



RED MADRILEÑA DE  
UNIVERSIDADES SALUDABLES

2.ª Jornada de Universidades Saludables  
en la Comunidad de Madrid

AVANZANDO  
EN LA PROMOCIÓN  
DE LA SALUD

Madrid, 8 de octubre de 2015

Hospital Universitario Santa Cristina

Salón de Actos

C/ Maestro Amado Vives, 2 y 3 - 28009 MADRID



# Hábitos alimentarios y estilos de vida de los universitarios españoles (Estudio UNINUT)

***Gregorio Varela Moreiras***  
***Catedrático de Nutrición USP-CEU***  
***Presidente Fundación Española de la Nutrición (FEN)***



# Metodología

**UNIVERSO DE REFERENCIA:** universitarios españoles.

**ÁMBITO GEOGRÁFICO:** el ámbito geográfico del estudio son las universidades distribuidas por todo el **territorio nacional**.

**TÉCNICA DE INVESTIGACIÓN:** encuesta **personal**.

**TAMAÑO Y DISTRIBUCION MUESTRAL:** se han realizado **978 encuestas**, considerando cuotas muestrales por edad, sexo, universidad y área de conocimiento

**CUESTIONARIO:** ha sido diseñado por la FEN en colaboración con MADISON y Burson Marsteller.

**REALIZACIÓN DEL TRABAJO DE CAMPO:** entre el 9 al 18 de octubre de 2012 y del 18 de febrero al 19 de abril de 2013.

**Error muestral:** **+/-3,6** p=q=50% y nivel de confianza del 95%.



# METODOLOGÍA: DISTRIBUCIÓN MUESTRAS

Zona geográfica (Universidad)	Universo alumnos matriculados en la universidad	Muestra	Error
Norte	153.128	173	7,4%
Centro	301.715	162	7,7%
Sur	273.885	208	6,8%
Levante	162.127	187	7,2%
Noreste	173.527	248	6,2%
<b>Total</b>	<b>1.064.382</b>	<b>978</b>	<b>3,1%</b>

Edad	Universo alumnos matriculados en la universidad	Muestra	Error
18 años	63.662	131	8,6%
De 19 a 21 años	366.865	218	6,6%
De 22 a 24 años	307.728	248	6,2%
De 25 a 29 años	199.165	157	7,8%
Más de 30 años	126.962	224	6,5%
<b>Total</b>	<b>1.064.382</b>	<b>978</b>	<b>3,1%</b>

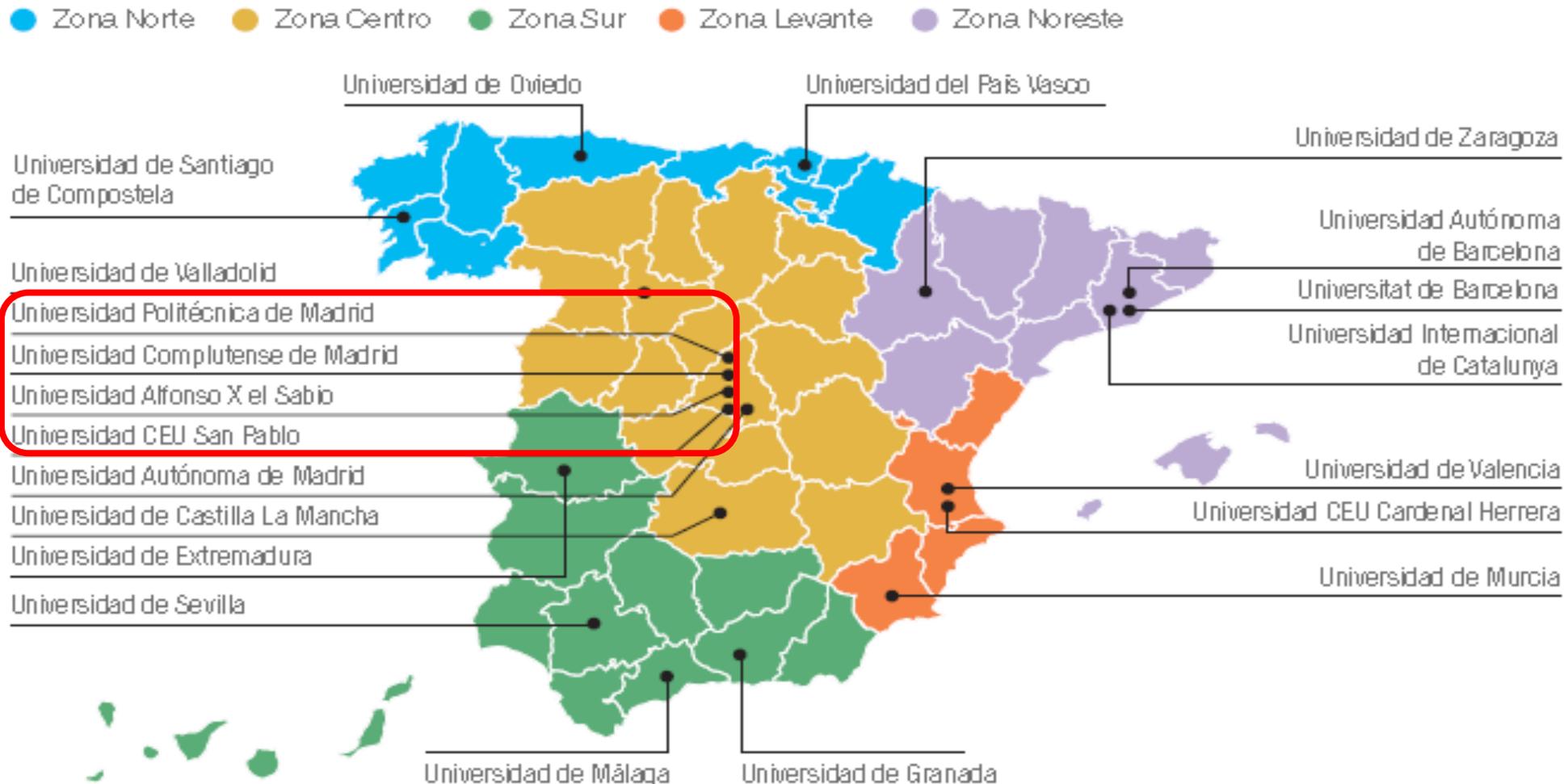
Sexo	Universo alumnos matriculados en la universidad	Muestra	Error
Hombres	490.668	454	4,6%
Mujeres	573.714	524	4,3%
<b>Total</b>	<b>1.064.382</b>	<b>978</b>	<b>3,1%</b>

El error muestral es del **3,1%**



# Universidades participantes

Figura 1. Mapa de zonas y Universidades participantes en el Estudio.





# ¿Cómo viven los universitarios españoles?

El **85,6%** de los universitarios viven durante el curso en la misma residencia que la habitual. El **67,2%** en hogares de tres o cuatro personas. El **68,6%** vive con la familia.

La media de miembros en el hogar son **4,7**, 3,41 si no se tienen en cuenta los colegios mayores.

El **21,8%** de los universitarios está trabajando, el 68,9% solo estudiando, y el 9,3% señala estar en paro.

# ANTROPOMETRÍA

Estudio de hábitos alimentarios y estilos de vida de los universitarios españoles

Patrón de consumo de bebidas fermentadas

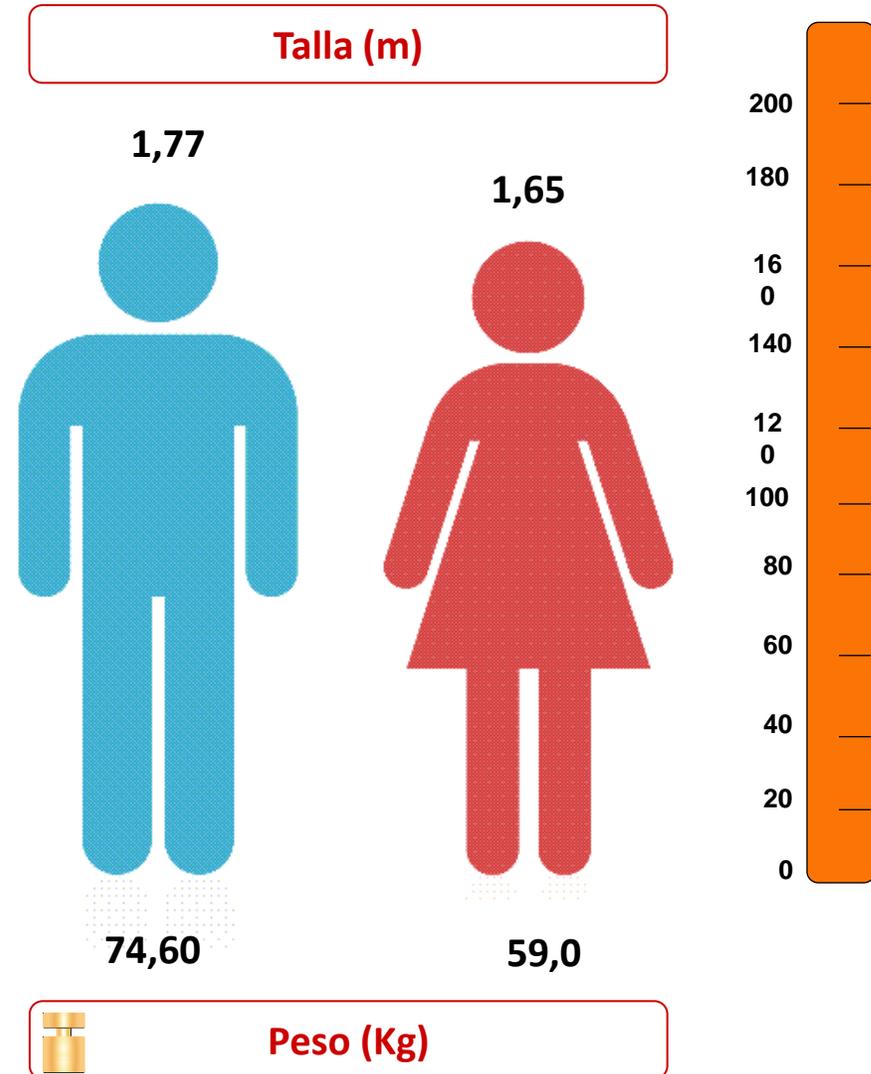
El autor es Pedro Pablo Rodríguez.  
El estudio se financió con el apoyo de la UCA.  
Se agradece a los voluntarios de la UCA.  
Se agradece a los voluntarios de la UCA.  
Se agradece a los voluntarios de la UCA.

Proyecto financiado por el Ministerio de Sanidad y Consumo.  
Laboratorio de Nutrición y Dietética.



**Talla:** 1,77 m entre los **hombres** y 1,65 m entre las **mujeres**.

**Peso medio:** 74,6 kg entre los **hombres** y 59,0 kg entre las **mujeres**.



# ANTROPOMETRÍA

Estudio de hábitos alimentarios y estilos de vida de los universitarios españoles

Patrón de consumo de bebidas fermentadas

El vino y Pilsen son el 1º y 2º consumo de bebidas fermentadas en España.  
Se consumen 1,2 litros de vino y 0,8 litros de Pilsen por persona y semana.  
El consumo de cerveza es el 3º y el de otras bebidas fermentadas el 4º.

Financiado por el Ministerio de Sanidad y Consumo y el Ministerio de Educación y Ciencia.



**Índice de Masa Corporal (IMC): Entre los hombres el mayor problema es el sobrepeso; entre las mujeres el peso insuficiente.**

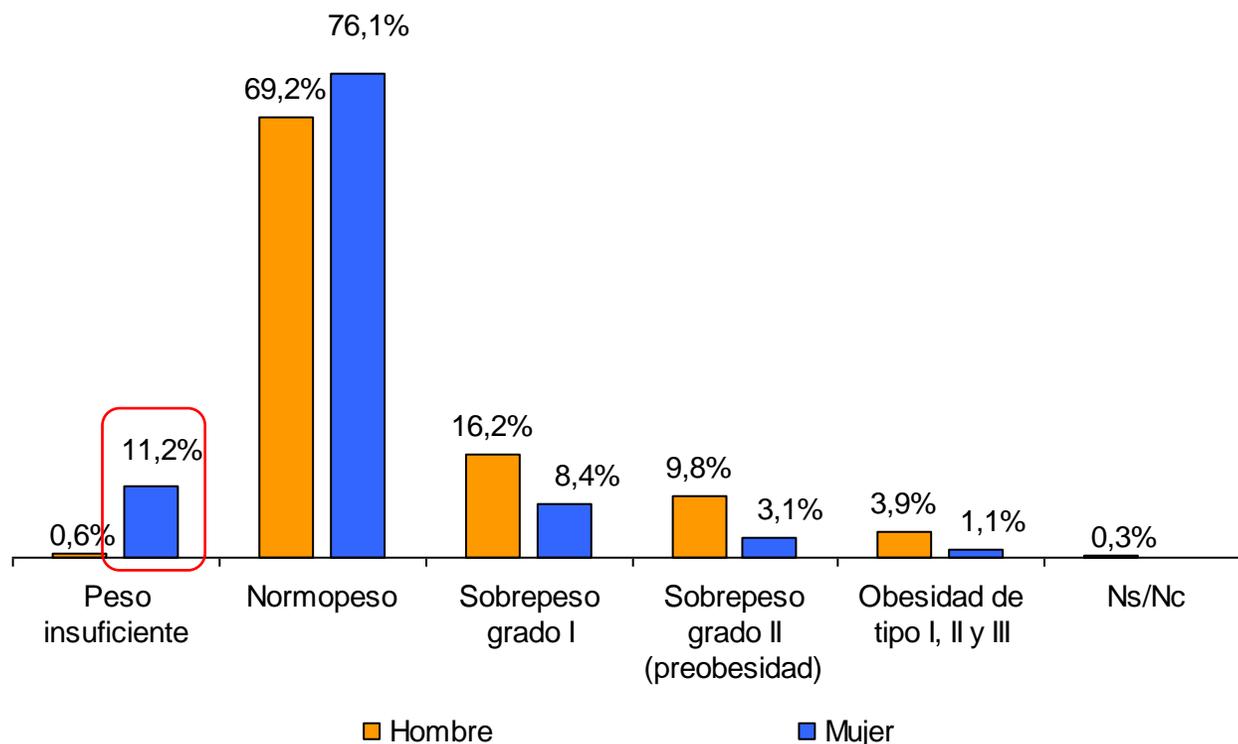
Un mayor porcentaje de hombres (30,2%) que de mujeres (12,6%) tiene sobrepeso u obesidad. Al contrario, mientras el 11,2% de las mujeres tiene peso insuficiente, entre los hombres solo el 0,6%. El Índice de Masa Corporal es **23,87 para los hombres y 21,68 para las mujeres.**

## IMC

< 18,5  
18,5 – 24,9  
25 – 26,9  
27 – 29,9  
30 – 34,9  
35 – 39,9  
40 – 49,9  
> 50

## CLASIFICACIÓN

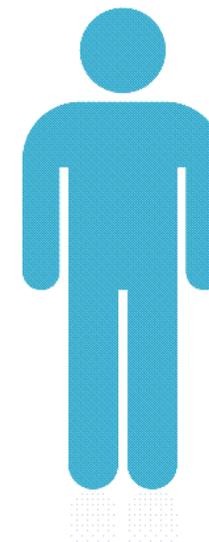
Peso insuficiente  
Normopeso  
Sobrepeso grado I  
Sobrepeso grado II (preobesidad)  
Obesidad de tipo I  
Obesidad de tipo II  
Obesidad de tipo III (mórbida)  
Obesidad de tipo IV (extrema)



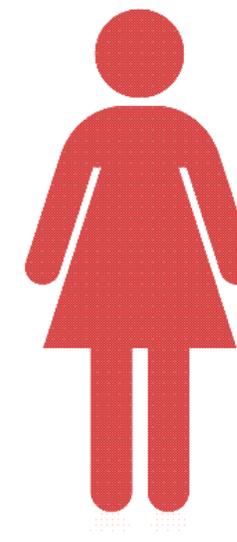
Base: 976

(\*) Sig. 0,000. The Chi-square statistic is significant at the 0.05 level.

IMC: 23,87



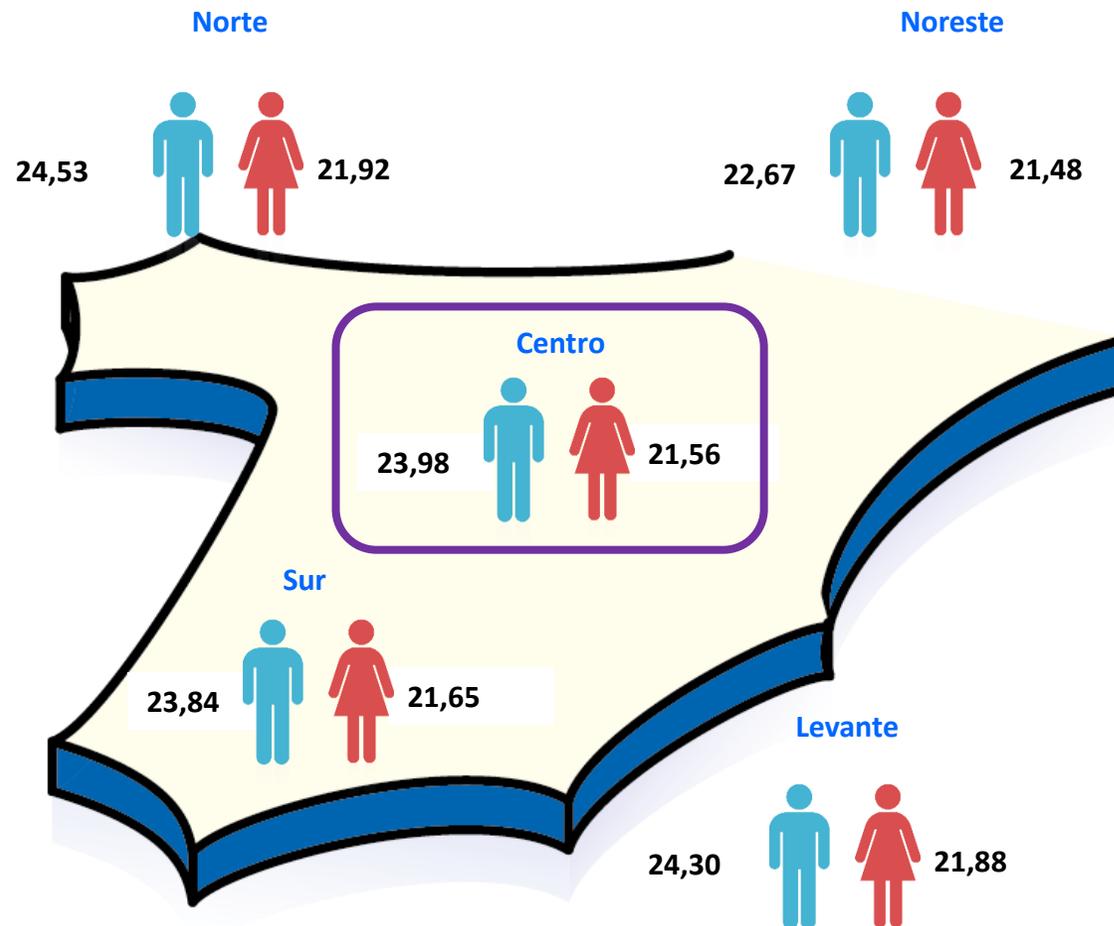
IMC: 21,68





# ANTROPOMETRÍA

## IMC según zona geográfica



**Los mayores IMC se obtienen en el Norte de España, mientras en el Noreste se observan los más bajos.**

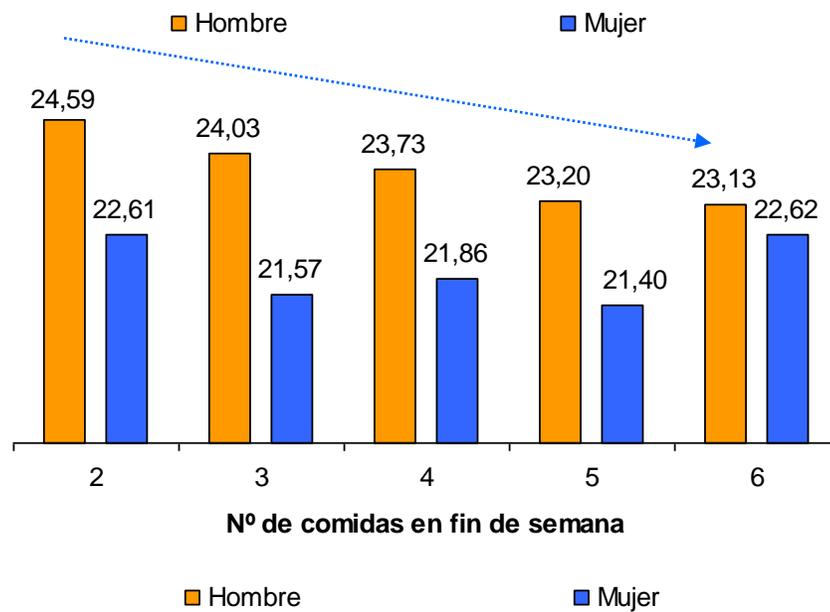
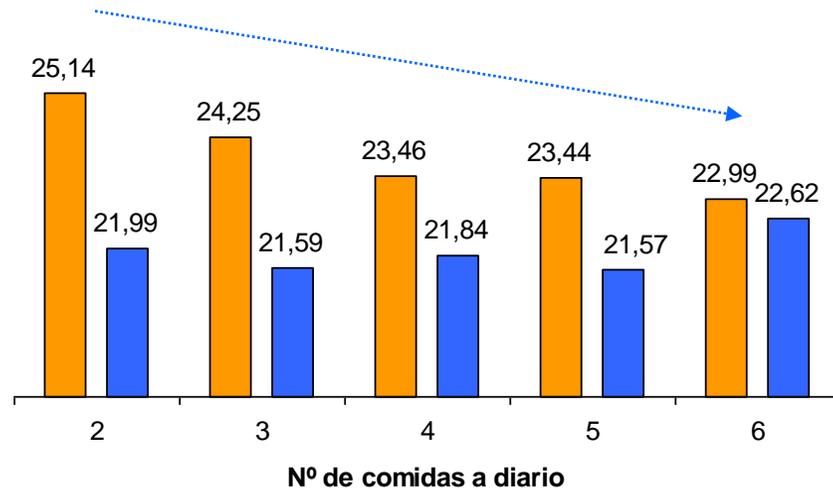
# ANTROPOMETRÍA

## A

### IMC según hábitos alimentarios



**IMC: entre los hombres disminuye en función del número de comidas que realizan**





# ANÁLISIS COMPLETO

## A IMC según hábitos físicos

### Según tipo de actividad física

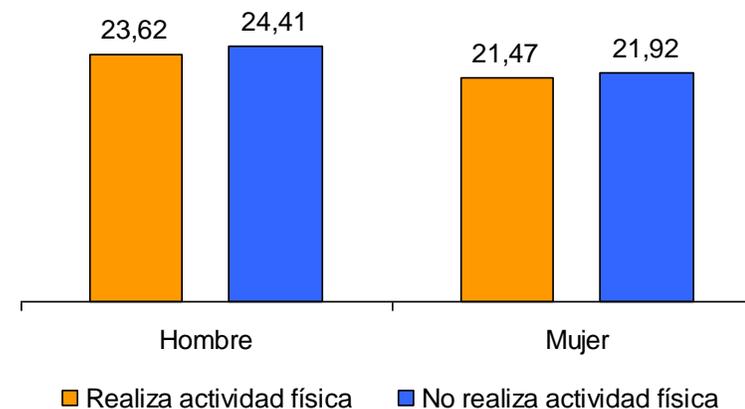
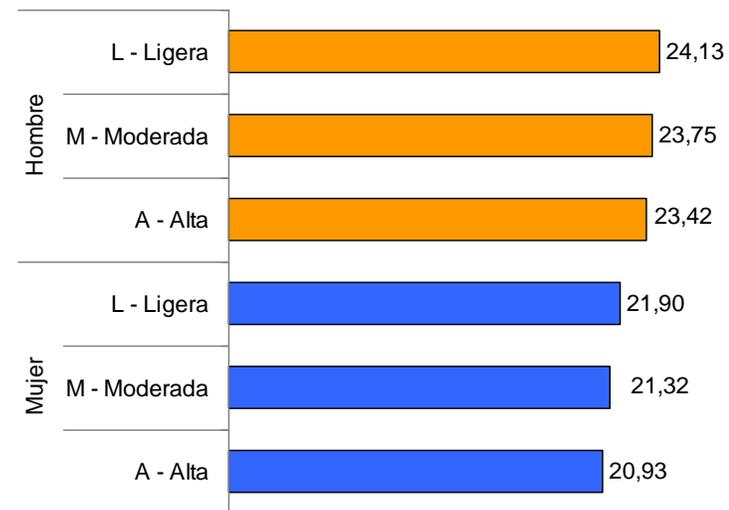
Tanto los hombres como las mujeres tienen un IMC más bajo en la medida que realizan una actividad física más intensa.

### Según actividad física

Tanto entre los hombres como entre las mujeres, quienes realizan actividad física tienen un IMC menor.

IMC hombres: 23,87

IMC mujeres: 21,68





# ¿Dónde compran los productos de alimentación?

*“La mayoría de las compras las hacen en el supermercado .”*

**Productos perecederos: 78,6%** en el supermercado

**Productos no perecederos: 84,5%** en el supermercado

El **62,4%** de los universitarios **no compran ni consumen** nunca **productos ecológicos.**

+



En **ciencias de la salud** y ciencias **experimentales**

Los **extranjeros**

En el **Noreste**



# ¿Cómo se implican en las elaboración de la comida?

*“La cuarta parte de los universitarios se responsabilizan de la compra y de la comida.”*

El **24,4%** de los universitarios señalan que son los encargados de la elaboración de la comida.

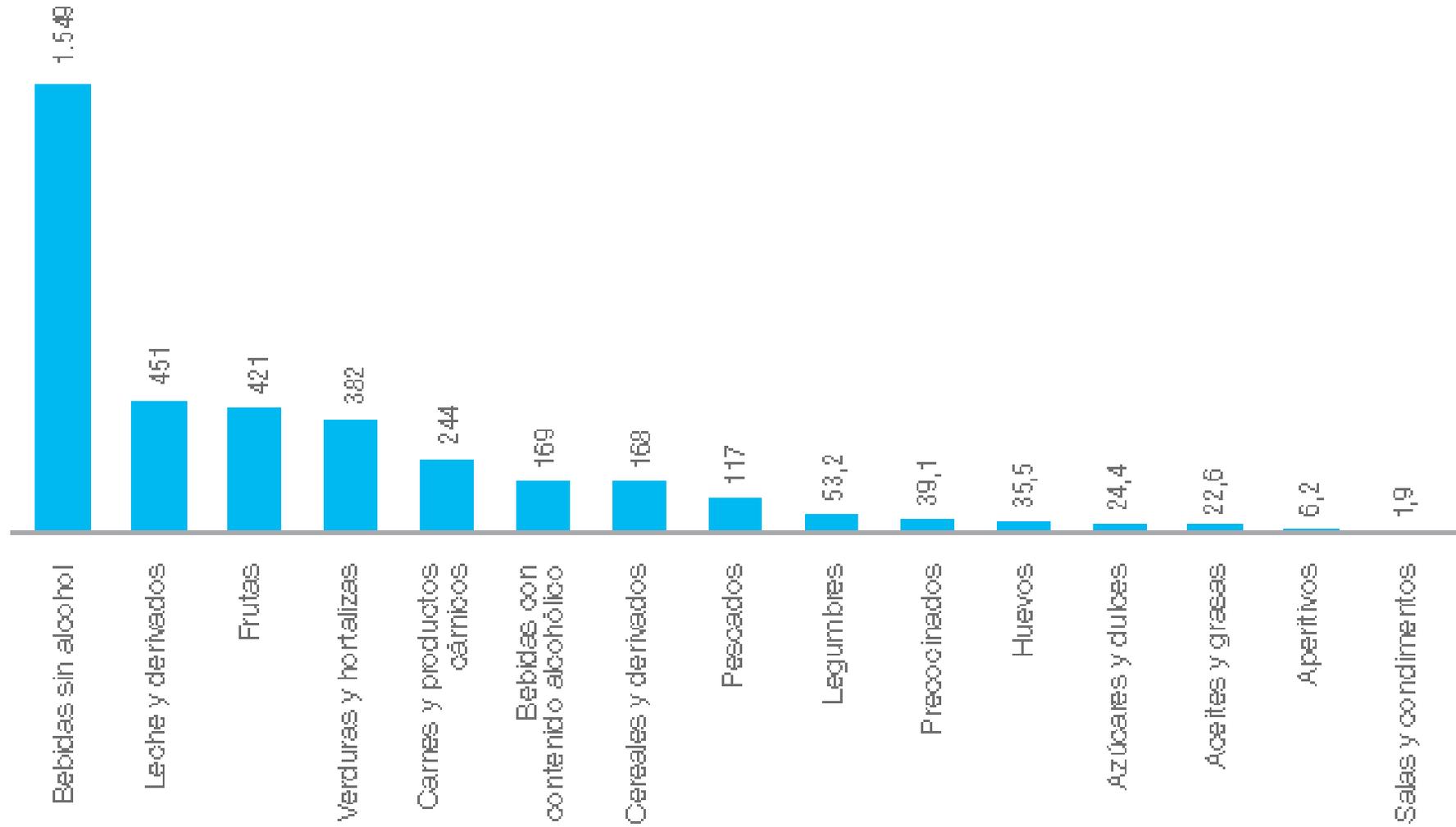
El **24,0%** de los universitarios señalan que **son los encargados de las compras** en el hogar.



Principalmente las **mujeres, ciencias sociales y jurídicas**, los **extranjeros**, en el **Noreste**, y quienes **viven solos** y quienes viven durante el curso en una **residencia distinta a la habitual**.



# Ingesta media de los distintos grupos de alimentos (g/persona/día)



# HÁBITOS ALIMENTARIOS: ALIMENTOS INGERIDOS

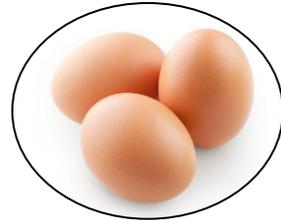
El **pollo, gallina y pavo, los huevos y las patatas** son los grupos de alimentos consumidos por un mayor porcentaje de universitarios.

**20 alimentos consumidos por un % mayor de universitarios**

1º



2º



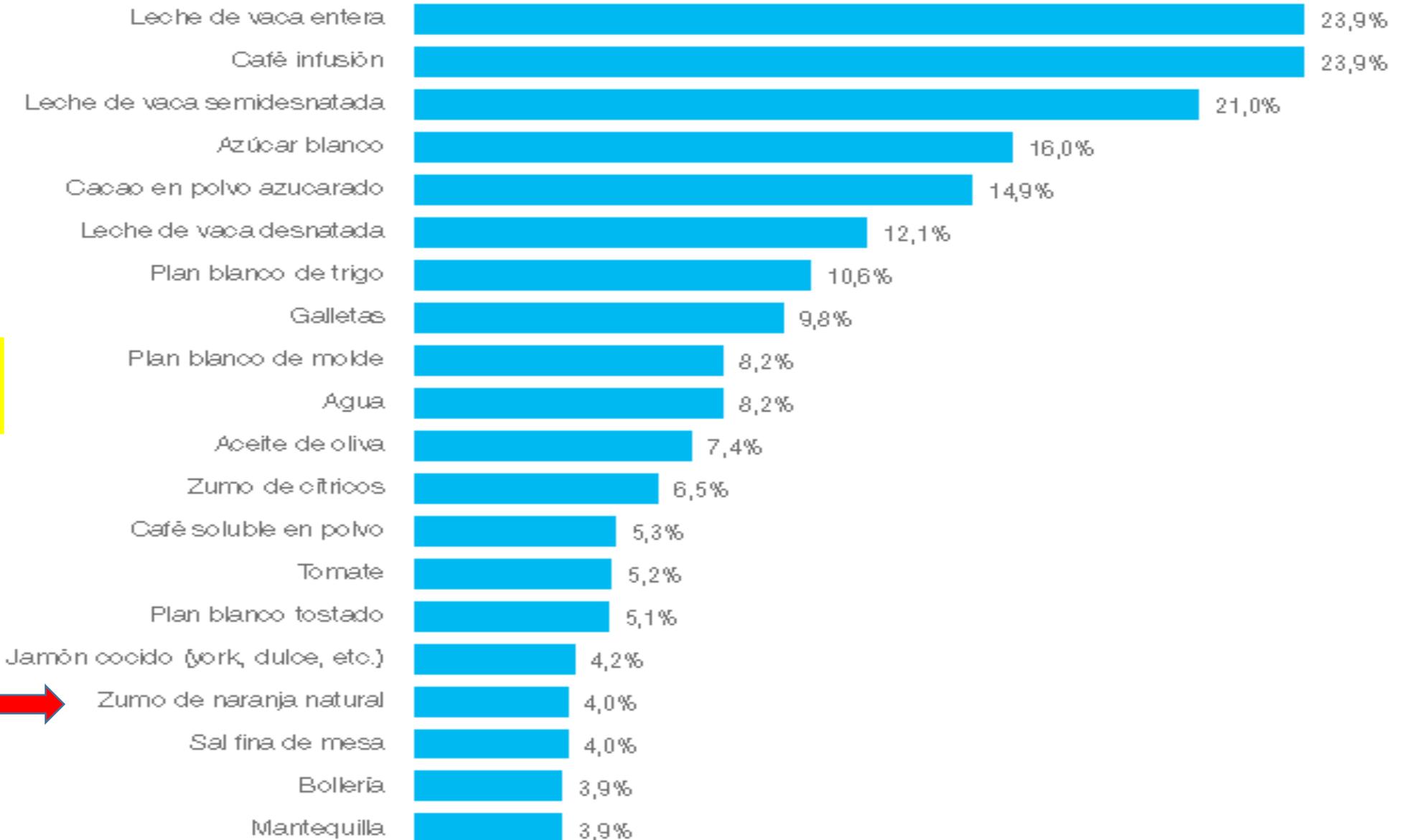
3º



Nº	alimentos	% que lo consume
1	Pollo, gallina y pavo	94,3%
2	Huevos	92,6%
3	Patatas	89,2%
4	Aceite de Oliva	88,2%
5	Agua	86,6%
6	Lechuga / Escarola / Endivia	85,5%
7	Arroz	84,9%
8	Cerdo	82,4%
9	Naranja/Mandarina/Limón	81,6%
10	Tomates	81,4%
11	Pasta (fideos, espaguetis, macarrones...)	80,1%
12	Jamón cocido, jamón de pavo	78,8%
13	Vacuno y buey	77,4%
14	Mantequilla / Margarina	77,4%
15	Jamón serrano	77,0%
16	Cebolla/ Cebolleta /Puerro	76,9%
17	Lentejas	75,2%
18	Merluza/Pescadilla	71,9%
19	Pan Blanco	70,6%
20	Plátanos	69,2%



# Alimentos más consumidos en el desayuno



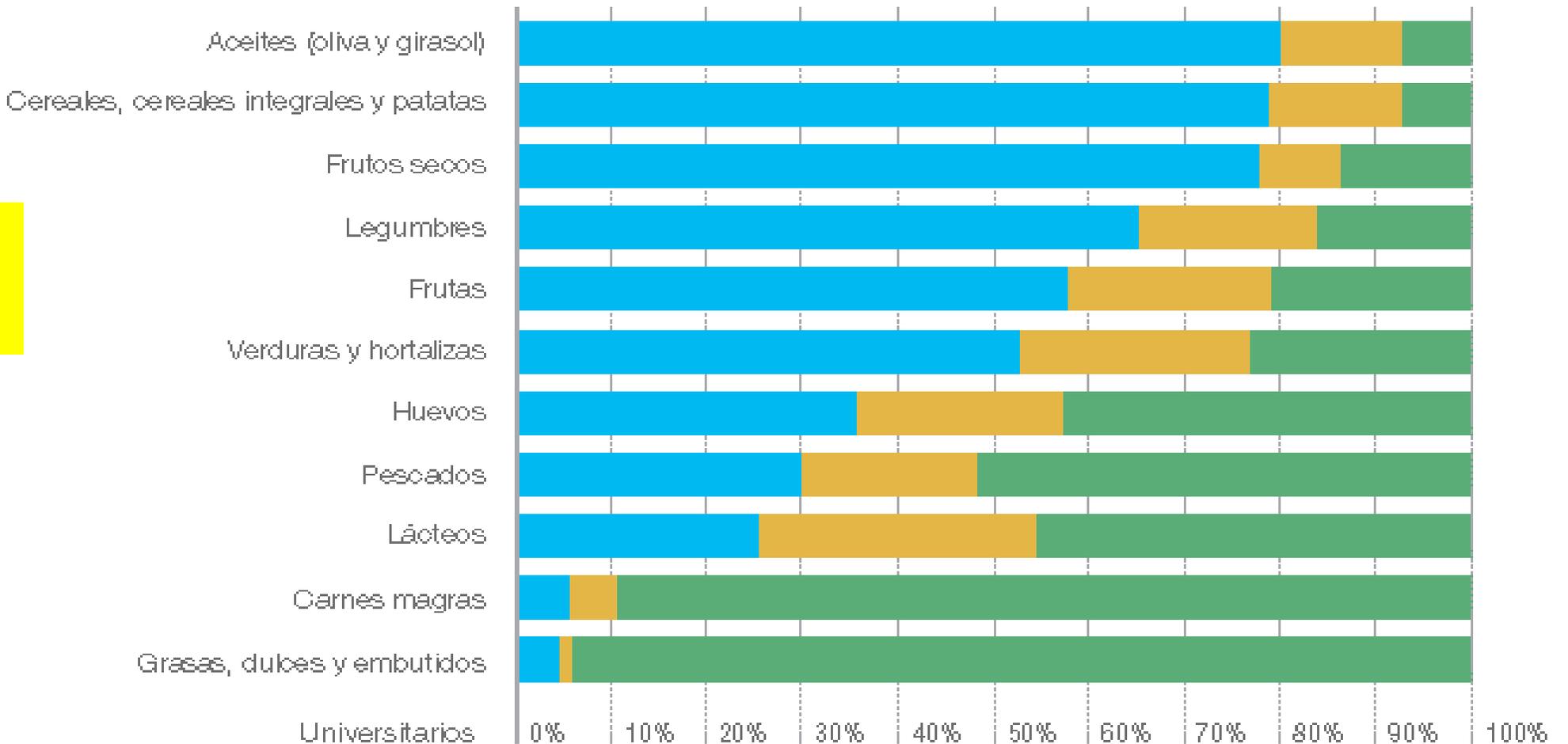
¿Fruta?  
¿Cereales desayuno?





# Adecuación a una dieta saludable por grupos de alimentos según raciones consumidas

● Insuficiente ● Óptimo ● Excesivo



Insuficiente = < 80%  
Óptimo = 80-120%  
Excesivo = > 120%

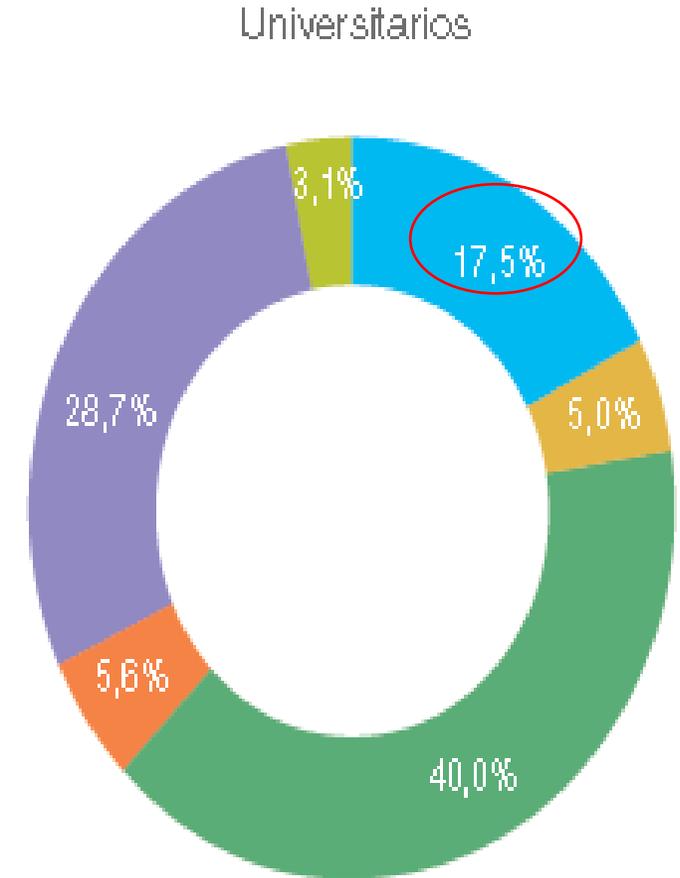
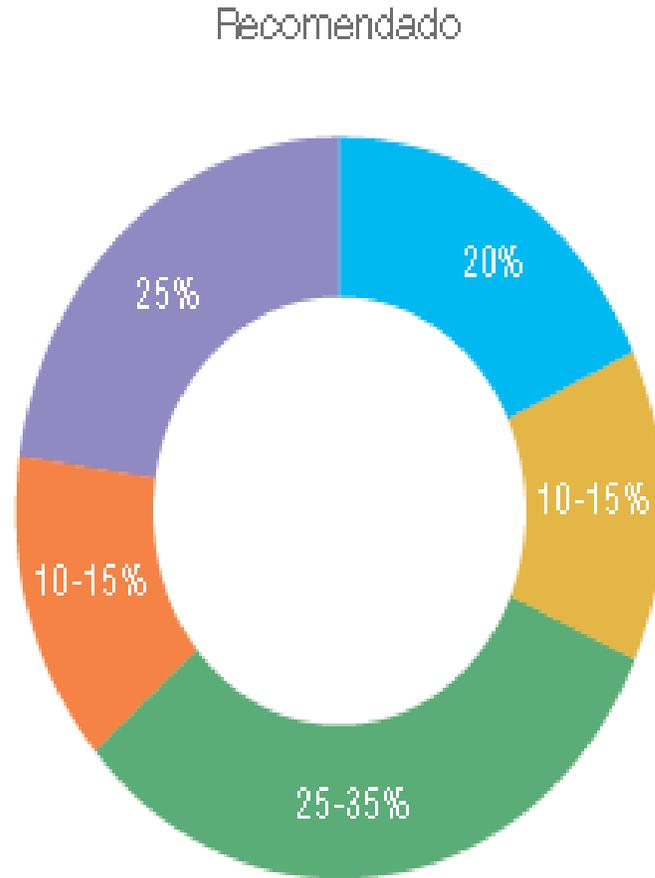
# Reparto de las comidas al día

Estudio de hábitos alimentarios y estilos de vida de los universitarios españoles  
Patrón de consumo de bebidas fermentadas

© 2014 por el Instituto de Investigación en Ciencias de la Alimentación (CIAL) de la Universidad Carlos III de Madrid. Este estudio fue financiado por el Ministerio de Sanidad y Consumo del Gobierno de España.



- Desayuno
- Media mañana
- Comida
- Merienda
- Cena
- Otras comidas



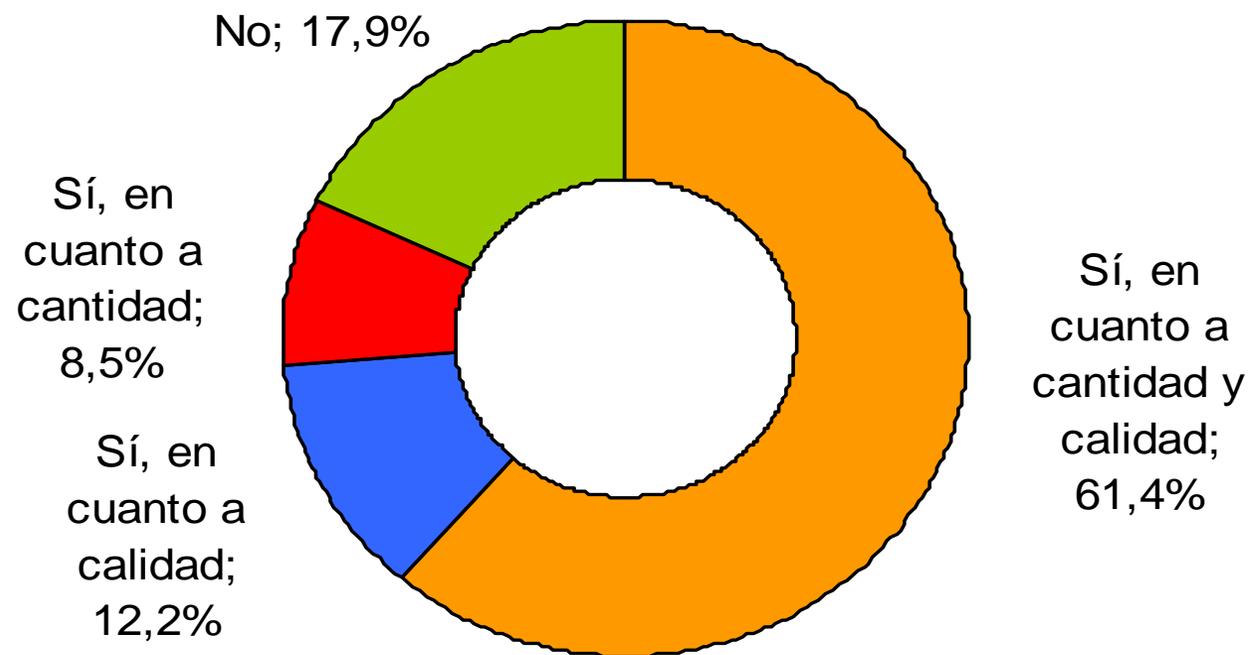
- El 92,7% realiza entre 3 y 5 comidas al día
- El 91,3 % tomaron “algo” en el desayuno.....pero sólo el 73” realizó un desayuno que aportara al menos un 10% de la E
- Tan sólo el 36,4% de los desayunos alcanzaron un aporte de energía  $\geq 20\%$



# COMPORTAMIENTO Y PREFERENCIAS DE COM

## ¿Crees que comes adecuadamente?

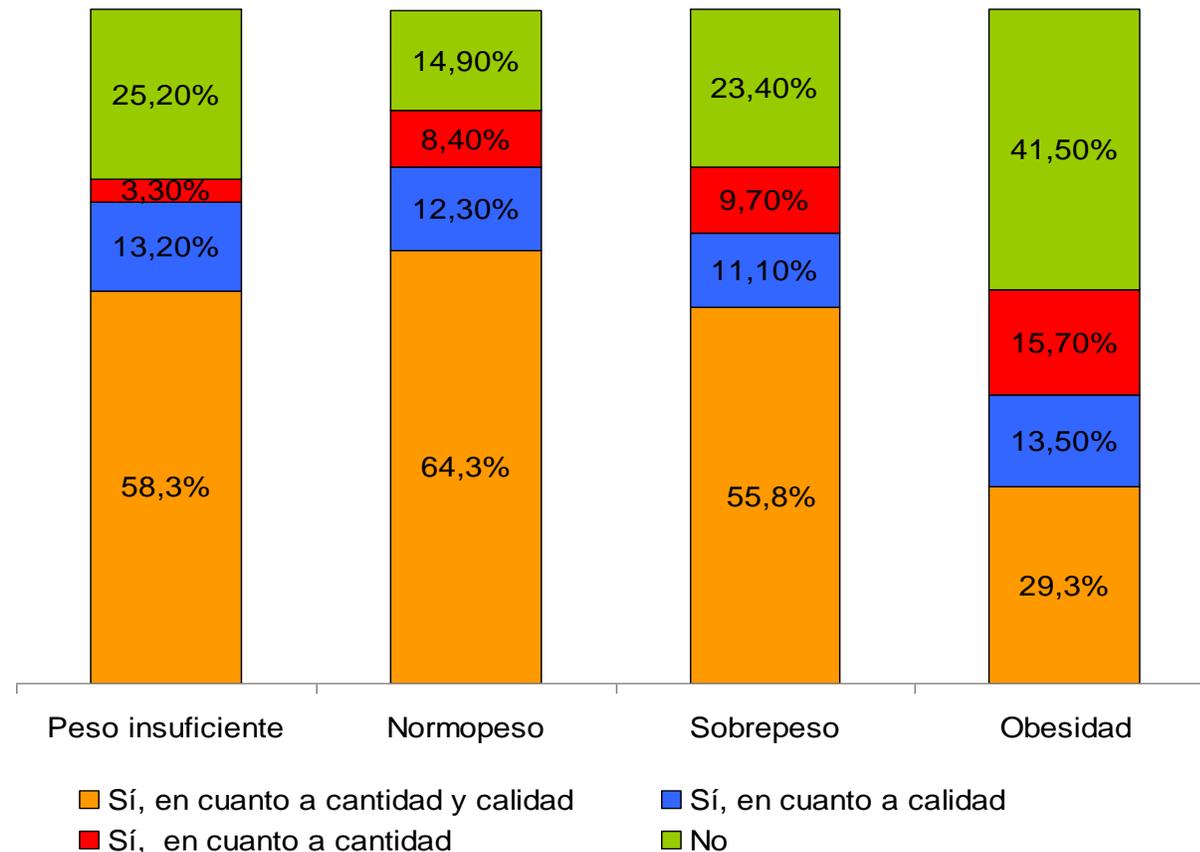
El **61,4%** de los universitarios consideran que comen adecuadamente **en cuanto a calidad y cantidad**.





# COMPORTAMIENTO Y PREFERENCIAS DE CO

Los mayores porcentajes de quienes consideran que **no comen adecuadamente se da entre quienes tienen obesidad de tipo I** y entre quienes tienen **peso insuficiente**



(\*). Sig. 0,001. The Chi-square statistic is significant at the 0.05 level.





# Y la realidad?...

## Calidad y percepción sobre la dieta

Adherencia Intermedia-Baja a la Dieta Mediterránea!

Tabla 4. Índice de Adecuación a la Dieta Mediterránea (Mediterranean Diet Score - MDS)

Mediterranean Diet Score (MDS)	TOTAL	HOMBRES	MUJERES
	4,10	4,16	4,04



# ¿De dónde se obtienen la energía y macronutrientes?

- **Los grupos de cereales y derivados (21%), carnes y productos cárnicos (19%), y lácteos (13%) son los que más contribuyen.....porcentaje para cereales y derivados muy bajo!**
- **Las proteínas de origen animal provienen de carnes y derivados (35%) y de los lácteos (18%). Las proteínas de origen vegetal provienen de las verduras y hortalizas con patatas (5%) y las legumbres.**
- **Los lípidos provienen de las carnes y derivados (36%), y de aceites y grasas (20%).**
- **Los hidratos de carbono se obtienen, en su mayoría (46%), de los cereales y derivados**





# Porcentaje de universitarios con riesgo de ingesta insuficiente de micronutrientes

	Personas < 80 IR CFCA		
	TOTAL	HOMBRES	MUJERES
<b>Minerales</b>			
Calcio	13,5	11,9	14,9
Hierro	26,3	20,6	31,1
Yodo	5,0	4,2	5,7
Magnesio	32,0	26,2	37,0
Cinc	60,6	48,3	70,9
Potasio	22,3	17,7	26,3
Fósforo	0,0	0,0	0,0
Selenio	3,8	2,0	5,3
<b>Vitaminas</b>			
Tiamina	2,5	1,7	3,1
Riboflavina	6,6	4,2	8,7
Niacina	0,0	0,0	0,0
Vitamina B <sub>6</sub>	12,2	10,6	13,7
Ácido fólico	44,8	41,4	47,5
Vitamina B <sub>12</sub>	0,0	0,0	0,0
Vitamina C	2,1	1,6	2,4
Vitamina A	28,5	23,4	32,8
Vitamina D	30,8	26,9	34,3
Vitamina E	77,3	68,6	84,9



# ¿Qué beben los universitarios españoles?



El **99%** toma agua → **53,1%** entre uno y dos litros → Media: **1,6 l.**

El **50,0%** toma café a diario y el **48,0%** en fin de semana

El **22,3%** toma zumos naturales a diario y el **18,5%** en fin de semana

El **34,1%** toma zumos envasados a diario y el **23,5%** en fin de semana



# ¿Qué beben los universitarios españoles?

*“El fin de semana es cuando los universitarios beben bebidas alcohólicas”*

**10,1%** toman bebidas alcohólicas a diario

**70,0%** en fin de semana

El consumo de alcohol entre los universitarios se **asocia al fin de semana.**



El **8,5%** toma cerveza a diario. El **53,2%** en fin de semana.



El **0,3%** toman bebidas destiladas a diario. El **43,4%** en fin de semana.

El **36,6%** dice **conocer las diferencias** entre bebidas fermentadas y destiladas. De ellos, el **42,3%** las sitúan en el **proceso de elaboración.**

# ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



Estudio de hábitos alimentarios y estilos de vida de los universitarios españoles

Patrón de consumo de bebidas fermentadas

El autor es Pablo delgado y el estudio fue financiado por el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. El estudio fue financiado por el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social.

Financiado por el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social.

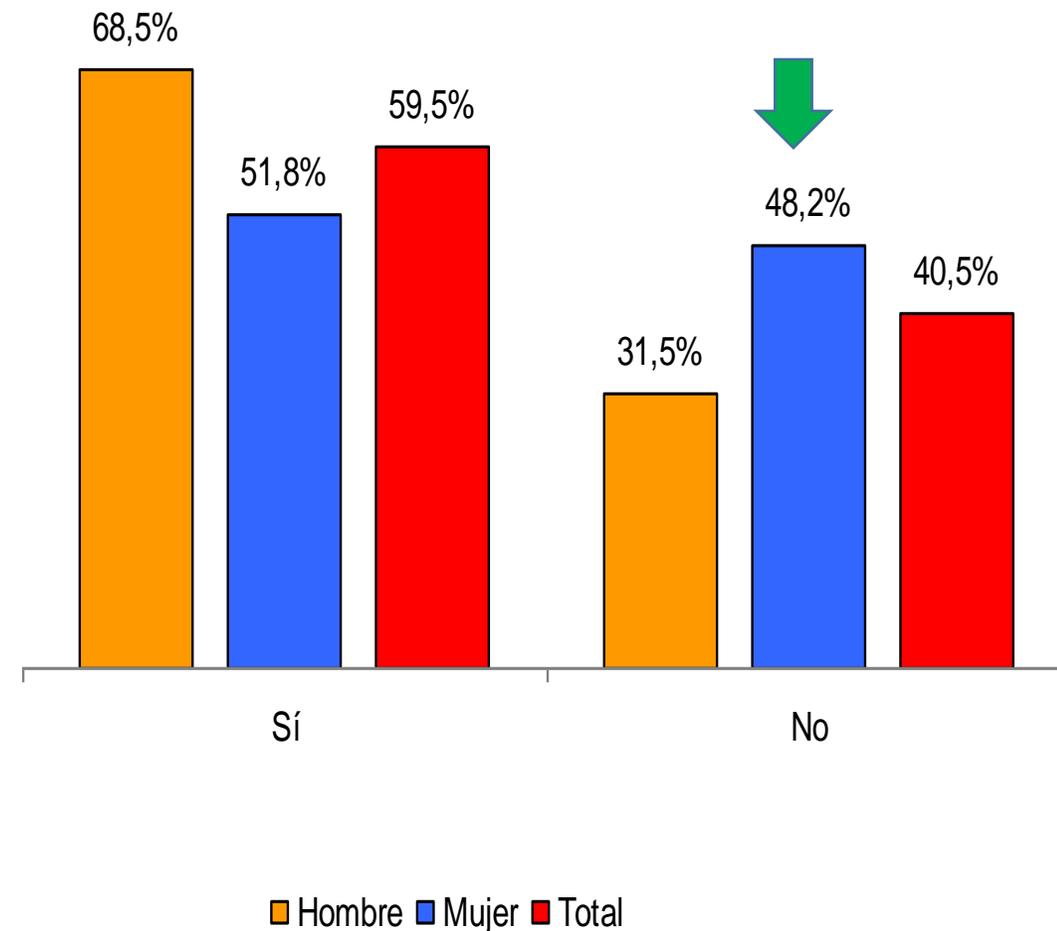
Financiado por el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social.



**EFEN**

El **59,5%** de los universitarios **realiza algún tipo de actividad física y/o deportiva habitualmente.**

Los hombres presentan mayor hábito de realizar actividad física o deportiva (68,5% frente al 51,8% de las mujeres..)





# ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



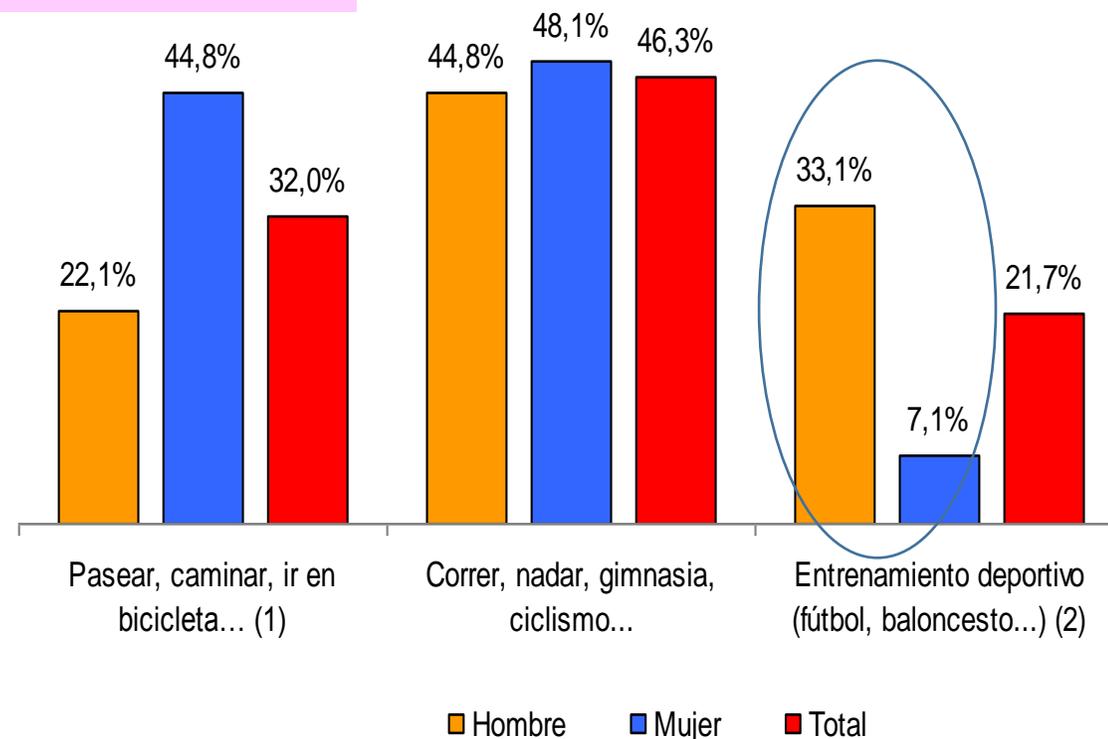
Las actividades físicas más frecuentes entre los universitarios son **correr, nadar, hacer gimnasia o ciclismo**

## Hombres: actividades físicas más intensas

Los hombres son los que en mayor medida realizan actividades del tipo **correr, nadar, hacer gimnasia o ciclismo** y, en segundo lugar, realizan entrenamiento deportivo.

## Mujeres

Los mujeres, sin embargo, realizan tanto actividades como correr, nadar, gimnasia o ciclismo como actividades menos intensas como **pasear, caminar o ir en bicicleta**.



(1) y(2) Sig. 0,000. The Chi-square statistic is significant at the 0.05 level.



# ¿Se siguen “dietas” por los universitarios

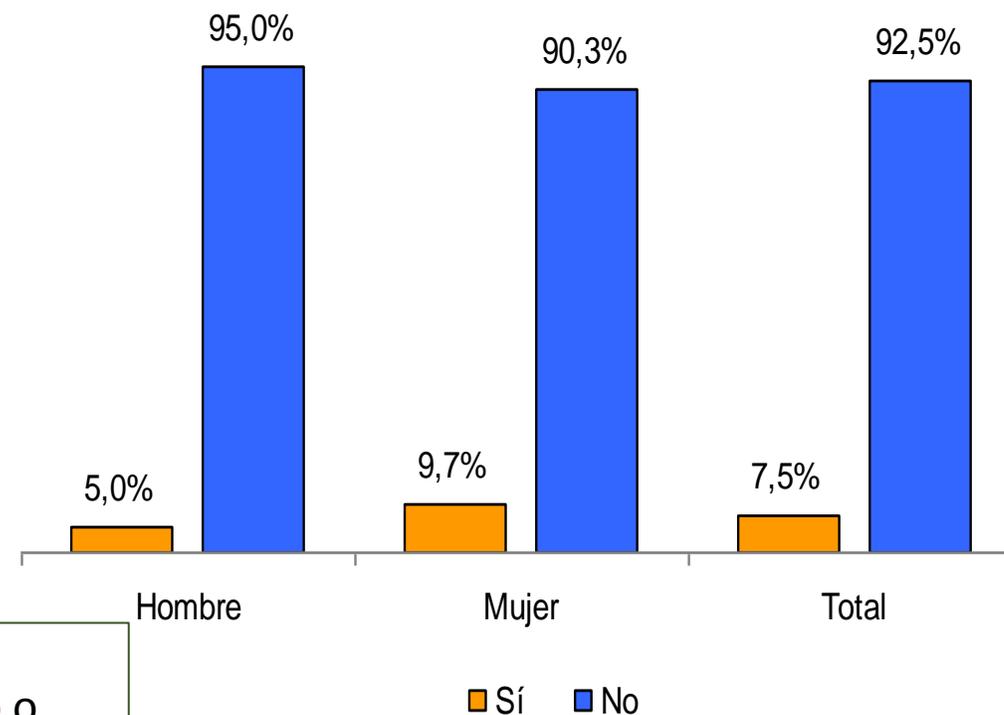


**7,5%** de los universitarios **han seguido de forma ocasional algún tipo de dieta, pauta o restricción** alimentaria en el último año.

Por sexo, es mayor el porcentaje entre las mujeres (9,7%, frente al 5,0% de los hombres).

Entre los que siguieron alguna dieta, al **53,1%** le **prescribió** o recomendó la dieta un **médico, nutricionista u otro profesional sanitario**.

Al 16,5% se lo recomendó un amigo o familiar y el 26,1% afirman que no se lo prescribió ni recomendó nadie.



# SUPLEMENTOS DIETÉTICOS, ALIMENTOS ENRIQUECIDOS Y MEDICAMENTOS

Estudio de hábitos alimentarios y estilos de vida de los universitarios españoles  
Patrón de consumo de bebidas fermentadas

El agua es Puro. No más.  
El queso es Ducha. No de la Cucha.  
Te gusta Volcan. ¿Cual?  
¿Qué es el queso? ¿Qué es el queso?  
¿Qué es el queso? ¿Qué es el queso?

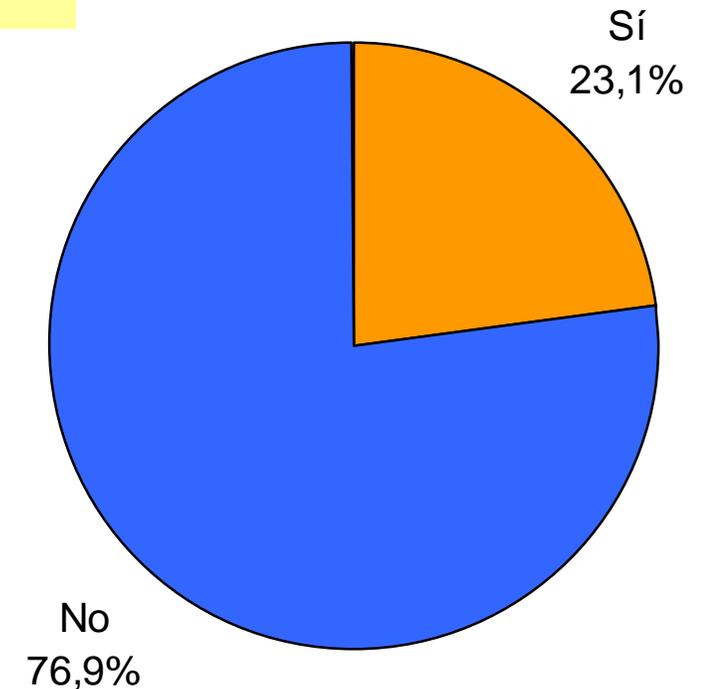
Financiada por el Ministerio de Sanidad y Consumo



El **23,1%** de los universitarios **toma alimentos enriquecidos o fortificados**

Un mayor porcentaje de mujeres (**24,7%**) que de hombres (**21,3%**) toman alimentos enriquecidos/fortificados.

A medida que aumenta la actividad física, el porcentaje que toma suplementos dietéticos se incrementa considerablemente.



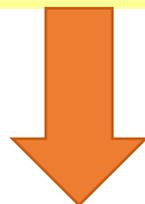
# SUPLEMENTOS DIETÉTICOS, ALIMENTOS ENRIQUECIDOS Y MEDICAMENTOS

¿Está tomando Vd. suplementos dietéticos en comprimidos o soluciones (pastillas, jarabes, batidos...) tipo vitaminas, minerales, otros nutrientes, componentes bioactivos, etc? - (%)

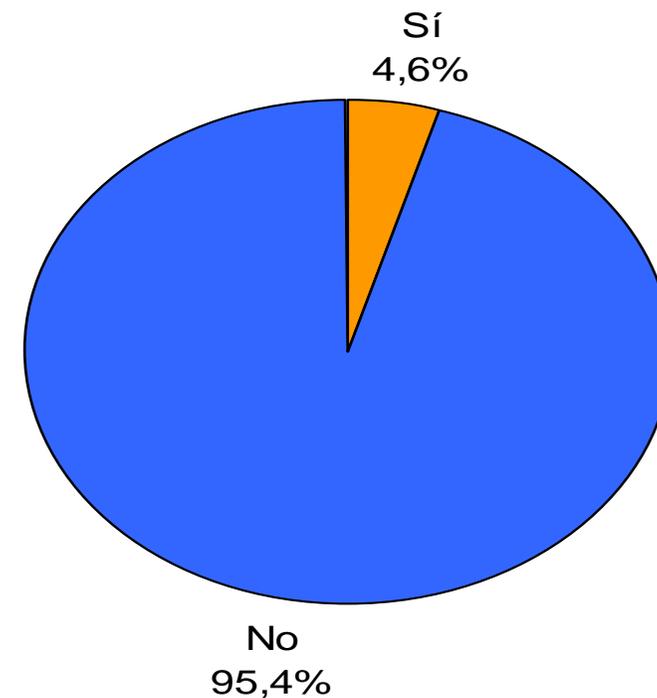


El **95,4%** de los universitarios

**no está tomando ningún suplemento dietético.**



A medida que aumenta la actividad física, el porcentaje que toma suplementos dietéticos se incrementa.





# Hábitos y Estilos de Vida



Media al  
día

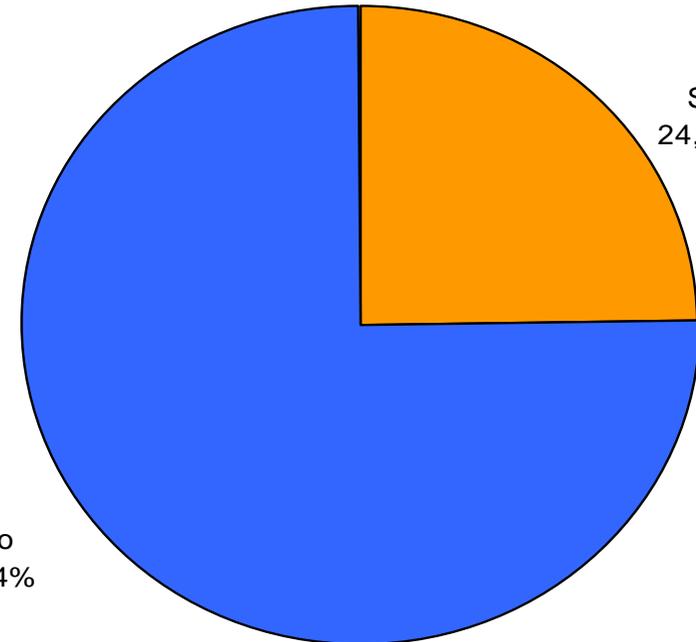
Prácticamente la **cuarta parte**  
de los universitarios **fuman**.

De media fuman **8,2** cigarrillos **al día**.



Por sexo, es mayor el porcentaje de fumadoras entre las mujeres (26,5%, frente al 22,4% de los hombres), si bien la cantidad media es similar para ambos.

No  
75,4%



Sí  
24,6%

# Hábitos y Estilos De Vida

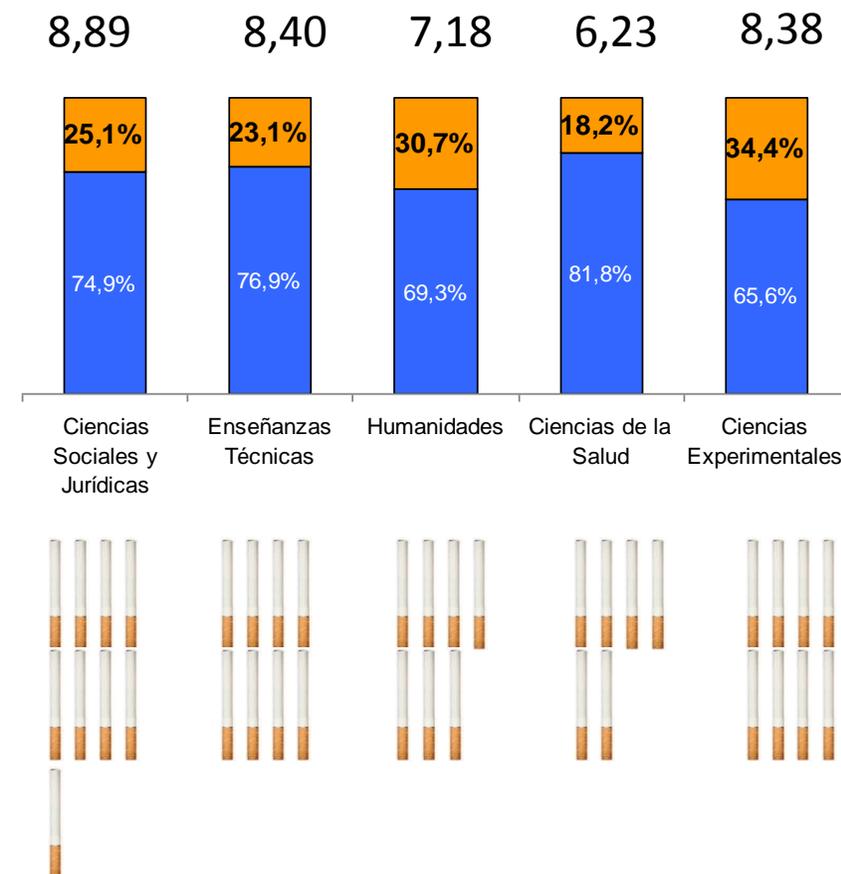
## ¿Fuma tabaco actualmente?



**Ciencias Experimentales más hábito y Ciencias Sociales y Jurídicas más cantidad...**

Los universitarios con **más hábito de fumar** son los que estudian **ciencias experimentales**, aunque los estudiantes de **ciencias sociales y jurídicas** fuman de media **mayor cantidad** (9 cigarrillos al día).

De otro modo, **los que estudian grados de ciencias de la salud son los que menos fuman.**





gvarela@ceu.es  
gvarela@fen.org.es



CEU  
*Universidad  
San Pablo*



*Facultad de Farmacia*