

## ¿Qué hábitos de alimentación tienen los universitarios?

MedicinaTV » Reportajes »

¿Qué hábitos de alimentación tienen los universitarios?

04/12/2013

Los universitarios presentan una dieta general que se aleja de las recomendaciones actuales en cuanto al consumo de los diferentes grupos de alimentos y a los patrones de dieta mediterránea.

La población universitaria presenta una adherencia intermedia-baja a la dieta mediterránea y un elevado porcentaje de alumnos no cubre las recomendaciones de grupos de alimentos como cereales, frutos secos, legumbres, frutas, verduras y aceite.



Esta es una de las conclusiones de la investigación *Hábitos alimentarios y estilos de vida de los universitarios españoles. Patrón de consumo de bebidas fermentadas* elaborada por la Fundación Española de la Nutrición y presentada en la Facultad de Farmacia de la Universidad de Granada, una de las que ha participado en la investigación.

El estudio también concluye que los estudiantes mayores de edad y consumidores moderados de cerveza presentan un consumo general de alimentos más próximos a la Dieta Mediterránea.

Se trata de un estudio transversal descriptivo realizado a la población universitaria durante el curso académico 2012/2013, con una muestra de 978 estudiantes de 21 universidades españolas.

"El objetivo de la investigación ha sido conocer por primera vez los hábitos alimentarios y estilos de vida de los universitarios españoles, así como su asociación con el patrón de consumo de bebidas fermentadas, valorarlos y determinar los puntos débiles para desarrollar acciones que mejoren dichas debilidades" ha explicado el profesor Gregorio Varela Moreiras, catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad San Pablo CEU y presidente de la Fundación Española de la Nutrición.

A la vista de estos resultados, se observa que los estudiantes universitarios presentan una dieta general que se aleja de las recomendaciones actuales en cuanto al consumo de los diferentes grupos de alimentos y a los patrones de dieta mediterránea. Por su parte, más de la mitad de los jóvenes que consumen cerveza de forma moderada hace actividad física habitual y no se ha visto ninguna asociación entre la ingesta de este tipo de bebidas con un aumento de masa corporal, ha explicado el presidente de la FEN.

En cuanto el peso corporal, un 72,9 por ciento de los universitarios se encuentra dentro de la clasificación de normopeso. Además, un 6,3 por ciento presenta un peso insuficiente y un 20,6 por ciento tiene sobrepeso u obesidad, en mayor proporción en la población masculina.

### Bebidas fermentadas

La investigación ha señalado que el agua es la bebida mayoritaria aunque el consumo se encuentra por debajo de las recomendaciones. En relación a las bebidas fermentadas, el 56 por ciento de los universitarios consume cerveza y manifiesta un consumo moderado (menos de una cerveza al día).

El 42,7 por ciento de los universitarios que consumen bebidas fermentadas (cerveza, vino y sidra) lo hace acompañado de alguna comida principal o aperitivo, una costumbre muy arraigada en España, que forma parte de la dieta mediterránea.

Cuando se trata de cerveza, el 70,1 por ciento de los universitarios que la toman, la suelen acompañar de alimentos. En cuanto al horario, el consumo de bebidas fermentadas como la cerveza se distribuye en diferentes momentos del día, frente al consumo de bebidas de alta graduación que es básicamente por la noche.

Por otra parte, el 95 por ciento de los universitarios acostumbra a tomar la cerveza en compañía de sus amigos y el lugar en el que se toma es, en el 87,8 por ciento de los casos, en los bares y cafeterías.

### **Cerveza y estilo de vida**

Según los datos antropométricos de los estudiantes universitarios, no se observan diferencias en cuanto al Índice de Masa Corporal entre los consumidores o no de cerveza. Estos datos coinciden con los resultados del estudio *Asociación entre el consumo moderado de cerveza tradicional y sin alcohol y la composición corporal*, realizado por el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), que apunta que un consumo moderado de cerveza, tanto tradicional como sin alcohol, no provocaría un aumento del peso corporal ni modificaciones en la composición corporal, ni en el perímetro abdominal.

Además, entre los consumidores de cerveza se observa un mayor porcentaje de personas que realizan un consumo más adecuado a las recomendaciones de verduras, hortalizas, lácteos, huevos legumbres y frutos secos.

En cuanto adherencia a la dieta mediterránea, los consumidores de cerveza presentan un Índice de Adecuación a la Dieta Mediterránea superior a los no consumidores.

### **Actividad física**

El 59,5 por ciento de los estudiantes que han participado en la investigación realiza algún tipo de actividad física y/o deportiva habitualmente, aunque los hombres presentan un mayor hábito (68,5%) que las mujeres (51,8%).

La actividad física más practicada por los universitarios es correr, nadar, gimnasia o ciclismo. Según la zona geográfica, el noreste y levante cuentan con mayor proporción de universitarios que realizan actividad física (69,7% y 66,5% respectivamente), mientras que en el norte la cifra baja a un 50,8 por ciento.

En este sentido, un estudio de la Universidad de Las Palmas, que evalúa la cerveza en la alimentación de los españoles y la relación con la actividad física, entre otros temas, apoyaría este resultado ya que pone de manifiesto que las personas que consumen cerveza de forma regular realizan una actividad física más elevada que las no consumidoras o las que lo realizan de forma excesiva.

**MedicinaTV.com** no se hace responsable de las opiniones expresadas por los usuarios de esta web en sus comentarios, se reserva el derecho a publicar o eliminar los comentarios que considere oportunos.