

ENCUESTA SOBRE LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN DE LA POBLACIÓN UNIVERSITARIA DE LA COMUNIDAD DE MADRID Y DE SU OPINIÓN SOBRE LA COMIDA EN COMEDORES Y BARES DE LOS CENTROS UNIVERSITARIOS





ENCUESTA SOBRE LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN DE LA POBLACIÓN UNIVERSITARIA DE LA COMUNIDAD DE MADRID Y DE SU OPINIÓN SOBRE LA COMIDA EN COMEDORES Y BARES DE LOS CENTROS UNIVERSITARIOS

Coordinador

Agustín Rivero Cuadrado
Consejería de Sanidad. Comunidad de Madrid.

Autores

Dr. Félix Robledo Muga
Dra. Susana Belmonte Cortés
Dña. Carmen Serrano Zarceño
Dra. Susana Granado de la Orden

Colaboraciones

Elaborado con la colaboración de Análisis e Investigación SL y Herbalife SL

Editores

Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid.

Edición, octubre 2014



Comunidad de Madrid

Servicio Madrileño de Salud

Dirección General de
Atención Primaria

SUMARIO

Presentación	06
Resumen	07
1. Introducción	08
2. Objetivos	09
3. Metodología	10
4. Resultados	12
4.1. Caracterización de la muestra	12
4.2. Características antropométricas de los universitarios	14
4.3. Percepción del estado de salud.....	15
4.4. Percepción del propio peso y peso ideal	16
4.5. Realización de dietas de control de peso	20
4.6. Percepción y actitudes ante un estilo de vida saludable	22
4.7. Análisis de los hábitos saludables y no saludables de la población universitaria	26
4.8. Alimentación fuera del hogar	55
4.9. Información del etiquetado de los alimentos	58
5. Conclusiones	64
6. Bibliografía	65
7. Anexo: Cuestionario	66

PRESENTACIÓN

La etapa universitaria es un periodo crítico desde el punto de vista de consolidación de hábitos de vida saludables, tanto en el ámbito de la alimentación como en el de la actividad física debido a que en esta etapa se van adquiriendo hábitos que en la mayoría de los casos se mantendrán en la edad adulta.

El acceso a la universidad supone un cambio importante en el individuo que puede repercutir en su estilo de vida. Suele ser el momento en el que los estudiantes se responsabilizan por primera vez de su alimentación, una parte de ellos vive solo, no tiene tiempo para cocinar ni comprar alimentos frescos, come varias veces a la semana fuera de casa y su organización de comidas se altera notablemente, se salta ingestas, pica entre horas, tiene preferencias por la comida rápida, suele consumir alcohol con cierta frecuencia, etc.

Las encuestas sobre alimentación y hábitos de vida constituyen el punto de partida básico que permite obtener una imagen instantánea de la situación nutricional del grupo estudiado, conocer los principales problemas nutricionales y los factores que condicionan la situación objetivada. Esta información es de gran utilidad para poder programar políticas alimentarias eficaces encaminadas a la prevención de los problemas que puedan plantearse en dicha población.

La ***Encuesta sobre los hábitos de alimentación de la población universitaria de la Comunidad de Madrid y de su opinión sobre la comida en comedores y bares de los centros universitarios*** que ahora presentamos, pretende ofrecer una imagen de las características de la alimentación y estilo de vida de este grupo de población, como fruto del estudio realizado sobre una muestra representativa de toda la población universitaria de nuestra Comunidad.

Esperamos, que la información recogida en este documento sea una herramienta de trabajo útil estimulando iniciativas y proyectos encaminados a conseguir unos hábitos nutricionales más saludables en nuestra región.

Antonio Alemany López
Director General de Atención Primaria

RESUMEN

La etapa universitaria es un periodo crítico desde el punto de vista de consolidación de hábitos de vida saludables tanto en el ámbito de la alimentación como en el de la actividad física. Este estudio se plantea como **objetivos** conocer los hábitos de alimentación de los universitarios de la Comunidad de Madrid y su opinión sobre la oferta alimentaria realizada desde las cafeterías y comedores universitarios.

Sujetos y métodos: 1.406 universitarios participaron en el estudio: 987 de universidades públicas y 419 de universidades privadas. Se recogieron datos sociodemográficos y se realizó un cuestionario semiestructurado sobre comportamiento y preferencias de consumo, enfermedad y salud y actividad física. También fueron registradas medidas antropométricas de peso y talla auto-declaradas.

Resultados: El 72,7% de los hombres y un 83,5% de las mujeres presentan normopeso. La percepción del estado de salud es considerada como buena o muy buena por el 82,4% de los universitarios. El porcentaje de mujeres que consideran presentar un peso adecuado es superior al de los hombres, 70,9% frente al 67,1% y consideran que la falta de ejercicio físico es la principal causa del sobrepeso, no existiendo diferencias de género. Con respecto a la realización de dieta para el control de peso, el 84,3% de los universitarios consultado no ha realizado ninguna dieta para perder peso en los últimos 12 meses. Menos del 50% de los universitarios encuestados percibe seguir un estilo de vida saludable. La falta de realización de actividad física y el consumo de tabaco y alcohol son los principales motivos por los que los universitarios consideran que no siguen un estilo de vida saludable. Más del 50% de los encuestados consumen a diario leche, cereales y fruta; el 43% de los encuestados consume menos de dos veces a la semana legumbres, al igual que el pescado que también es consumido menos de dos veces a la semana. El 68% de los encuestados realiza con una media de 2 veces a la semana la comida de mediodía fuera del hogar de lunes a viernes, siendo la cafetería o comedor universitario el lugar elegido principalmente para realizar esta comida. La valoración global de dichos establecimiento es de 6,43 puntos.

Conclusiones: nos encontramos ante una población de personas jóvenes y sanas con un buen estado de salud percibida que, sin embargo, considera no seguir un estilo de vida saludable en un porcentaje significativo debido a la falta de actividad física y al consumo de tabaco y alcohol, lo que puede condicionar la aparición de patologías cardiovasculares en un futuro si no se actúa. Las universidades deben tomar parte responsable en las acciones que permitan a los alumnos la implantación de hábitos de vida saludables y por ello deben incluirse en los planes de promoción de la salud.

Palabras clave: universitarios, hábitos alimentarios, actividad física, percepción estado de salud.

1. INTRODUCCIÓN

La juventud es una etapa crucial en el desarrollo de la persona en la que se van adquiriendo hábitos que en la mayoría de los casos se mantienen en la edad adulta, con el consiguiente riesgo o beneficio para la salud¹. Es, por tanto, una etapa decisiva para promover la salud y generar estilos de vida saludables. Por otro lado, el acceso a la universidad supone un cambio importante en el individuo que puede repercutir en su estilo de vida. Todo ello convierte a este segmento de la población en un grupo especialmente vulnerable desde el punto de vista nutricional^{2,3,4}, ya que se caracteriza por: saltarse comidas con frecuencia, picar entre horas, tener preferencia por comida rápida y consumir alcohol frecuentemente. El periodo de estudios universitarios suele ser el momento en que los estudiantes asumen por primera vez la responsabilidad de su comida. Por tanto se trata de un periodo de educación crítico para el desarrollo de hábitos dietéticos que tienen mucha importancia en la futura salud⁵⁻⁶.

Ciertos patrones dietéticos pueden conducir a alteraciones en la alimentación y como consecuencia de ello a la aparición de deficiencias nutricionales. A medida que el individuo adquiere autonomía para decidir comidas y horarios, los factores sociales, culturales y económicos, además de las preferencias alimentarias, van a contribuir al establecimiento y al cambio de un nuevo patrón de consumo alimentario de manera importante⁷. El abandono del hogar familiar puede originar una serie de cambios negativos en los hábitos alimentarios, olvidando las tradiciones culinarias y el consumo de alimentos frescos a favor de alimentos preparados y preparaciones menos saludables.

El consumo de alimentos fuera del hogar es una práctica habitual entre los estudiantes universitarios, y en muchas ocasiones la oferta alimentaria de los locales de restauración es cerrada o semicerrada y el usuario no tiene opción a elegir. Además, existe una amplia disponibilidad de alimentos de alto contenido en grasa y elevado valor calórico, a un precio accesible y en raciones cada vez mayores. Esto ha contribuido a la modificación del patrón alimentario de forma rápida en las últimas décadas afectando principalmente a los grupos poblacionales más jóvenes, de manera que suele observarse una falta de diversificación de la dieta y una importante influencia de factores externos sobre la conducta alimentaria, así como ciertos patrones estéticos que pueden conducir a alteraciones en la alimentación y como consecuencia de ello a la aparición de deficiencias nutricionales⁸⁻⁹.

La Universidad siempre ha estado comprometida con los modelos de promoción de la salud y, desde este compromiso, constituye un marco idóneo para sentar los medios que conduzcan a una educación alimentaria y nutricional para la salud tanto de sus estudiantes como de sus trabajadores, integrándolo en la cultura universitaria, en los procesos y en el sistema universitario global.

El objetivo de este estudio es conocer los hábitos de alimentación de los universitarios de la Comunidad de Madrid y su opinión sobre la oferta alimentaria realizada desde las cafeterías y comedores universitarios, identificando la importancia que representa la alimentación para los adultos jóvenes universitarios y su percepción y actitud ante un estilo de vida saludable.

2. OBJETIVOS

2.1. OBJETIVO GENERAL

Conocer los hábitos de alimentación de los universitarios de la Comunidad de Madrid y su opinión sobre la oferta alimentaria realizada desde las cafeterías y comedores universitarios.

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer la percepción general sobre el estado de salud de la población universitaria
- Conocer la práctica de hábitos saludables y no saludables
- Contabilizar el número de comidas que hacen los estudiantes fuera del hogar de lunes a viernes
- Establecer como valoran los estudiantes las cafeterías y comedores universitarios
- Conocer el interés de los universitarios por la alimentación
- Examinar la percepción y actitud de los estudiantes ante un estilo de vida saludable
- Conocer el porcentaje de universitarios que ha seguido algún tipo de dieta

3. METODOLOGÍA

3.1. DISEÑO

Estudio transversal descriptivo realizado en 13 universidades de la Comunidad de Madrid.

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

El universo muestral lo constituyeron los estudiantes universitarios matriculados en universidades de la Comunidad de Madrid, con un total de 230.412 alumnos.

La muestra utilizada para la encuesta se fijó en 1.406 universitarios (987 de universidades públicas y 419 de universidades privadas), representativa de esta población, seleccionada mediante un muestreo estratificado aleatorio simple por edad y sexo. La muestra final tiene un error de muestreo del $\pm 2,84\%$ para un nivel de confianza del 95,5% ($p=q$). La tabla 1 muestra el universo muestral y la muestra por tipo de universidad.

Tabla. 1. Distribución del universo muestral según tipo de universidad

	Universo	Muestra real	Error muestral (**)
PÚBLICAS	193.138	987	
Alcalá de Henares	17.274	114	9,34%
Autónoma de Madrid	28.440	151	8,12%
Carlos III	16.478	111	9,46%
Complutense de Madrid	76.318	318	5,60%
Politécnica de Madrid	34.375	171	7,63%
Rey Juan Carlos	20.253	122	9,03%
PRIVADAS	37.274	419	
Alfonso X El Sabio	10.022	89	10,55%
Antonio de Nebrija	1.140	55	13,16%
Camilo José Cela	2.203	55	13,32%
Europea de Madrid	7.721	55	13,44%
Francisco de Vitoria	2.466	55	13,34%
Pontificia Comillas	6.344	55	13,43%
San Pablo-CEU	7.378	55	13,43%
TOTAL	230.412	1.406	

3.3. RECOGIDA DE DATOS

Las encuestas fueron realizadas por encuestadores entrenados durante los meses de marzo y abril del año 2010, en puntos de encuentro de los diferentes campus de las universidades. La recogida de información se realizó mediante un cuestionario semiestructurado de 37 preguntas (Anexo I) de aproximadamente 15 minutos de duración, diseñado *ad hoc* para el estudio. A cada participante se le explicó previamente los objetivos del estudio garantizando la confidencialidad de las respuestas de los entrevistados explicándoles que su uso sería únicamente para la confección de tablas estadísticas (Norma ISO 20252 y el código de conducta ICC/ESOMAR).

3.4. VARIABLES DE ESTUDIO

Se registraron datos sociodemográficos, así como datos de comportamiento y preferencias de consumo, enfermedad y salud y actividad física. También fueron registradas medidas antropométricas de peso y talla auto-declaradas. Igualmente se recogieron datos acerca del cabeza de familia para su posterior estratificación social.

4. RESULTADOS

4.1. CARACTERIZACIÓN DE LA MUESTRA

La edad media de la muestra es de 22 años, siendo esta edad algo superior en los hombres. El porcentaje de mujeres entre la población universitaria encuestada es ligeramente superior al de hombres (52,7 frente al 47,3%). Prácticamente la totalidad de los universitarios consultados son de nacionalidad española, siendo el porcentaje de extranjeros inferior al 5% (Gráficos 1 y 2).

Gráfico. 1. Caracterización de la muestra por sexo, edad y nacionalidad

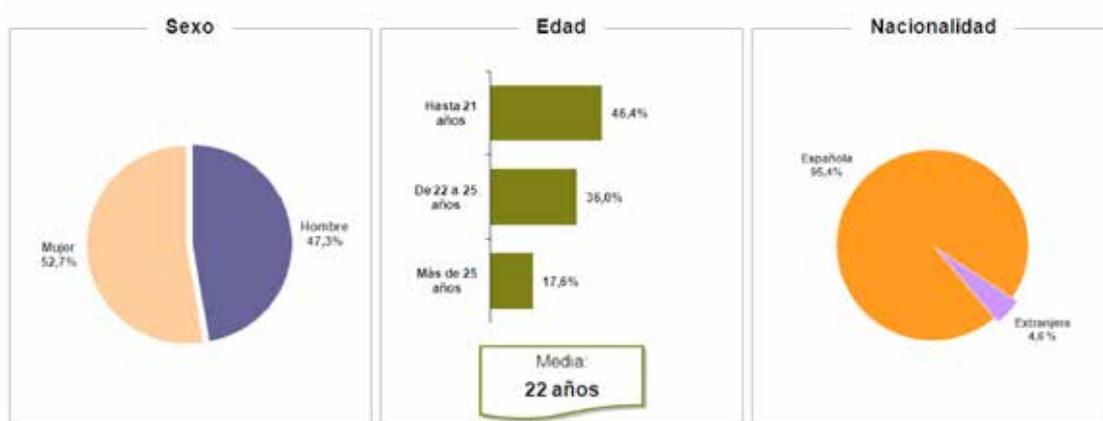


Gráfico. 2. Caracterización de la muestra por sexo y edad



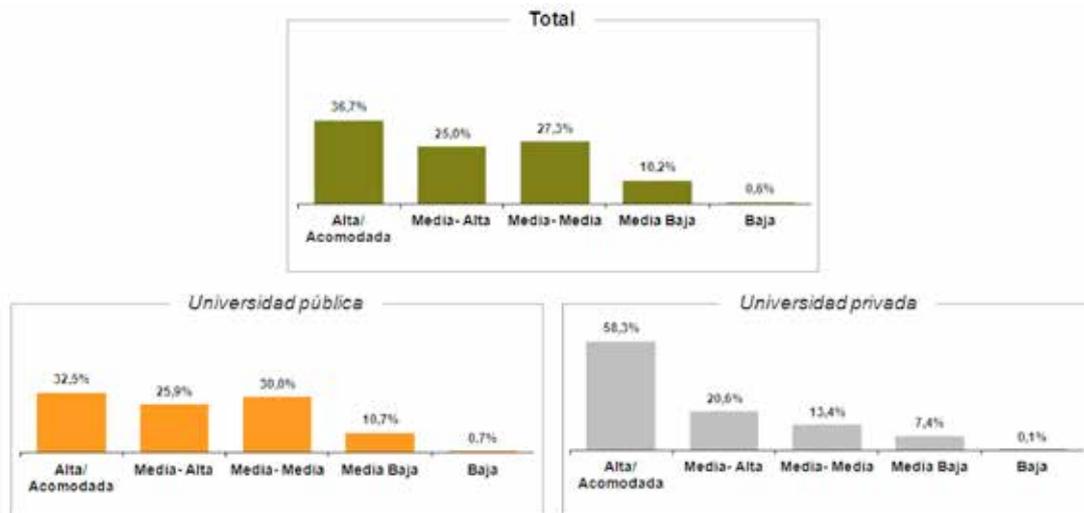
En cuanto a la distribución por el tipo de universidad y el área de conocimiento, 8 de cada 10 universitarios encuestados, estudia en alguna de las universidades públicas madrileñas, siendo las carreras de ciencias sociales, las elegidas en mayor medida con un 34,1% (Gráfico 3).

Gráfico. 3. Caracterización de la muestra por tipo de universidad y rama de conocimiento



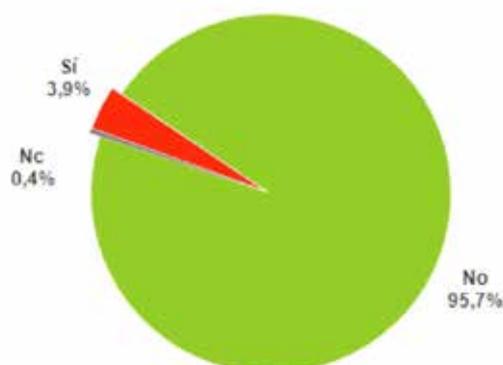
Con respecto al estatus social del cabeza de familia, un 36,7% se encuentra en una clase social alta, existiendo un mayor porcentaje de cabezas de familia de clase alta entre los estudiantes de universidades madrileñas privadas 58,3%, frente al 32,5% en universidades públicas (Gráfico 4).

Gráfico. 4. Caracterización de la muestra por status del cabeza de familia. Total y por tipo de universidad



Entre los universitarios encuestados, sólo el 4% presenta alguna patología (diabetes, hipertensión, alergias, problemas gástricos), que requiera una dieta especial (Gráfico 5).

Gráfico. 5. Porcentaje de universitarios con alguna enfermedad que requiera dieta especial



4.2. CARACTERÍSTICAS ANTROPOMÉTRICAS DE LOS UNIVERSITARIOS

El peso medio de los hombres encuestados fue de 75,17 kg, y la altura media de 1,78 m, mientras que el de las universitarias fue de 58,51 kg y su altura media 1,65m.

Los universitarios madrileños, independientemente del sexo, la edad o el tipo de universidad (pública o privada), gozan de un Índice de Masa Corporal (IMC), dentro de los límites normales, siendo 23,3 para los hombres y 20,8 en el caso de las mujeres. (Gráfico 6)

Gráfico. 6. IMC de los universitarios madrileños según el tipo de universidad y edad



El 72,7% de los hombres y un 83,5% de las mujeres presentan, según datos autodeclarados, normopeso. Sin embargo, casi uno de cuatro estudiantes de sexo masculino tiene sobrepeso, frente a un 6,3% en las chicas.

Por otra parte, cerca del 9% de las mujeres tienen un IMC correspondiente con peso insuficiente (Tabla 2).

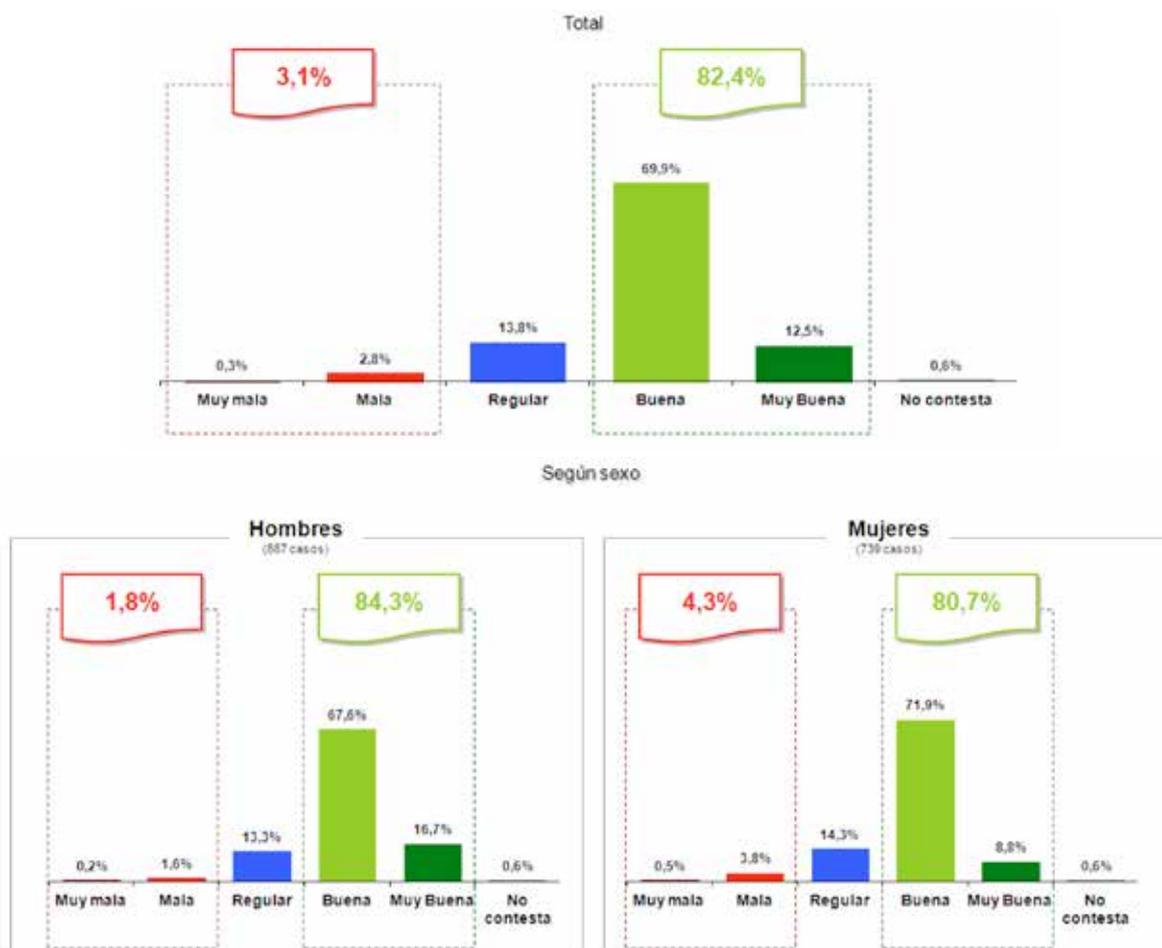
Tabla. 2. Distribución de los universitarios en función de los criterios de clasificación del IMC propuestos por la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO)

VALOR DEL IMC	HOMBRES		MUJERES		TOTAL	
	n	%	n	%	n	%
Insuficiente (<18,5)	10	1,5	64	8,8	74	5,3
Normopeso (18,5-24,9)	481	72,7	608	83,5	1089	78,3
Sobrepeso I-II (25-29,9)	153	23,1	46	6,3	199	14,3
Obesidad I-IV (>30)	18	2,7	10	1,4	28	2,0

4.3. PERCEPCIÓN DEL ESTADO DE SALUD

Con respecto a la percepción que los universitarios tienen sobre su estado de salud, ocho de cada diez, consideran bueno o muy bueno su estado de salud, siendo esta autopercepción ligeramente más positiva en el caso de los hombres. Un 4,3% de las mujeres consideran su estado de salud malo o muy malo frente a un 1,8% de los hombres (Gráfico 7).

Gráfico. 7. Percepción del estado de salud total y por sexo



Cuando se relaciona el IMC con la percepción del estado de salud de los universitarios, se observa que a medida que el IMC se aleja de normopeso, tanto por defecto (peso insuficiente) como por exceso (sobrepeso y obesidad), los porcentajes de universitarios que perciben su salud como mala o muy mala, se incrementan. No obstante, incluso entre los universitarios con obesidad el porcentaje que califica su estado de salud como saludable es muy elevado (61,2%) (Gráfico 8).

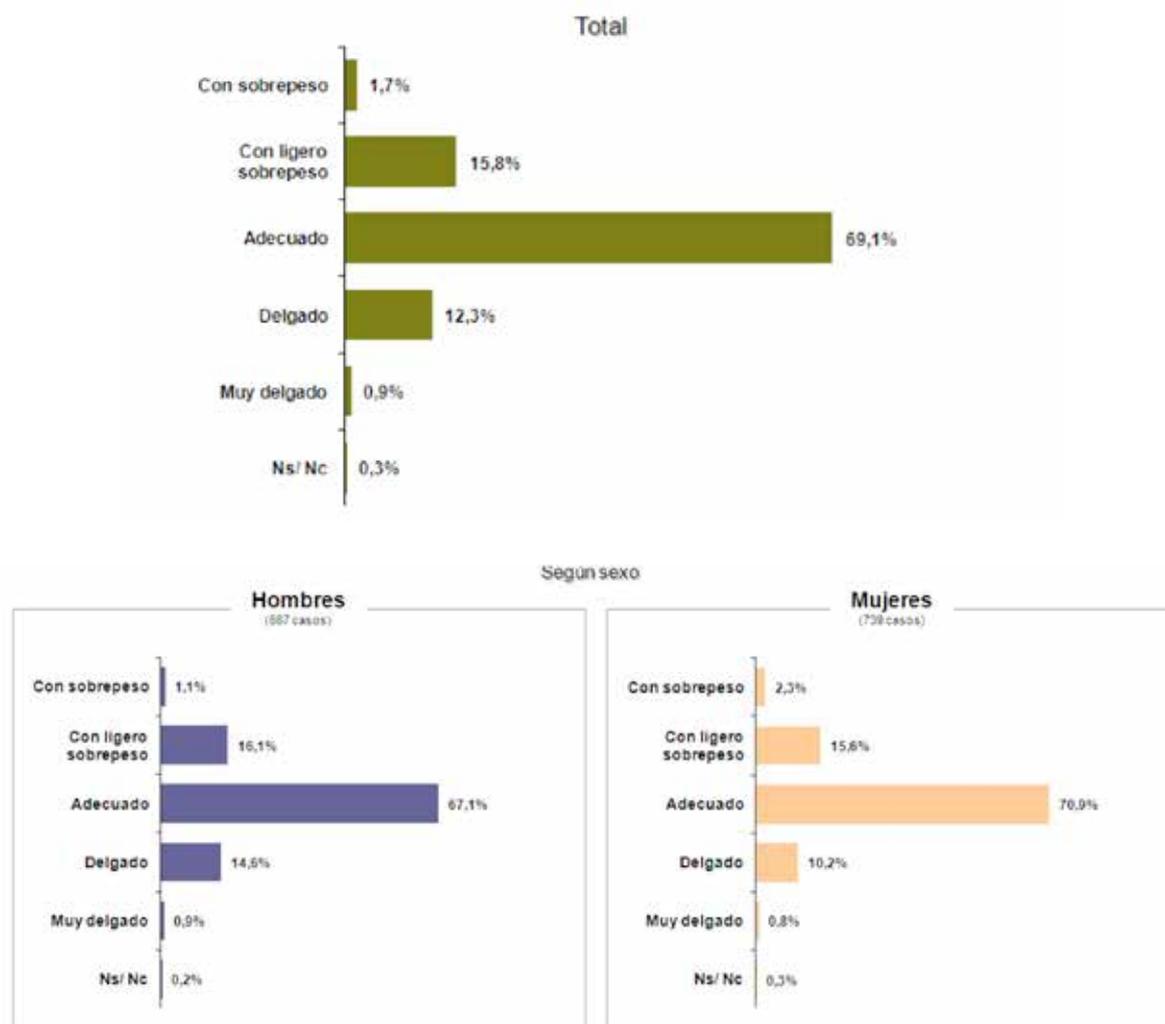
Gráfico. 8. Percepción del estado de salud según IMC



4.4. PERCEPCIÓN DEL PROPIO PESO Y PESO IDEAL

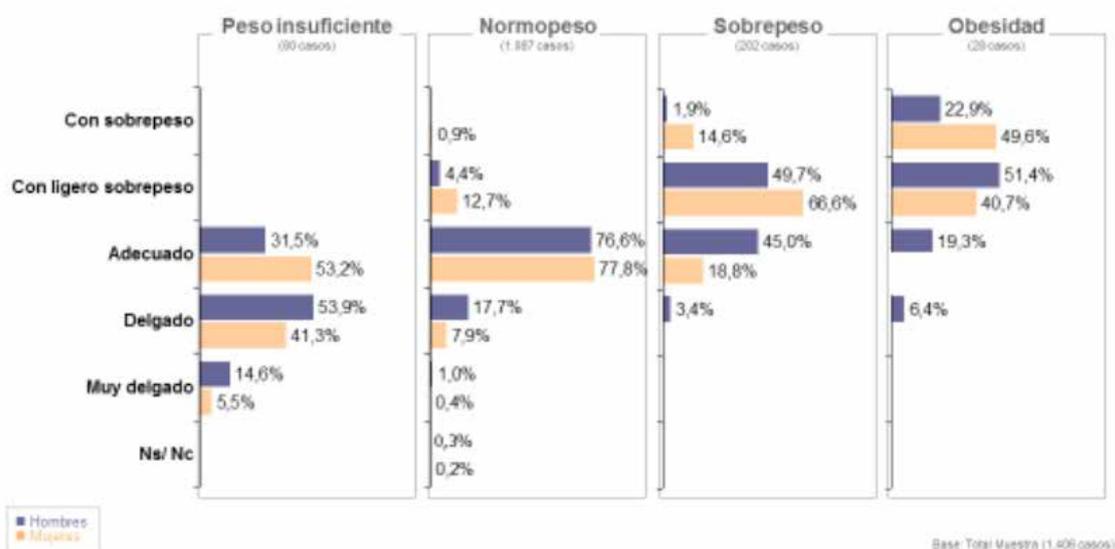
Según la autopercepción sobre el peso de los estudiantes encuestados, el porcentaje de mujeres que lo consideran adecuado es superior al de los hombres, (70,9% frente al 67,1% respectivamente), siendo similar entre hombres y mujeres, el porcentaje de universitarios que se consideran con sobrepeso, 17,2 % y 17,9% respectivamente. Un mayor porcentaje de hombres se considera delgado, 14,6% frente al 10,2% de las mujeres (Gráfico 9).

Gráfico. 9. Percepción del propio peso. Total y por sexos



Según la distribución de los universitarios en función del IMC, las mujeres clasificadas con peso insuficiente ($IMC < 18,5$), consideran que están delgadas, en menor medida que los hombres, (46,8 % de las mujeres frente al 68,5% de los hombres). Por el contrario, entre aquellos universitarios, con peso superior al normopeso, son las mujeres las que se perciben en mayor medida con sobrepeso (81,2%) de las mujeres frente a los hombres (51,6%). Dentro de los que presentan un IMC en rango de obesidad, un 19,3% de los hombres considera que presentan un peso adecuado y un 6,4% que está delgado. (Gráfico 10).

Gráfico. 10. Percepción del propio peso según IMC y sexo



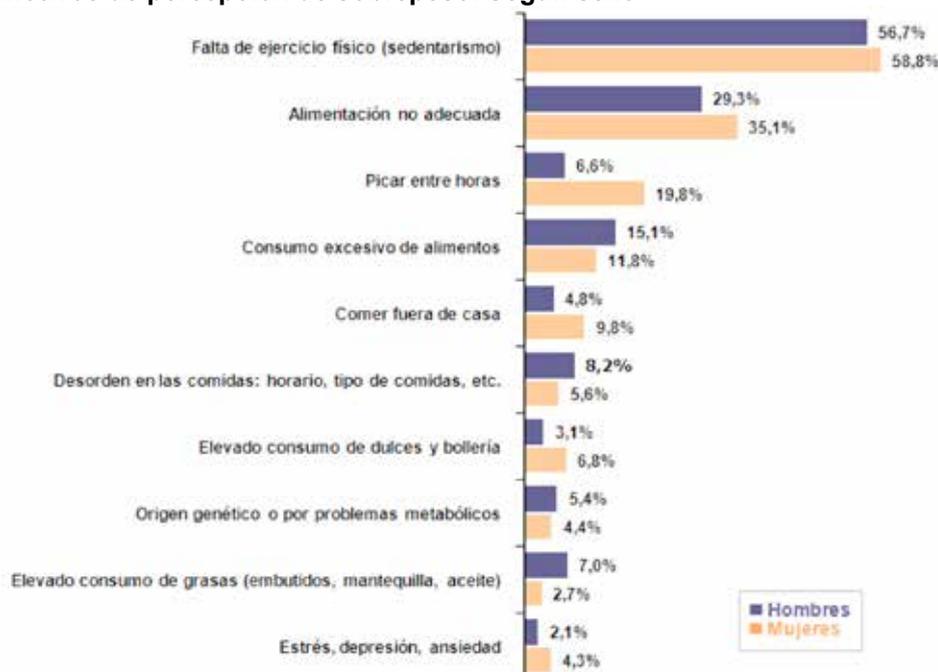
Entre los universitarios que se perciben con sobrepeso, al preguntarles por los motivos de dicho sobrepeso, el 57,8% de los encuestados, atribuye la falta de ejercicio físico, como principal motivo de dicho exceso de peso (58,8% en mujeres y 56,7% en hombres). Siguiendo en orden de importancia, una alimentación no adecuada, picar entre horas y el consumo excesivo de alimentos (Gráfico 11).

Gráfico. 11. Motivos de percepción de sobrepeso. Total



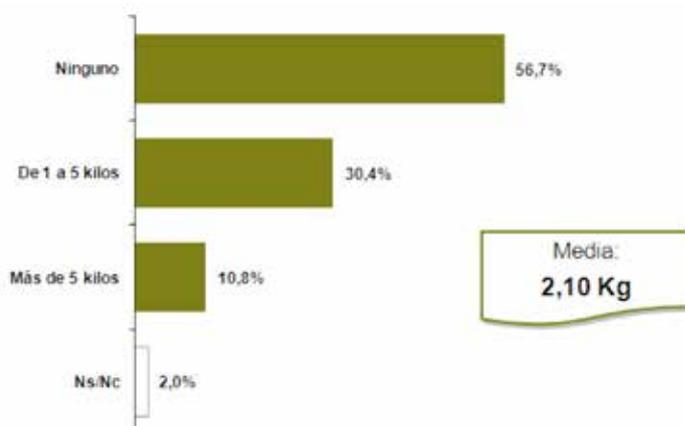
Las mujeres consideran en mayor medida que los hombres que picar entre horas e ingerir alimentos no adecuados son motivos para el exceso de peso, mientras que los hombres atribuyen su exceso de peso en mayor medida a un excesivo consumo de alimentos y de grasas. El doble de las universitarias (9,8%, frente al 4,8% de los hombres), indica comer fuera de casa, como causa para el exceso de peso (Gráfico 12).

Gráfico. 12. Motivos de percepción de sobrepeso. Según sexo



Cuando se les pregunta acerca de la necesidad de perder kilos para mejorar su salud, el 30,4% de los universitarios encuestados, considera necesario perder entre 1 y 5 kilos, aunque un 56,7% considera que no es necesario perder ninguno (Gráfico 13).

Gráfico. 13. Pérdida de kilos para alcanzar un peso ideal para la salud. Total



Sin embargo, dentro de los universitarios con un IMC inferior al normal, el 8,5% de los hombres y el 9,5% de las mujeres considera necesario perder entre 1 y 5 kilos. Por otra parte, cerca de la mitad de las universitarias con un IMC normal, 47,1%, consideran necesario perder algún kilo para notar beneficios en la salud. Entre los universitarios con sobrepeso y obesidad, sólo el 8,2% de las mujeres, no considera necesario perder peso para notar beneficios en su salud, frente al 31,1% de los hombres (Gráfico 14).

Gráfico. 14. Pérdida de kilos para alcanzar un peso ideal para la salud. Por sexos

Hombres

Debería perder...	IMC			
	Peso inferior al normal (Menos de 18,5)	Peso normal (Entre 18,5 y 24,9)	Peso superior al normal (Entre 25 y 29,9)	Obesidad (Más de 30)
Ninguno	91,5%	77,5%	23,0%	8,1%
De 1 a 5 kilos	8,5%	18,8%	44,9%	22,1%
Más de 5 kilos	-	1,4%	30,7%	69,8%
Ns/Nc	-	2,4%	1,4%	-
Media Kgs	0,43	0,65	4,66	11,46

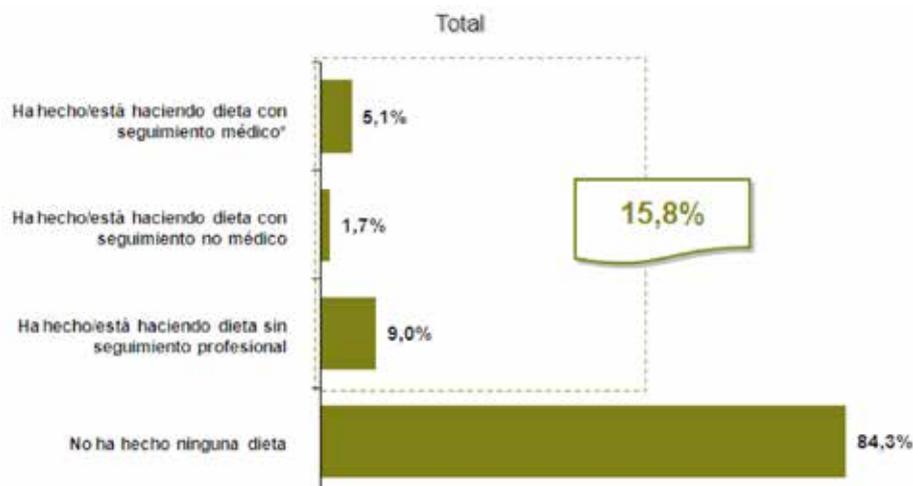
Mujeres

Debería perder...	IMC			
	Peso inferior al normal (Menos de 18,5)	Peso normal (Entre 18,5 y 24,9)	Peso superior al normal (Entre 25 y 29,9)	Obesidad (Más de 30)
Ninguno	88,7%	51,4%	8,2%	-
De 1 a 5 kilos	9,5%	40,3%	16,7%	20,5%
Más de 5 kilos	-	6,8%	75,2%	79,5%
Ns/Nc	1,8%	1,4%	-	-
Media Kgs	0,17	1,84	7,98	16,53

4.5. REALIZACIÓN DE DIETAS DE CONTROL DE PESO

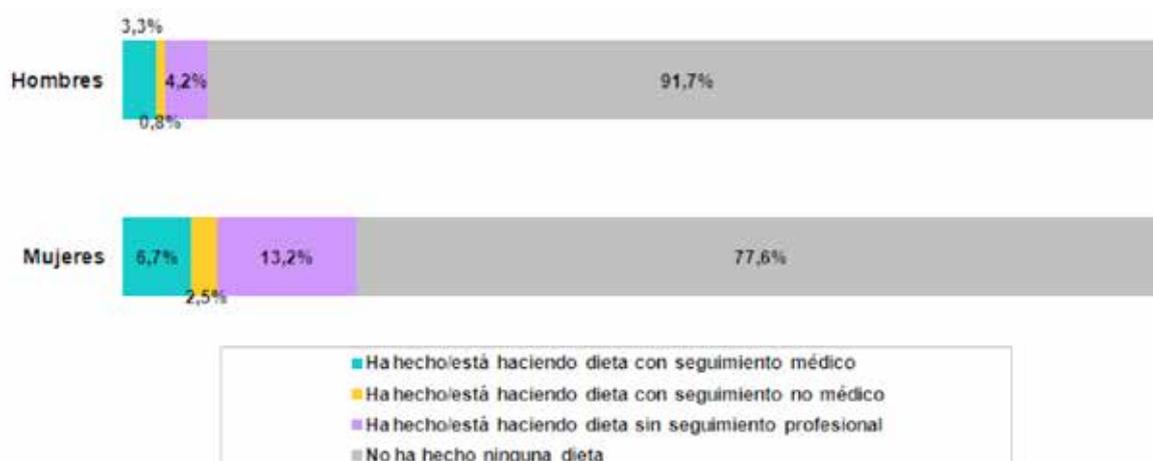
Con respecto a la realización de dieta para el control de peso, la gran mayoría de los universitarios consultados (84,3%), no ha realizado en los últimos 12 meses ninguna dieta para perder peso. Del 15,8% que afirman haber hecho dieta, más de la mitad no ha seguido las indicaciones de un profesional (Gráfico 15).

Gráfico. 15. Realización de dietas y seguimiento por parte de los profesionales. Total



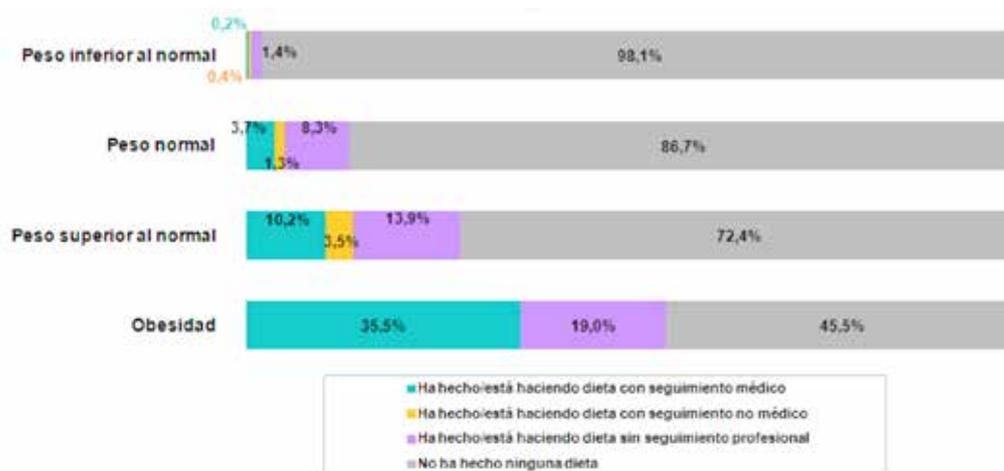
Por sexos, son las mujeres las que en mayor medida, han realizado algún tipo de dieta para perder peso, (22,4% mujeres frente al 8,3% de los hombres. Y de ellas, más de la mitad, afirma realizar la dieta sin seguimiento profesional (Gráfico 16).

Gráfico. 16. Realización de dietas y seguimiento por parte de los profesionales. Según sexo



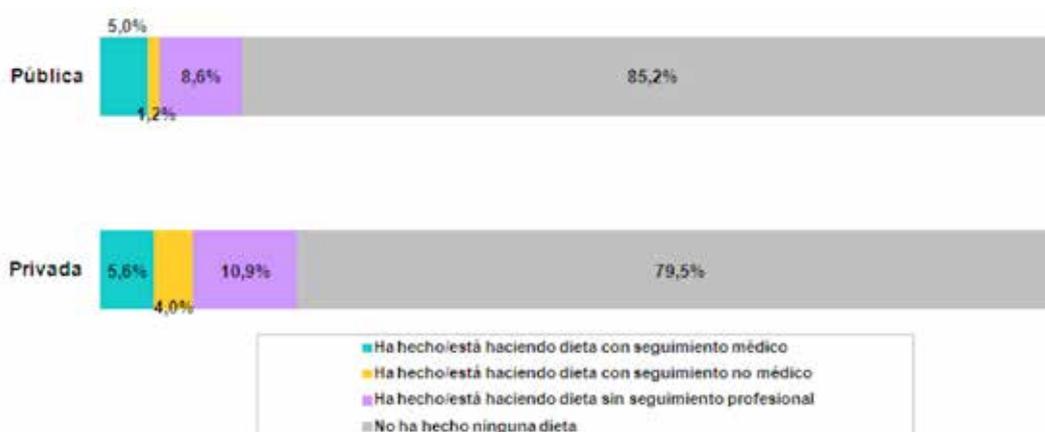
Teniendo en cuenta el IMC, a medida que este aumenta, el porcentaje de universitarios que ha realizado algún tipo de dieta para perder peso, aumenta considerablemente, así como también el porcentaje de casos en los que la dieta se ha realizado con seguimiento por algún profesional de la salud (Gráfico 17).

Gráfico. 17. Realización de dietas y seguimiento por parte de los profesionales. Según IMC



En función del tipo de universidad dónde se cursan estudios, se observa que el porcentaje de estudiantes que ha realizado dieta es ligeramente superior en las universidades privadas, (20,5%) frente a las públicas (14,8%) (Gráfico 18).

Gráfico. 18. Realización de dietas y seguimiento por parte de los profesionales. Según tipo de Universidad



4.6. PERCEPCIÓN Y ACTITUDES ANTE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Cerca de la mitad de los universitarios consultados (47,7%), considera que mantiene un estilo de vida saludable (Gráfico 19), siendo esta percepción mayor en los hombres que en las mujeres (49,6% y 46,1 % respectivamente) (Gráfico 20).

Gráfico. 19. Percepción de estilo de vida saludable. Total

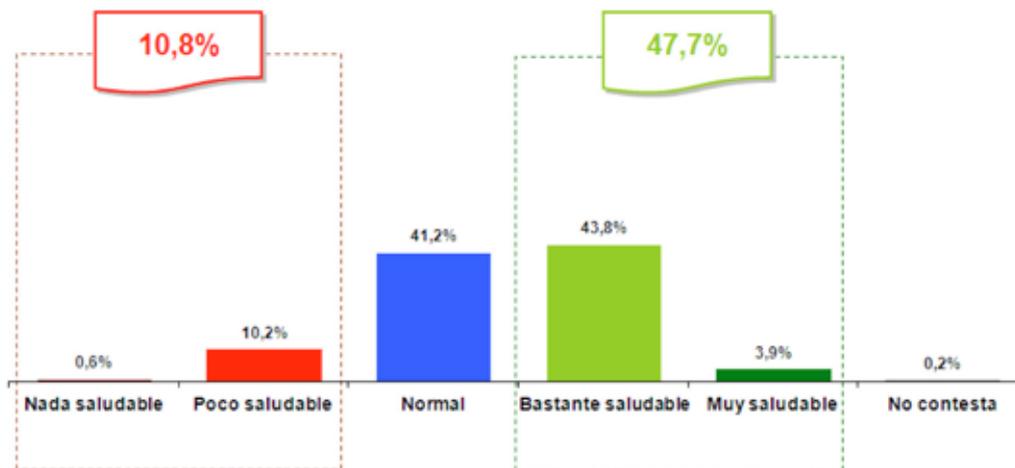
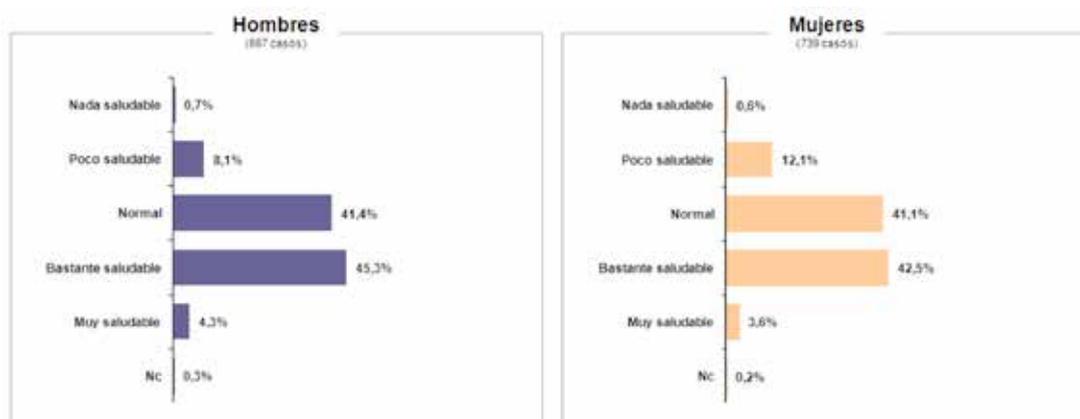
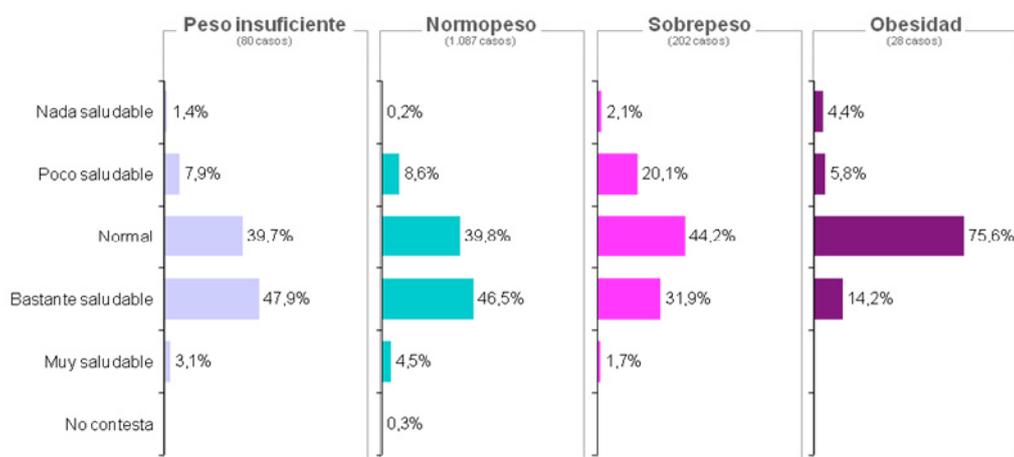


Gráfico. 20. Percepción de estilo de vida saludable. Según sexo



Según el IMC, la percepción de llevar un estilo de vida saludable, se reduce a medida que este índice se incrementa, así sólo un 14,2% de los universitarios consultados con un IMC superior a 30, considera que mantiene un estilo de vida saludable. Tres de cada cuatro estudiantes universitarios con obesidad, califica su estilo de vida como normal (Gráfico 21).

Gráfico. 21. Percepción de estilo de vida saludable. Según IMC



Base: Total Muestra (1.406 casos)

Los principales motivos por los que los universitarios madrileños piensan que no siguen un estilo de vida saludable, son el no practicar actividad física, por no gustarles realizarla (40,2%), junto con la ingesta de bebida alcohólicas y el tabaco (35%). El 27% de los encuestados, reconoce que no le gustan ciertos tipos de alimentos saludables y uno de cada cuatro alude a la falta de tiempo como causante de no llevar un estilo de vida saludable (Gráfico 22).

Gráfico. 22. Motivos por los que no sigue un estilo de vida saludable. Total



Los encuestados señalan tres aspectos como fundamentales a la hora de mantener un estilo saludable (gráfico 23): practicar actividad física con regularidad, realizar una dieta rica y equilibrada y eliminar el consumo de tabaco y alcohol. Estos resultados se mantienen independientemente de su IMC y de la percepción que tengan de su estilo de vida (Gráficos 24 y 25).

Gráfico. 23. Aspectos que configuran un estilo de vida saludable. Total

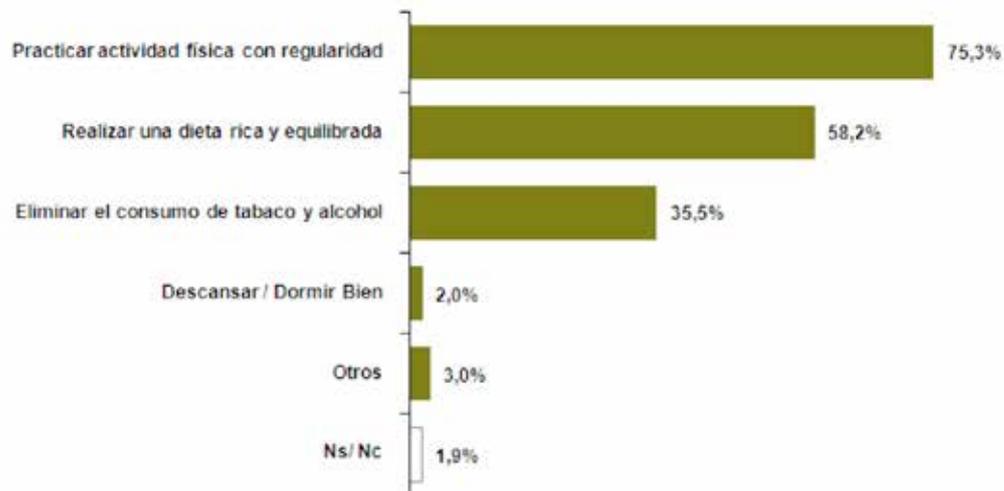
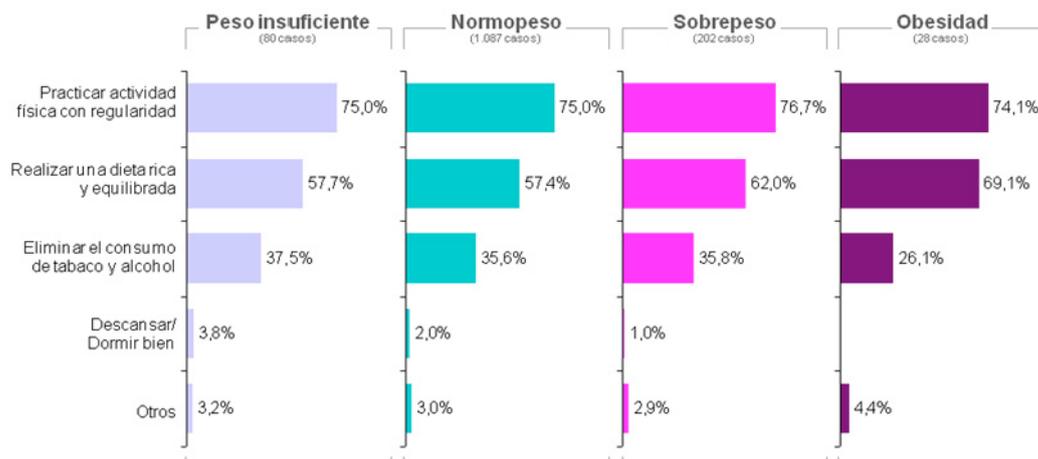
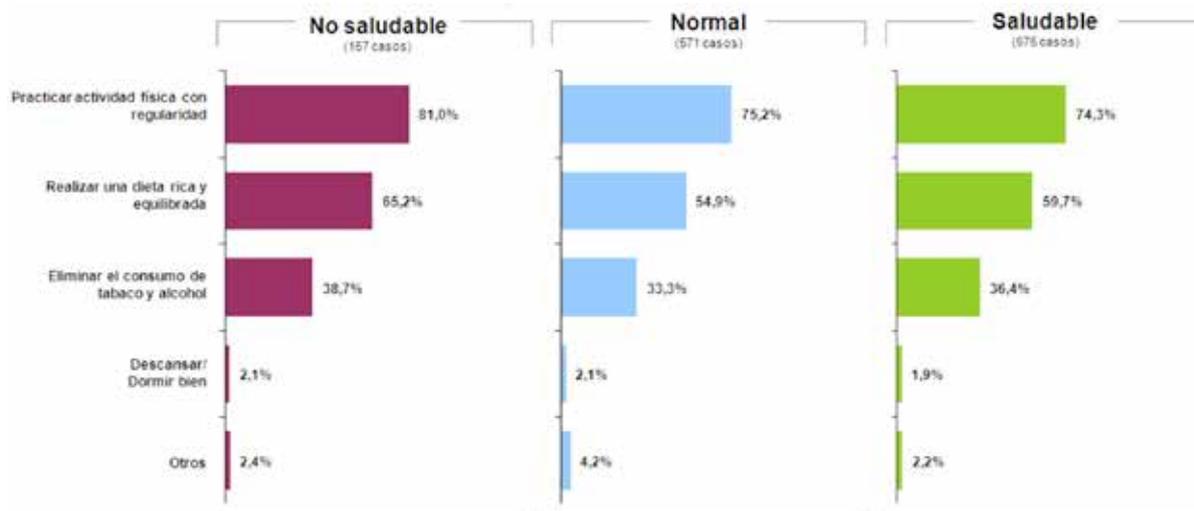


Gráfico. 24. Aspectos que configuran un estilo de vida saludable. Según IMC



Base: Total Muestra (1.406 casos)

Gráfico. 25. Aspectos que configuran un estilo de vida saludable según la autopercepción de estilo de vida

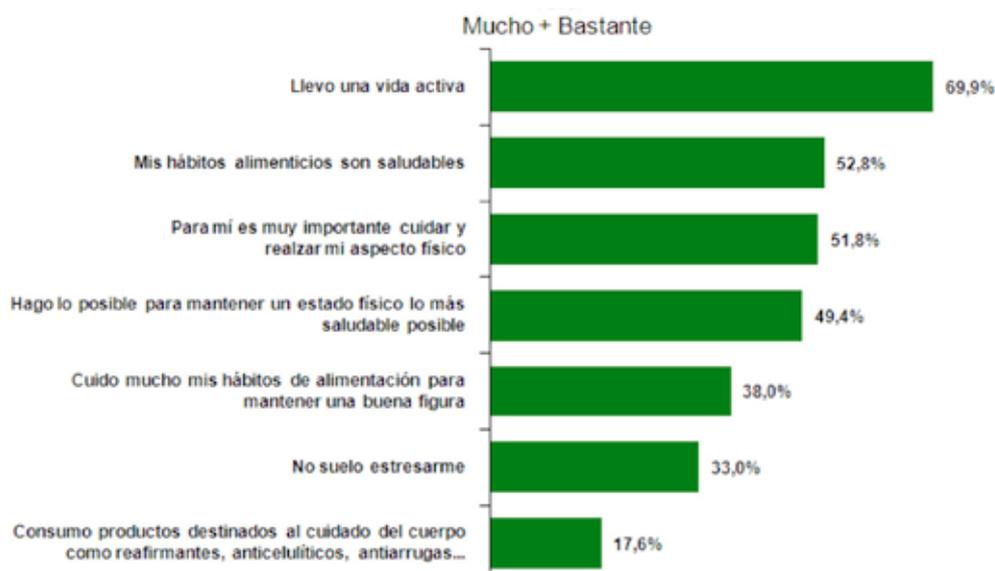


4.7. ANÁLISIS DE LOS HÁBITOS SALUDABLES Y NO SALUDABLES DE LA POBLACIÓN UNIVERSITARIA

4.7.1. Práctica de actividades saludables

Cuando se les pregunta por la práctica de algunas actividades saludables, categorizando las respuestas en 5 apartados (1 nada de acuerdo y 5 mucho), un 69,9% de los universitarios consultados afirma llevar una vida activa, y más de la mitad (52,8%) considera sus hábitos alimenticios saludables. Un 51,8% conceden gran importancia a cuidar y realzar su aspecto físico y un 49,4% declara hacer lo posible para mantener su estado físico saludable (Gráfico 26).

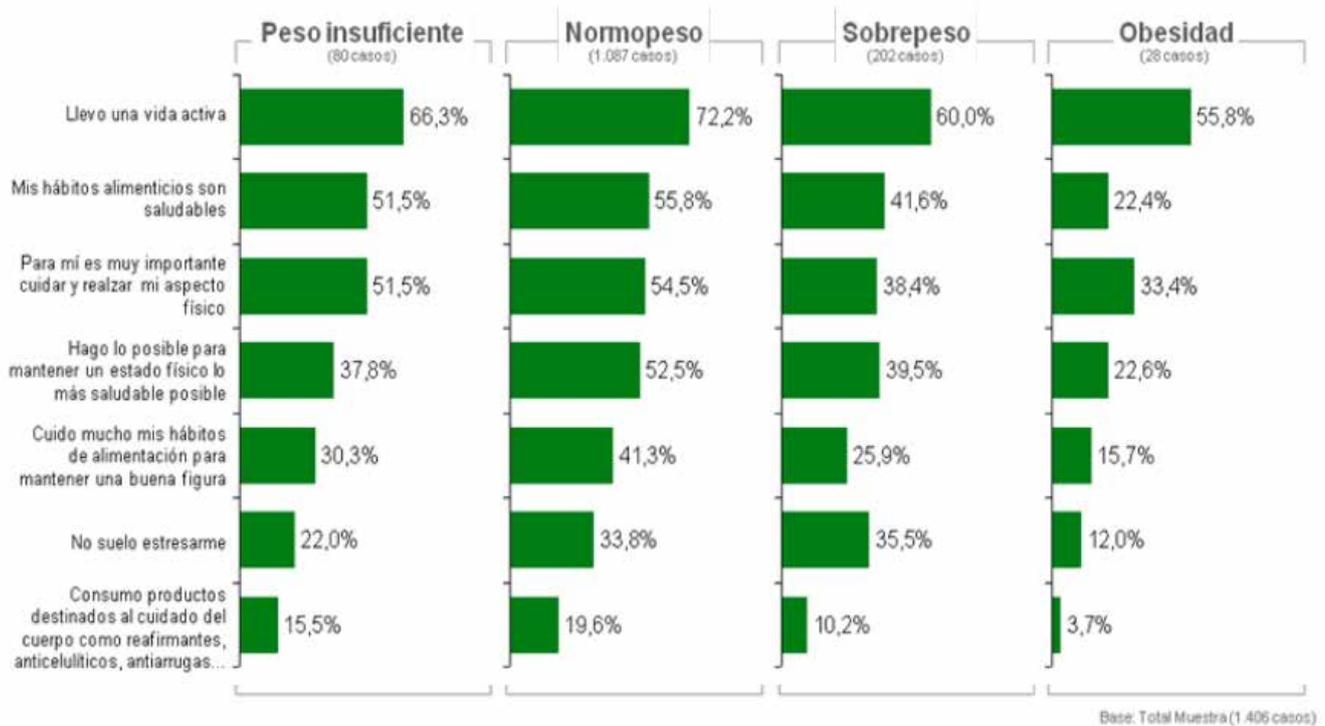
Gráfico. 26. Práctica de actividades saludables. Total



En función de su IMC, son los universitarios con normopeso los que afirman llevar a cabo una mayor práctica de actividades saludables (Gráfico 27), caracterizándose por:

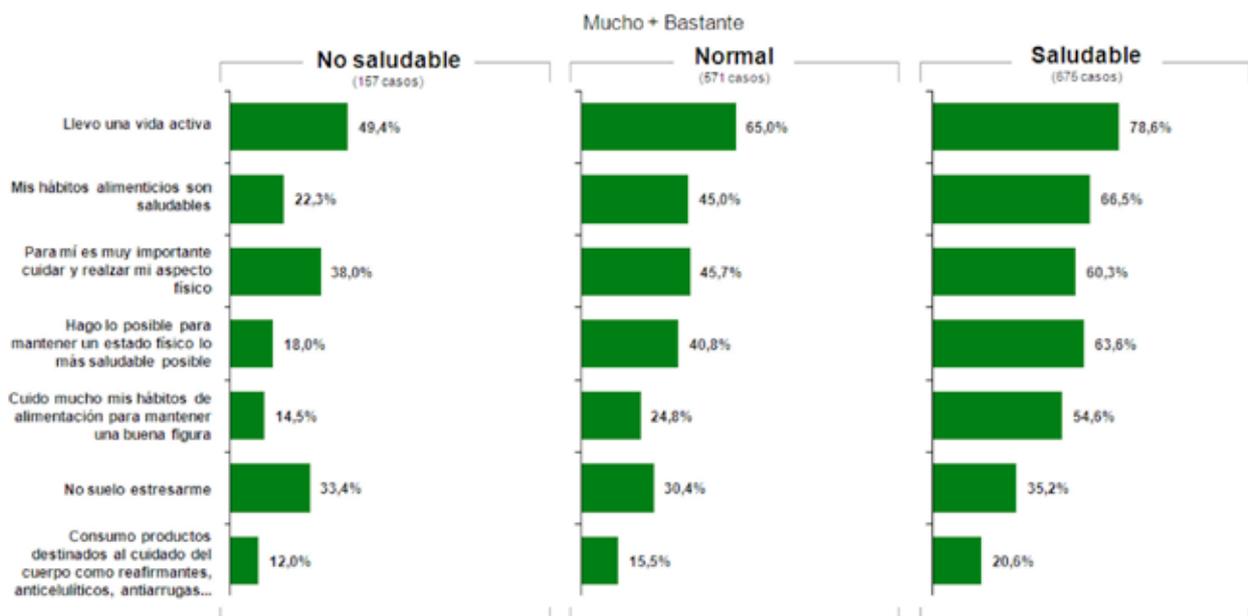
- Llevar una vida activa
- Mantener hábitos alimenticios saludables
- Dar importancia al cuidado y mantenimiento de su aspecto físico
- Consumir productos destinados al cuidado del cuerpo como reafirmantes, anticelulíticos, antiarrugas...

Gráfico. 27. Práctica de actividades saludables según IMC



Cuando se evalúa la percepción de su estilo de vida, en función de la práctica de actividades, se observa que la práctica de actividades saludables aumenta en función de la percepción más saludable de su estilo de vida (Gráfico 28).

Gráfico. 28. Práctica de actividades saludables según autopercepción de estilo de vida



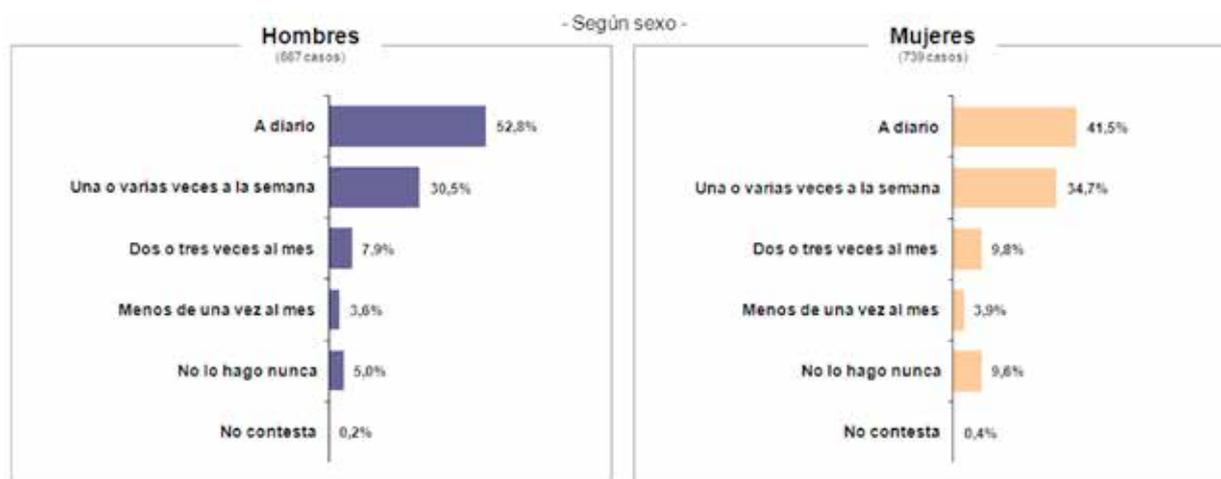
4.7.2. Actividad física

El 92,2% de los estudiantes universitarios encuestados afirman caminar durante más de media hora continuada, cerca de la mitad de estos (46,8%), asegura hacerlo a diario (Gráfico 29), siendo los hombres quienes lo realizan con una mayor frecuencia (52,8% hombres frente a 41,5% en mujeres) (Gráfico 30).

Gráfico. 29. Porcentaje de universitarios que caminan durante más de media hora continuada. Total

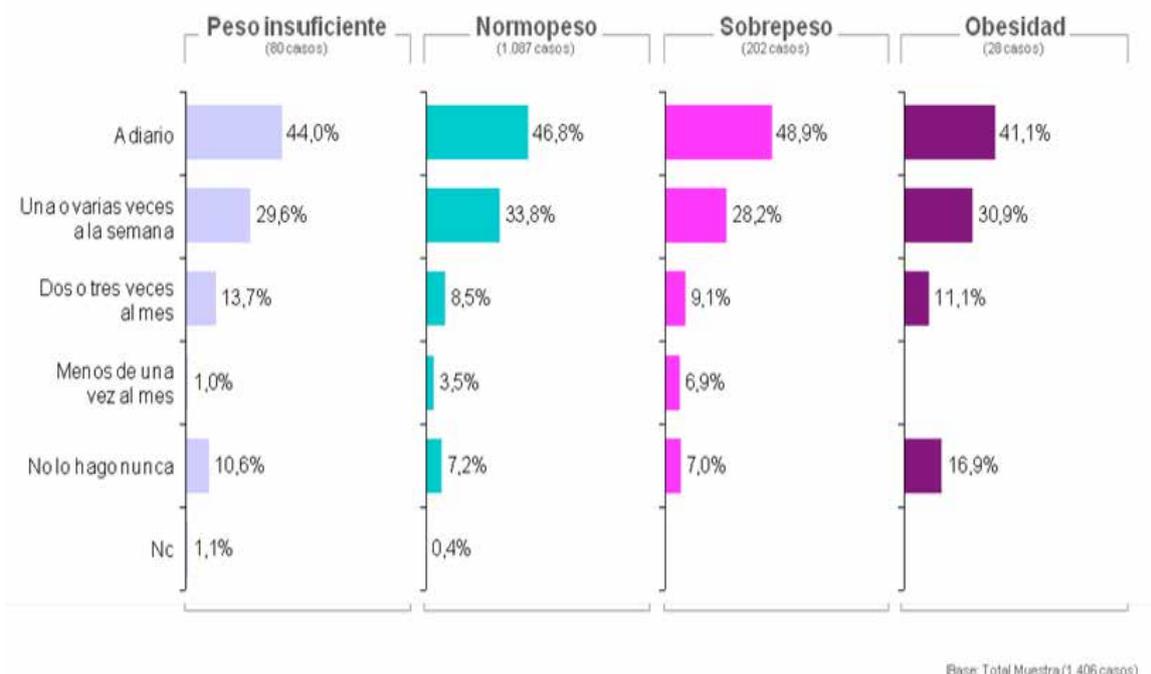


Gráfico. 30. Porcentaje de de universitarios que caminan durante más de media hora continuada. Según sexo



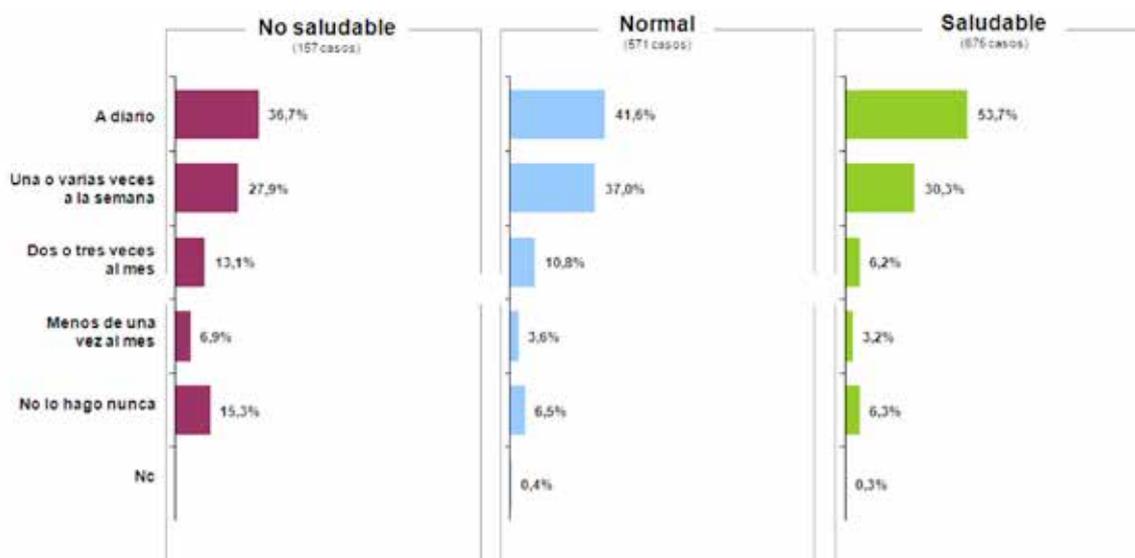
En función del IMC, el 16,9% de los obesos no camina nunca más de media hora continuada. Los universitarios con IMC normal o con sobrepeso caminan una media hora continuada a diario o una o varias veces a la semana, en mayor porcentaje que los que presentan un IMC insuficiente o superior a 30 (obesidad) (Gráfico 31).

Gráfico. 31. Porcentaje de universitarios que caminan durante más de media hora continuada. Según IMC



Según la percepción que tienen de su estilo de vida, son aquellos con un estilo de vida saludable quienes caminan durante más de media hora continuada con mayor frecuencia (Gráfico 32).

Gráfico. 32. Porcentaje de universitarios que caminan durante más de media hora continuada. Según percepción de estilo de vida



En cuanto a la práctica de actividad física deportiva en su tiempo libre, más de la mitad de los universitarios consultados (53,8%), realizan alguna actividad física deportiva en su tiempo libre al menos una vez a la semana. Sin embargo, un 36% admite no realizar ningún tipo de deporte (Gráfico 33).

Gráfico. 33. Porcentaje de universitarios que practica actividad física o deportiva. Total



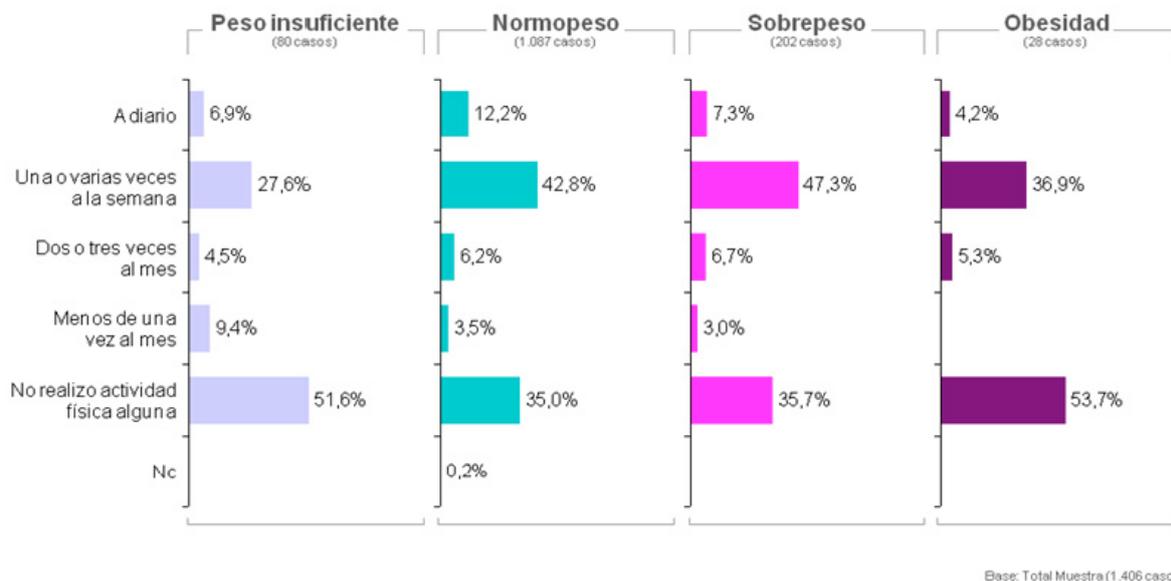
El 67,9% de los hombres realizan al menos una o más veces a la semana algún tipo de deporte frente al 41,2% de las mujeres. Destacando que el 46,7% de las mujeres afirman no realizar actividad física deportiva alguna (Gráfico 34).

Gráfico. 34. Porcentaje de universitarios que practica actividad física o deportiva . Según sexo



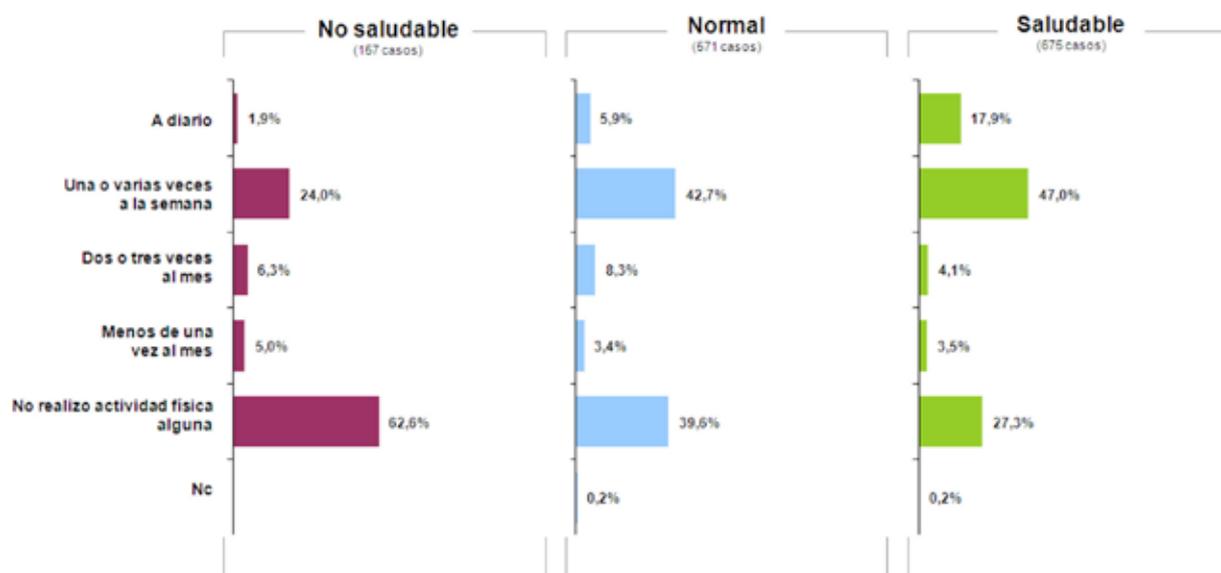
Con respecto a la práctica de actividad física deportiva en el tiempo libre en función de su IMC, más de la mitad de los universitarios con un IMC inferior a 18,5 o superior a 30, no realizan actividad física deportiva (51,6% y 53,7% respectivamente) (Gráfico 35).

Gráfico. 35. Porcentaje de universitarios que practica actividad física o deportiva. Según IMC



Un 62,6% de los que percibe su estilo de vida como no saludable, no practica actividad física en su tiempo libre (Gráfico 36).

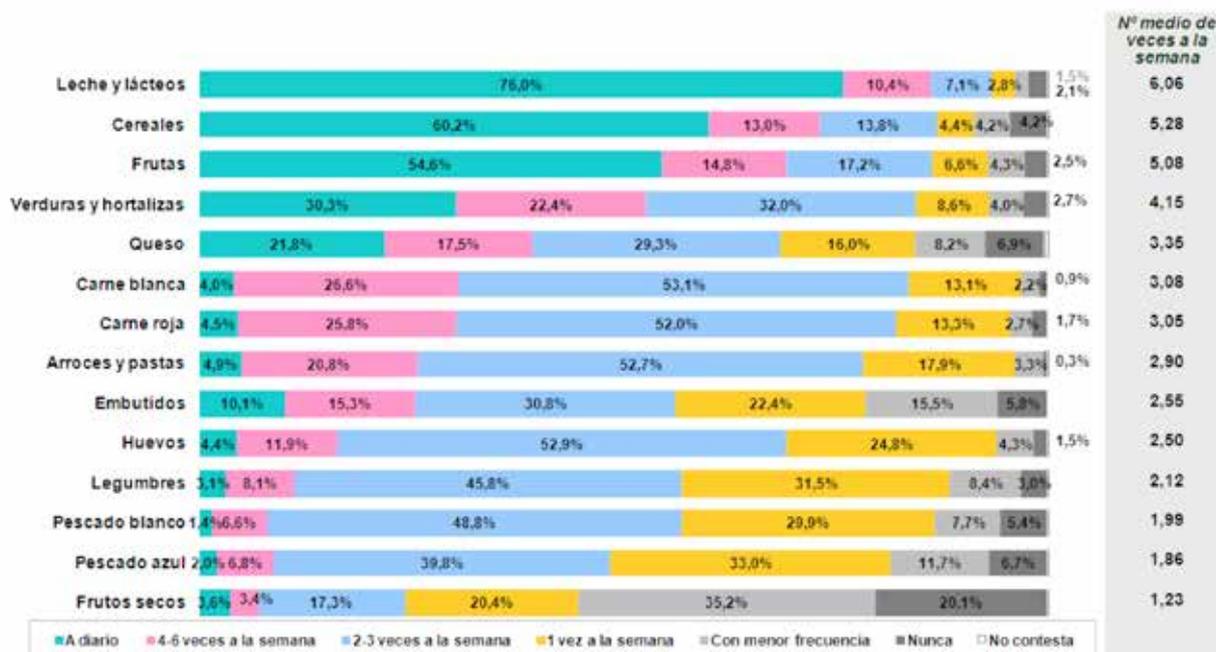
Gráfico. 36. Porcentaje de universitarios que practica actividad física o deportiva. Según percepción de estilo de vida



4.7.3. Alimentación general

Leche y lácteos, cereales y frutas son los alimentos consumidos a diario por un mayor número de universitarios. Es necesario indicar la baja frecuencia de consumo de alimentos básicos, como son las legumbres, pescado blanco y pescado azul, con una frecuencia menor de dos veces a la semana de media (Gráfico 37).

Gráfico. 37. Frecuencia de consumo de los distintos grupos de alimentos. Total



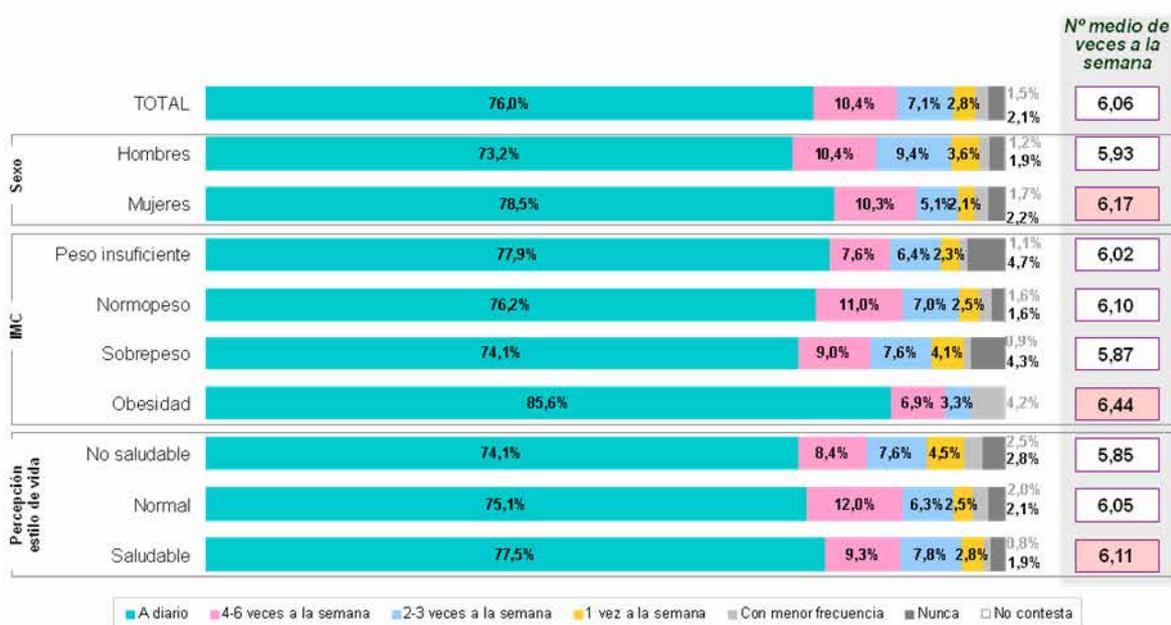
En los Gráficos 38 a 51 se presentan los resultados de cada uno de los grupos de alimentos por sexo, IMC y la percepción de su estilo de vida.

En general, las mujeres realizan un mayor consumo respecto a los hombres de una serie de alimentos saludables como son: leche y lácteos, cereales, frutas, verduras y hortalizas y pescado, tanto blanco como azul. Aquellos universitarios con obesidad se caracterizan por realizar un mayor consumo de leche y lácteos, cereales, carne blanca, carne roja, embutidos, pescado blanco y pescado azul.

Leche y lácteos

El grupo de leche y lácteos es consumido como media 6 veces a la semana. El 76% de los universitarios los consume a diario. El porcentaje de universitarias que dicen consumir a diario este grupo de alimentos es ligeramente superior al de universitarios (78,5% frente a 73,2%). En función del IMC, el 85,6% de los universitarios que presentaban obesidad, consumían a diario leche y derivados, siendo este porcentaje menor (74,1%) en los que presentaban sobrepeso. En cuanto a la percepción del estilo de vida, son los universitarios que consideran seguir un estilo de vida saludable, los que consumen mayor cantidad de leche y derivados.

Gráfico. 38. Frecuencia de consumo de leche y lácteos. Total y según sexo, IMC y percepción de estilo de vida

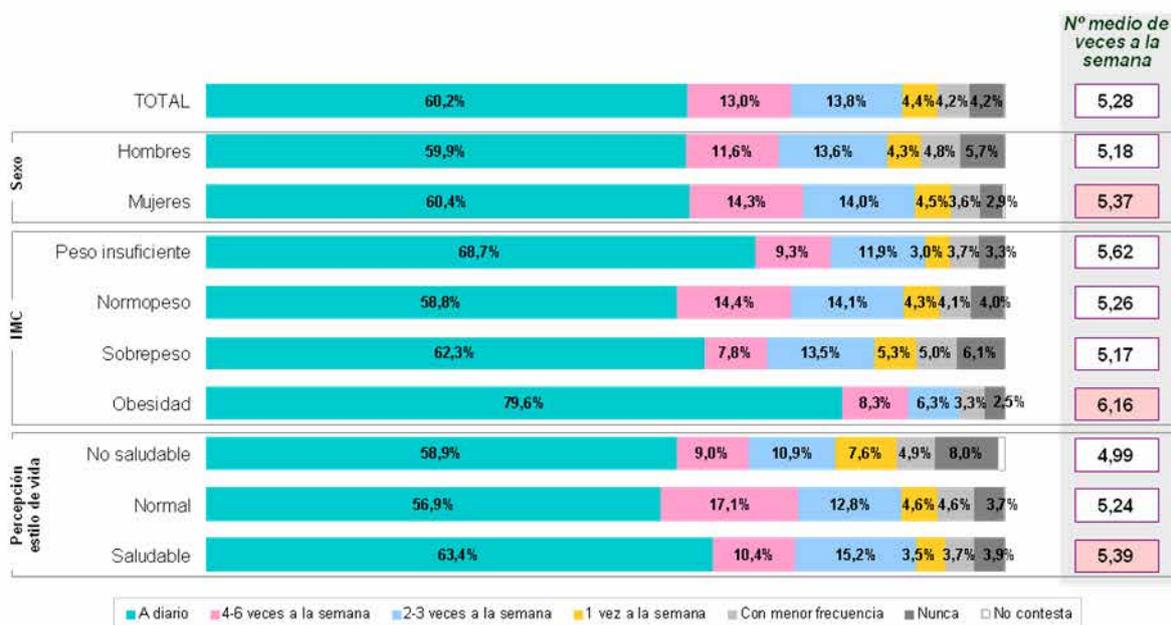


Cereales

El 60% de los universitarios toma cereales a diario, siendo el número medio de veces consumidas a la semana algo superior en el caso de las mujeres (5,37 veces/semana en mujeres y 5,18 veces/semana en hombres).

En función del IMC, casi el 80% de los universitarios con obesidad consume este grupo de alimentos a diario y aquellos que perciben su estilo de vida como saludable, son los que lo consumen a diario en mayor porcentaje (63,4%) (Gráfico 39).

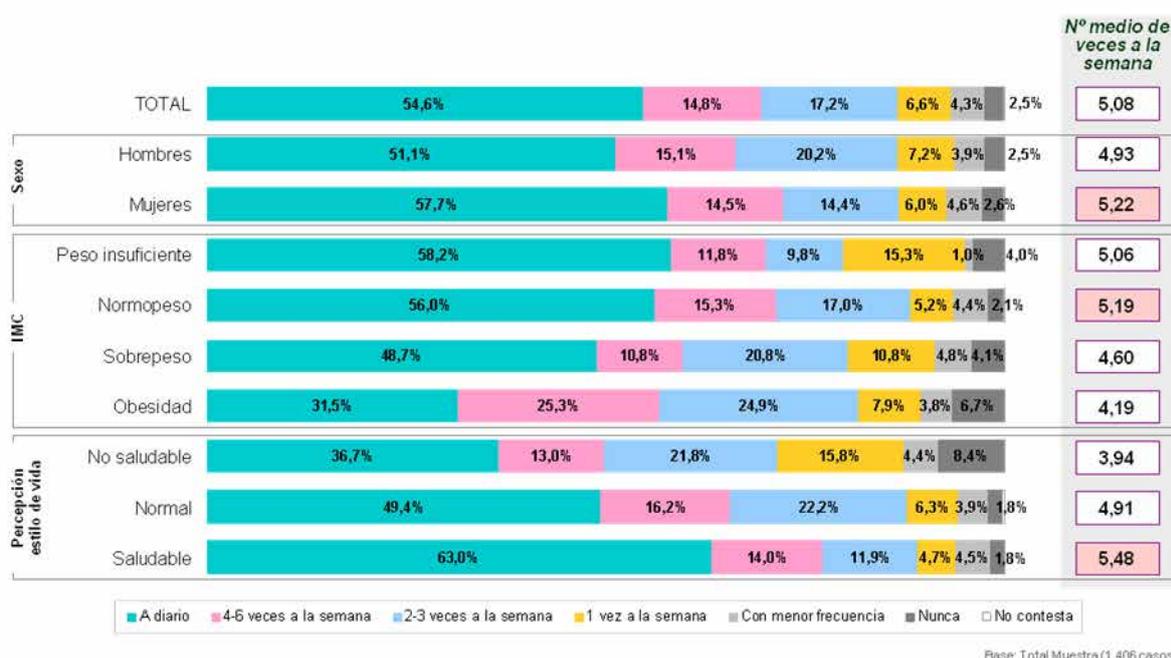
Gráfico. 39. Frecuencia de consumo de cereales. Total y según sexo, IMC y percepción de estilo de vida



Frutas

Sólo el 55% de los encuestados afirma tomar fruta a diario, sin especificar el nº de piezas o raciones que consumen. Este porcentaje es superior entre las universitarias (57,7% frente a 51,1% en universitarios). Los que presentan un IMC de normopeso o peso insuficiente son los que en mayor medida consumen a diario este grupo de alimentos (56,0% y 58,2% respectivamente). Son los universitarios que consideran llevar un estilo de vida saludable los que en mayor medida consumen fruta a diario. (Gráfico 40).

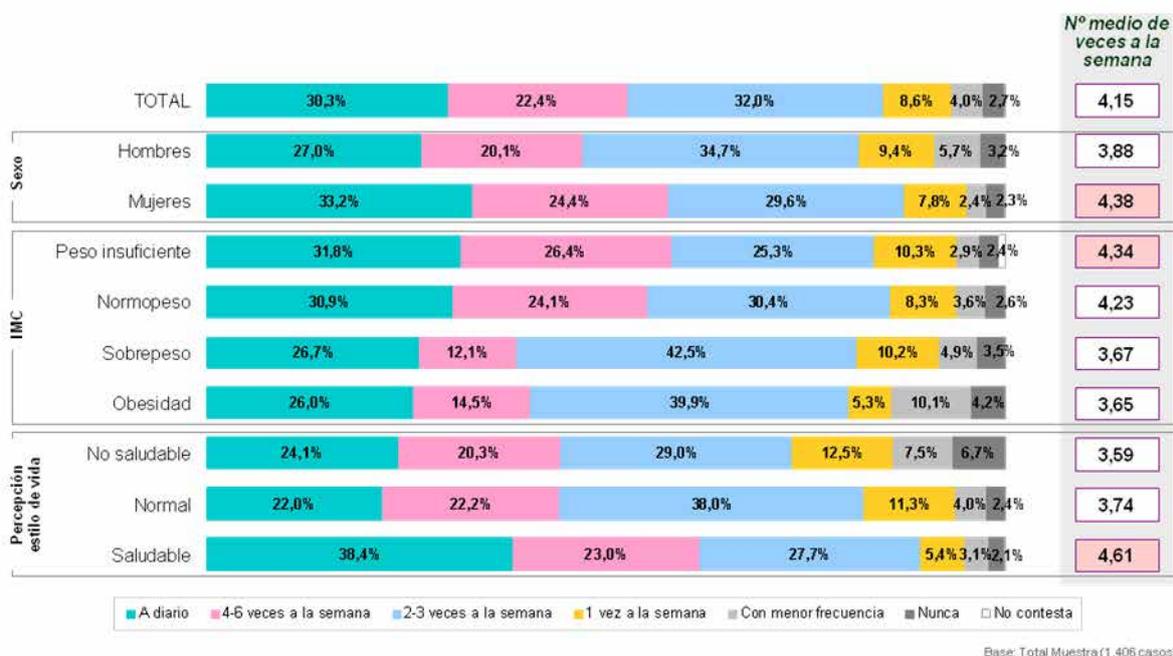
Gráfico. 40. Frecuencia de consumo de frutas. Total y según sexo, IMC y percepción de estilo de vida



Verduras y hortalizas

Sólo el 30,3% de los encuestados toma verduras y hortalizas a diario, siendo las chicas las que consumen a diario con una mayor frecuencia (33,2% frente a 27% en los chicos). Los universitarios con obesidad presentan menor consumo de este grupo de alimentos, sólo el 26% consumen verdura diariamente. Y los que perciben su estilo de vida como saludable consumen en mayor medida verdura a diario (Gráfico 41).

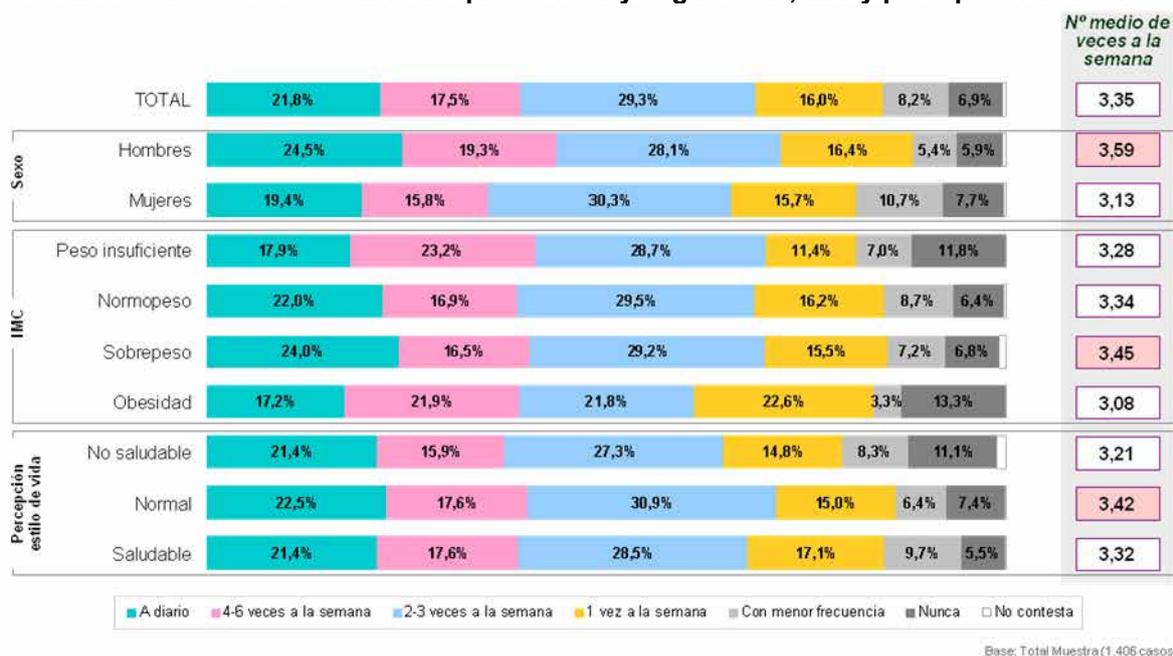
Gráfico. 41. Frecuencia de consumo de verduras y hortalizas. Total y según sexo, IMC y percepción de estilo de vida



Queso

El grupo de los quesos se consume como media tres veces a la semana entre los universitarios. Esta frecuencia es algo mayor en los chicos (3,59 veces/semana) que en las chicas (3,13 veces/semana). En función del IMC, son los presentan sobrepeso los que consumen este grupo de alimentos un mayor número de veces a la semana (Gráfico 42).

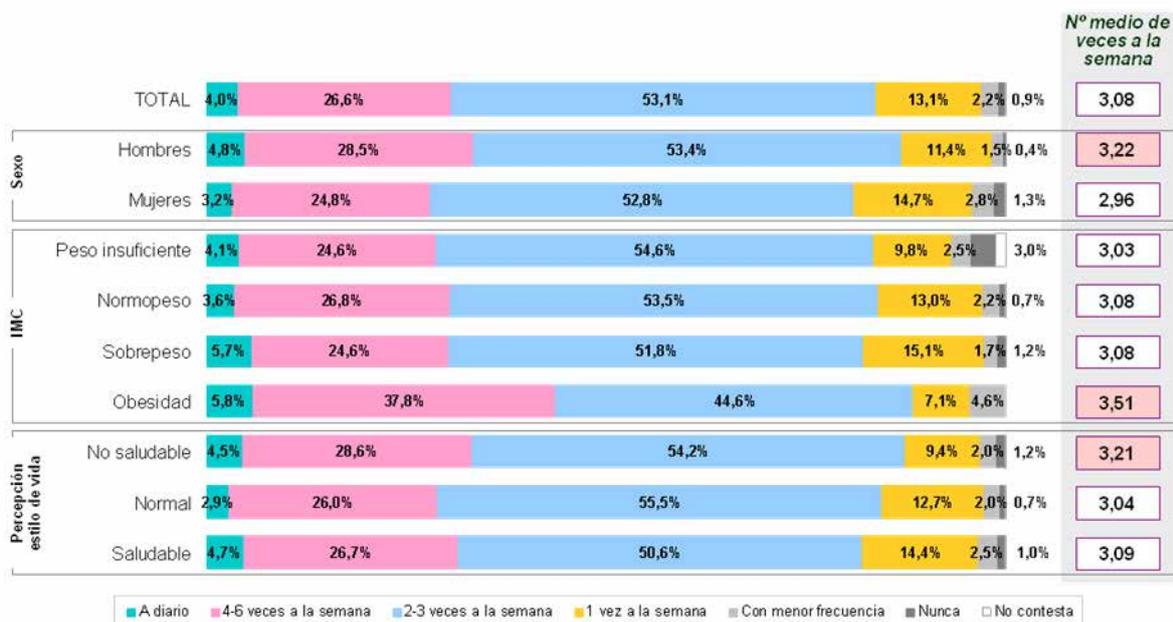
Gráfico. 42. Frecuencia de consumo de queso. Total y según sexo, IMC y percepción de estilo de vida



Carne de pollo y/o pavo

Este tipo de carnes se consumen como media 3 veces a la semana por los universitarios, algo más entre los chicos (3,22 veces/semana) que entre las chicas (2,96 veces/semana). Esta frecuencia es algo mayor entre los que presentan obesidad (3,51 veces/semana) (Gráfico 43).

Gráfico. 43. Frecuencia de consumo de pollo y/o pavo. Total y según sexo, IMC y percepción de estilo de vida

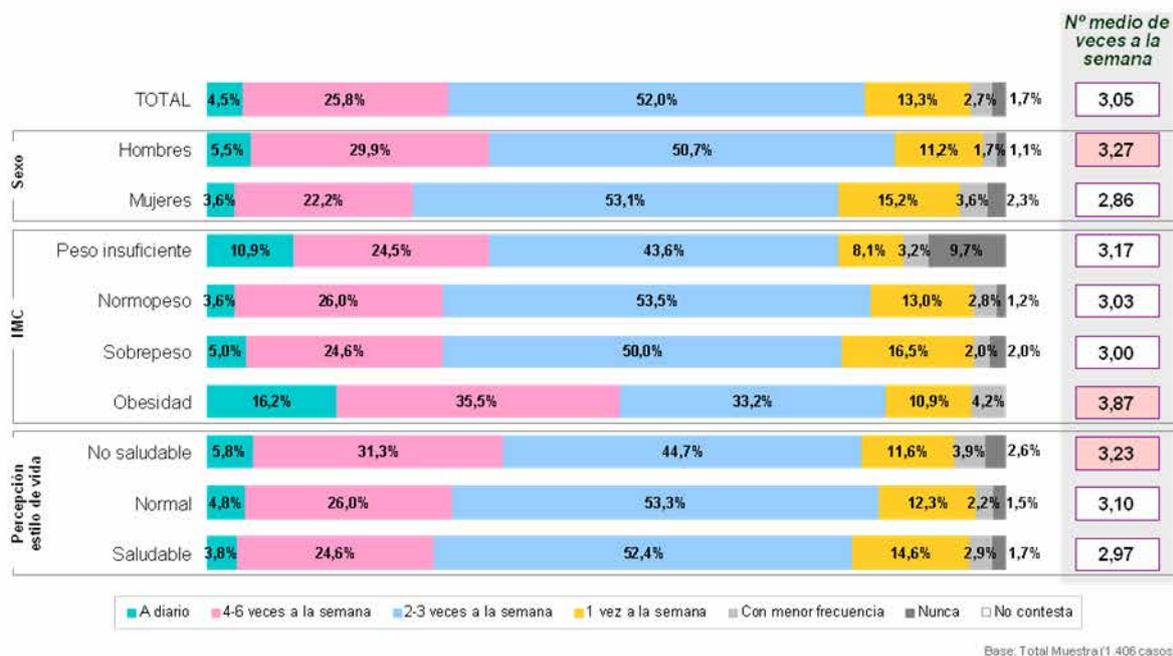


Base: Total Muestra (1.406 casos)

Otros tipos de carnes

Más de la mitad de los universitarios consumen este tipo de productos con una frecuencia de 2-3 veces a la semana. Un 16,2% de los que presentan obesidad los consume a diario (Gráfico 44).

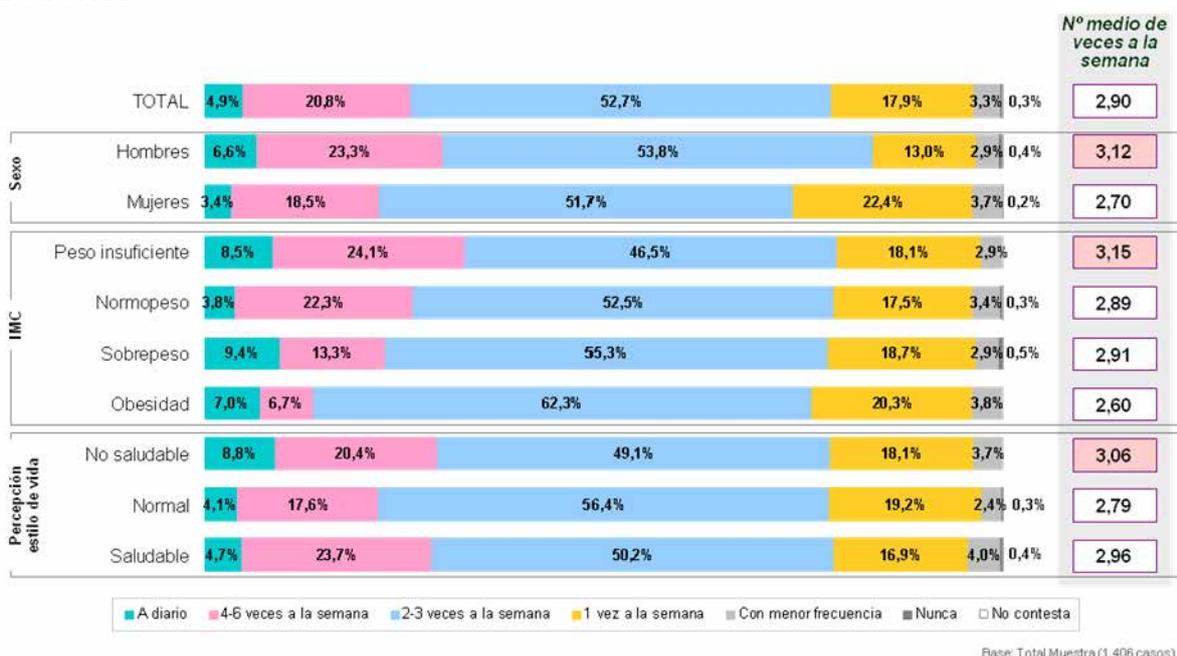
Gráfico. 44. Frecuencia de consumo de otros tipos de carnes. Total y según sexo, IMC y percepción de estilo de vida



Arroces y pastas

Con respecto al grupo de arroces y pastas, el 52,7% de la población los consume con una frecuencia de 2-3 veces a la semana. Este porcentaje aumenta al 62,3% entre los universitarios obesos (Gráfico 45).

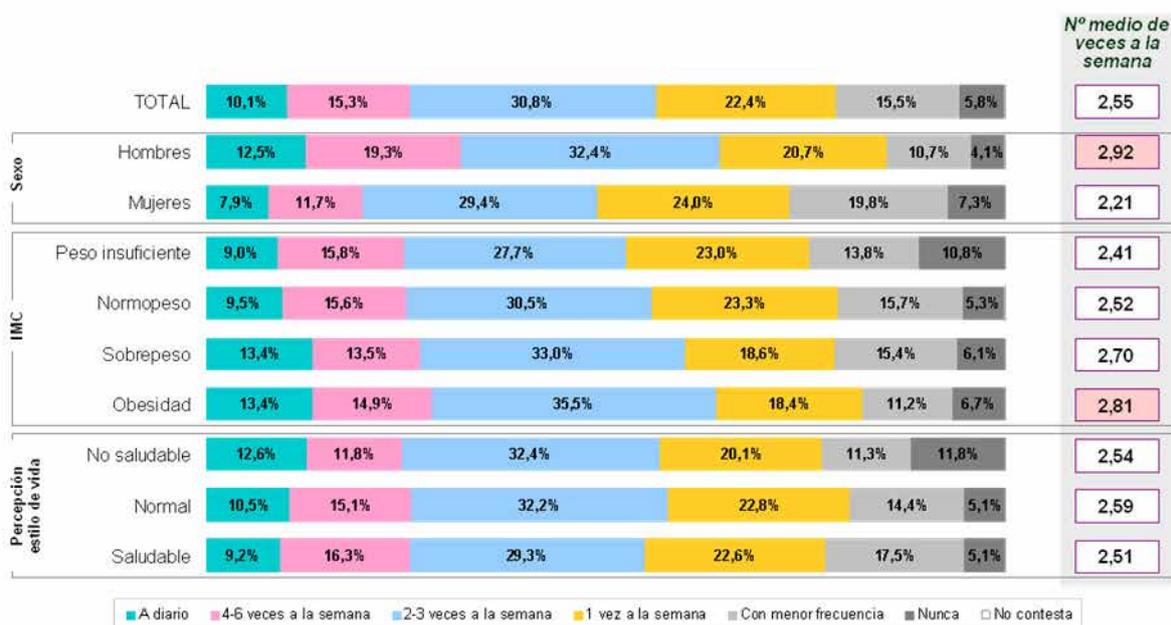
Gráfico. 45. Frecuencia de consumo de arroces y pastas. Total y según sexo, IMC y percepción de estilo de vida



Embutidos

El grupo de embutidos es consumido de media 2,5 veces a la semana. El 12,5% de los chicos los toma a diario frente al 7,9% de las universitarias. Los encuestados con sobrepeso y obesidad consumen en mayor medida embutido a diario (13,4% frente a 9%-9,5% en aquellos que presentan peso insuficiente o normopeso respectivamente). Aquellos que perciben su estilo de vida como no saludable son mayor número los que consumen embutido a diario en mayor proporción (Gráfico 46).

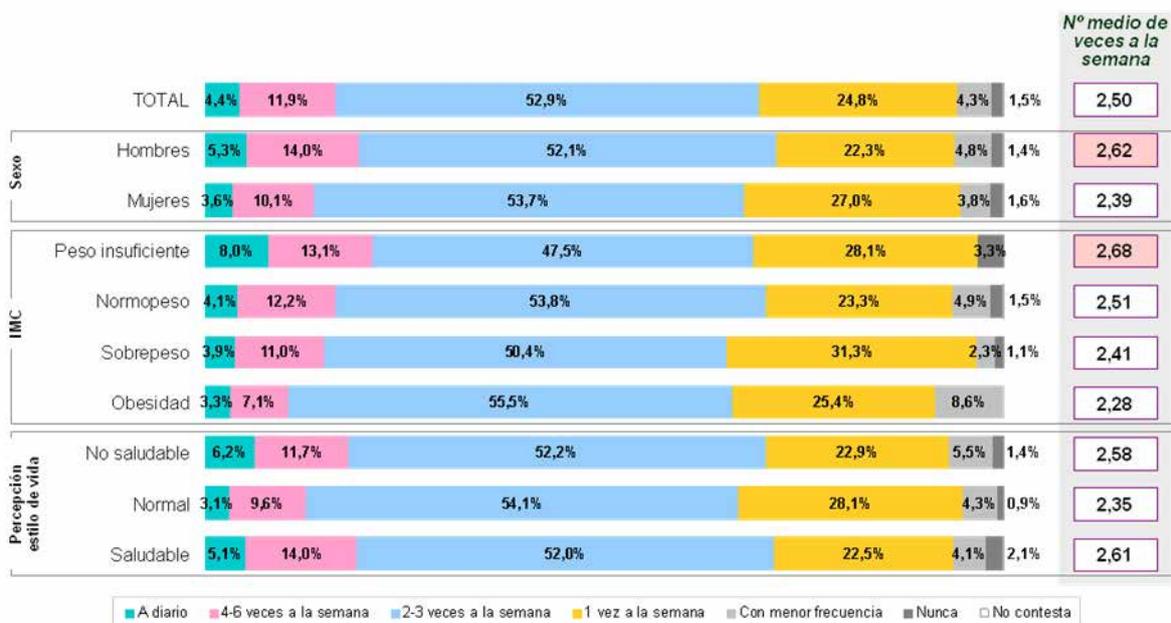
Gráfico. 46. Frecuencia de consumo de embutidos. Total y según sexo, IMC y percepción de estilo de vida



Huevos

Los universitarios encuestados consumen huevos 2,5 veces a la semana como media. Un 14% de los chicos y de los que perciben su estilo de vida como saludable los consume con una frecuencia de 4-6 veces a la semana (Gráfico 47).

Gráfico. 47. Frecuencia de consumo de huevos. Total y según sexo, IMC y percepción de estilo de vida

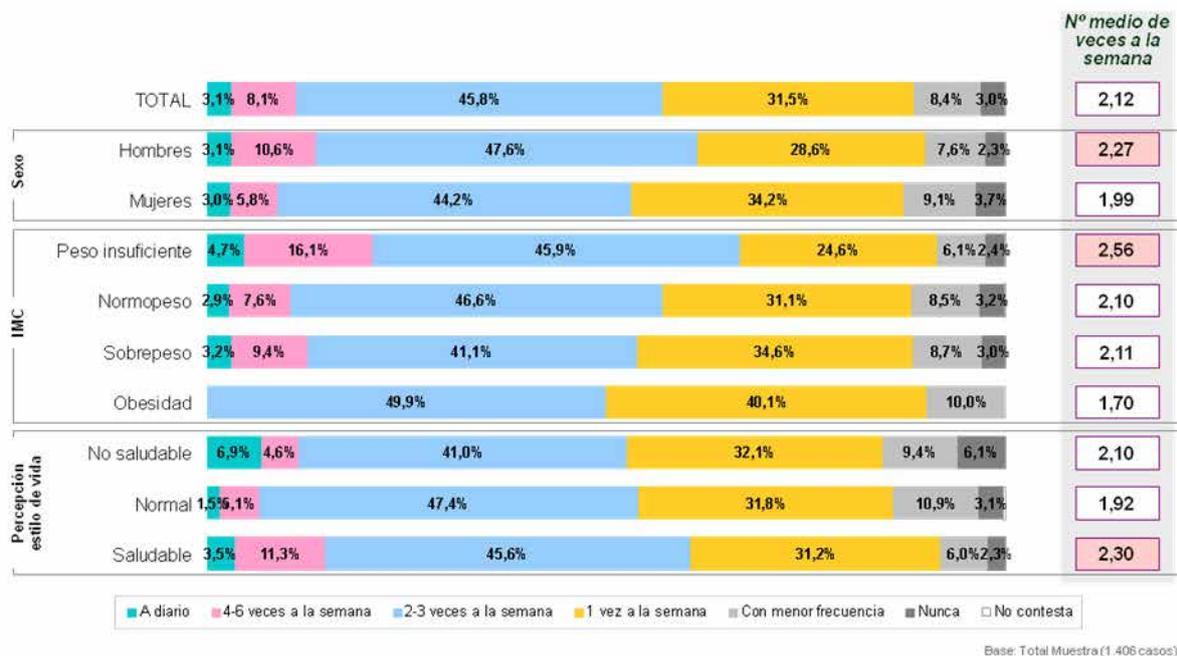


Base: Total Muestra (1.406 casos)

Legumbres

La frecuencia de consumo de legumbres en la población estudiada es de 2,12 veces a la semana de media. Un 10,6% de los chicos frente a un 5,8% de las chicas consume legumbres con una frecuencia de 4 a 6 veces por semana. Un 40,1% de los universitarios con obesidad sólo consume este alimento una vez a la semana. Los universitarios con una percepción de su estilo de vida saludable presentan una frecuencia de consumo media semanal algo superior a los que consideran su estilo de vida como normal o no saludable (Gráfico 48).

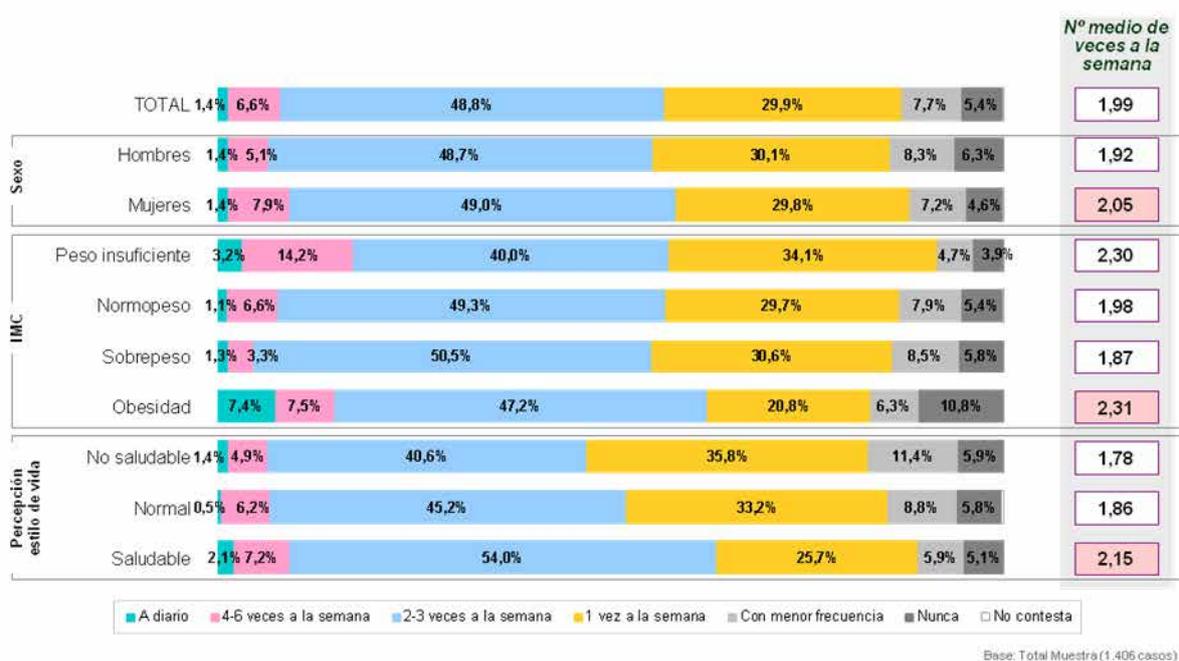
Gráfico. 48. Frecuencia de consumo de legumbres. Total y según sexo, IMC y percepción de estilo de vida



Pescado blanco

La población estudiada tiene un consumo medio de pescado blanco de 2 veces por semana; algo superior en las mujeres y en los que perciben su estilo de vida como saludable (Gráfico 49).

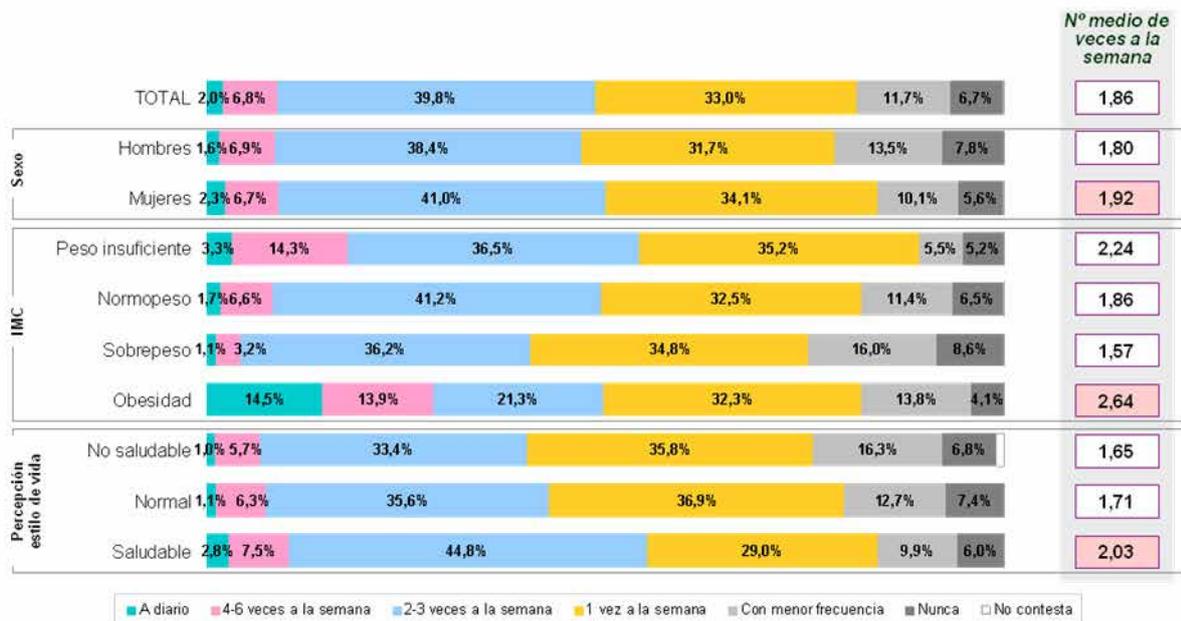
Gráfico. 49. Frecuencia de consumo de pescado blanco. Total y según sexo, IMC y percepción de estilo de vida



Pescado azul

En el caso del pescado azul, su consumo no llega a dos raciones semanales. Un 14,5% de los universitarios con obesidad declara consumir este tipo de pescados a diario y son los universitarios con peor percepción de su estilo de vida los que dicen no tomar nunca pescado azul (16,3%) (Gráfico 50).

Gráfico. 50. Frecuencia de consumo de pescado azul. Total y según sexo, IMC y percepción de estilo de vida

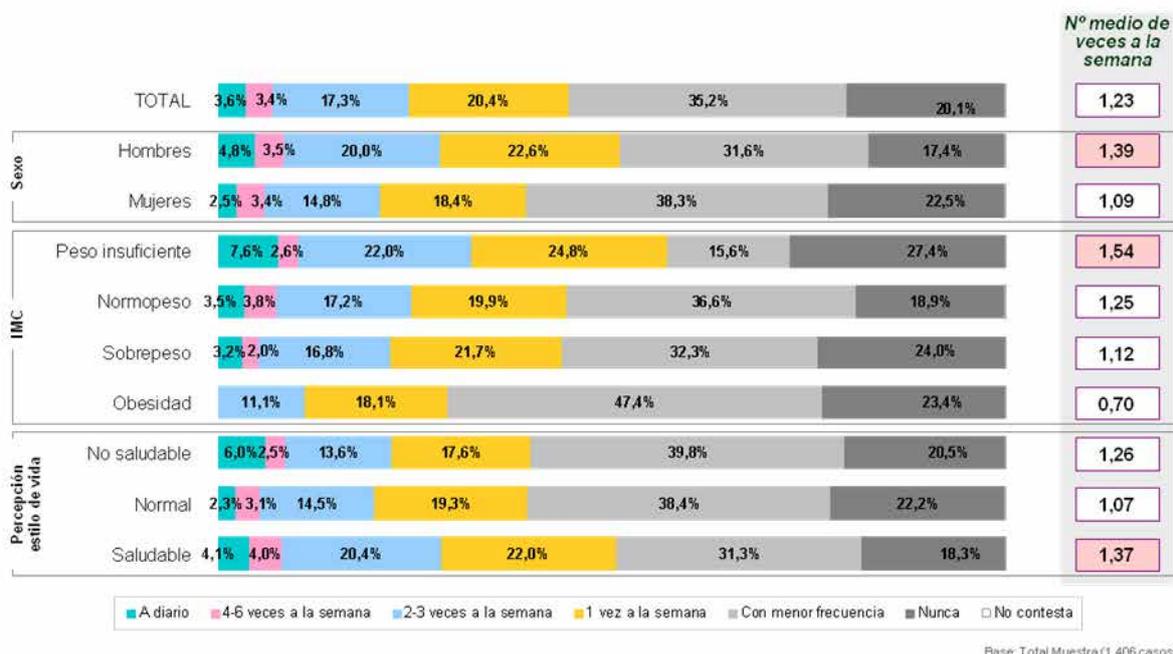


Base: Total Muestra (1.406 casos)

Frutos secos

En general, el 20% de los universitarios no toma nunca frutos secos, siendo el número medio de veces que se consume a la semana de algo más de 1 (Gráfico 51).

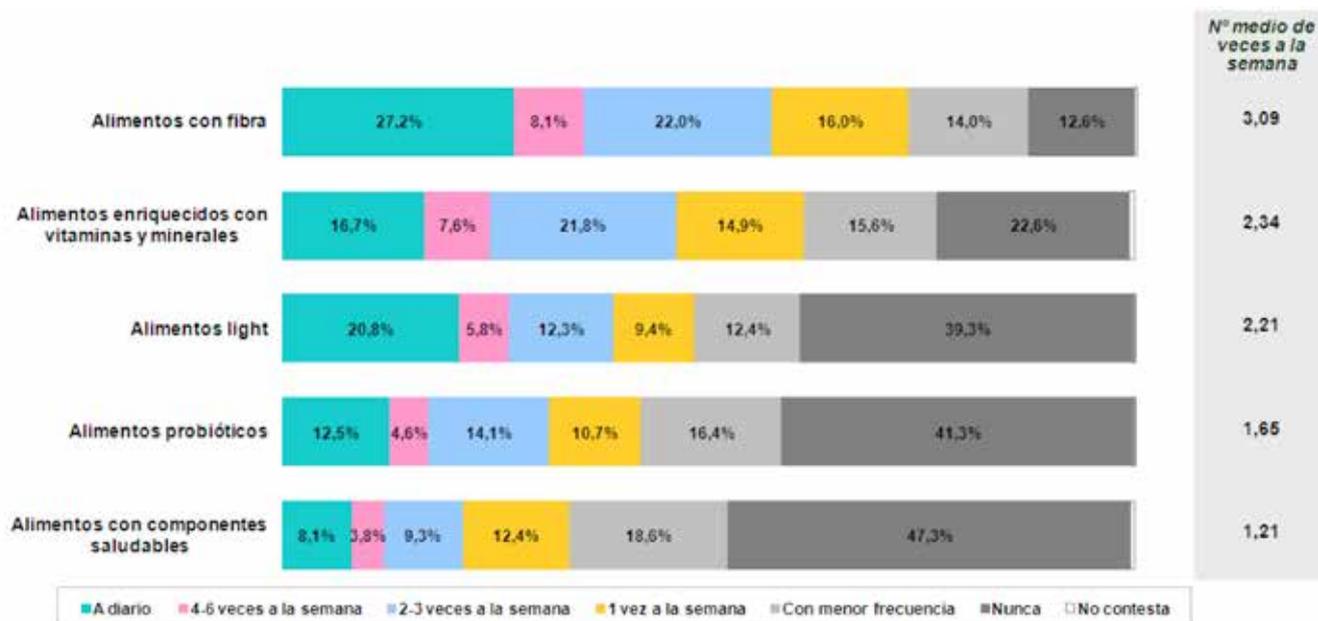
Gráfico. 51. Frecuencia de consumo de frutos secos. Total y según sexo, IMC y percepción de estilo de vida



4.7.4. Otros tipos de alimentos

En relación al consumo de otros tipos de alimentos como alimentos con fibra, enriquecidos con vitaminas y minerales, alimentos Light, probióticos y alimentos con componentes saludables (omega-3, soja, ácido oleico, jalea real, aloe vera, entre otros); son los alimentos con fibra los consumidos a diario con una mayor frecuencia por los universitarios consultados (27,2%), seguidos de los alimentos light (20,8%) y los alimentos enriquecidos que son consumidos a diario por el 16,7% de los encuestados. Sin embargo, más del 40% declara no consumir nunca alimentos probióticos (41,3%) ni alimentos con componentes saludables (47,3%) (Gráfico 52).

Gráfico. 52. Frecuencia de consumo de otro tipo de alimentos. Total

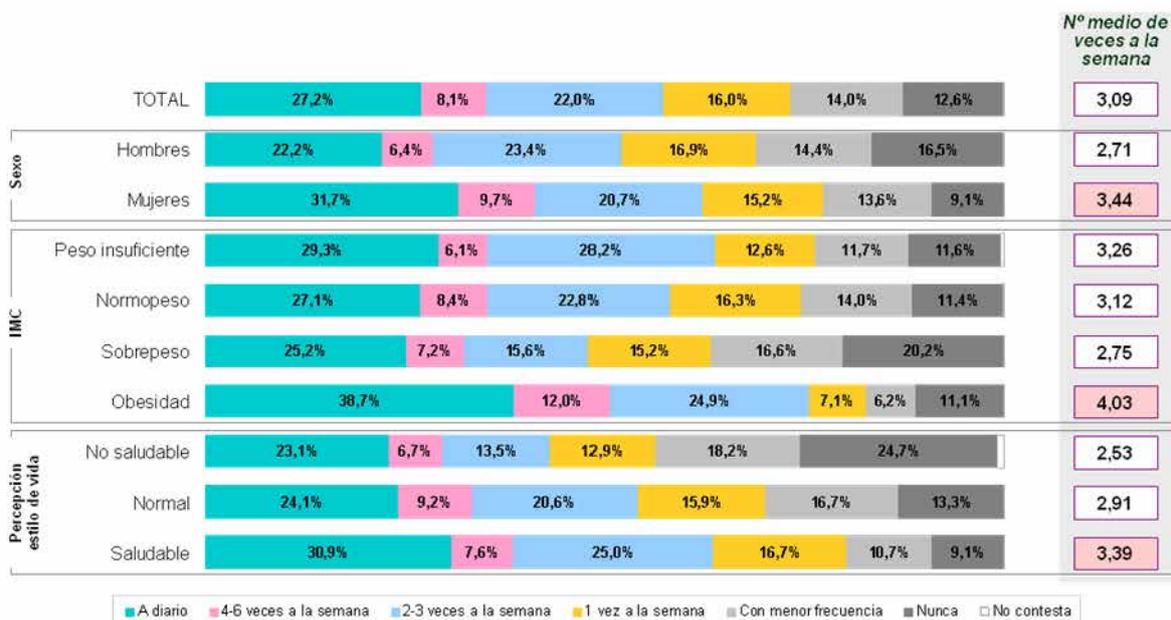


Alimentos con fibra

Los alimentos con fibra se consumen una media de 3 veces a la semana, siendo este consumo algo superior en mujeres que en los hombres (3,4 veces/semana y 2,7 veces/semana respectivamente).

Un 38,7% de los universitarios con obesidad declara consumir alimentos con fibra a diario. El 30,9% de los que perciben su estilo de vida como saludable declara consumir productos con fibra todos los días (Gráfico 53).

Gráfico. 53. Frecuencia de consumo de alimentos con fibra. Total, según sexo, IMC y percepción de estilo de vida



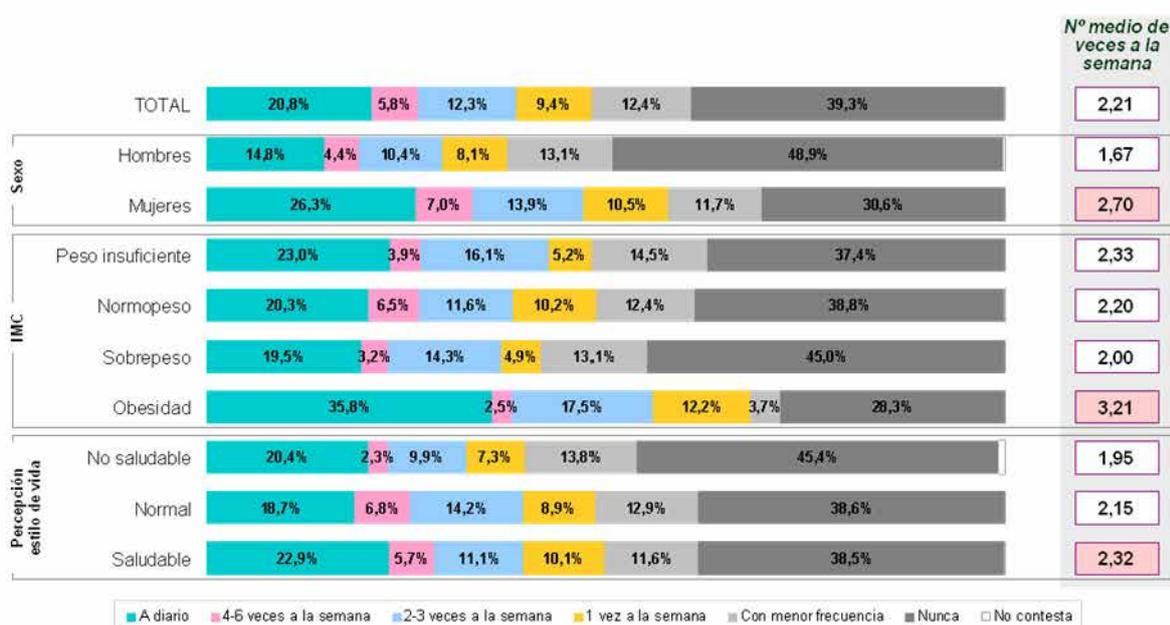
Base: Total Muestra (1.406 casos)

Alimentos light

Con respecto a los productos light, los universitarios los consumen como media 2,21 veces a la semana, este consumo es algo superior en las mujeres (2,70 veces/semana) que en los hombres (1,67 veces/semana).

En función del IMC, un 35,8% de los obesos declara consumir productos light a diario, frente a un 20,3% entre los que presentan IMC normal. Un 22,9% de los universitarios que perciben su estilo de vida como saludable consume productos light a diario. (Gráfico 54).

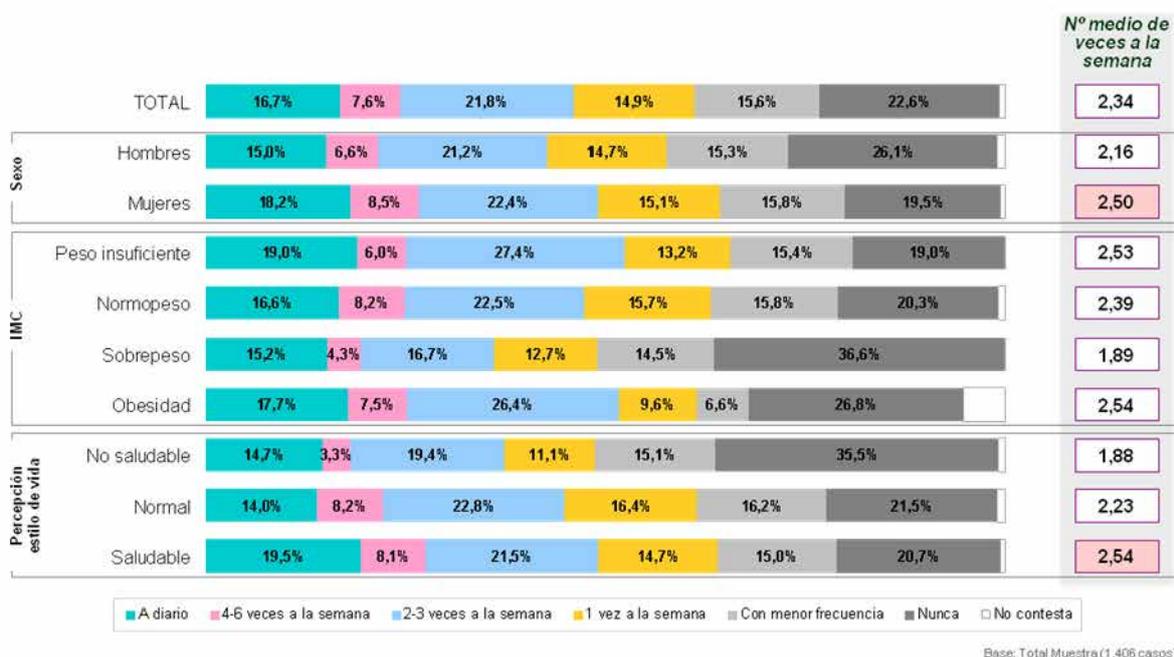
Gráfico. 54. Frecuencia de consumo de alimentos light. Total, según sexo, IMC y percepción de estilo de vida



Alimentos enriquecidos con vitaminas y minerales

La frecuencia de consumo de alimentos enriquecidos es como media de algo más de dos veces a la semana. Sin embargo, más del 20% de los universitarios no consume nunca este tipo de alimentos (Gráfico 55).

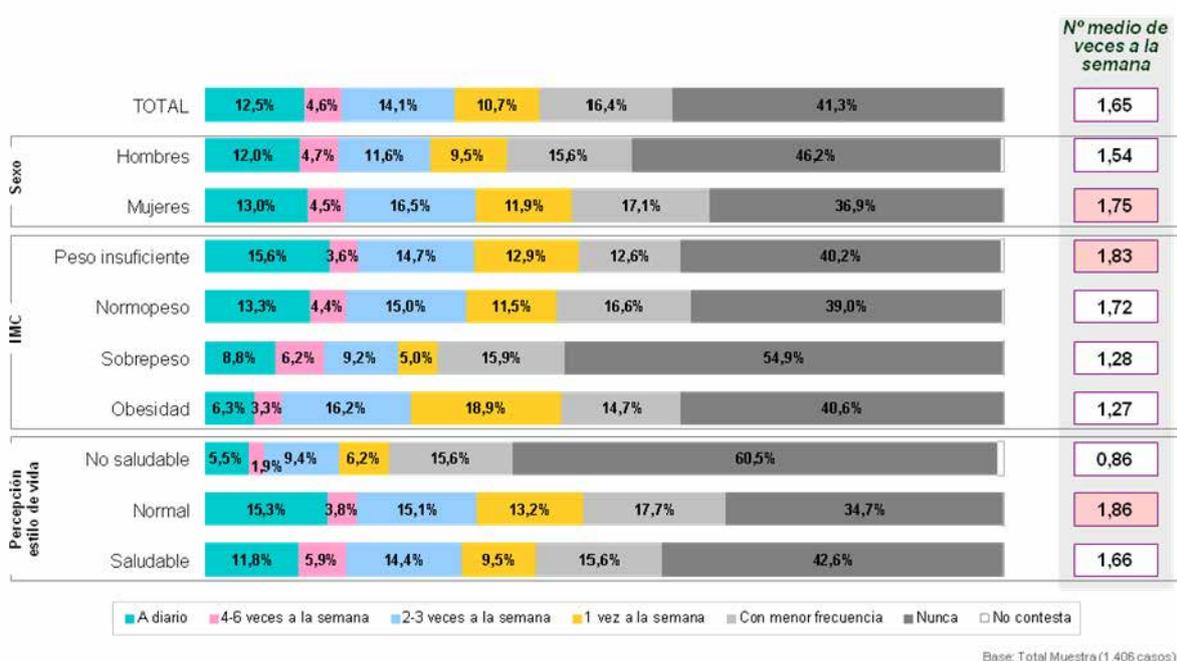
Gráfico. 55. Frecuencia de consumo de alimentos enriquecidos con vitaminas y minerales. Total, según sexo, IMC y percepción de estilo de vida



Alimentos probióticos

La frecuencia de consumo de alimentos probióticos es de menos de dos veces a la semana. Un 46,2% de los universitarios y un 36,9% de las universitarias no consumen nunca esta tipo de alimentos. Esta cifra se incrementa hasta el 60,5% entre los que consideran que su estilo de vida es no saludable (Gráfico 56).

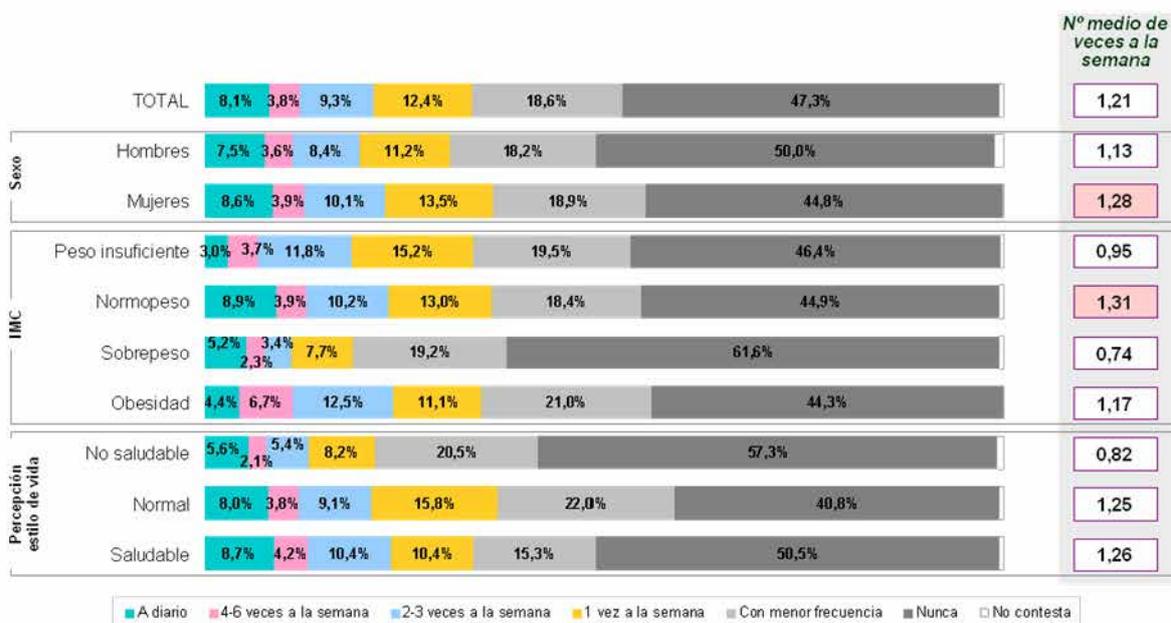
Gráfico. 56. Frecuencia de consumo de alimentos probióticos. Total, según sexo, IMC y percepción de estilo de vida



Alimentos con componentes saludables

Este tipo de alimentos se consume como media 1,21 veces a la semana. Un 47,3% no consume alimentos de este tipo nunca (50% en chicos y 44,8% en chicas) (Gráfico 57).

Gráfico. 57. Frecuencia de consumo de alimentos con componentes saludables. Total, según sexo, IMC y percepción de estilo de vida



Base: Total Muestra (1.406 casos)

4.7.5. Análisis de los hábitos no saludables de la población universitaria: Tabaco, alcohol y alimentación de consumo ocasional

Aproximadamente cuatro de cada diez universitarios consultados fuman habitualmente (Gráfico 58), esta cifra es algo superior en las mujeres (44,5% frente a 42,9% en los hombres) (Gráfico 59).

Gráfico. 58. Porcentaje de universitarios que consumen tabaco. Total

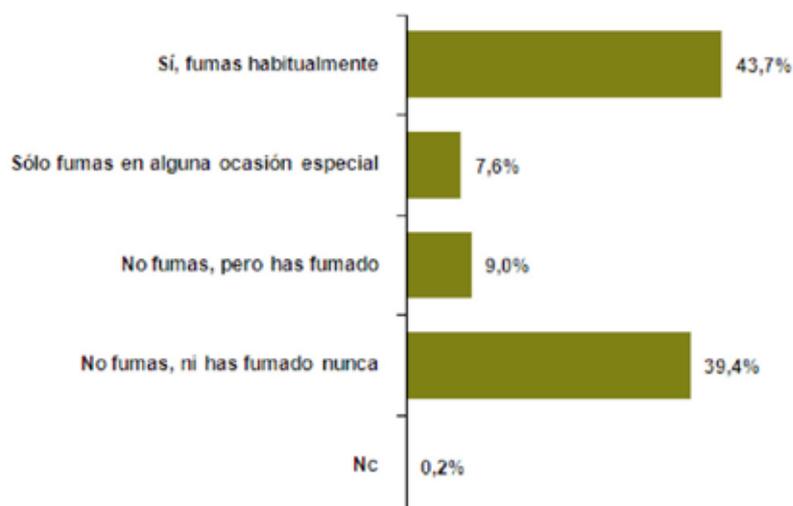
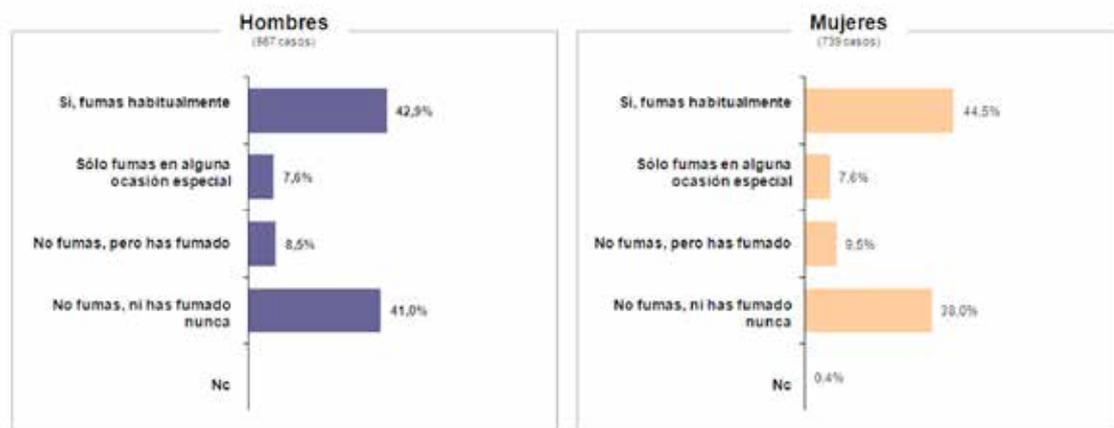
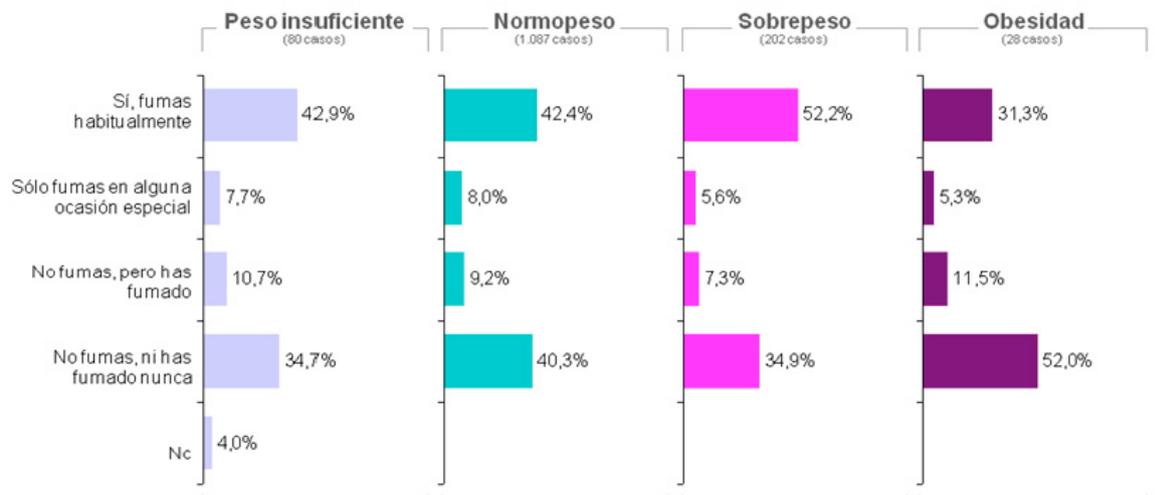


Gráfico. 59. Porcentaje de universitarios que consumen tabaco. Según sexo



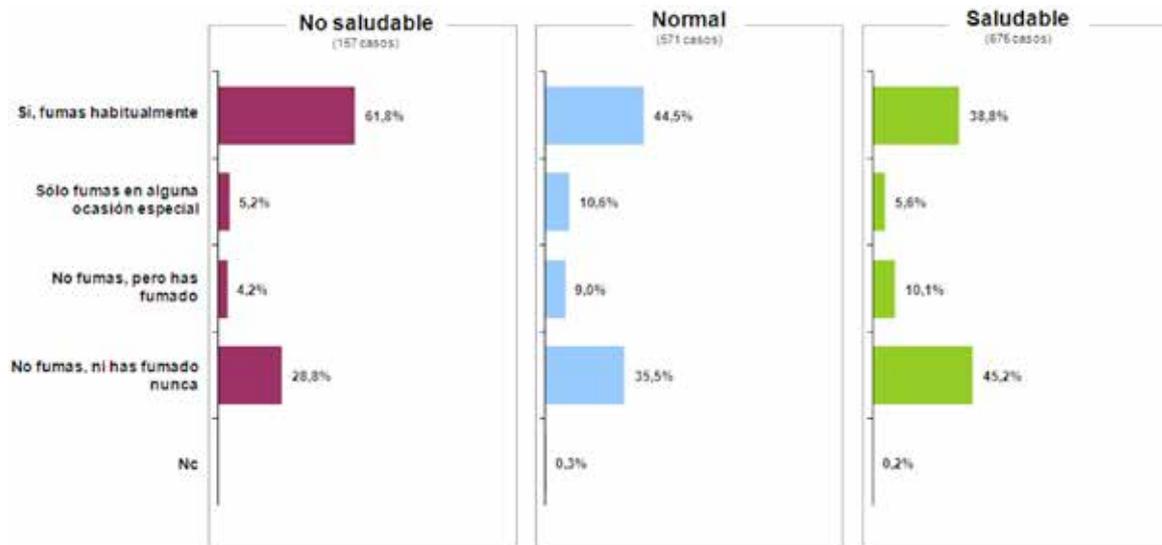
Con respecto al IMC y la percepción del estilo de vida, son los universitarios que presentan un IMC superior a lo normal (52%) y los que consideran llevar un estilo de vida no saludable (62%) los que fuman en mayor porcentaje (Gráficos 60 y 61).

Gráfico. 60. Porcentaje de universitarios que consumen tabaco. Según IMC



Base: Total Muestra (1.406 casos)

Gráfico. 61. Consumo de tabaco. Según percepción de estilo de vida



Con respecto al consumo de alcohol, más de dos tercios (67,6%) de los universitarios encuestados consume bebidas alcohólicas, entre una y tres veces a la semana (Gráfico 62), siendo esta frecuencia mayor en los hombres (Gráfico 63).

Gráfico. 62. Porcentaje de universitarios que consumen alcohol. Total

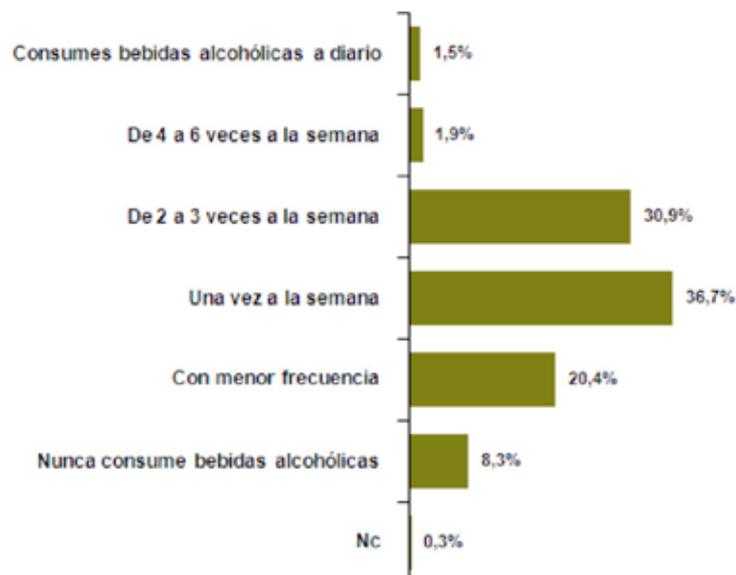
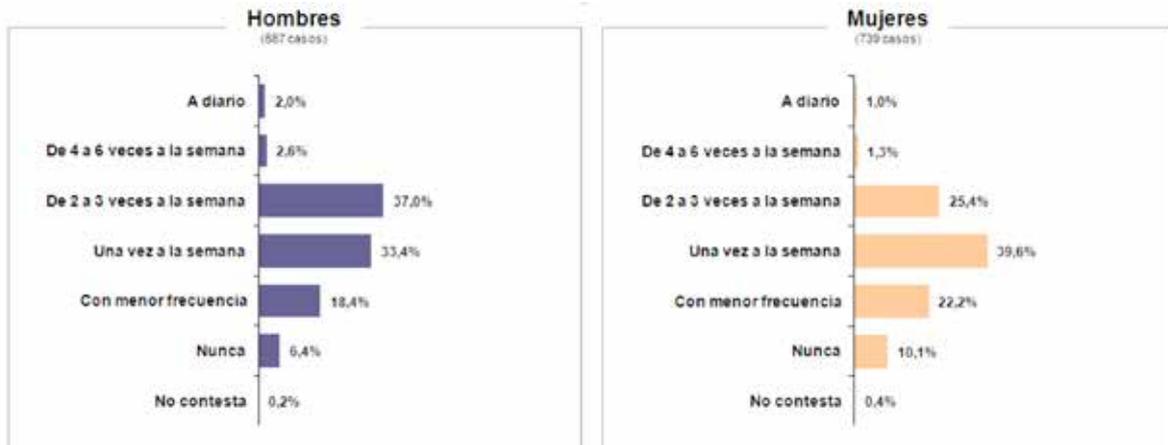
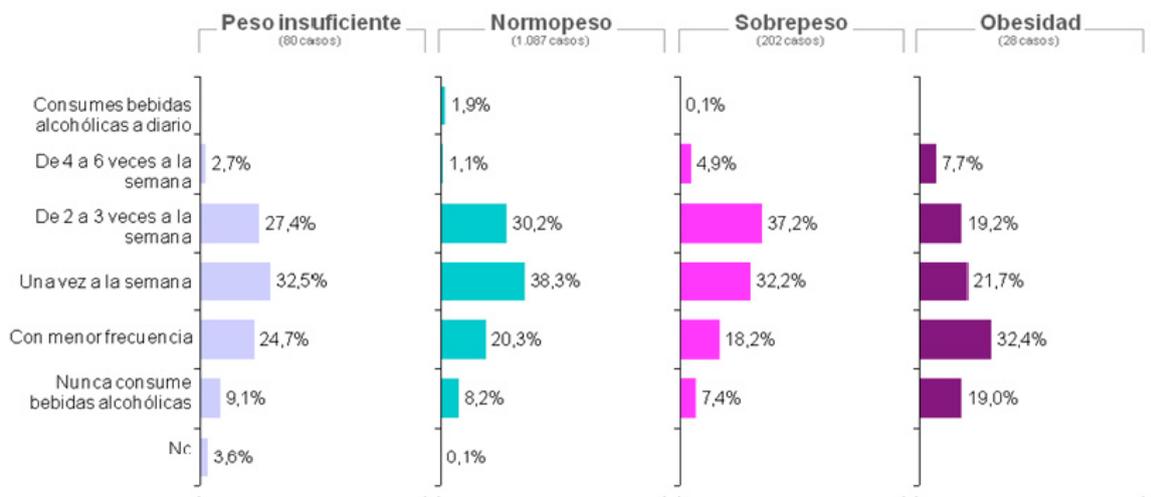


Gráfico. 63. Porcentaje de universitarios que consumen alcohol. Según sexo



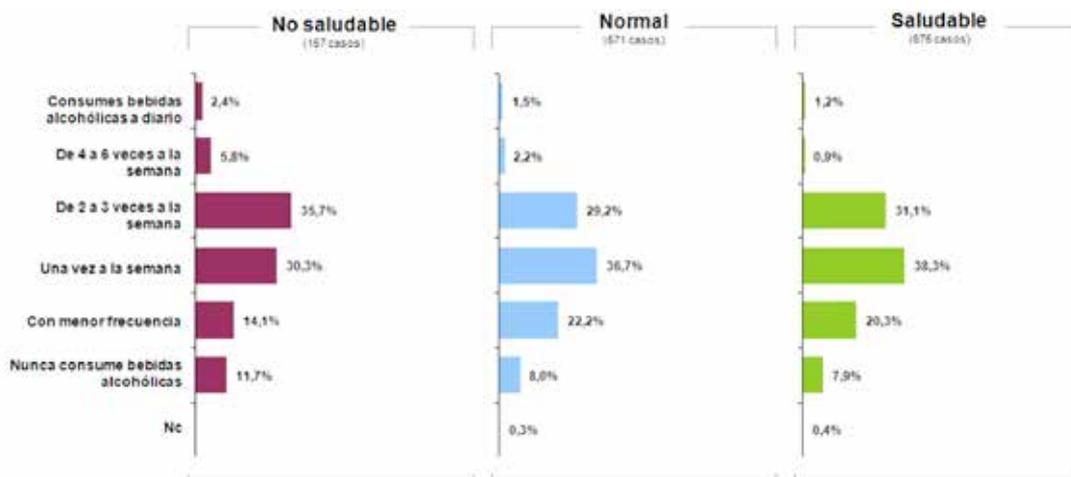
En relación al IMC, son los universitarios con un IMC de sobrepeso los que en mayor proporción consumen bebidas alcohólicas de 2 a 3 veces a la semana (37%) (Gráfico 64).

Gráfico. 64. Porcentaje de universitarios que consumen alcohol. Según IMC



Base: Total Muestra (1.406 casos)

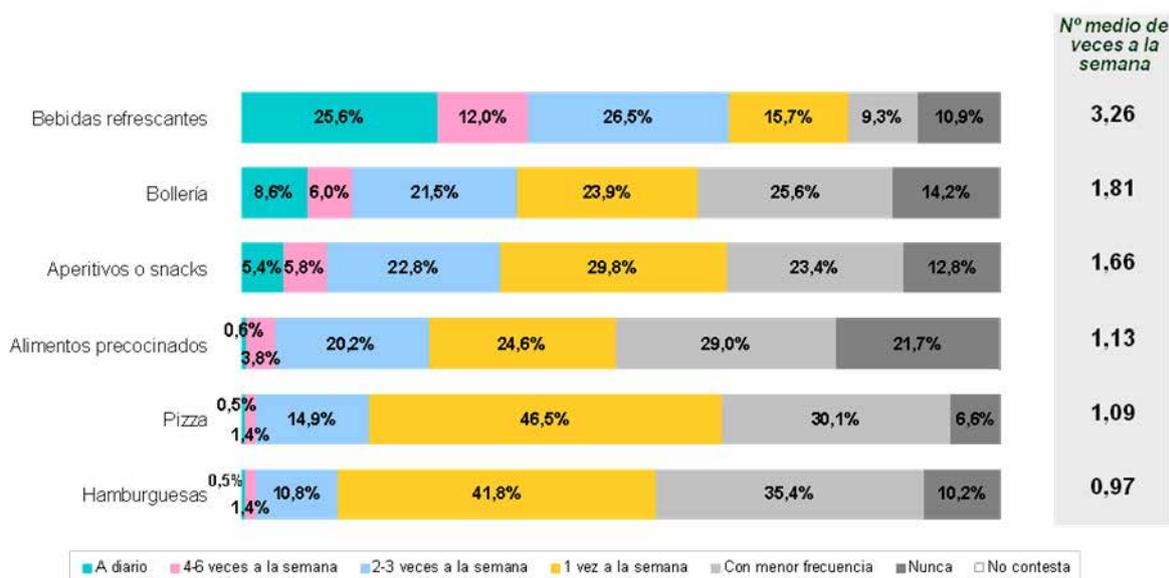
Gráfico. 65. Porcentaje de universitarios que consumen alcohol. Según percepción de estilo de vida



Alimentación de consumo ocasional

Con respecto a los alimentos con recomendación de consumo ocasional investigados (bebidas refrescantes, bollería, aperitivos o snacks, alimentos precocinados, pizzas y hamburguesas), son las bebidas refrescantes de alto contenido calórico, las consumidas con una mayor frecuencia, con algo más de tres veces por semana de media. El resto de los alimentos indicados, dicen consumirlos con menor frecuencia, no llegando a dos veces por semana (Gráfico 66).

Gráfico. 66. Alimentación de consumo ocasional



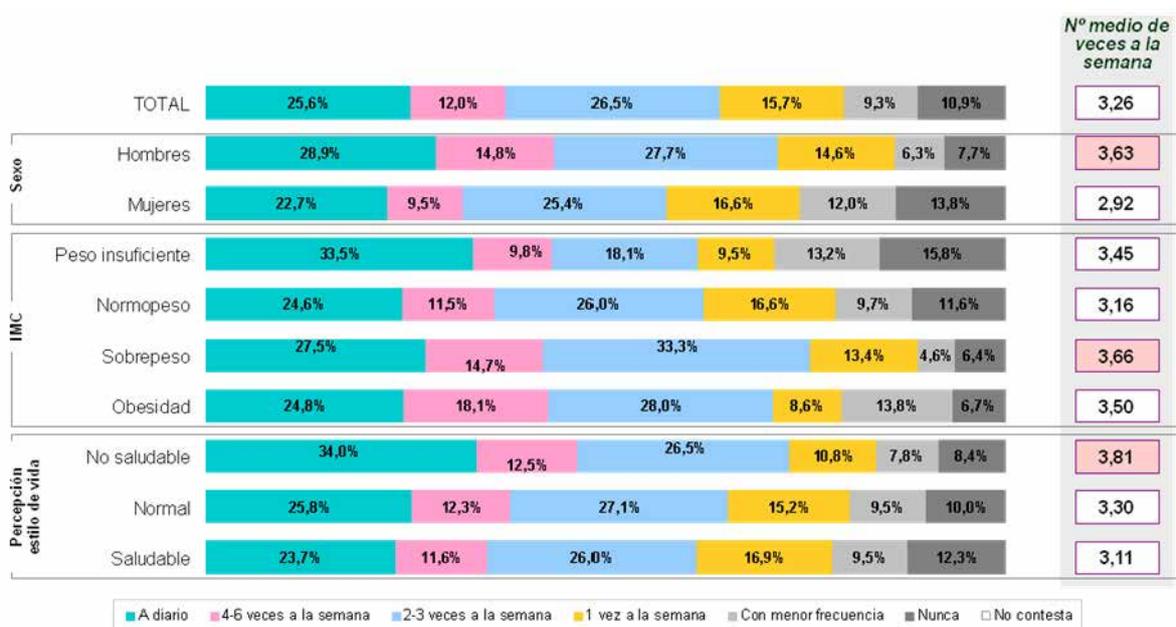
Base: Total Muestra (1.406 casos)

En los gráficos 67 a 72 se presentan los resultados de cada uno de los alimentos de consumo ocasional investigados, en función de diferentes variables (sexo, IMC y percepción de estilo de vida).

Bebidas refrescantes

El grupo de bebidas refrescantes se consume como media más de tres veces a la semana, siendo mayor el consumo entre los hombres (28,9%) que entre las mujeres (22,7%). Con respecto al IMC, el mayor consumo de este tipo de productos se observa entre los universitarios que presentan sobrepeso (con una media de 3,66 veces a la semana), sin embargo el 33,5% de los universitarios con bajo peso declara consumir este tipo de bebidas a diario. En cuanto al consumo de estos productos en relación a la percepción del estilo de vida, son los universitarios que lo perciben como no saludable los que declaran consumirlo un mayor número de veces a la semana (Gráfico 67).

Gráfico. 67. Frecuencia de consumo de bebidas refrescantes. Total, según sexo, IMC y percepción de estilo de vida.

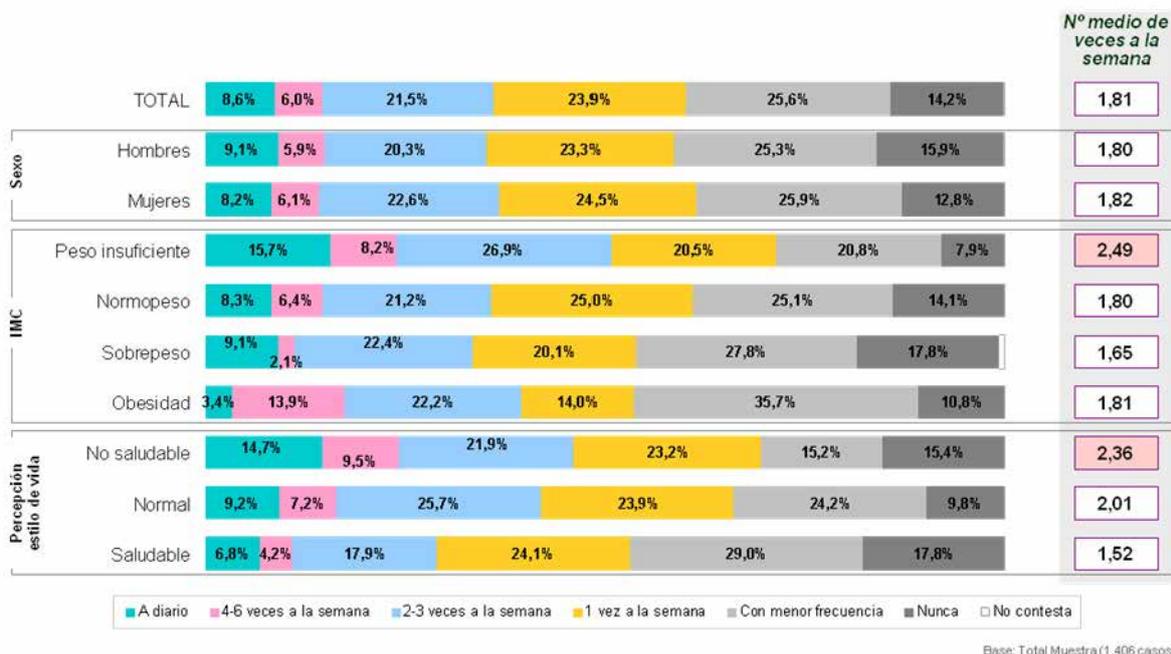


Base: Total Muestra (1.406 casos)

Bollería

Con respecto al consumo de bollería entre los universitarios, sólo un 8,6% declara consumirla a diario, no existiendo diferencias por sexo. Aquellos universitarios con bajo peso y los que perciben su estilo de vida como no saludable son los que declaran un consumo medio semanal más alto (2,49 veces/ semana y 2,36 veces/semana, respectivamente) (Gráfico 68).

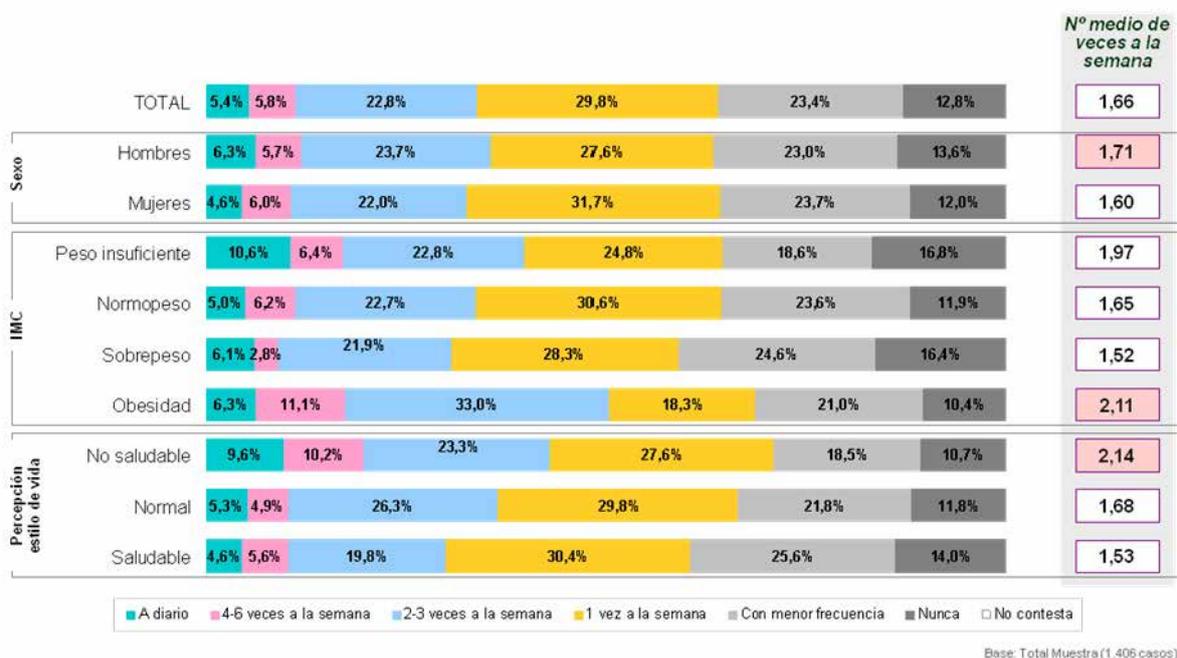
Gráfico. 68. Frecuencia de consumo de bollería. Total, según sexo, IMC y percepción de estilo de vida



Aperitivos o snacks

Estos productos se consumen entre los universitarios una media de 1,66 veces/semana. Esta frecuencia se incrementa dentro del grupo de universitarios con obesidad (2,11 veces/semana). En relación a la percepción de estilo de vida, aquellos que lo perciben como no saludable son los que presentan una media de consumo semanal mayor (2,14 veces/semana) (Gráfico 69).

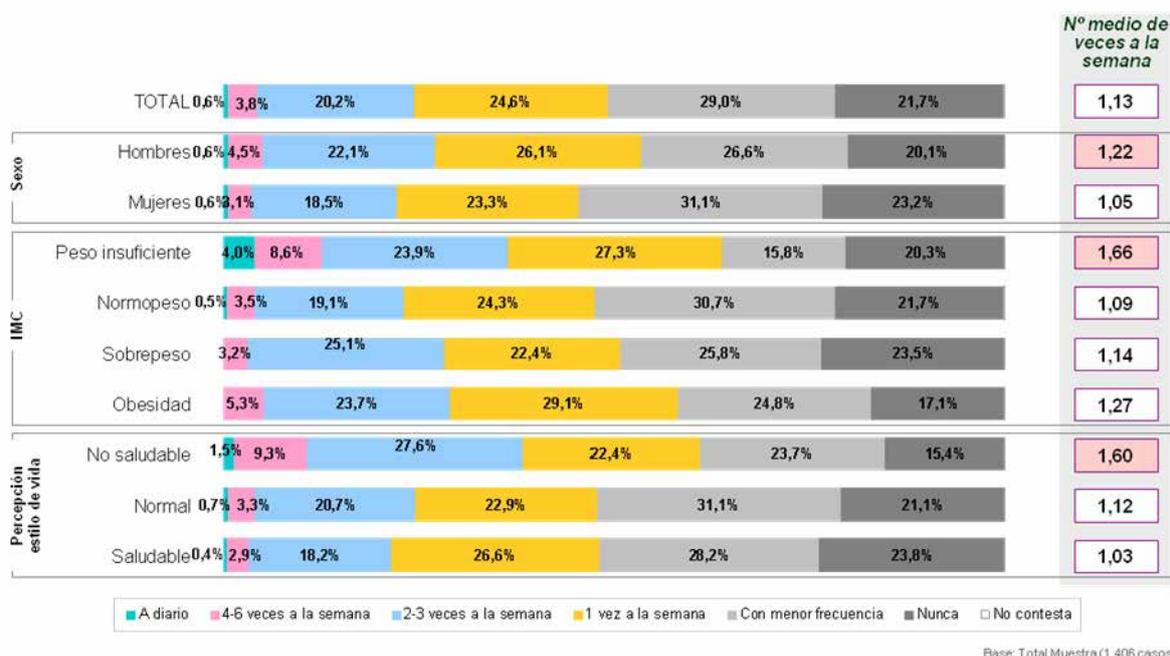
Gráfico. 69. Frecuencia de consumo de aperitivos o snacks. Total, según sexo, IMC y percepción de estilo de vida



Alimentos precocinados

En cuanto a este grupo de alimentos, son los chicos los que como media lo consumen un mayor número de veces a la semana, esta frecuencia es también mayor entre los que presenta un IMC de bajo peso y aquellos que perciben su estilo de vida como no saludable (Gráfico 70).

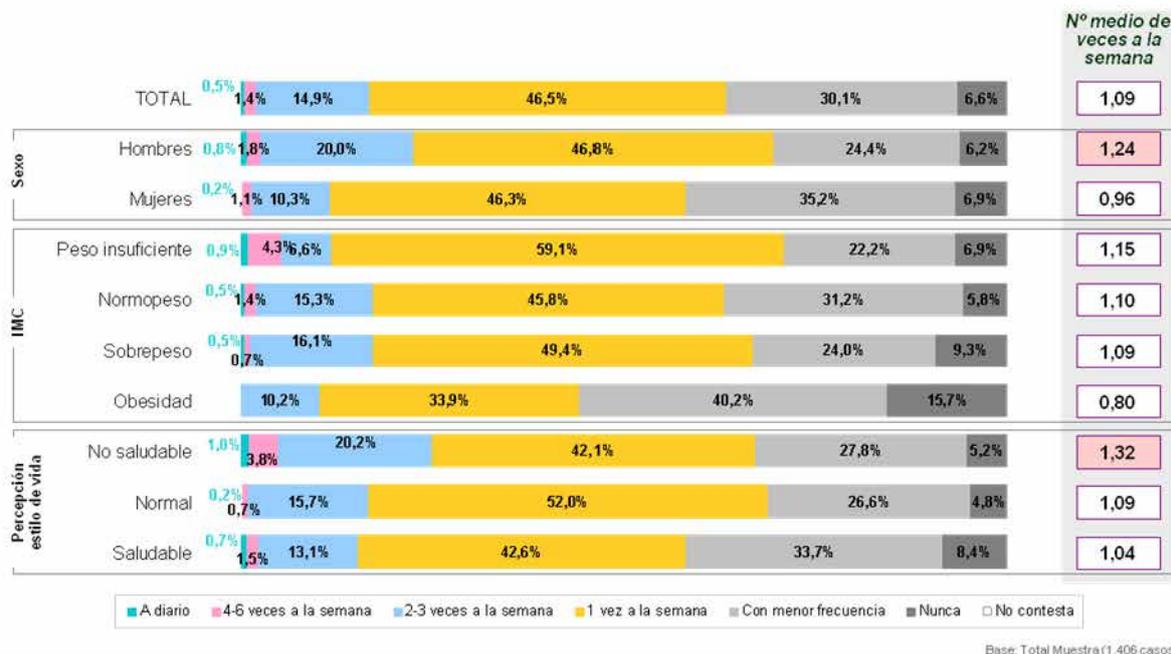
Gráfico. 70. Frecuencia de consumo de alimentos precocinados. Total, según sexo, IMC y percepción de estilo de vida



Pizza

Las pizzas son consumidas una vez a la semana por más del 46% de los universitarios, declarando un 20% de los hombres que lo consumen de 2 a 3 veces a la semana. Aquellos universitarios que perciben su estilo de vida como no saludable son los que presenta una mayor frecuencia de consumo semanal (1,32 veces como media) (Gráfico 71).

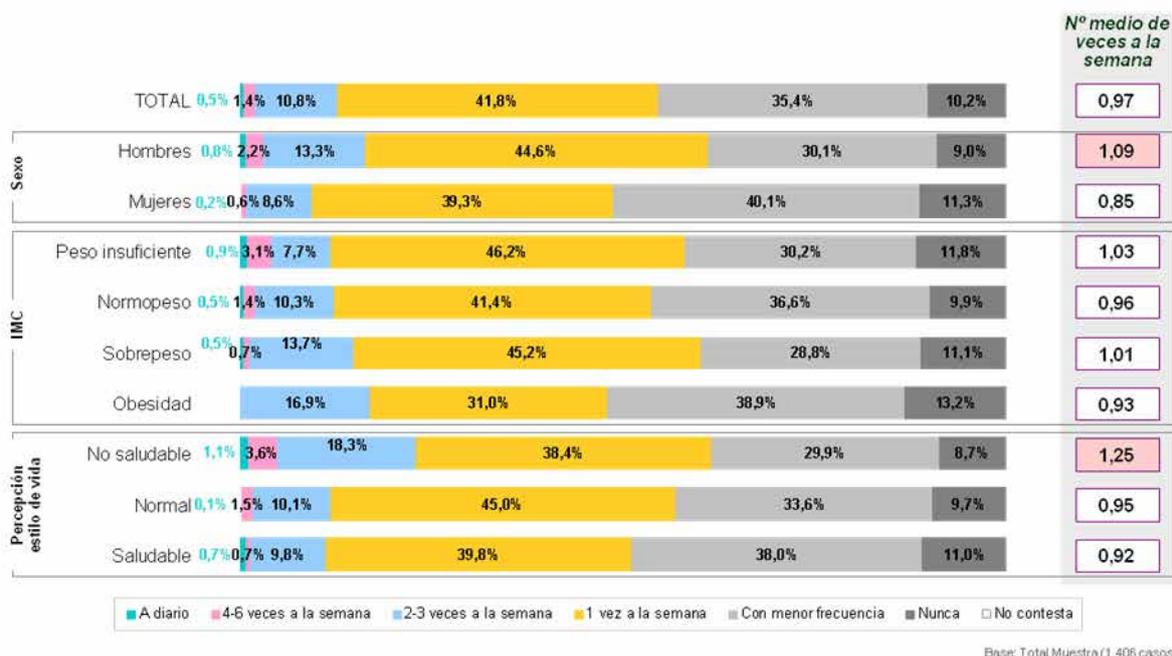
Gráfico 71. Frecuencia de consumo de pizza. Total, según sexo, IMC y percepción de estilo de vida.



Hamburguesas

La frecuencia de consumo de hamburguesas en este grupo de población es de prácticamente una vez a la semana, algo superior en los que perciben su estilo de vida como no saludable (1,25 veces/semana como media) (Gráfico 72).

Gráfico. 72. Frecuencia de consumo de hamburguesas. Total, según sexo, IMC y percepción de estilo de vida



4.8. ALIMENTACIÓN FUERA DEL HOGAR

4.8.1. Frecuencia de comidas fuera del hogar de lunes a viernes

La comida de mediodía es la que realizan con mayor frecuencia fuera del hogar de lunes a viernes (68%) con una media de 2 veces a la semana. Los desayunos, meriendas y las cenas, son las comidas que menos se realizan fuera de casa (Gráfico 73), no observándose grandes diferencias en los hábitos de consumo fuera del hogar entre hombres y mujeres (Gráfico 74).

Gráfico. 73. Frecuencia de comidas fuera del hogar de lunes a viernes. Total

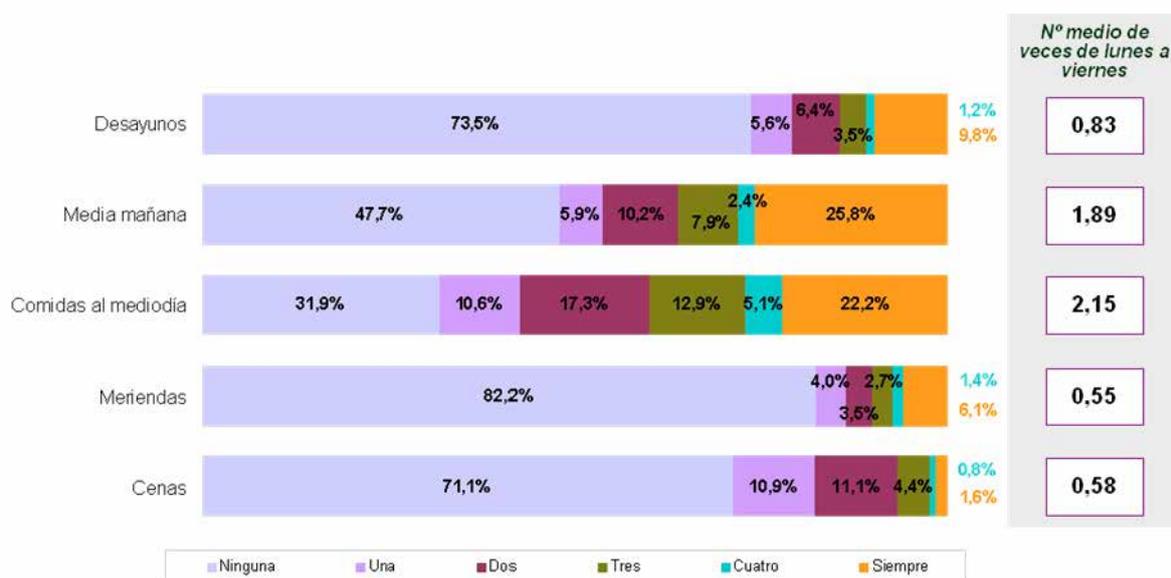
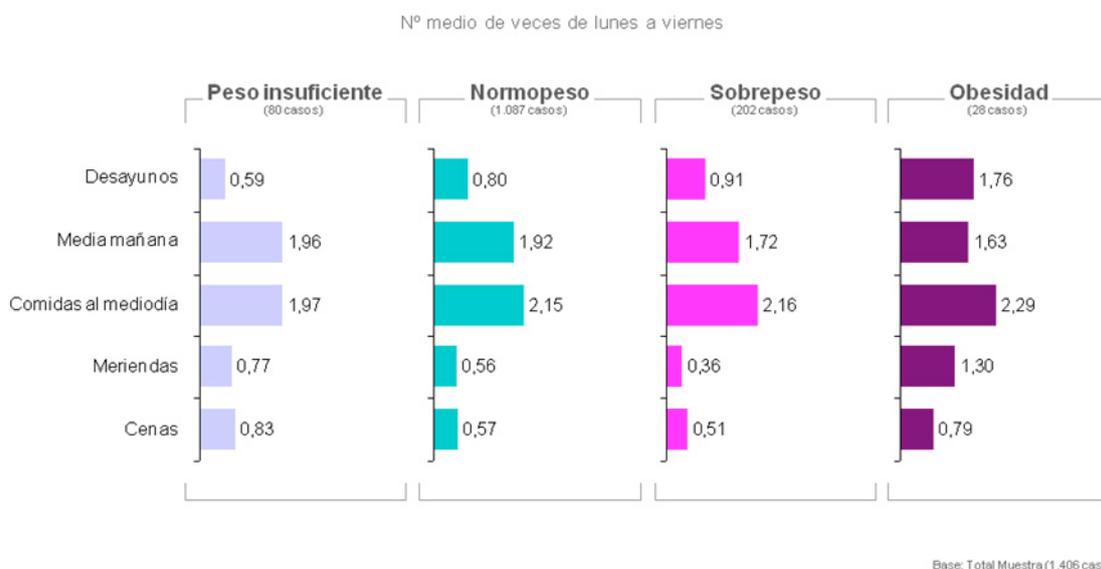


Gráfico. 74. Frecuencia de las diferentes comidas fuera del hogar. Según sexo



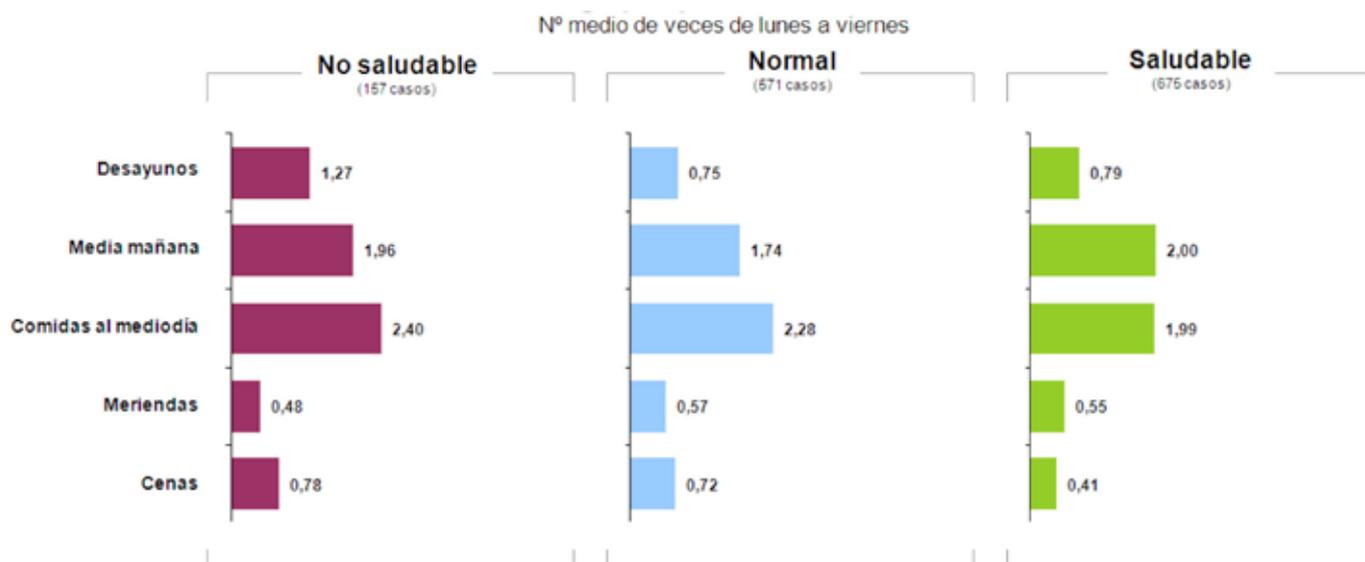
El número medio de veces que los universitarios realizan la comida de mediodía fuera de casa, es superior entre los que presentan un IMC más elevado, este patrón se repite con el desayuno (Gráfico 75).

Gráfico. 75. Frecuencia de las diferentes comidas fuera del hogar. Según IMC



En relación a la percepción de estilo de vida, aquellos que lo perciben como no saludable comen fuera del hogar al medio día, como media, 2,4 veces a la semana (Gráfico 76).

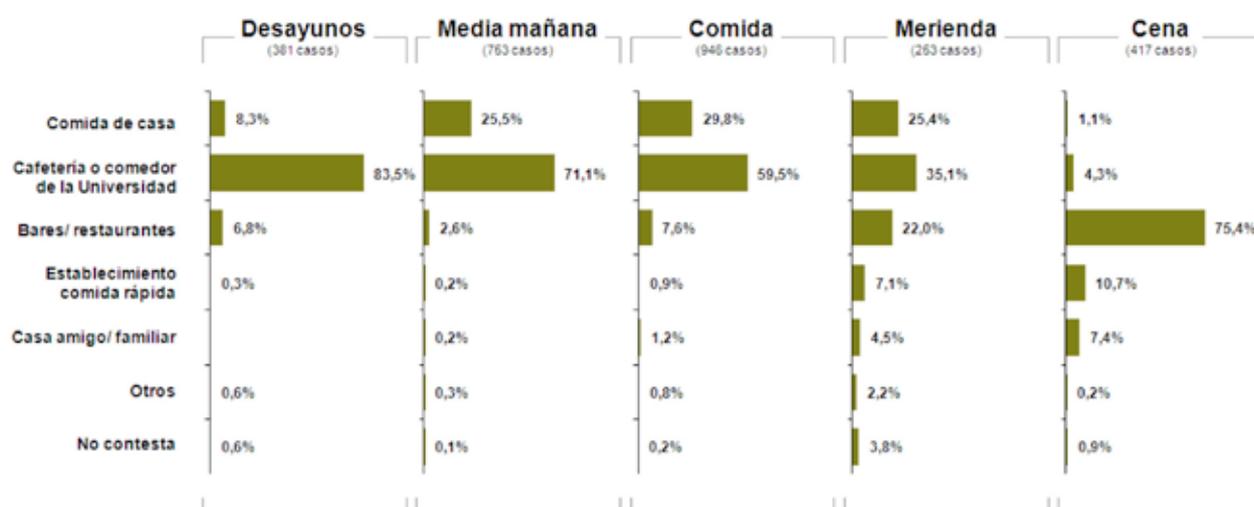
Gráfico. 76. Frecuencia de las diferentes comidas fuera del hogar. Según percepción de estilo de vida



4.8.2. Establecimientos elegidos para realizar las comidas fuera del hogar

Con respecto a los establecimientos donde se realiza las comidas, la cafetería o comedor universitario es el elegido principalmente para realizar todas las comidas diarias excepto la cena, dónde los universitarios consultados se decantan en mayor medida por los bares o restaurantes (Gráfico 77).

Gráfico. 77. Tipo de establecimiento donde se realizan cada una de las comidas fuera del hogar



4.8.3. Valoración de la cafetería o comedor de la universidad/facultad

La cafetería o comedor universitario recibe una valoración global de 6,43 puntos. El horario de la cafetería es el único que alcanza el notable (7,18) y junto con la rapidez en el servicio, la atención del personal y la limpieza de las instalaciones se sitúan por encima de la valoración global. Es decir, se observa como todos los aspectos relativos al servicio e instalaciones, reciben las mejores valoraciones, mientras que se muestran más críticos con los atributos relacionados con la calidad, cantidad y la apreciación de que la comida sea saludable y equilibrada (Gráfico 78).

Gráfico. 78. Valoración de la cafetería o comedor de la universidad/facultad. Total



Atendiendo al tipo de universidad donde cursan los estudios, las privadas reciben valoraciones más satisfactorias en todos los aspectos analizados excepto en el precio. No obstante, las valoraciones globales de ambos tipos de universidad, son muy similares (Gráfico 79).

Gráfico. 79. Valoración de la cafetería o comedor de la universidad/facultad. Por tipo de universidad

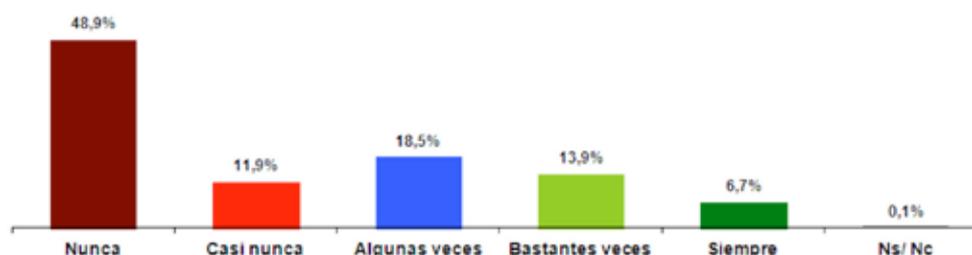


4.9. INFORMACIÓN DEL ETIQUETADO DE LOS ALIMENTOS

4.9.1. Información nutricional

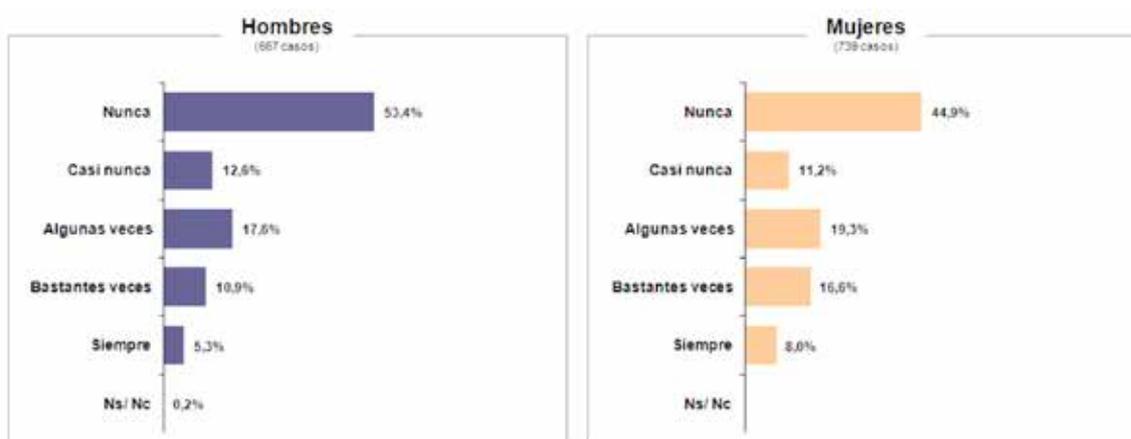
Cerca de la mitad de los universitarios encuestados (48,9%) declaran no leer nunca la información nutricional de las etiquetas de los alimentos (Gráfico 80).

Gráfico. 80. Frecuencia con la que se lee la información nutricional de las etiquetas de los alimentos (%). Total



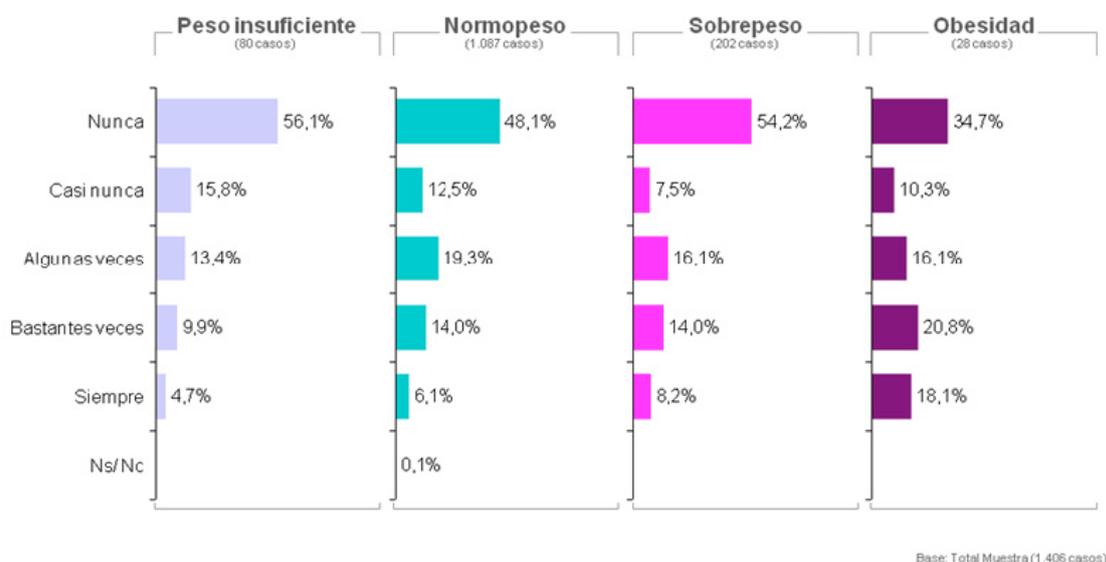
Este desinterés de los universitarios hacia la información nutricional de los alimentos se hace más evidente entre los hombres (53,4%) frente a las mujeres (44,9%), una de cada cuatro lee esta información bastantes veces o siempre (Gráfico 81).

Gráfico. 81. Frecuencia con la que se lee la información nutricional de las etiquetas de los alimentos (%). Según sexo



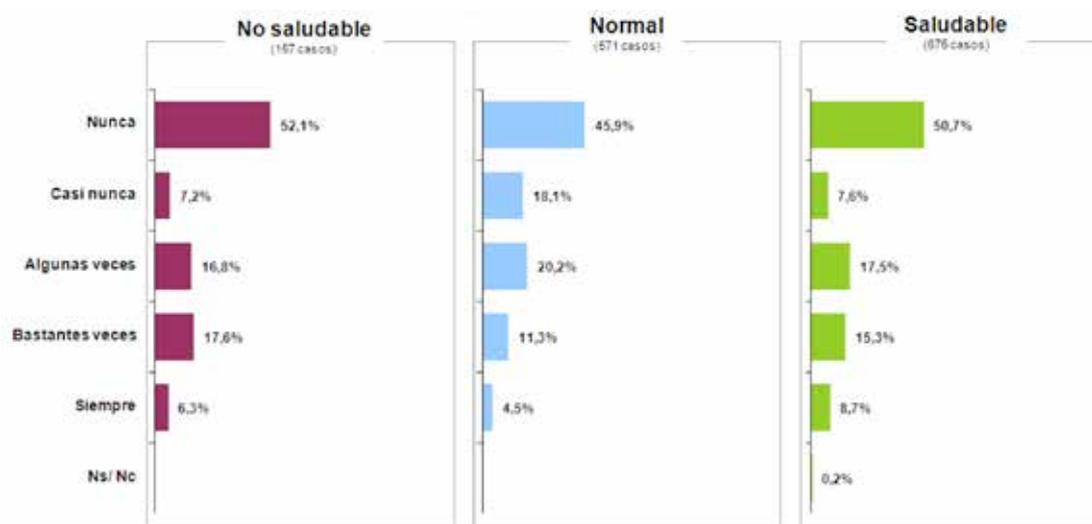
Atendiendo al IMC, son los universitarios con obesidad quienes muestran un mayor interés por la información nutricional a la hora de comprar alimentos, Mientras que aquellos que se consideran en su peso ideal, muestran un mayor desinterés por este tipo de información (Gráfico 82).

Gráfico. 82. Frecuencia con la que se lee la información nutricional de las etiquetas de los alimentos (%). Según IMC



En función de la percepción del estilo de vida, solo el 8,7% de los que lo perciben como saludable, leen siempre el etiquetado nutricional y un 50,7% no lo lee nunca (Gráfico 83).

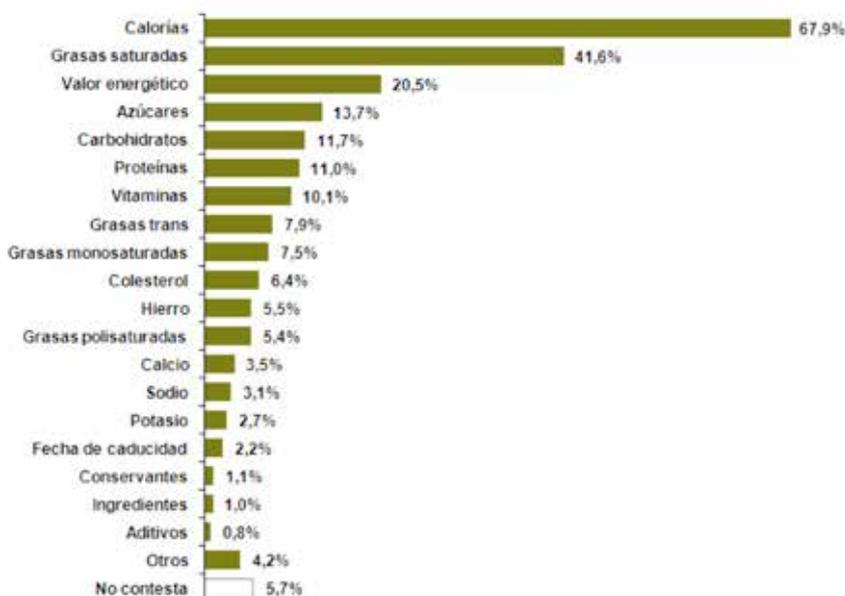
Gráfico. 83. Frecuencia con la que se lee la información nutricional de las etiquetas de los alimentos (%). Según percepción de estilo de vida



4.9.2. Elementos de interés del etiquetado

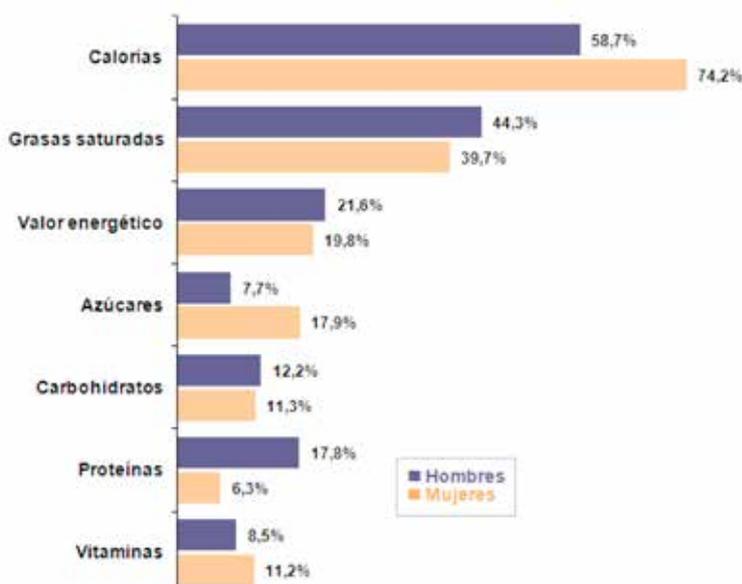
De los universitarios que lee la información de la etiqueta, las calorías contenidas en los alimentos, es la información más consultada con un 68%, le siguen el contenido en grasas saturadas y el valor energético, con un 41,6% y 20,5% respectivamente (Gráfico 84).

Gráfico. 84. Elementos del etiquetado de mayor interés (%). Total



Por sexo se observa como las mujeres prestan un mayor interés al contenido en calorías (74,2%) que los hombres (58,7%). Por su parte los hombres conceden una mayor importancia al contenido proteico (17,8% frente al 6,3% de las mujeres) (Gráfico 85).

Gráfico. 85. Elementos del etiquetado de mayor interés (%). Según sexo



4.9.3. Calorías diarias necesarias

Respecto a la ingesta calórica diaria que deben ingerir, los universitarios consideran necesario como media 1.877,7 Kcal/día (2.034 Kcal/día en hombres y 1.741 Kcal/día en mujeres) (Gráficos 86 y 87).

Gráfico. 86. Calorías diarias que se deben ingerir. Total

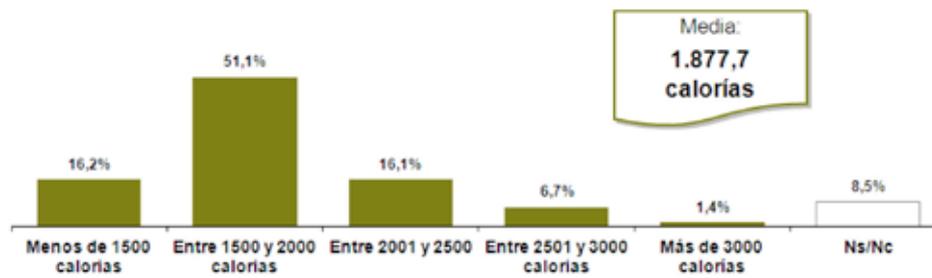


Gráfico. 87. Calorías diarias que se deben ingerir. Según sexo



Base: Total Muestra (1.406 casos)

Aquellos con un IMC inferior al normal consideran necesarias un mayor número de calorías diarias (2.067 Kcal/día) (Gráfico 88). No se observan diferencias en el caso de la percepción del estilo de vida (Gráfico 89).

Gráfico. 88. Calorías diarias que se deben ingerir. Según IMC

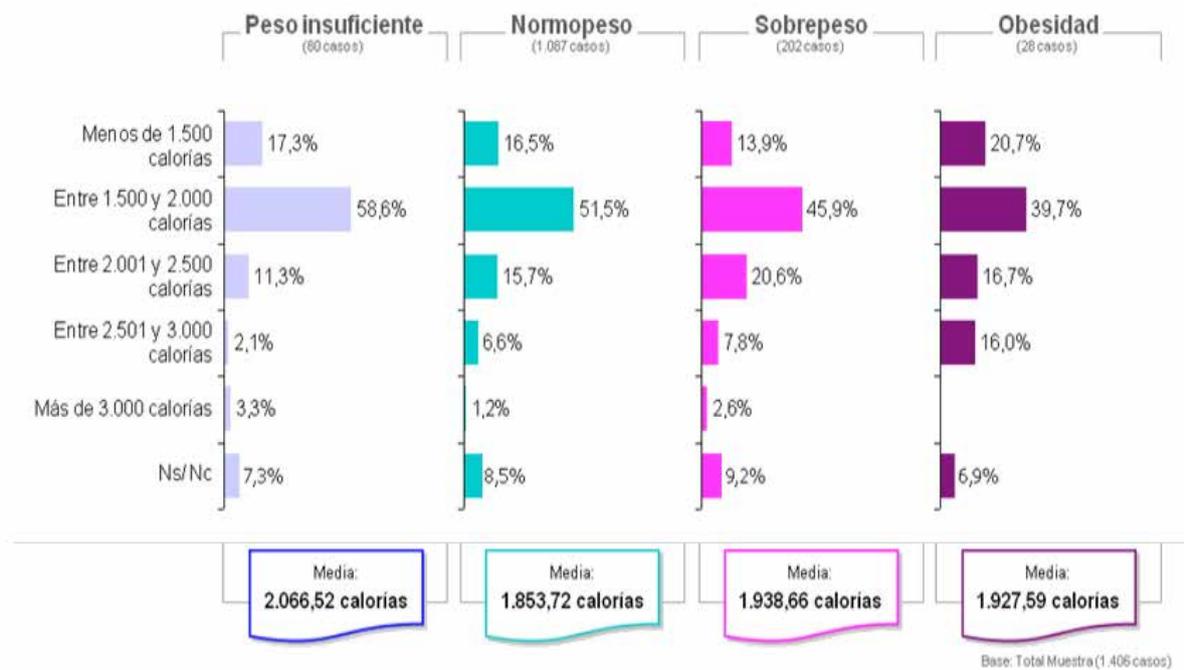
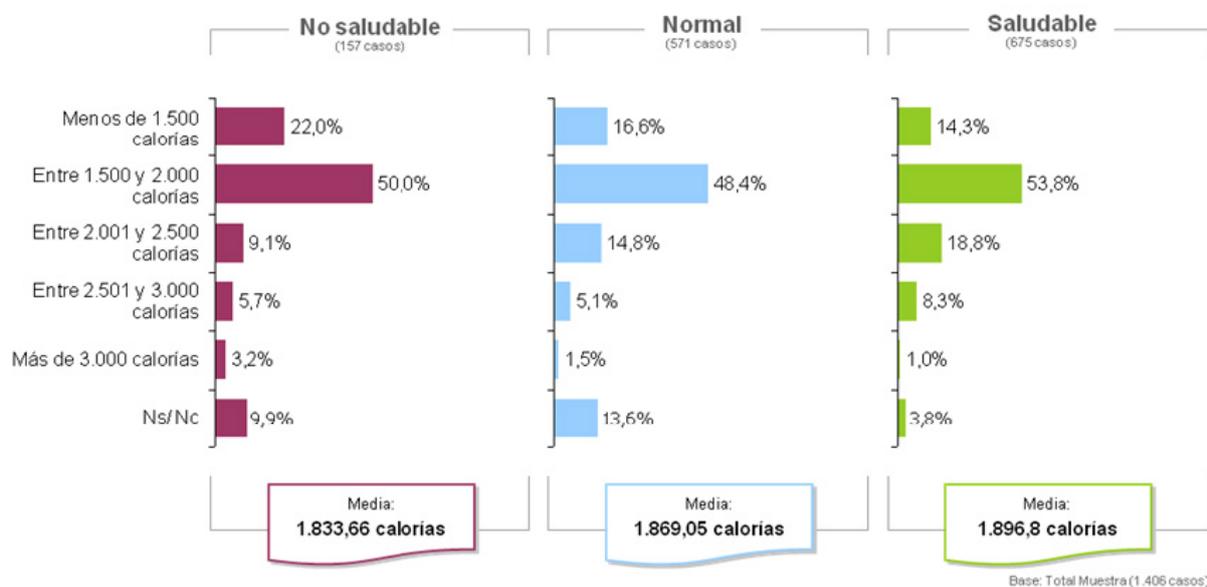


Gráfico. 89. Calorías diarias que se deben ingerir. Según percepción de estilo de vida



5. CONCLUSIONES

1. El 80% de los estudiantes universitarios de la Comunidad de Madrid considera que su estado de salud es bueno o muy bueno, siendo esta percepción más positiva en varones.
2. Cerca de la mitad de los universitarios considera que mantiene un estilo de vida saludable lo que relacionan con la realización de actividad física y una alimentación saludable y equilibrada. Sin embargo, cuatro de cada diez universitarios fuma habitualmente y más de dos tercios consume bebidas alcohólicas de una a tres veces por semana. Estos hábitos son más frecuentes en varones y en aquellos universitarios con un IMC superior al normal.
3. Los universitarios realizan la comida del mediodía fuera de su hogar una media de 2 veces a la semana, siendo la cafetería o comedor universitario el lugar elegido para realizar las comidas diarias. Se observa una relación positiva entre comer fuera del hogar y un mayor IMC.
4. La cafetería o comedor universitario recibe una valoración media de 6,4 puntos sobre 10. Los aspectos relativos al servicio e instalaciones reciben las mejores valoraciones, mientras que los universitarios se muestran más críticos con los atributos relacionados con la calidad, cantidad y el hecho de que la comida servida sea saludable.
5. Cerca de la mitad de los universitarios consultados no lee nunca la información nutricional de las etiquetas de los alimentos que compra, lo que demuestra el desinterés por la alimentación, siendo el nivel de calorías el elemento del etiquetado de los alimentos que más interesa a los universitarios madrileños seguido del nivel de grasas saturadas así como el valor energético.
6. Sólo el 16% de la población encuestada ha realizado dieta de control de peso en el último año, siendo las mujeres las que en mayor medida la han seguido.

6. BIBLIOGRAFÍA

- 1 OMS: Prevención en la infancia y la adolescencia de las enfermedades cardiovasculares del adulto. Serie de informes técnicos. 792. OMS. Ginebra. 1990
- 2 Irazusta Astiazaran A, Hoyar Cillero I, Díaz Ereño E y cols. Alimentos de estudiantes universitarios. *Osasunaz* 2007; 8: 7-18.
- 3 López Nomdedeu C: Los hábitos alimentarios: educación y desarrollo. En: Alimentación y nutrición. Manual teórico práctico. Vázquez C, De Cos AI, López Nomdedeu C (eds). p. 267-272. Díaz de Santos 1998.
- 4 López Nomdedeu C: Influencia de la estructura social y familiar en el desarrollo de los hábitos alimentarios. En: Tratado de Nutrición. Hernández M, Sastre A (eds). p. 1355-1365. Díaz de Santos 1999.
- 5 Arroyo Izaga M, Rocandio Pablo A M^a, Ansotegui Alday L, Pascual Apalauza E, Salces Beti I, Rebato Ochoa E. Calidad de la dieta, sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios. *Nutr. Hosp.* 2006; 21(6): 673-679.
- 6 Montero A, Úbeda N y García A. Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. *Nutr Hosp.* 2006; 21(4):466-73.
- 7 Pérez-Rodrigo C, Ribas L, Serra L, Aranceta J: Preferencias alimentarias, conocimientos y opiniones sobre temas relacionados con alimentación y nutrición. Estudio Enkid. En: Alimentación Infantil y Juvenil. Estudio Enkid. Serra L, Aranceta J (eds.). Masson, 41-50. Barcelona, 2002.
- 8 Bellisle, F., Monneuse, M.O., Steptoe, A. y Wardle, J. Weight concerns and eating patterns. A survey of university students in Europe. *International Journal of Obesity Related Metabolic Disorders.* 1995; 19: 723-730.
- 9 Baldini M, Pasqui F, Bordón A, Maranesi M. Is the Mediterranean lifestyle still a reality? Evaluation of food consumption and energy expenditure in Italian and Spanish university students. *Public Health Nutr.* 2008; 12(2) 148-55.

CUESTIONARIO	HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS UNIVERSITARIOS
---------------------	---

Buenos días/ tardes, mi nombre es _____, la empresa Análisis e Investigación está realizando un estudio sobre hábitos saludables para la Universidad, ¿serías tan amable de contestar a unas pocas preguntas? Sólo te llevará unos minutos. Tus respuestas serán tratadas de manera confidencial y sólo serán utilizadas de manera conjunta junto con las que han facilitado otras personas para este estudio.

Muchas gracias.

Filtros de encuestación

F1. ¿Estudias en _____ (Mencionar el campus universitario en el que se encuentre el entrevistado)?

1. Sí
2. No → **ENTREVISTA NO VÁLIDA**
3. No contesta → **ENTREVISTA NO VÁLIDA**

F2. Sexo: 1. Hombre 2. Mujer

F3. Edad: _____ años [ENTREVISTADOR: Clasificar edad]

Menos de 21 años	1
De 22 a 25 años	2
Más de 25 años	3
No contesta	99

→ **ENTREVISTA NO VÁLIDA**

F4. Como sabes las carreras universitarias se suelen clasificar en ramas del conocimiento. ¿a cuál de las siguientes ramas pertenece la carrera que estás estudiando.?

- Humanidades** (filosofía, historia, filología, etc...).....1
- Ciencias Sociales** (derecho, economía, sociología, etc...).....2
- Bio Sanitaria** (medicina, enfermería, farmacia, biología, etc...).....3
- Ciencias Puras** (química, física, exactas etc...).....4
- Ingenierías o Arquitectura**.....5

Percepción general sobre el estado de salud
--

F1. Vamos a comenzar hablando de tu salud. En general, ¿dirías que tu salud física es...? [ENTREVISTADOR: Leer escala excepto posición intermedia. Respuesta única].

1	2	3	4	5	99
Muy Mala	Mala	Regular (no leer)	Buena	Muy Buena	NC

Percepción general sobre el propio peso
--

F2. ¿Cómo consideras que es tu peso? [ENTREVISTADOR: Leer alternativas de respuesta. Respuesta única].

1. Con sobrepeso
2. Con ligero sobrepeso
3. Adecuado
4. Delgado
5. Muy delgado
99. Ns/Nc

[SOLO SI P2 ES DÍGITO 1 O 2]

P3. ¿A qué crees que puede deberse tu sobrepeso? [ENTREVISTADOR: Espontánea, no sugerir. Anotar todas las respuestas que diga el encuestado].

1. Falta de ejercicio físico (sedentarismo)
2. Alimentación no adecuada
3. Consumo excesivo de alimentos
4. Elevado consumo de grasas (embutidos, mantequilla, aceite)
5. Elevado consumo de pan
6. Elevado consumo de dulces y bollería
7. Bajo consumo de frutas y verduras
8. Picar entre horas
9. Desorden en las comidas: horario, tipo de comidas, etc...
10. Comer fuera de casa
11. Estrés, depresión, ansiedad
12. Origen genético o por problemas metabólicos
13. Otras enfermedades (tiroideas, diabetes...)
14. Haber dejado de fumar
15. Embarazo/lactancia
16. Haber tenido hijos
17. Algún tratamiento con medicamentos
97. Otros (Especificar _____)
99. Ns/Nc

Hábitos saludables: Actividad física

[A TODOS]

P4. ¿Con qué frecuencia dirías que andas o caminas durante más de media hora continuada? [ENTREVISTADOR: Leer opciones. Respuesta única].

1. A diario
2. Una o varias veces a la semana
3. Dos o tres veces al mes
4. Menos de una vez al mes
5. No lo hago nunca
99. No contesta

P5. ¿Cuál de las siguientes opciones describe mejor la frecuencia con la que realizas alguna actividad física o deporte en tu tiempo libre? [ENTREVISTADOR: Leer opciones. Respuesta única].

1. Realizo alguna actividad física o deportiva a diario
2. Realizo alguna actividad física o deportiva una o varias veces a la semana
3. Realizo alguna actividad física o deportiva dos o tres veces al mes
4. Realizo alguna actividad física o deportiva menos de una vez al mes
5. No realizo actividad física alguna
99. No contesta

Hábitos saludables: Alimentación

P6. A continuación me gustaría conocer en qué medida consumes las siguientes categorías de alimentos [ENTREVISTADOR: Leer cada tipo de alimento y la escala de frecuencia para cada uno]

CATEGORÍAS DE ALIMENTOS	FRECUENCIA DE CONSUMO						
	A diario	4-6 veces a la semana	2-3 veces a la semana	1 vez a la semana	Con menor frecuencia	Nunca	No contesta
Frutas	5	4	3	2	1	0	99
Verduras y hortalizas	5	4	3	2	1	0	99
Cereales (pan, cereales para desayuno...)	5	4	3	2	1	0	99
Legumbres	5	4	3	2	1	0	99
Pescado blanco (merluza, pescadilla...)	5	4	3	2	1	0	99
Pescado azul (sardina, salmón, atun...)	5	4	3	2	1	0	99
Carne roja (ternera, cerdo...)	5	4	3	2	1	0	99
Carne blanca (pavo, pollo...)	5	4	3	2	1	0	99
Embutidos (chorizo, salchichón) y fiambres	5	4	3	2	1	0	99
Queso	5	4	3	2	1	0	99
Leche y productos lácteos excepto quesos	5	4	3	2	1	0	99
Huevos	5	4	3	2	1	0	99
Arroces y pastas	5	4	3	2	1	0	99
Frutos secos	5	4	3	2	1	0	99

P7. Y ¿con qué frecuencia consumes los siguientes alimentos funcionales? [ENTREVISTADOR: Leer cada tipo de alimento y la escala de frecuencia para cada uno]

CATEGORÍAS DE ALIMENTOS	FRECUENCIA DE CONSUMO						
	A diario	4-6 veces a la semana	2-3 veces a la semana	1 vez a la semana	Con menor frecuencia	Nunca	No contesta
Alimentos con fibra	5	4	3	2	1	0	99
Alimentos enriquecidos con vitaminas y minerales	5	4	3	2	1	0	99
Alimentos con componentes saludables (Omega 3, Ácido Oleico, Soja, Jalea Real, Aloe Vera, etc...)	5	4	3	2	1	0	99
Alimentos probióticos (Bifidus, Lactobacilus, etc...)	5	4	3	2	1	0	99
Alimentos Light (semidesnatados y desnatados)	5	4	3	2	1	0	99

Hábitos no saludables: Tabaco y Alcohol

P8. Cambiando de tema, ¿podrías decirme si fumas? [ENTREVISTADOR: Leer alternativas de respuesta. Respuesta única]

1. Sí, fumas habitualmente
2. Sólo fumas en alguna ocasión especial
3. No fumas, pero has fumado
4. No fumas, ni has fumado nunca
99. No contesta

P9. Y respecto al consumo de bebidas alcohólicas, independientemente de la cantidad y el tipo, dirías que... [ENTREVISTADOR: Leer alternativas de respuesta. Respuesta única]

1. Consumes bebidas alcohólicas a diario
2. De 4 a 6 veces a la semana
3. De 2 a 3 veces a la semana
4. Una vez a la semana
5. Con menor frecuencia
6. Nunca consumes bebidas alcohólicas
99. No contesta

Hábitos no saludables: Alimentación

P10. Ahora vamos a hablar sobre un determinado tipo de alimentación. Me gustaría conocer con qué frecuencia consumes los siguientes alimentos [ENTREVISTADOR: Leer tipos de alimentos y leer escala de frecuencia]

CATEGORÍAS DE ALIMENTOS	FRECUENCIA DE CONSUMO						
	A diario	4-6 veces a la semana	2-3 veces a la semana	1 vez a la semana	Con menor frecuencia	Nunca	No contesta
Bebidas refrescantes / de alto contenido calórico (colas, carbonatadas...)	5	4	3	2	1	0	99
Pizzas	5	4	3	2	1	0	99
Hamburguesas	5	4	3	2	1	0	99
Bollería, pasteles y dulces (chocolate)	5	4	3	2	1	0	99
Alimentos precocinados	5	4	3	2	1	0	99
Aperitivos o snacks (patatas fritas, ganchitos, etc...)	5	4	3	2	1	0	99

Realización de alguna dieta para perder peso

P11. En los últimos 12 meses, ¿has realizado alguna dieta para perder peso? [ENTREVISTADOR: No leer. Respuesta única]

1. Sí, he hecho / estoy haciendo una dieta
2. No, no he hecho ninguna dieta
99. No contesta

[SOLO SI EN P11 ES DÍGITO 1]

P12. Esta dieta, ¿la has realizado / la realizas con algún seguimiento por parte de un profesional? [ENTREVISTADOR: No leer. Respuesta única]

[SOLO SI EN P12 ES DÍGITO 1]

P13. ¿Qué profesional ha seguido / sigue tu dieta? [ENTREVISTADOR: No leer. Respuesta única]

P12. Realización de dieta	P13. Profesional en el seguimiento
1. Sí →	1. Médico de cabecera
	2. Especialista endocrino
	3. Nutricionista
	4. Naturista
	5. Dietético
	6. Centro de estética
	97. Otros (Especificar _____)
99. No contesta	
2. No	
99. No contesta	

[A TODOS]

P14. ¿Padeces algún tipo de enfermedad que requiera de una dieta especial (diabetes, problemas gástricos, hipertensión, alergias, etc...)? [ENTREVISTADOR: *Respuesta única*]

1. Sí
2. No
99. No contesta

Alimentación fuera del hogar

P15. Ahora me gustaría hablar de tus hábitos de alimentación fuera del hogar. Por favor, indícame el número de veces que comes fuera del hogar de lunes a viernes [ENTREVISTADOR: *Preguntar el número de veces que se alimenta fuera de su casa para cada momento del día. El número para cada momento no puede ser superior a 5 veces (de lunes a viernes)*]

Momento del día	Nº de veces de L a V
1. Desayunos fuera del hogar	/ / / veces
2. Media mañana fuera del hogar	/ / / veces
3. Comidas al mediodía fuera del hogar	/ / / veces
4. Meriendas fuera del hogar	/ / / veces
5. Cenas fuera del hogar	/ / / veces

[SOLO PARA LAS OPCIONES DE P15 QUE SON MAYORES QUE 0]

P16. Principalmente, ¿dónde sueles acudir para realizar estas comidas fuera del hogar? [ENTREVISTADOR: *Leer momento del día en el que realiza alguna comida fuera del hogar y preguntar por establecimiento*]

Establecimiento	Alimentación fuera del hogar de L-V según momento del día				
	Desayunos	Media mañana	Comidas al mediodía	Meriendas	Cenas
Llevo la comida de casa	1	1	1	1	1
Cafetería o comedor universitario/facultad	2	2	2	2	2
Bares y restaurantes	3	3	3	3	3
Establecimientos de comida rápida	4	4	4	4	4
En casa de un amigo / familiar	5	5	5	5	5
Otros (Especificar)	97	97	97	97	97
No contesta	99	99	99	99	99

[A TODOS]

P17. Centrándonos ahora en la cafetería o comedor de tu universidad / facultad, me gustaría que, en una escala de 0 a 10 (0 Mínima valoración y 10 Máxima valoración), valorases este local en relación a los siguientes aspectos [ENTREVISTADOR: *Preguntar por cada aspecto y anotar valoración*]

1. Calidad de la comida	/ / / /	99. Nc
2. Sabor	/ / / /	99. Nc
3. Variedad	/ / / /	99. Nc
4. Tamaño de las raciones	/ / / /	99. Nc
5. Precio	/ / / /	99. Nc
6. Parecida a la comida casera	/ / / /	99. Nc
7. Saludable y equilibrada	/ / / /	99. Nc
8. Limpieza de las instalaciones	/ / / /	99. Nc
9. Atención del personal	/ / / /	99. Nc
10. Rapidez en el servicio	/ / / /	99. Nc
11. Horario de la cafetería/comedor	/ / / /	99. Nc
12. VALORACIÓN GLOBAL	/ / / /	99. Nc

P18. Utilizando esta misma escala, ¿cuál dirías que es el nivel de confianza que te inspira la cafetería o comedor de tu universidad / facultad? [ENTREVISTADOR: Anotar valoración]

NIVEL DE CONFIANZA INSPIRADO | | | | | 99. Nc

Información nutricional de los alimentos

P19. ¿Sueles leer la información nutricional de las etiquetas de los alimentos que compras? [ENTREVISTADOR: No leer. Respuesta única]

1	2	3	4	5	99
Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Bastantes veces	Siempre	NC

[SOLO SI P19 ES DIGITO 3, 4 o 5]

P20. ¿Cuáles de los siguientes elementos que aparecen en el etiquetado son los que más te interesan o en los que más te fijas? [ENTREVISTADOR: Respuesta espontánea. Máximo 3 menciones. Anotar por orden de mayor a menor interés].

	1ª Mención	2ª Mención	3ª Mención
Calorías	1	1	1
Valor energético	2	2	2
Grasas saturadas	3	3	3
Grasas monosaturadas	4	4	4
Grasas polisaturadas	5	5	5
Grasas trans	6	6	6
Colesterol	8	8	8
Sodio	9	9	9
Potasio	10	10	10
Carbohidratos	11	11	11
Proteínas	12	12	12
Vitaminas	13	13	13
Calcio	14	14	14
Hierro	15	15	15
Azúcares	16	16	16
Ninguna más		96	96
Otras (Especificar)	97		
Otras (Especificar)		97	
Otras (Especificar)			97
No contesta	99	99	99

[A TODOS]

P21. Aproximadamente, ¿cuántas calorías crees que deberías ingerir diariamente con la comida y la bebida? [ENTREVISTADOR: No sugerir. Anotar el número y el intervalo en el que se encuentra la respuesta]

CALORÍAS		U NsNc
CLASIFICACIÓN POR INTERVALO		
Menos de 1500 calorías	1	
Entre 1500 y 2000 calorías	2	
Entre 2001 y 2500 calorías	3	
Entre 2501 y 3000 calorías	4	
Más de 3000 calorías	5	
NsNc	0	

P22. En general, utilizando una escala de 0 a 10 (0 Mínima valoración y 10 Máxima valoración), ¿cómo valoras la actuación de la Comunidad de Madrid en campañas de concienciación sobre hábitos de vida saludable? [ENTREVISTADOR: Anotar valoración]

VALORACIÓN DE LA ACTUACIÓN	/ / /	99. Nc
----------------------------	-------	--------

Percepción y actitudes ante un estilo de vida saludable

P23. En general, ¿dirías que mantienes un estilo de vida...? [ENTREVISTADOR: Leer escala. Respuesta única]

1	2	3	4	5	99
Nada saludable	Poco saludable	Normal (no leer)	Bastante saludable	Muy saludable	NC

[SOLO SI EN P23 ES DÍGITO 1 O 2]

P24. ¿Cuáles son los motivos por los que NO sigues un estilo de vida saludable? [ENTREVISTADOR: Espontáneo. Respuesta múltiple]

1. Por falta de tiempo
2. Por que no me gustan ciertos tipos de alimentos (pescados, hortalizas, etc...)
3. Por que me gusta fumar / consumir bebidas alcohólicas
4. No me gusta realizar actividades físicas
5. Por una mayor disponibilidad de alimentos congelados y precocinados listos para comer
6. Por comer a menudo fuera de casa
7. Por desconocimiento
8. Por precio, es más caro llevar una alimentación saludable
96. Otras (Especificar _____)
97. Otras (Especificar _____)
99. No contesta

[A TODOS]

P25. Según tu opinión, ¿cuáles serían los aspectos fundamentales para mantener un estilo de vida saludable? [ENTREVISTADOR: Espontáneo. Respuesta múltiple]

1. Eliminar el consumo de tabaco y alcohol
2. Realizar una dieta rica y equilibrada
3. Practicar actividad física con regularidad
97. Otros (Especificar _____)
98. No sabe
99. No contesta

P26. A continuación te voy a leer una serie de afirmaciones, puntúa en una escala de 1 a 5 (1 Nada y 5 Mucho) tu nivel de acuerdo con cada una de estas afirmaciones [ENTREVISTADOR: Leer las afirmaciones y anotar el grado de acuerdo del encuestado]

	GRADO DE ACUERDO					
	Nada	Poco	Regular	Bastante	Mucho	Nc
Cuido mucho mis hábitos de alimentación para mantener una buena figura	1	2	3	4	5	99
Para mí es muy importante cuidar y realizar mi aspecto físico	1	2	3	4	5	99
Hago lo posible por mantener un estado físico lo más saludable posible	1	2	3	4	5	99
Llevo una vida activa	1	2	3	4	5	99
Mis hábitos alimenticios son saludables	1	2	3	4	5	99
No suelo estresarme	1	2	3	4	5	99
Consumo productos destinados al cuidado del cuerpo como reafirmantes, anticelulíticos, antiarrugas...	1	2	3	4	5	99

Datos de clasificación del entrevistado

C1. Aproximadamente, ¿cuántos kilogramos pesas descalzo y sin ropa de abrigo? [ENTREVISTADOR: Respuesta espontánea]

/_/_/_/_/ Kilogramos 98. No sabe 99. No contesta

C2. Y ¿cuántos centímetros mides descalzo? [ENTREVISTADOR: Respuesta espontánea]

/_/_/_/_/ Centímetros 98. No sabe 99. No contesta

C3. Con el peso que tienes, ¿cuántos Kg. Crees que debes de perder para que comiences a notar beneficios para tu salud? [ENTREVISTADOR: Respuesta espontánea]

/_/_/_/_/ Kilogramos 98. No sabe 99. No contesta

C4. ¿Cuál es tu nacionalidad de origen?

España	1
Resto de Unión Europea (25): Alemania, Austria, Bélgica, Chipre, Dinamarca, Eslovenia, Estonia, Finlandia, Francia, Grecia, Hungría, Irlanda, Italia, Letonia, Lituania, Luxemburgo, Malta, Países Bajos, Polonia, Portugal, Reino Unido, República Checa, República Eslovaca y Suecia	2
Resto de países europeos: Albania, Andorra, Armenia, Bielorrusia, Bosnia y Herzegovina, Bulgaria, Croacia, Georgia, Islandia, Liechtenstein, Macedonia, Moldavia, Noruega, Rumania, Rusia, Serbia y Montenegro, Suiza, Turquía y Ucrania	3
Magreb y Norte de África: Argelia, Libia, Marruecos y Túnez	4
Resto de países de África: Angola, Cabo Verde, Camerún, Congo, Costa De Marfil, Egipto, Gambia, Ghana, Guinea, Guinea Ecuatorial, Guinea-Bisáu, Liberia, Malí, Mauritania, Nigeria, República Democrática Del Congo, Resto de Países Africanos, Senegal, Sierra Leona y Sudáfrica	5
Latinoamérica: Argentina, Bolivia, Brasil, Chile, Colombia, Costa Rica, Cuba, Ecuador, El Salvador, Guatemala, Honduras, Nicaragua, Panamá, Paraguay, Perú, República Dominicana, Uruguay y Venezuela	6
Resto de América: Canadá y Estados Unidos	7
China	8
Resto de Asia: Bangladesh, Corea, Filipinas, India, Irán, Iraq, Israel, Japón, Jordania, Líbano, Pakistán y Siria	9
Otros países	10

C5. ¿A través de qué medio de transporte viene usted habitualmente a la Universidad? [ENTREVISTADOR: Leer. Respuesta Única]

1. Metro
2. Autobus
3. Coche propio
4. Coche de amigo/compañero
5. Moto propia
6. Moto de amigo/compañero
7. Bicicleta
8. Andando
99. No Contesta.

C6. ¿Qué nivel de estudios máximos terminados tiene el cabeza de familia de tu hogar?

Entendemos por cabeza de familia la persona que aporta más ingresos al hogar.

C7. ¿Y cuál es la ocupación del cabeza de familia de tu hogar?	Menos Primeros No sabe leer	Primeros Incompletos No cont. escolar	1º Grado Hasta los 10 años	2º Grado 1er Ciclo Hasta los 14 años	2º Grado 2do Ciclo Hasta los 18 años	3º Grado Medio Carrera de 3 años	3º Grado Superior Carrera de 5/6 años
Trabajador por cuenta propia							
1. Miembros Cooperativa	1	2	3	4	5	6	7
2. Proprietarios agrícolas sin empleados	5	5	5	4	3	3	3
3. Agricultor con 1 a 5 empleados	4	3	3	3	2	2	2
4. Agricultor con 6 ó más empleados	3	3	3	3	2	2	1
5. Comerciantes sin empleados	4	3	3	2	2	2	2
6. Empresarios / Comerciantes con 1 a 5 empleados	3	3	3	2	2	1	1
7. Empresarios / Comerciantes con 6 ó más empleados	3	2	2	1	1	1	1
8. Profesional liberal (con despacho, médico, abogado, arquitecto, pintor/pincele, etc.)	5	3	3	2	2	1	1
9. Trabajador manual / autónomo (artesano, albañil, taxista coche propio, fontanero, electricista, etc.)	5	4	4	3	3	3	3
Trabajador por cuenta ajena							
10. Directores de empresas de más de 25 empleados	3	2	2	1	1	1	1
11. Directores de empresas de menos de 25 empleados	4	3	3	2	2	1	1
12. Mando Superior, empleados a nivel superior de empresa. (Abogados, economistas, ingenieros, etc.) administración pública y oficiales del Ejército)	4	3	2	2	2	1	1
13. Mandos Intermedios (empleados a nivel medio de empresas, administración pública y oficiales del Ejército)	4	3	3	3	2	2	2
14. Capataces, encargados, suboficiales del Ejército	5	4	4	3	3	2	2
15. Agentes Comerciales, representantes	5	4	3	3	3	2	2
16. Administrativos, (Contable, telefonista, trabajo de oficina, etc.)	5	3	3	3	3	2	2
17. Obreros especializados (carpintero, mecánico, conductor, panadero, etc. miembro de la Guardia Civil y Policía)	5	4	4	3	3	3	3
18. Vendedores, dependientes	5	3	3	3	3	3	2
19. Empleados subalternos (conserjes, bedel, etc.)	5	5	4	4	4	3	3
20. Obreros no especializados (peones, servicio doméstico) y	5	5	4	4	4	3	3
21. Otros trabajadores no cualificados	5	4	4	4	4	3	3
22. Jornaleros del campo	5	5	5	5	4	3	3
23. Desempleados	5	5	4	4	4	3	3
24. Jubilado	5	5	4	4	4	3	3
25. Años de casa y Estudiantes	5	5	4	4	4	3	3

1 = Clase Alta 2 = Media Alta 3 = Media Media 4 = Media Baja 5 = Baja

Control de Calidad

Nombre del entrevistado: _____	Teléfono: _____
Empresa / entidad: _____	
Localidad: _____	Provincia: _____ C.P. _____
Fecha: / / Hora: / /	
Cuestionario realizado de acuerdo con las Normas del Código Internacional CC/ESOMAR y las indicaciones del Briefing.	
Entrevistador: _____	/ / Firma: _____
Supervisión de la programación:	
Supervisor: _____	Firma: _____
Supervisión: / / Inspección: / / Codificación: / / Grabación: / /	

Este documento recoge los resultados de la Encuesta sobre los hábitos de alimentación de la población universitaria de la Comunidad de Madrid y de su opinión sobre la comida en comedores y bares de los centros universitarios.

La Encuesta se ha realizado en una muestra representativa: 1.406 universitarios, de las 13 Universidades públicas y privadas de la CM. La recogida de información fue llevada a cabo mediante técnica de encuesta personal con un cuestionario semiestructurado de aproximadamente 15 minutos de duración.



La Suma de Todos

 **Comunidad de Madrid**

www.madrid.org