,2%	0,4%

**Tabla 3. Porcentaje de respuestas totales.**

**Pregunta número 37:** *Creo que mi dieta es....*, han respondido un 4,3% (20 personas) que es mala, 27,1% (126 personas) regular, 46,9% (218 personas) buena, 18,9% (88 personas) muy buena y un 1,5% (7 personas) excelente. Un 1,3% (6 personas) como casos no reportados.

<b>CREO QUE MI DIETA ES.....</b>	
<b>RESPUESTA</b>	<b>Nº PERSONAS (%)</b>
MALA	20 personas (4,3%)
REGULAR	126 personas (27,1%)
BUENA	218 personas (46,9%)
MUY BUENA	88 personas (18,9%)
EXCELENTE	7 personas (1,5%)

**Tabla 4. Pregunta número 37: Creo que mi dieta es...**

## **5. DISCUSIÓN.**

En el estudio participaron un total de 465 estudiantes que cursaban diferentes grados en el campus de Ferrol, correspondiente a la UDC en Galicia. Todos los participantes en la encuesta lo realizaron de una manera voluntaria y anónima, respondiendo a preguntas de tipo de estudios, residencia durante el curso, datos antropométricos, hábitos alimentarios y práctica de ejercicio.

Cabe destacar la importancia de este estudio, dado que no se encuentran datos previos reportados de que se haya realizado algún estudio de esta índole en el Campus de Ferrol. Este estudio supera el tamaño muestreo calculado para que la muestra sea representativa, es decir, que refleja con mayor precisión al grupo de población que estudiamos. Los datos obtenidos son de alta calidad dado que las personas encuestadas han sido caritativas y un alto porcentaje han cubierto en su totalidad los datos requeridos. Todos los datos corresponden con la vida real, no hay interferencia por nuestra parte con los resultados, dado que no se ha realizado un periodo de enseñanza previo que pudiese tergiversar los resultados o influenciar sobre ellos. Este estudio nos debe servir de timón, guía o modelo para plantearse nuevos estudios o acciones que tengan como punto de mira los estudiantes y sus hábitos, para poder actuar en aquellas carencias que se observan en el estudio y crear activos para mejorarlas.

Como la mayoría de las encuestas, los datos aportados por los estudiantes son autoreportados, es decir, que se confía en que los participantes hayan sido francos con sus respuestas. Una limitación del estudio es que los participantes eran estudiantes voluntarios, por lo que debemos tener en cuenta que los participantes probablemente estaban interesados en este tema, lo que podría haber resultado en un sesgo de selección. Las variables que se cuestionaban en esta encuesta eran generales, se podrían haber añadido otras variables complementarias que hubiesen hecho el estudio más completo y nos hubiesen aportado datos más fiables en algunos ítems, tales como, horas que dedican al estudio, deporte que practican y el acceso a la comidas (acceso supermercado, compras, etc), pero los diseñadores del estudio no creímos oportuno realizarlo.

En el curso académico 2018/2019 se encontraban matriculados un total de 1.293.697 estudiantes en todas las facultades de España, ya sean de índole pública, privada o presencial. De ese total cabe destacar la presencia mayoritaria de mujeres con un total de 714.406 frente a 579.291 hombres, según datos de estadística del Ministerio de Educación y Formación Profesional (13). Estos datos en cierta medida son extrapolables a los de la encuesta realizada y el papel de la mujer en la universidad que se sitúa en la primera posición de género cursando estudios universitarios. En esta encuesta el 72,1% (334 personas) eran mujeres, en su mayoría estudiantes que cursaban el grado de Enfermería. Otros estudios se encuentran en la misma posición que este, con presencia mayoritaria de mujeres entre sus encuestadas (1). Este grado esta en cierta medida arraigado al sexo femenino desde sus inicios, considerándose actividades que realizaban exclusivamente las mujeres. Cuando hablamos de enfermera es hablar de mujer, además este término como tal ha sido reconocido internacionalmente, como el de hombre hace referencia al género humano, es decir, a la persona humana. (14)

Los jóvenes valoran la salud desde un planteamiento teórico. Aceptan que estar sano es una necesidad personal y social importante. Los temas que mejor motivan a los jóvenes es en relación al control de peso y la práctica deportiva. Le dan mucha importancia a su imagen corporal y están continuamente influenciados por los arquetipos que fija el mundo de la moda como un referente estético (15). Estos datos que nos aporta la investigadora guarda cierta similitud con los datos obtenidos en las encuestas. Encontramos que la mujer respecto al hombre realiza en porcentaje más alto prácticas saludables, tales como, comen más pescado, fruta, verdura, legumbres, ensaladas, alimentos frescos, usan más

la plancha para preparar alimentos, al igual que las bebidas y los tentempiés que consumen entre horas suelen ser de bajas calorías. Respecto a los hombres se encuentra un porcentaje más elevado de consumo de alimentos ricos en azúcar, carne y comen lo que más le gusta, sin importarles las calorías. Creo que la hipótesis de porque las mujeres tienen estos hábitos reside en que cuidan más su alimentación, ya sea por estigmas de la sociedad o por la importancia que tienen los medios, redes sociales y televisión. Tal y como recoge Charles (16) los medios de comunicación tienen gran influencia en la sociedad al transmitir modelos de belleza que influyen en la construcción de la personalidad de los jóvenes, inculcándoles desde la infancia como deben ser o que prototipos imitar. [526]

Los cambios que sufren los jóvenes universitarios, el estrés en las materias y el acúmulo de tareas en la universidad hace que estos jóvenes sufran ansiedad, y esta se repercute en su rendimiento académico, en sus hábitos alimenticios y aumenta el riesgo de sufrir enfermedades crónicas en un futuro. Se puede observar en el estudio que a los estudiantes, mayoritariamente mujeres, les influye el estado de ánimo, la ansiedad y el aburrimiento a la hora de comer, siendo estas las que pican más entre horas. Estas conductas seguramente se ven agravadas debido a la época de exámenes y al ritmo universitario, haciendo a estas personas más vulnerables a realizar estas conductas alimentarias (5). Varios estudios detallan la importancia de hacer estudios para valorar la ansiedad dependiendo del grado de formación que se estudie en la universidad. (17)

En nuestro estudio se puede observar que el 67,2% de los encuestados que viven en residencia universitaria o piso de estudiantes consume muchas veces o siempre alimentos ricos en azúcar, esto guarda cierta similitud con el estudio de Deliens et al (5) que recalca que los estudiantes que viven en residencia estudiantil y están rodeados de otros compañeros estudiantes están a menudo sujetos a muchos estímulos que influyen en su comportamiento. Puede hacer referencia a que muchos estudiantes tenían unos hábitos y unas costumbres antes de incorporarse a la etapa universitaria, y el conocer a nuevas personas e incorporarse a otra etapa de su vida hace que en muchas ocasiones cambien sus patrones habituales, con el objetivo de incluirse en el círculo social o por el simple hecho de tenerlo más accesible.

Deliens et al (5) hace referencia a que los precios de los alimentos y el presupuesto de los estudiantes influye con la elección de los alimentos por parte de estos. Esto gana relevancia en nuestro estudio en el que encontramos que los estudiantes que residen en su domicilio familiar consumen más carne (74,1%), frente a los que residen en piso de estudiantes (62,7%) y los que viven en residencia universitaria (56,1%). En gran medida cobra protagonismo por los elevados precios que puede tener los productos cárnicos con lo que respecta a los precios de comida preparada o comida rápida, a lo que se añadiría que no sería necesario por el propio estudiante disponer de habilidades para preparar esas comidas.

Se ha demostrado en este estudio que los estudiantes que residen en piso de estudiantes y residencia universitaria consumen más alcohol de alta graduación que los estudiantes que residen en su casa familiar, esto puede tener vínculo con el control que pueden hacer los progenitores o los tutores legales sobre ellos e interferir en sus malos hábitos y conductas de riesgo. Como en otro estudio, se recalca la emoción y novedad de llegar a la universidad por parte de los jóvenes y haga que estos salgan más y prueben vida universitaria. (5)

En 2008 en España se realizó una encuesta sobre ingesta de alcohol en adolescentes y los resultados fueron, 3 de cada 10 estudiantes de 14 a 18 años admitieron haberse emborrachado durante el mes previo a la encuesta. De igual modo, 4 de cada 10 estudiantes de 14 a 18 años consumieron en forma de atracón y 2 de cada 10 lo hicieron más de cinco días en el mismo periodo (18). Con estas conductas de consumo de alcohol a esas edades no es de extrañar los datos encontrados en la encuesta en materia de consumo de alcohol, dado que el grupo que estamos estudiando es el fiel reflejo de los jóvenes que tarde o temprano se incorporaran a la vida universitaria.

Es de gran relevancia la práctica de ejercicio en nuestra vida cotidiana, podemos observar en nuestro estudio que las personas que viven en su domicilio familiar practican más ejercicio físico con respecto a los que viven en piso universitario o residencia, se puede deber a que estos jóvenes asocian el domicilio con un estilo de vida y unos hábitos saludables. Deliens et al (5) citaba en su estudio que un joven le explico que antes de la universidad era un atleta y tenía un estilo de vida muy saludable, pero fue llegar a la universidad y todas las noches eran fiestas, bebía y comía mucho.

## 6. CONCLUSIONES.

- La importancia de la realización de estos estudios en jóvenes universitarios nos sirve de guía y conocimiento de los estudiantes y sus conductas, para así poder actuar sobre ellas y no les genere consecuencias negativas en el futuro.
- No se había realizado ningún estudio de esta índole en el campus de Ferrol, lo que sirve de matriz principal para la posible realización en el futuro de otros estudios y así poder monitorizar a la población estudiantil del campus y poder observar esos cambios o empeoramientos que pudiesen ocurrir.
- La importancia de la mujer en los estudios universitarios y su presencia en este estudio. La presencia mayoritaria de estas (71,8%) en el estudio cabe más aun en destacar el papel que tiene en la universidad y su liderazgo en cursar estudios universitarios.
- El consumo de alcohol de alta graduación en los jóvenes universitarios que viven fuera de su domicilio familiar siendo el 31,3%, es un dato que nos debe asustar y debemos concienciar a los estudiantes de los daños perjudiciales que produce este consumo y crear planes de actuación para poder intervenir en este grupo y reducir su consumo.
- La práctica de ejercicio físico guarda bastante diferencia entre los que residen en su domicilio habitual (41,5%), frente a los que residen en piso universitario (24,8%). En cierta medida se puede deber a que los que residen en piso universitario no asocian este domicilio al habitual o familiar, lo que supone dejar de lado los hábitos saludables.
- Los datos antropométricos, el lugar de residencia y el sexo influyen en los resultados de la encuesta, siendo estos datos importantes para poder reunir grupos de estudio en el futuro y obtener datos específicos.

- Los resultados de esta encuesta deben considerarse un paso importante para el campus y para los estudiantes de él. Este estudio puede ser el primer paso de una piedra angular de intervención para poder mejorar los comportamientos alimentarios de los universitarios y mejorando sus prácticas saludables. Las instituciones deben trabajar para actuar sobre estas carencias y poder diseñar estrategias que sean beneficiosas para los estudiantes.

## 7. BIBLIOGRAFÍA

1. Cervera Burriel F, Serrano Urrea R, Vico García C, Milla Tobarra M, García Meseguer MJ. Food habits and nutritional assessment in a university population. *Nutr Hosp*. 2013 Apr;28(2):438–46.
2. Alimentación sana [Internet]. [cited 2020 May 25]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.
3. Ereño D. Alimentación de estudiantes universitarios. 2007;13.
4. R. M. Ortega, Arteaga A, López AM. Capítulo 28. Educación Nutricional. In: Tratado de Nutrición Humana. Madrid; 2017.
5. Deliens T, Clarys P, De Bourdeaudhuij I, Deforche B. Determinants of eating behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health*. 2014 Jan 18;14:53.
6. Datos y Cifras Sistema Universitario Español 2018-2019 [Internet]. [cited 2020 May 25]. Disponible en: <http://www.ciencia.gob.es/stfls/MICINN/Universidades/Ficheros/Estadisticas/datos-y-cifras-SUE-2018-19.pdf>
7. Población residente por fecha, sexo y edad(9663) [Internet]. Instituto Nacional de Estadística. [cited 2020 May 25]. Disponible en <https://www.ine.es/jaxiT3/Datos.htm?t=9663#!tabs-tabla>
8. Rodríguez Roca GC, López Abuin JM. La dieta mediterránea: una forma de nutrición saludable. *SEMERGEN - Med Fam*. 2003 Jan 1;29(6):301–7.
9. ¿Qué Es La Dieta Mediterránea? [Internet]. Fundación Dieta Mediterránea. [cited 2020 May 25]. Disponible en: <https://dietamediterranea.com/nutricion-saludable-ejercicio-fisico/>
10. Pirámide Dieta Atlántica [Internet]. [cited 2020 May 25]. Disponible en: [https://dietamediterranea.com/piramidedm/piramide\\_CASTELLANO.pdf](https://dietamediterranea.com/piramidedm/piramide_CASTELLANO.pdf)
11. Recomendaciones Dieta Atlántica [Internet]. Fundación Dieta Atlántica. [cited 2020 May 25]. Disponible en: <http://www.fundaciondietatlantica.com>
12. Leis Trabazo R, de Lamas Pérez C, Castro Pérez X, Solla P. Atlantic diet. Nutrition and gastronomy in Galicia. *Nutr Hosp*. 2019 Jul 2;36(Spec No1):7–13.
13. Estadísticas de Educación. EDUCAbase [Internet]. [cited 2020 May 25]. Disponible en: <http://estadisticas.mecd.gob.es/EducaJaxiPx/Tabla.htm?path=/Universitaria/Alumno/1GradoCiclo/Matriculados//10/&file=CicloMatriculadosRamaTipoUni.px&type=pcaxis&L=0>  
Hábitos alimentarios de estudiantes universitarios de la Universidad de Coruña correspondiente al campus de Ferrol.

14. Arroyo Rodríguez A, Lancharro Taverro I, Romero Serrano R, Morillo Martín MS. La Enfermería como rol de género. *Index Enferm.* 2011 Dec;20(4):248–51.
15. Revista INJUVE. *Revista47-7.pdf* [Internet]. [cited 2020 May 25]. Disponible en: <http://www.injuve.es/sites/default/files/Revista47-7.pdf>
16. Dialnet Construcción De Género Y Ficción Televisiva En España 2259933 Copia | Mujer | La violencia contra las mujeres [Internet]. Scribd. [cited 2020 May 25]. Disponible en: <https://es.scribd.com/document/217929966/Dialnet-ConstruccionDeGeneroYFiccionTelevisivaEnEspana-2259933-Copia>
17. Cardona-Arias JA, Pérez-Restrepo D, Rivera-Ocampo S, Gómez-Martínez J, Reyes Á. Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. 2015;11(1):11.
18. Situación actual del consumo de alcohol en España <http://www.mspsi.es>. Embarazadas: cero alcohol [Internet]. [cited 2020 May 25]. Disponible en: [https://www.mscbs.gob.es/campañas/campanas10/embarazadasCeroAlcohol/situacion\\_actual\\_del\\_consumo\\_de\\_alcohol.html](https://www.mscbs.gob.es/campañas/campanas10/embarazadasCeroAlcohol/situacion_actual_del_consumo_de_alcohol.html)

## 8. ANEXOS

ANEXO I:

### CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS PARA ELABORACIÓN TFG

EDAD	SEXO		PESO (kg)	TALLA (cm)	CCAA PROCEDENCIA	TITULACIÓN		RESIDENCIA	
	H	M				SANITARIO	OTRAS	DOMICILIO FAMILIAR	PISO ESTUDIANTES

		NUNCA	POCAS VECES	ALGUNA FRECUENCIA	MUCHAS VECES	SIEMPRE
1	Cocino con poco aceite (o digo que pongan lo mínimo)					
2	Como verduras					
3	Como fruta					
4	Como ensaladas					
5	Como la carne y el pescado a la plancha o horno (no frito)					
6	Como carnes grasas					
7	Cambio mucho de comidas (carne, pescado, verduras...)					
8	Consumo alimentos ricos en fibras (cereales, legumbres...)					
9	Tomo alimentos frescos en vez de platos precocinados					
10	Si me apetece tomar algo me controlo y espero a la hora					
11	Me doy cuenta al cabo del día si comí en exceso o no					
12	Al elegir en un restaurante tengo en cuenta si engorda					
13	Como lo que me gusta y no estoy pendiente de si engorda					
14	Me sirvo la cantidad que quiero y no miro si es mucho o poco					
15	Reviso las etiquetas de los alimentos para saber que contienen					
16	Miro en las etiquetas de los alimentos cuantas calorías tienen					
17	Si pico, tomo alimentos bajos en calorías (agua, fruta...)					
18	Si tengo hambre, tomo tentempiés de pocas calorías					
19	Las bebidas que tomo son bajas en calorías					
20	Como pastas (macarrones, pizzas, espaguetis...)					
21	Como carne (pollo, ternera, cerdo...)					
22	Como pescado (blanco, azul...)					
23	Como féculas (arroz, patatas...)					
24	Como legumbres (lentejas, garbanzos, habas...)					
25	Como postres dulces					
26	Como alimentos ricos en azúcar (pasteles, galletas...)					
27	Como frutos secos (pipas, cacahuets, almendras...)					
28	Tomo bebidas azucaradas (coca-cola, batidos, zumos...)					
29	Picoteo si estoy bajo de ánimo					
30	Picoteo si tengo ansiedad					
31	Cuando estoy aburrido/a me da hambre					
32	Realizo un programa de ejercicio físico					
33	Hago ejercicio regularmente					
34	Saco tiempo cada día para hacer ejercicio					
35	Tomo bebidas de baja graduación alcohólica (cerveza, vino)					
36	Tomo bebidas de alta graduación alcohólica (licores, etc...)					
		MALA	REGULAR	BUENA	MUY BUENA	EXCELENTE
37	Creo que mi dieta es....					

**Rellenar con una cruz (X) en las preguntas con varias opciones.**

Hábitos alimentarios de estudiantes universitarios de la Universidad de Coruña correspondiente al campus de Ferrol.