

#### IV. CONCLUSIONES

##### PRIMERA

Las medidas antropométricas de los estudiantes universitarios de las facultades de Psicología y de Veterinaria de la UAB se encuentran dentro de los valores de los universitarios europeos.

La disconformidad manifestada por las chicas con su imagen y la preocupación por su peso, no están relacionados con posibles riesgos de salud.

##### SEGUNDA

Los hábitos y costumbres alimentarios de los estudiantes se caracterizan por:

- a) El 8,3% de chicos no desayunan.
- b) Los estudiantes de Veterinaria en su mayoría (72%) comen en la Universidad y los de Psicología solo el 7,9%. En el almuerzo un elevado número de estudiantes consume bocadillo y solo un pequeño porcentaje, en su mayoría chicos escogen el menú completo ofertado en los comedores universitarios.
- c) El 62% de los chicos y el 66% de las chicas de Psicología consumen entre horas.
- d) El 97,5% de estudiantes cenan en casa.

##### TERCERA

La frecuencia de consumo de alimentos es diferente según el sexo y las facultades.

- a) Un mayor porcentaje de chicas consume leche desnatada, pan integral, vegetales crudos y cocidos y bebidas estimulantes como el café.

- b) Los estudiantes de Psicología consumen más cantidad de embutidos, cereales y tubérculos, aceite de oliva, alimentos dulces y azucarados, agua embotellada sin gas y bebidas refrescantes que los estudiantes de Veterinaria.

### CUARTA

- a) La frecuencia de consumo medio de alimentos es correcta para el grupo de lácteos y de cereales. El consumo de vegetales es bajo y el de alimentos proteicos y bebidas refrescantes elevado.
- b) Al agrupar a los estudiantes por patrones de consumo similares se detectan grupos con comportamientos asociados a posible riesgo para la salud y/o que se apartan del consumo ideal o recomendado.

### QUINTA

- a) Entre el 20 y el 30% de la población estudiada desconoce los alimentos que hay que moderar para prevenir la hipercolesterolemia siendo los alumnos de Veterinaria los que presentan un mayor conocimiento.
- b) La población universitaria estudiada considera que el consumo de vegetales (manzana y zanahoria), pescados y aceite de oliva son saludables. Por el contrario consideran perjudiciales la mantequilla, la carne de cerdo y el aceite de semillas.
- c) Destaca que los chicos consideran muy saludable el consumo de vino, pasta y miel y las chicas el consumo de zanahoria y pan integral, perjudicial el vino y muy perjudicial la carne de cerdo.
- d) La mitad de la población opina que la mayoría de alimentos tienen un efecto saludable sobre la salud con la excepción de la mantequilla y el aceite de semillas. Del resto, un 50% opina que la mayoría de alimentos son indiferentes. Los demás (25%) consideran distintos alimentos perjudiciales para la salud y se pueden diferenciar claramente tres grupos: los que

consideran perjudicial las carnes; los que consideran los alimentos calóricos y los que consideran las grasas y el aceite, la carne de cerdo y el vino.

### SEXTA

Se han encontrado diferencias significativas entre facultades en un gran número de hábitos alimentarios, en conocimientos sobre salud y alimentos y en hábitos relacionados con la salud.

### SEPTIMA

Las diferencias en el consumo de alimentos entre los fumadores y los no fumadores son estadísticamente significativas. Los estudiantes que fuman de manera habitual tienen un perfil alimentario, nutricional y de actividad física menos saludable.

### OCTAVA

Los estudiantes con hábitos alimentarios más equilibrados tienen unas conductas relacionadas con la salud más adecuadas, como son no fumar, practicar actividad física y un bajo consumo de alcohol.

### NOVENA

Los estudiantes muestran un gran interés por la alimentación, el peso y la salud. Por tanto son necesarias campañas de educación nutricional para fomentar la salud que deben estar dirigidas a:

- a) Fomentar el desayuno
- b) Evitar una dieta restrictiva hipocalórica
- c) Equilibrar las comidas cuando se consumen bocadillos y cuando se llevan la comida de casa con fiambreras.



## V. BIBLIOGRAFIA

Agorreta, M.T. (1990) Tipología alimentaria e indicadores del estado nutricional de la población adolescente escolarizada de la ciudad de San Sebastián. Tesis doctoral. Universidad del País Vasco.

Amorim Cruz, JA. (2000) Dietary habits and nutritional status in adolescents over Europe - Southern Europe. *European Journal of Clinical Nutrition*, 54; Supl. 1, 29-35.

Andradas Aragonés, V. y Fernández San Martín, IM. (1994). Hábitos de salud de los escolares de una zona periurbana de Madrid. *Revista de Sanidad e Higiene Pública (Madrid)*, 68(1): 203-212.

APA (1994) Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 4<sup>a</sup> ed. American Psychiatric Association. Washington.

Aranceta, J. (1988) Tendencias de consumo, hábitos alimentarios y estado nutricional de la población escolar de Bilbao. Tesis doctoral. Universidad del País Vasco.

Aranceta, J.; Pérez C.; Serra Majem, L. y Mataix, J. (1993) Evaluación del estado nutricional. En Mataix J. (dir.) *Nutrición y dietética. Aspectos sanitarios*. Consejo Superior de Colegios de Farmacéuticos de España, 829-873. Madrid.

Aranceta, J.; Pérez, C.; Amela, C. y García Herrrera, R. (1994) Encuesta de nutrición de la Comunidad de Madrid. Consejería de Salud de la Comunidad de Madrid. Madrid.

Aranceta, J.; Serra Majem, L. y Mataix, J. (1995) Objetivos nutricionales para la población española. En Serra, L., Aranceta, J. y Mataix, J. Documento de Consenso. *Guías Alimentarias para la población española*. SENC. Ed. SG. Barcelona.

Aranceta, J.; Serra, L.; Pérez, C.; Llopis, J.; Mataix, J.; Ribas, L.; Tojo, R.; Tur JM. (2000<sub>a</sub>) Las vitaminas en la alimentación de los españoles. Estudio eVe

Análisis en la población general. Libro blanco. Las vitaminas en la alimentación de los españoles. Estudio eVe. Aranceta, J.; Serra, L.; Ortega, RM., Entrala, A. y Gil, A. Editores. Panamericana. 49-93. Madrid.

Aranceta, J.; Serra, L.; Ribas, L. y Pérez C. (2000<sub>b</sub>) El desayuno en la población infantil y juvenil española. En *Desayuno y equilibrio alimentario. Estudio Enkid*. Serra, Ll. y Aranceta, J. Ed. Masson. Barcelona.

Argemí, J. (1983) Cambios psicológicos en la adolescencia. *Anales Españoles de Pediatría*, 19: 109 - 115.

Arnold W.; Dixey, R.; Heindl, I.; Loureiro; Pérez, C. y Snel, J. (1995) Healthy eating for young people in Europe. *Nutrition Education in Health Promoting schools. The European Guide "Nutrition Education in Schools Commission European"*. Europe Against Cancer. Luxemburgo.

Baecke, JAH.; Burema, J.; Frijters, JER.; Hautvast, JGAJ y Wiel-Wetzels, WAM. (1983) Obesity in young Dutch adults: I, socio-demographic variables and body mass index. *International Journal Of Obesity*, 7: 1-12.

Beal, V.A. (1967) The nutritional history in longitudinal research. *Journal of American Dietetic Association*, 51(5):426-432.

Beerman, K.A. (1991) Variation in nutrient intake of college students: A comparison by students' residence. *Journal of American Dietetic Association*, 91(3): 343-344.

Beerman, KA.; Jenning G. y Crawford S. (1990) The effect of students' residence on food selection. *American Journal College Health*, 38: 215-220.

Bellisle, F.; Mounnese, M.O.; Steptoe, A. y Wardle, J. (1995) Weight concerns and eating patterns: A survey of university students in Europe. *International Journal of Obesity*, 19: 723 - 730.

Bingham SA.; Nelson M.; Paul AA.; Haraldstottir J.; Boorge Loken E. y Van Staveren WA. (dirs.) (1989) *Manual on methodology for food consumption studies*. Oxford University Press. 53-106. Oxford.

Block, G. (1982) A review of validations of dietary assessment methods. *American Journal Epidemiology*, 115: 492-505.

Block, G.; Dresser, C.M.; Hartman, A.M. y Carroll, M.D. (1985) Nutrient sources in the American diet: Quantitative data from the NHANES II survey. I. Vitamins and minerals. *American Journal of Epidemiology*, 122(1): 13-26.

Block, G.; Thompson, F.E.; Hartman, A.M.; Larkin, F.A. y Guire, K.E. (1992) Comparison of two dietary questionnaire validated against multiple dietary records collecting during a 1 year period. *Journal of the American Dietetic Association*, 92: 586-593.

Bradburn, N.M.; Rips, L.J. y Shevell, S.K. (1987) Answering autobiographical questions: the impact of memory and inference of surveys. *Science*, 10:236 (4798):157-161.

Bradburn Nutrition Foundation, The. (1982) Eating Behaviour and Attitudes to Food, Nutrition and Health. *Nutrition. Bulletin*, 7-2.

Burke, B.S. (1947) The dietary story as a tool in research. *Journal of the American Dietetic Association*, núm. 23.

Carazo, E.; Llopis, J. y Mataix, J. (1991) Hábitos alimentarios y frecuencia de consumo de alimentos en adolescentes escolarizados. *Ars Pharmaceutica*. Tomo XXXII núms. 1-2-3 y 4: 91-104.

Caride, B.; González, M.; Montero, O.; Nóvoa, T.; Taboada, M.C. y Lamas, M.A. (1999) Estudio de los hábitos alimentarios de estudiantes de Galicia. *Nutrición Hospitalaria*, 14: 128-130.

Castells, M. (1991) *Nutrición y prensa*. Tesis doctoral. Universidad Complutense de Madrid.

Chastonay P.; Praplan B; de Riedmatten F; Jordan B; Dettwiler W; Walker F. y Rougemont A. (1996) Eating behavior of 12-16-year olds of French-speaking Valais. cross-sectional survey among 962 secondary students. *Sozial-und Praventivmedizin*, 41(5): 280-287.

Dartois, A.M. (1992) *Tecnikue d'enquête alimentaire chez l'enfant a différents ages*. Cahiers de Nutrition et Dietetique, XXVII, 3.

De la Montaña, J. y López, M. (1996) *Estudio de los hábitos dietéticos de la población universitaria del campus de Orense*. Alimentaria. Diciembre, 71-75.

De Onis M. y Villar J. (1991) *Tobacco in Spanish women*. World Health Statistics Quarterly, 44: 80-88.

Delpuech, F.; Cornu, A.; Massamba, JP.; Traissac, P.; y Maire, B. (1994) *Is body mass index sensitively related to socio - economic status and to economic adjustment? A case study from the Congo*. European Journal of Clinical Nutrition, 48; Supl. 3, 141-147.

Dietz, W. (1995) *Childhood obesity: Prevalence and effects*. In: *Eating disorders and obesity*. Brownell, F. Ed. Guilford. New York.

DWAA (1987) *Drug and alcohol consumption*. DWAA.

Engels, RCME. Y Knibbe, R.A. (2000) *Young people's alcohol consumption from a European perspective: risk and benefits*. European Journal of Clinical Nutrition, 54; Supl. 1: 52-55.

Esteban Salcedo, E. (2000) *Estudio de los hábitos alimentarios de un colectivo de escolares de la zona sur de Madrid*. Tesis doctoral. Universidad Complutense de Madrid.

Farré, R.; Frasset, I.; Frasset, M. y Urbieta, M. (1991) *Características antropométricas e ingestas alimentarias de un grupo de estudiantes universitarias*. Nutrición Clínica, 11: 200-208.

FAO/WHO/UNU (1985) *Energy and protein requirements*. World Health Organization technical report series, núm. 724. Ginebra.

FAO/WHO (1999) *Los carbohidratos en la nutrición humana*. Estudio FAO. Alimentación y Nutrición. Publicación 66. FAO. Roma.



Frost Andersen, L.; Nes, M.; Sandstad, B.; Bjorneboe, G.E.A. y Drevon, C.A. (1995) Dietary intake among norwegian adolescents. *European of Journal Clinical Nutrition*, 49: 555 - 564.

Fujimori, E.; de Oliveira, IM.; Soares, MA. y Osso, AC. (1994). Avaliacao nutricional de estudantes universitarios do sexo femenino. *Revista da Escola Enfermagem da USP*, 28(1): 72-82.

Garrow J.S. (1981) *Treat obesity seriously*. Churchill Livingstone. Edimburgo, 3-5.

Gassin, AL., (1999) Fortification and the european consumer: Consumer awareness and attitudes to food fortification. *Scandinavian Journal Nutrition*, 43(35): 122-124.

Gibson RS. (1990) *Principles of Nutritional Assessment*. Oxford University Press. Nueva York.

Gong, E.S. y Spear, B.A. (1988) Adolescents growth and development: Implication for nutritional need. *Journal of Nutrition Education*, 20: 273 - 277

González, M.J.; Jorge, A.M.; Mateos, C.J.; Aguilar, M.V.; Martínez Pera, M.C.; Rico, H. y Meseguer, I. (1995) Evaluación de los hábitos alimentarios en la población universitaria de Alcalá de Henares. *Nutrición Clínica*, 15(5): 7-14.

González, M.; Caride, B.; Nóvoa, T.; Montero, O.; Lamas, M<sup>a</sup> A. y Taboada, M<sup>a</sup> C. (1999) Estado nutricional de una población de estudiantes universitarios de Galicia. *Nutrición Hospitalaria*, 14: 131-132.

Gorgojo, L. y Martín Moreno, J.M. (1995) Cuestionario de frecuencia de consumo alimentario. En *Nutrición y Salud Pública. Métodos, bases científicas y aplicaciones*. Serra, IL.; Aranceta, J. y Mataix, J. Ed. Masson. 120-125 Barcelona.

Graham, S.; Marshall, J.; Haughey, B.; Mittelman A.; Swanson M.; Zielezny M.; Byers T.; Wilkinson G. y West D. (1988) Dietary of epidemiology cancer of the colon in Western New York. *Annals of Journal Epidemiology*, 128(3): 490-503.

Gual, P.; Muñoz, M.; De la Fuente, MC. y Zazpe I. (1999) Trastornos del comportamiento alimentario en la edad infantil y juvenil. En *Nutrición Aplicada y Dietoterapia*. Muñoz, M.; Aranceta, J. y García Jalón, I. Ed. EUNSA. Pamplona.

Gutiérrez-Fisac, J.L. y Rodríguez Artalejo, F. (1995) Relación entre obesidad, hábito tabáquico y actividad física en el tiempo libre en la población española de 20 a 64 años. *Medicina Clínica (Barcelona)*, 104: 293-297.

Hankin, J.M.; Rhoads, G.G. y Gliber, G.A. (1975) A dietary method for an epidemiologic study gastrointestinal cancer. *American Journal of Clinical Nutrition*, 28(9): 1055-1060.

Hernández, M.; Muñoz, A. y Medero, L. (1983) Crecimiento físico durante la adolescencia. *Anales Españoles de Pediatría*, 19: 91-99.

Hernández Rodríguez, M. y Sastre Gallego, A. (1999) *Tratado de Nutrición*. Ed. Diaz de Santos. Madrid.

Howe, G.R.L.; Harrison, L. y Jain, M. (1986) A short diet history for assesing dietary exposure to N-nitrosamines in epidemiological studies. *American Journal of Epidemiology*, 124(4): 595-602.

Instituto de Nutrición (1994) *Ingestas recomendadas de energía y nutrientes para la población española*. CSIC.

Jain, M; Cook, G.M.; Davis, F.G.; Grace, M.G.; Howe, G.R. y Miller, A.B. (1980) A case study of diet and colonrectal cancer. *International Journal of Cancer*, 26(6): 757-768.

Jain, M. (1989) Diet history: Questionnaire and interview techniques used in some retrospective studies of cancer. *Journal of American Dietetic Association*, 89(11): 1647-1652.

Jobson, J.D. (1991) *Applied Multivariate Data Análisis. Volumen II: Categorical and Multivariate Data Análisis*. Springer-Verlag Ed. Nueva York.

Lebart, L.; Morineau, A. y Piron, M. (1995) Statistique exploratoire multi-dimensionnelle. Dunod, 2(3): 181-184.

López M.L.; del Valle M.O. y Cueto A. (1994) Knowledge of the European Code against Cancer in sixt-form pupils and teachers in Asturias (Spain). *European Journal of Cancer Prevention*, (2): 207-213.

López-Martínez, M.C.; Ruiz López, M.D.; Artacho, R.; López García, H. y Olea, F. (1994) Estudio de los hábitos alimentarios de un grupo de población universitaria. *Nutrición Clínica*, 14: 151-155.

Margetts B.M. y Nelson M. (1977) Design in the etiology of breast cancer. *Cancer*, 9: 2704-2708.

Margetts BM. y Nelson M. (1991) Design concepts in nutritional epidemiologics. Oxford University Press. Oxford.

Martín-Moreno, J.M.; Boyle, P.; Gorgojo, L.; Maissonneuve, P.; Fernández, J.C.; Salvini, S. y Willet, W.C. (1993) Development and validation of Food Frecuency Questionnaire in Spain. *International Journal of Epidemiology*, 22:512-519.

Martínez, JA.; Kearney, JM.; Kafatos, A.; Paquet, S. y Martínez - González, MA. (1999) Variables independently associated with self-reported obesity in the European Union. *Public Health Nutrition*, 2 (1a): 125-133.

Martínez de la Victoria, E. y Carazo, E. (1995) Guías alimentarias para el colectivo de adolescentes. En Documento de Consenso. Guías Alimentarias para la población española. Serra, L.; Aranceta, J. y Mataix, J. SENC. Ed. SG. Barcelona.

Mataix Verdú, J. Y López Frías, M. (1993) Obesidad. En *Nutrición y Dietética. Aspectos Sanitarios*. Ed. Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos, 661 - 691. Madrid.

Mataix Verdú, J. (1999) Requerimientos nutricionales e ingestas recomendadas de nutrientes. En Hernández Rodríguez, M. y Sastre Gallego, A. *Tratado de Nutrición*. Ed. Díaz de Santos. Madrid.

Mataix Verdú, J. y Carazo Marín, E. (1995) *Nutrición para educadores*. Ed. Diaz de Santos. Madrid.

Mataix Verdú, J.; Quiles Morales, J.L. y Rodríguez Huertas, J. (2001) *Aporte de grasa*. En *Guías Alimentarias para la población española*. SENC. Madrid.

Middleman, AB.; Vázquez, I. y Durant, RH. (1998) Eating patterns, physical activity and attempts to change weight among adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 22: 37-42.

Miller, A.B.; Kelly, A.; Choi, N.W.; Matthews V.; Morgan R.W.; Munan L.; Burch J.D.; Feather J.; Howe G.R. y Jain M. (1978) A study of diet and breast cancer. *American Journal of Epidemiology*, 107(6):499-509.

Mitchell Rees, J. MS, RD. (1998) *Nutrición en la adolescencia*. En Mahan, L. K. *Nutrición y dietoterapia*. 9ª Ed. Mc Graw- Hill Interamericana Editorial. México.

Molarius, A.; Seidell, JC.; Sans, S.; Tuomilehto, J. y Kuulasmaa, K. (2000) Educational level, relative body weight, and changes in their association over 10 years: An international perspective from the WHO MONICA project. *American Journal of Public Health*. August, 90(8): 1260-1268.

Monneuse, M.O.; Bellisle, F. y Koppert, G. (1997) Eating habits, food and health related attitudes and beliefs reported by french students. *European Journal of Clinical Nutrition*, 51: 46 - 53.

Musse, N. y Méjean, L. (1991) *Les enquêtes alimentaires chez l'homme*. *Cahiers de Nutrition et Dietetique*, XXVI, 4.

Musse, N.; Michaud, C.; Michel, F.; Menudier, F.; Nicolas, JP. y Mejean, L. (1992) *Apports nutritionnels et consommation alimentaire d'étudiants*. *Cahiers de Nutrition et Dietetique*, XXVII, 2: 109-116.

Must A.; Jacques, P.F.; Dallal GE; Bajema, C.J. y Diet WH. (1992) Long term morbidity and mortality of overweight adolescents. A follow-up of the Harvard growth study of 1922 to 1935. *New England Journal of Medicine*, 327: 1350-1355.

National Research Council (1989) Recommended Dietary Allowances Ed. by National Academy of Sciences. Washington D.C.

Ortega, R.M.; Quintas, E.; Sánchez, B.; Andrés, P.; Requejo, A.M. y Encinas, A. (1997<sub>a</sub>) Infravaloración de la ingesta energética en un colectivo de jóvenes universitarias de Madrid. *Revista Clínica Española*, 197: 545-549.

Ortega, R.M.; Requejo, A.M.; Quintas, E.; Redondo, M.R.; López - Sobaler, A.M. y Andrés, P. (1997<sub>b</sub>) Concern regarding bodyweight and energy balance in a group of female university students from Madrid: Differences with respect to body mass index. *Journal of the American College of Nutrition*, 16: 244-251.

Ortega, R.M.; Requejo, A.M.; Sánchez-Muniz F.J.; Quintas, M.E.; Sánchez-Quilez, B.; Andrés, P.; Redondo, M.R. y López-Sabater, A.M. (1997<sub>c</sub>) Concern about nutrition and its relation to the food habits of a group of young university students from Madrid (Spain). *Zeitschrift für Ernährungswissenschaft*, 36: 16-22.

Ortega, R.M. (2001) Suplementos nutricionales. En *Guías alimentarias para la población española SENC*. 313-320. Madrid.

Paulus, D.; Saint- Remy, A.; Jeanjean, M. (2001) Dietary habits during adolescence - results of the Belgian Adolescents Study. *European Journal of Clinical Nutrition*, 55: 130-136.

Pollit, E. y Mathews, R. (1998) Breakfast and cognition: an integrative summary. *American Journal of Clinical Nutrition*, 67 (4): 804S - 813S.

Quer, J. y Miralpeix, A. (1989) *Gastronomía i dietetica per a col·lectivitats*. Ed. EUMO. Vic.

Quiles Izquierdo, J. y Vioque, J. (1996) Validez de los datos antropométricos declarados para la determinación de la prevalencia de obesidad. *Medicina Clínica (Barcelona)*, 106: 725-729.

Raich, R.M. (1994) *Anorexia y Bulimia: Transtornos alimentarios*. Ed. Pirámide. Madrid.

Reddy BN (1998) Body mass index and its association with socioeconomic and behavioral variables among socioeconomically heterogeneous of Andhra Pradesh, India. *Human Biology*, 70(5): 901-917.

Riba Sicart, M; Infiesta Ballester, F.; Vila Ballester, LL. y Rivero Urgell, M. (1992) *Manual Práctico de Dietética y Nutrición*. Ed. A. Madrid Vicente. Madrid.

Rodríguez Artalejo, F y Banegas Banegas, JR. (2001) Recomendaciones sobre el consumo de bebidas alcohólicas en España. En *Guías Alimentarias para la Población Española*. SENC, 175-182. Madrid.

Rodríguez-Martos Dauer, A.; Gual Solé, A. y Llopis Llácer, AJJ. (1999) La "Unidad de bebida estándar" como registro simplificado del consumo de bebidas alcohólicas y su determinación en España. *Medicina Clínica*. Barcelona, 112: 446-450.

Roset Elias, MA. (1998) *Una aproximació a l'organització i hàbits alimentaris en els menjadors escolars de Catalunya*. Tesis doctoral. Universidad de Barcelona.

Rovirosa, A.; Ribonetto, C.; del Cerro, A.; Luz de Portella, M. y Rio, ME. (1992) Ingesta de grasas y aceites en una población estudiantil universitaria de Buenos Aires. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 42(2): 389-394.

Russell, G.F.M. (1979) Bulimia nerviosa an ominous variant of anorexia nervosa. *Psychological Medicine*, 9: 429-448.

Sabaté, J. (1993) Estimación de la encuesta dietética: métodos y desafíos. *Medicina Clínica (Barcelona)*, 100: 591-596.

Sackett, D.L. (1979) Bias in analytic research. *Journal of Chronic Diseases*, 32: 51-63.

Salas, J.; Font, I.; Canals, J.; Guinovart, L. y Sospedra, C. (1985) Consumo, hábitos alimentarios y estado nutricional de la población de Reus: (I) Consumo global por grupos de alimentos y su relación con el nivel socio económico y de instrucción. *Medicina Clínica Barcelona*, 84: 339-343.

Samuelson, G. (2000) Dietary habits and nutritional status in adolescents over Europe overview of current studies in the Nordic countries. *European Journal of Clinical Nutrition*, 54; S21-S28.

Sanidas EE; Aggelaki S; Xomeritaki H; Godikakis E. y Tsiftsis DD. (1993) The influence of undergraduate medical cancer education on students sensitivity towards cancer. *Journal of Cancer Education*, 8(1): 19-23.

Sastre A.; Entrala, A. y Morejón, E. (1999) Obesidad. En *Tratado de Nutrición*. Hernández Rodríguez, M. y Sastre Gallego, A. Díaz de Santos. Madrid.

Serra Majem, L.; Canela, J.; Gavalda, M.; Jover, L.; Salleras, L. Y Lloveras, G. (1987) Bocio endémico y deficiencia de yodo en Cataluña. *Endocrinología*, 34 (Supl. 2): 35-47.

Serra Majem, L. (1993) A propósito de la validez de la autoestimación de peso y talla en los estudios epidemiológicos. *Endocrinología*, 40: 334-335.

Serra Majem, L., Aranceta Bartrina, J. y Mataix Verdú, J. (1995<sub>a</sub>) Documento de Consenso. *Guías Alimentarias para la población española*. SENC. Ed. SG. Barcelona.

Serra Majem, Ll. ; Aranceta Bartrina, J. y Mataix Verdú, J. (1995<sub>b</sub>) *Nutrición y Salud Pública. Métodos, bases científicas y aplicaciones*. Ed. Masson. Barcelona.

Serra Majem, Ll. y Ribas Barba, L. (1995) Recordatorio 24 horas. En *Nutrición y Salud Pública. Métodos, bases científicas y aplicaciones*. Serra, Ll.; Aranceta, J. y Mataix, J. Ed. Masson. Barcelona.

Serra Majem, LL.; Ribas Barba, L. y col. (1996) *Avaluació de l'estat nutricional de la població catalana (1992-1993)*. Generalitat de Catalunya. Departament de Sanitat i Seguretat Social. Barcelona.

Serra Majem, Ll. y Aranceta Bartrina, J. (2000) *Desayuno y equilibrio alimentario*. Estudio Enkid. Ed. Masson. Barcelona.

Serra Majem, Ll.; Armas Navarro, A. y Ribas Barba, L. En nombre del equipo investigador ENCA (2000<sub>a</sub>) *Encuesta nutricional de Canarias 1997 - 1998*. Vol.

1. Hábitos alimentarios y consumo de alimentos. Servicio Canario de Salud. Sta. Cruz de Tenerife.

Serra Majem, Ll.; Malé, ML.; Lainez, P. y Navarro, MC. En nombre del equipo investigador ENCA (2000<sub>b</sub>) Encuesta nutricional de Canarias 1997 - 1998. Vol. 5 Conocimientos, opiniones, actitudes. Política de nutrición en Canarias. Servicio Canario de Salud. Sta. Cruz de Tenerife.

Serra Majem, Ll.; Navarro Rodríguez, MC.; Lainez, P. y Ribas Barba, L. En nombre del equipo investigador ENCA (2000<sub>c</sub>) Encuesta nutricional de Canarias 1997 - 1998. Vol. 2. Factores de riesgo cardiovascular. Servicio Canario de Salud. Sta. Cruz de Tenerife.

Serra Majem, Ll. y Araceta Bartrina, J. (2001) Guías alimentarias, educación nutricional, fortificación y suplementación en Piedrola Gil Medicina Preventiva y Salud Pública 10 Ed. Galvez Bargas, R.; Sierra López, A.; Saez González, MC.; Gómez López, Ll. Fernández- Crehuet Navajas, J.; Salleres Sanmartí, Ll.; Cuet Espinar, A. y Gestal Otero, J.J. Ed. Masson, Barcelona.

Serra Majem, Ll.; Ribas Barba, L. Román Viñas, B. (2001<sub>a</sub>) Recomendaciones sobre la ingesta de hidratos de carbono en la población española. En Guías Alimentarias para la Población Española. SENC. Madrid.

Serra Majem, Ll.; Román Viñas, B.; Ribas Barba, L.; Ramón, J.M. y Lloveras, G. (2001<sub>b</sub>) Relación del consumo de alimentos y nutrientes con el hábito tabáquico. Medicina Clínica (Barcelona), 116: 129-132.

Sorenson, A.W. (1982) Assessment of nutrition in epidemiologic studies. En Schottenfeld D y Fraumeni JF. (dirs.) Cancer epidemiology and prevention. W. B. Saunders. 434-474. Filadelfia.

Stepptoe, A.; Wardle, J.; Smith, H.; Kopp, M.; Skrabski, A.; Vinck y Zotti, AM. (1995) Tobacco smoking in young adults from 21 European countries: associations with attitudes and risk awareness. Adicction, 90(4): 571-582.

Stepptoe, A. y Wardle, J. (1996) The european health and behaviour survey: the development of an international study in health psychology. Psychology and Health, 11: 49-73.



Tavelli, S.M.S.; Beerman, K., PhD.; Shultz J.E. PhD. y Heiis, C. PhD, Rd. (1998) Sources of error and Nutritional Adequacy of the Food Guide Pyramid. *College Health*, 47: 77-82.

Thoulon-Page, Ch. (1996) Alimentación de las personas sanas. Cuadernos de dietética, núm. 2. Ed. Masson. Barcelona.

Varela, G. (1980) Ingestas recomendadas de nutrientes para la población española. *Revista Clínica de Nutrición*, 53:86.

Villalbí, J.R.; Nebot, M. y Ballestín, M. (1995) Los adolescentes ante las sustancias adictivas: tabaco, alcohol y drogas no institucionalizadas. *Medicina Clínica (Barcelona)*, 104: 784-788.

Wardle, J., Steptoe, A., Bellisle, F., Davou, B., Reschke, K., Lappalainen, R. y Fredrikson, M., (1997) Healthy dietary practices among european students. *Health Psychology*, 16(5): 1-9.

Willet W. (1990) *Nutritional epidemiology*. Oxford University Press. 69-126. Nueva York.

Willet, W.C. (1994) Diet and health, what should we eat?. *Science*, 264: 532-537.

Wolfe, WS. y Campbell, CC. (1993) Food pattern, diet quality, and related characteristics of schoolchildren in New York State. *Journal of the American Dietetic Association*, 93 (11): 1280-1284



**Estudio de los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios:  
influencia de sus condicionantes**

**PUN Programa universitario de nutrición**

Esta es una encuesta sobre los hábitos alimentarios o forma de comer habitual. Tu colaboración contribuirá a conocer las costumbres alimentarias de los jóvenes universitarios.

Esta información será muy valiosa para poder realizar campañas de información y educación que permitirán mejorar nuestra alimentación y, por tanto, nuestra salud.

Esta encuesta es totalmente confidencial; la información que nos facilites solo será utilizada por los investigadores de este estudio y no se facilitará a nadie más.

Es muy importante que no dejes de contestar a ninguna de las preguntas. Si dudas o no sabes exactamente que contestar, siempre es mejor escoger una opción para cada pregunta.

Si hay algún alimento o bebida que solo lo consumes en verano o en invierno contesta sobre la frecuencia o número de veces que lo tomas en la temporada en que lo consumes.

En la última página puedes escribir todo lo que te parezca de interés y si has encontrado alguna dificultad al interpretar alguna pregunta.

Este estudio se realiza en colaboración con el Área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Veterinaria; el Departamento Psicología de la Salud y Psicología Social de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Barcelona; el Grupo de Investigación en Nutrición Comunitaria, Parque Científico de Barcelona de la Universidad de Barcelona y la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.

**|| GRACIAS POR TU COLABORACIÓN ||**

ENCUESTA A LOS ALUMNOS DE 1<sup>o</sup> y 2<sup>o</sup> CICLO DE 18 A 25 AÑOS

CURSO: \_\_\_\_\_ FACULTAD: \_\_\_\_\_

DAFOS PERSONALES	HÁBITOS ALIMENTARIOS																																			
<p>1. Sexo:</p> <input type="checkbox"/> hombre <input type="checkbox"/> mujer	<p>7. ¿Recibes alguna ingesta en la universidad?</p> <input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no																																			
<p>2. Año de nacimiento: 19[ ] [ ]</p>	<p>8. ¿Qué ingesta realizas durante el día y dónde?</p> <p style="text-align: center;"><u>de su casa en la Universidad</u></p> <table border="0"> <tr> <td>desayuno</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>comida</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>merienda</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>cena</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>entre horas</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	desayuno	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	comida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	merienda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	cena	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	entre horas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>															
desayuno	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																	
comida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																	
merienda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																	
cena	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																	
entre horas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																	
<p>3. ¿ Con quien convives habitualmente ?</p> <input type="checkbox"/> domicilio propio <input type="checkbox"/> domicilio paterno / materno <input type="checkbox"/> otros: _____	<p>9. Con qué frecuencia comes o cenas en ....</p> <table border="0"> <tr> <td></td> <td></td> <td><b>DIARIAMENTE</b></td> <td><b>d</b></td> <td><b>M</b></td> <td><b>ME</b></td> <td><b>A</b></td> </tr> <tr> <td>casa</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>en la UAS</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>restaurantes fuera UAS</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Fast-Food fuera UAS</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">d = diariamente, e = esporádicamente, m = mensualmente, a = semanalmente</p>			<b>DIARIAMENTE</b>	<b>d</b>	<b>M</b>	<b>ME</b>	<b>A</b>	casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	en la UAS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	restaurantes fuera UAS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Fast-Food fuera UAS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<b>DIARIAMENTE</b>	<b>d</b>	<b>M</b>	<b>ME</b>	<b>A</b>																														
casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																														
en la UAS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																														
restaurantes fuera UAS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																														
Fast-Food fuera UAS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																														
<p>4. ¿ Con quien convives durante el curso?</p> <input type="checkbox"/> domicilio propio <input type="checkbox"/> domicilio paterno / materno <input type="checkbox"/> domicilio de otros familiares <input type="checkbox"/> colegio mayor o residencia <input type="checkbox"/> hotel / pensión / casa particular <input type="checkbox"/> piso de estudiantes <input type="checkbox"/> otros: _____	<p>10. ¿ Por qué te quedas a comer en el campus?</p> <input type="checkbox"/> por el horario del curso <input type="checkbox"/> por los créditos escogidos <input type="checkbox"/> porque tengo prácticas <input type="checkbox"/> porque me queda a estudiar <input type="checkbox"/> porque se quedan los amigos <input type="checkbox"/> por la distancia a casa <input type="checkbox"/> otras (especificar): _____																																			
<p>5. Indica según la escala que hay a continuación, el nivel de estudios de tu padre y de tu madre</p> <p>PADRE ..... MADRE .....</p> <p>5.1. sin estudios            5.2. primario            5.3. EGB o FP de primer grado            5.4. BUP o FP de segundo grado            5.5. medios            5.6. superiores</p>	<p>11. Dónde acostumbras a comer ?</p> <input type="checkbox"/> en el bar <input type="checkbox"/> en el céntrico <input type="checkbox"/> en el aula <input type="checkbox"/> otras (especificar): _____																																			
<p>6. Indica según la escala que hay a continuación, el tipo de ocupación de tu padre y de tu madre</p> <p>PADRE ..... MADRE .....</p> <p>6.1. empresaria autónoma con asociadas            6.2. empresario autónomo sin asalariados            6.3. profesional liberal            6.4. director / gerente            6.5. técnico superior            6.6. técnico medio            6.7. p. administrativa/comercial/técnico            6.8. capataz, portavertedero            6.9. obrero cualificado            6.10. obrero no cualificado            6.11. ama de casa            6.12. otras: _____</p>	<p>12. ¿ Cuanto tiempo dedicas a comer?</p> <input type="checkbox"/> [ ] minutos																																			
	<p>13. Considera que el tiempo que dedicas a comer es:</p> <input type="checkbox"/> excesivo <input type="checkbox"/> suficiente <input type="checkbox"/> escaso <input type="checkbox"/> ningún																																			

14. ¿Cuál es tu opinión del tiempo que dedicas a comer?

- es importante, lo tengo en cuenta al confeccionar mi horario académico
- es una necesidad, pero se ha de tener en cuenta
- no es muy importante, no lo tengo en cuenta al confeccionar mi horario académico
- no es importante, basta con comer cualquier cosa para hacer pasar el hambre
- otros (especificar): \_\_\_\_\_

Si te llevas la comida de casa, ¿...

15. ¿Qué te llevas para comer?

- Sandwiches
- bocadillos
- otros: \_\_\_\_\_

16. ¿Quién acostumbra a preparar la comida?

- yo mismo
- familiar
- otros: \_\_\_\_\_

17. Si llevas sandwich ¿Qué llevas habitualmente? ¿Qué llevas con frecuencia? ¿Qué llevas siempre?

	con frecuencia	habitualmente	siempre
pan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
paté o arroz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
legumbres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
verdura	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ensalada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
carne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
pollo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
huevos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
fruta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
lácteos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
otros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

18. ¿Cuanto tiempo pasa desde que sales de casa hasta la hora de comer?

- menos de 2 horas
- de 2 a 4 horas
- de 4 a 6 horas
- más de 6 horas

Si utilizas el Bar Restaurante de la UAB, ¿...

15. ¿Qué acostumbras a comer?

- un plato del menú
- 1º y 2º plato del menú
- menú completo
- bocadillo
- plato combinado
- otros \_\_\_\_\_

ANTROPOMETRIA

- 20. Peso habitual:   kg
- 21. Altura:    cm
- 22. ¿Cuanto te gustaría pesar?   kg

DIETAS SEGUIDAS

23. ¿Has seguido alguna dieta o régimen en los últimos meses?

- sí  no

24. ¿En caso afirmativo, quien te la prescribió?

- médico
- amigo
- familiar
- profesional no médico
- otros: \_\_\_\_\_

25. ¿Por qué motivo?

- exceso de peso
- diabetes (sucia)
- hipertensión
- colesterol
- otros: \_\_\_\_\_

26. ¿Lo sigues?

- sí  no

27. ¿Te consideras obeso o con exceso de peso?

- sí  no

28. ¿Te preocupan los posibles efectos de un exceso de peso sobre la salud?

- sí, mucho
- poco
- nada

29. ¿Has intentado en alguna ocasión reducir peso?

- sí  no

30. ¿Cuál es, según tu opinión, el mejor método para perder peso?

- comer menos
- no beber alcohol
- realizar más ejercicio físico
- tomar pastillas para adelgazar
- otros: \_\_\_\_\_

31. ¿Tomas algún preparado o complejo vitamínico?

- sí  no



CONOCIMIENTOS	ACTIVIDAD FÍSICA																																																																																																																																																																										
<p>31. Pensando en los anuncios de televisión:</p> <p style="text-align: center;"><u>si</u> <u>no</u> <u>a veces</u></p> <p>• ¿Crees que es verdad todo lo que dicen de los alimentos? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>• ¿Los productos que se anuncian son los que más comes? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>• ¿Si un producto se anuncia por TV, es más bueno? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>32. ¿Cuáles son los alimentos que hay que moderar o disminuir para prevenir el exceso de colesterol en la sangre?</p> <p style="text-align: center;"><u>cierto</u> <u>falto</u> <u>no sé</u></p> <table style="width: 100%;"> <tr><td>los fritos y vertidos</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>el aceite de oliva</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>el pan</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>los embutidos</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>los frutos</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>los legumbres</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>los pescados</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>las sardinas</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> </table> <p>33. Pon en una escala de:</p> <p>0=MEY PERJUDICIAL, 1=PERJUDICIAL, 2=INDEFERENTE, 3=SALUDABLES y 4=MUY SALUDABLE tu opinión en relación con el efecto sobre la salud de los siguientes alimentos:</p> <table style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th></th> <th>0</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>peinado azul</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>miel</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>manteca</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>jamón dulce</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>peinado blanco</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>carne de cerdo</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>aceite de oliva</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>espárragos</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>zanahoria</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>arroz</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>carne de cordero</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>pasta</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>margarita</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>aceite de maíz</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>carne de ternera</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>pan</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>patatas</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>huevos</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>patatas</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>pan integral</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>sucro</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> <tr><td>vino</td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr> </tbody> </table>	los fritos y vertidos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	el aceite de oliva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	el pan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	los embutidos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	los frutos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	los legumbres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	los pescados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	las sardinas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		0	1	2	3	4	peinado azul	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	miel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	manteca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	jamón dulce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	peinado blanco	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	carne de cerdo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	aceite de oliva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	espárragos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	zanahoria	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	arroz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	carne de cordero	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	pasta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	margarita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	aceite de maíz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	carne de ternera	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	pan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	patatas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	huevos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	patatas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	pan integral	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	sucro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	vino	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<p>34. ¿Qué actividad física realizas?</p> <p><input type="checkbox"/> ninguna</p> <p><input type="checkbox"/> caminar</p> <p><input type="checkbox"/> con cierta frecuencia, tipo: natación, ciclismo, esquí, gimnasia, fútbol ...</p> <p><input type="checkbox"/> entrenamiento deportivo periódico y constante</p> <p>35. ¿Cuántas veces realizas actividad física de como mínimo 30 minutos que conlleve un esfuerzo o dificultad respiratoria y un aumento de la respiración (con sudor)?</p> <p><input type="checkbox"/> diariamente</p> <p><input type="checkbox"/> de dos a cuatro veces a la semana</p> <p><input type="checkbox"/> una o dos veces a la semana</p> <p><input type="checkbox"/> dos o tres veces al mes</p> <p><input type="checkbox"/> alguna vez al año o menos</p> <p><input type="checkbox"/> no puedo por incapacidad o enfermedad</p> <p>36. ¿Cuántos minutos caminas diariamente para ir y volver a la universidad?</p> <p><input type="checkbox"/> ninguna (no camino)</p> <p><input type="checkbox"/> entre 15 y 29 minutos</p> <p><input type="checkbox"/> entre 30 y 59 minutos</p> <p><input type="checkbox"/> más de 60 minutos</p>
los fritos y vertidos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																																																																																																																																								
el aceite de oliva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																																																																																																																																								
el pan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																																																																																																																																								
los embutidos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																																																																																																																																								
los frutos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																																																																																																																																								
los legumbres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																																																																																																																																								
los pescados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																																																																																																																																								
las sardinas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																																																																																																																																								
	0	1	2	3	4																																																																																																																																																																						
peinado azul	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																																																																																																																																						
miel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																																																																																																																																						
manteca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																																																																																																																																						
jamón dulce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																																																																																																																																						
peinado blanco	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																																																																																																																																						
carne de cerdo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																																																																																																																																						
aceite de oliva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																																																																																																																																						
espárragos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																																																																																																																																						
zanahoria	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																																																																																																																																						
arroz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																																																																																																																																						
carne de cordero	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																																																																																																																																						
pasta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																																																																																																																																						
margarita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																																																																																																																																						
aceite de maíz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																																																																																																																																						
carne de ternera	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																																																																																																																																						
pan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																																																																																																																																						
patatas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																																																																																																																																						
huevos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																																																																																																																																						
patatas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																																																																																																																																						
pan integral	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																																																																																																																																						
sucro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																																																																																																																																						
vino	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																																																																																																																																																						
	CONSUMO DE TABACO																																																																																																																																																																										
	<p>37. ¿Fumas habitualmente?</p> <p><input type="checkbox"/> sí, regularmente</p> <p><input type="checkbox"/> no</p> <p><input type="checkbox"/> ocasionalmente, menos de 1 cigarrillo/día</p> <p>38. ¿Estarías de acuerdo en limitar el hábito de fumar y no permitir fumar en las comedores?</p> <p><input type="checkbox"/> sí <input type="checkbox"/> no</p>																																																																																																																																																																										
	CONSUMO DE ALCOHOL																																																																																																																																																																										
	<p>39. ¿Durante la última semana cuántas raciones de las siguientes bebidas alcohólicas has bebido?</p> <table style="width: 100%;"> <tr> <td>cerveza</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td>mediana</td> </tr> <tr> <td>cerveza sin alcohol</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td>mediana</td> </tr> <tr> <td>vino</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td>copas</td> </tr> <tr> <td>caña</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td>copas</td> </tr> <tr> <td>combinados: cubalibre,</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>whisky con ...</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td>vasos</td> </tr> <tr> <td>anis, coñac</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td>copas</td> </tr> <tr> <td>anis, coñac / cerejillo</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td>1/2 taza</td> </tr> <tr> <td>destilados: whisky</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td>vasos</td> </tr> <tr> <td>licores de melocotón...</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td>copas</td> </tr> </table>	cerveza	<input type="checkbox"/>	mediana	cerveza sin alcohol	<input type="checkbox"/>	mediana	vino	<input type="checkbox"/>	copas	caña	<input type="checkbox"/>	copas	combinados: cubalibre,			whisky con ...	<input type="checkbox"/>	vasos	anis, coñac	<input type="checkbox"/>	copas	anis, coñac / cerejillo	<input type="checkbox"/>	1/2 taza	destilados: whisky	<input type="checkbox"/>	vasos	licores de melocotón...	<input type="checkbox"/>	copas																																																																																																																																												
cerveza	<input type="checkbox"/>	mediana																																																																																																																																																																									
cerveza sin alcohol	<input type="checkbox"/>	mediana																																																																																																																																																																									
vino	<input type="checkbox"/>	copas																																																																																																																																																																									
caña	<input type="checkbox"/>	copas																																																																																																																																																																									
combinados: cubalibre,																																																																																																																																																																											
whisky con ...	<input type="checkbox"/>	vasos																																																																																																																																																																									
anis, coñac	<input type="checkbox"/>	copas																																																																																																																																																																									
anis, coñac / cerejillo	<input type="checkbox"/>	1/2 taza																																																																																																																																																																									
destilados: whisky	<input type="checkbox"/>	vasos																																																																																																																																																																									
licores de melocotón...	<input type="checkbox"/>	copas																																																																																																																																																																									

Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos. Indica el número de veces en la casilla correspondiente. Si has de indicar nunca escribe una x.  
**d** = diariamente, **s** = semanalmente, **m** = mensualmente, **a** = anualmente

	nunca	d	s	m	a
1. Pan blanco					
2. Pan integral					
3. Pasta					
4. Arroz					
5. Patatas					
6. Legumbres					
7. Carne de buey y/o ternera					
8. Carne de cerdo					
9. Jamón dulce y/o salado					
10. Carne de pavo (pavo, etc.)					
11. Hígado y vísceras					
12. Embutidos					
13. Huevos					
14. Carne de caza					
15. Pescado blanco (merluza)					
16. Pescado azul (sardina, atún)					
17. Pulpo, sepia, calamar, marisco					
18. Fruta					
19. Zucos de fruta					
20. Mermelada y/o fruta en almibar					
21. Lechuga y ensaladas					
22. Verduras cocidas					
23. Agua del grifo					
24. Agua embotellada sin gas					
25. Agua embotellada con gas					
26. Leche entera					
27. Leche desnatada					
28. Flanes y cremas					
29. Yoghurt y similares					
30. Queso					
31. Mantequilla					
32. Aceite semilla (girasol, ...)					
33. Aceite de oliva					
34. Manteca					
35. Ketchup, mostaza...					
36. Frutas secas					
37. Azúcar					
38. Miel					
39. Galletas					
40. Pastelería (croissants, ...)					
41. Bebidas refresc. sin gas					
42. Bebidas refresc. con gas					
43. Gominolas y golosinas					
44. Chocolate					
45. Café					
46. Té					
47. Cerveza, sidra					
48. Vino de mesa, uve					
49. Licores y/o combinados ...					
50. Otras					

**Índice de las tablas:**

TABLA 1: CÁLCULO DEL GASTO ENERGÉTICO BASAL.....	9
TABLA 2: FACTORES DE CORRECCIÓN PARA LA ESTIMACIÓN DE LAS NECESIDADES ENERGÉTICAS DIARIAS A DISTINTOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA .....	10
TABLA 3: COMPARACIÓN DEL VALOR DE LA MEDIA DEL ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC) ENTRE DISTINTAS POBLACIONES DE JÓVENES EUROPEOS. ....	13
TABLA 4: RELACIÓN ENTRE IMC E IMAGEN CORPORAL Y SEGUIMIENTO DE DIETAS .....	16
TABLA 5: RELACIÓN ENTRE DATOS ANTROPOMÉTRICOS Y QUERER PERDER O NO PESO .....	17
TABLA 6: FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS. (FROST ET AL., 1995 Y MUSSE ET AL., 1993).....	28
TABLA 7: FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS (CARIDE ET AL., 1999; ORTEGA ET AL., 1997 <sub>c</sub> Y CARAZO ET AL., 1991).....	29
TABLA 8. RECOMENDACIONES PARA CONTROLAR EL CONSUMO DE ALCOHOL EN ADOLESCENTES (DWAA, 1987): .....	42
TABLA 9: DISTRIBUCIÓN ENERGÉTICA RECOMENDADA A LO LARGO DEL DÍA.....	43
TABLA 10: CLASIFICACIÓN Y FUENTES PRINCIPALES DE VITAMINAS .....	49
TABLA 11. INGESTAS DE ENERGIA, PROTEINAS, VITAMINAS Y MINERALES RECOMENDADAS PARA LA POBLACIÓN ESPAÑOLA* Y AMERICANA** .....	52
TABLA 12: MODELO DE LAS DISTINTAS RACIONES RECOMENDADAS PARA LA POBLACIÓN ADULTA (SERRA Y ARANCETA, 2001). .....	56
TABLA 13: VENTAJAS E INCONVENIENTES DE LOS DIFERENTES MÉTODOS DE ENCUESTAS .....	67
TABLA 14: ESTUDIO COMPARATIVO DE ENCUESTAS EN ESTUDIOS NUTRICIONALES SIMILARES.....	70
TABLA 15: DATOS ANTROPOMÉTRICOS Y GENERALES DE LOS ALUMNOS ENCUESTADOS .....	77
TABLA 16: COMPARACIÓN ENTRE ALUMNOS MATRICULADOS Y ALUMNOS ENCUESTADOS.....	78
TABLA 17. NIVEL DE ESTUDIOS DEL PADRE DE LOS ENCUESTADOS. DISTRIBUCIÓN POR FACULTADES.....	80
TABLA 18. NIVEL DE ESTUDIOS DE LA MADRE DE LOS ENCUESTADOS. DISTRIBUCIÓN POR FACULTADES ...	81
TABLA 19: ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC) DISTRIBUCIÓN POR FACULTAD Y SEXO .....	83
TABLA 20: GRADOS DE ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC) DISTRIBUCIÓN POR FACULTAD Y SEXO .....	84
TABLA 21: IMC DE LAS CHICAS DE PSICOLOGÍA Y DE VETERINARIA Y SU ACTITUD FRENTE AL PESO Y A SU IMAGEN CORPORAL .....	89
TABLA 22: NIVEL DE ESTUDIOS DEL PADRE EN FUNCIÓN DEL IMC.....	92
TABLA 23. COSTUMBRE Y LUGAR DONDE DESAYUNAN LOS ESTUDIANTES, DISTRIBUCIÓN POR FACULTAD Y SEXO. ....	93
TABLA 24: LUGARES DONDE COMEN HABITUALMENTE LOS ALUMNOS .....	96
TABLA 25: TIEMPO QUE DEDICAN A COMER LOS ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA Y DE VETERINARIA.....	97
TABLA 26: VALORACIÓN DEL TIEMPO QUE SE DEDICA A COMER.....	98
TABLA 27. DISTRIBUCIÓN DE LA ELECCIÓN POR LOS ALUMNOS DE LAS DISTINTAS OFERTAS EN LOS BARES RESTAURANTES DE LA UAB.....	99
TABLA 28: ELECCIÓN DE ALIMENTOS EN EL BAR DE LA FACULTAD. DISTRIBUCIÓN POR FACULTAD Y SEXO	100
TABLA 29: FRECUENCIA DE CONSUMO DE LOS DISTINTOS GRUPOS DE ALIMENTOS QUE CONSUMEN LOS ALUMNOS QUE UTILIZAN FIAMBRERA .....	102
TABLA 30: FRECUENCIA DE ALIMENTOS CUANDO SE LLEVAN FIAMBRERA PARA COMER EN LA UNIVERSIDAD. DISTRIBUCIÓN POR FACULTADES .....	103
TABLA 31: FRECUENCIA DE ALIMENTOS CUANDO SE LLEVAN FIAMBRERA PARA COMER EN LA UNIVERSIDAD. DISTRIBUCIÓN POR SEXOS .....	104

## Índice de tablas

---

TABLA 32: RELACIÓN ENTRE CONSUMO DE COMPLEJOS VITAMÍNICOS Y IMC.....	106
TABLA 33: FRECUENCIA DE CONSUMO SEMANAL DE LOS ALIMENTOS. DISTRIBUCIÓN POR SEXOS.....	125
TABLA 34: FRECUENCIA DE CONSUMO SEMANAL DE LOS ALIMENTOS. DISTRIBUCIÓN POR FACULTADES.....	128
TABLA 35: CONSUMO ALIMENTARIO CON SIGNIFICACIÓN DEL GRUPO 1/9.....	138
TABLA 36: CARACTERÍSTICAS SIGNIFICATIVAS DEL GRUPO 1/9.....	139
TABLA 37: CONSUMO ALIMENTARIO CON SIGNIFICACIÓN DEL GRUPO 2/9.....	140
TABLA 38: CARACTERÍSTICAS SIGNIFICATIVAS DEL GRUPO 2/9.....	141
TABLA 39: CONSUMO ALIMENTARIO CON SIGNIFICACIÓN DEL GRUPO 3/9.....	142
TABLA 40: CARACTERÍSTICAS SIGNIFICATIVAS DEL GRUPO 3/9.....	142
TABLA 41: CONSUMO ALIMENTARIO CON SIGNIFICACIÓN DEL GRUPO 4/9.....	143
TABLA 42: CARACTERÍSTICAS SIGNIFICATIVAS DEL GRUPO 4/9.....	145
TABLA 43: CONSUMO ALIMENTARIO CON SIGNIFICACIÓN DEL GRUPO 5/9.....	147
TABLA 44: CARACTERÍSTICAS SIGNIFICATIVAS DEL GRUPO 5/9.....	148
TABLA 45: CONSUMO ALIMENTARIO CON SIGNIFICACIÓN DEL GRUPO 6/9.....	150
TABLA 46: CARACTERÍSTICAS SIGNIFICATIVAS DEL GRUPO 6/9.....	151
TABLA 47: CONSUMO ALIMENTARIO CON SIGNIFICACIÓN DEL GRUPO 7/9.....	152
TABLA 48: CARACTERÍSTICAS SIGNIFICATIVAS DEL GRUPO 7/9.....	153
TABLA 49: CONSUMO ALIMENTARIO CON SIGNIFICACIÓN DEL GRUPO 8/9.....	155
TABLA 50: CARACTERÍSTICAS SIGNIFICATIVAS DEL GRUPO 8/9.....	156
TABLA 51: CONSUMO ALIMENTARIO CON SIGNIFICACIÓN DEL GRUPO 9/9.....	157
TABLA 52: CARACTERÍSTICAS SIGNIFICATIVAS DEL GRUPO 9/9.....	158
TABLA 53: DISTRIBUCIÓN DE LOS ESTUDIANTES POR FACULTAD Y SEXO EN LOS GRUPOS SEGÚN LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE LOS ALIMENTOS.....	159
TABLA 54: CLASIFICACIÓN DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS EN FUNCIÓN DEL NIVEL DE CONSUMO SEMANAL.....	163
TABLA 55: CONSUMO DE ALIMENTOS SEMI-CUANTITATIVO Y MEDIO DEL GRUPO 1/8.....	167
TABLA 56: CARACTERÍSTICAS SIGNIFICATIVAS DEL GRUPO 1/8.....	168
TABLA 57: CONSUMO SEMANAL DE ALIMENTOS CON SIGNIFICACIÓN DEL GRUPO 1/8.....	170
TABLA 58: CONSUMO DE ALIMENTOS SEMI-CUANTITATIVO Y MEDIO DEL GRUPO 2/8.....	171
TABLA 59: CARACTERÍSTICAS CON SIGNIFICACIÓN DEL GRUPO 2/8.....	172
TABLA 60: CONSUMO SEMANAL DE ALIMENTOS CON SIGNIFICACIÓN DEL GRUPO 2/8.....	172
TABLA 61: CONSUMO DE ALIMENTOS SEMI-CUANTITATIVO Y MEDIO DEL GRUPO 3/8.....	174
TABLA 62: CARACTERÍSTICAS CON SIGNIFICACIÓN DEL GRUPO 3/8.....	175
TABLA 63: CONSUMO SEMANAL DE ALIMENTOS CON SIGNIFICACIÓN DEL GRUPO 3/8.....	176
TABLA 64: CONSUMO DE ALIMENTOS SEMI-CUANTITATIVO Y MEDIO DEL GRUPO 4/8.....	177
TABLA 65: CARACTERÍSTICAS CON SIGNIFICACIÓN DEL GRUPO 4/8.....	178
TABLA 66: CONSUMO SEMANAL DE ALIMENTOS CON SIGNIFICACIÓN DEL GRUPO 4/8.....	179
TABLA 67: CONSUMO DE ALIMENTOS SEMI-CUANTITATIVO Y MEDIO DEL GRUPO 5/8.....	181
TABLA 68: CARACTERÍSTICAS CON SIGNIFICACIÓN DEL GRUPO 5/8.....	182
TABLA 69: CONSUMO SEMANAL DE ALIMENTOS CON SIGNIFICACIÓN DEL GRUPO 5/8.....	183
TABLA 70: CONSUMO DE ALIMENTOS SEMI-CUANTITATIVO Y MEDIO DEL GRUPO 6/8.....	184
TABLA 71: CARACTERÍSTICAS CON SIGNIFICACIÓN DEL GRUPO 6/8.....	185
TABLA 72: CONSUMO SEMANAL DE ALIMENTOS CON SIGNIFICACIÓN DEL GRUPO 6/8.....	186
TABLA 73: CONSUMO DE ALIMENTOS SEMI-CUANTITATIVO Y MEDIO DEL GRUPO 7/8.....	187
TABLA 74: CARACTERÍSTICAS CON SIGNIFICACIÓN DEL GRUPO 7/8.....	188
TABLA 75: CONSUMO SEMANAL DE ALIMENTOS CON SIGNIFICACIÓN DEL GRUPO 7/8.....	189



## Índice de tablas

---

TABLA 76: DISTRIBUCIÓN DE LOS ESTUDIANTES POR FACULTADES Y SEXO EN LOS GRUPOS SEGÚN EL PATRÓN DE CONSUMO DE ALIMENTOS .....	190
TABLA 77: PORCENTAJE DE ALUMNOS QUE CONOCEN LA REPERCUSIÓN DE ALGUNOS ALIMENTOS EN EL AUMENTO DE COLESTEROL .....	196
TABLA 78: DISTRIBUCIÓN POR FACULTAD Y SEXO DE LA OPINIÓN DE LOS ESTUDIANTES SOBRE EL MEJOR MÉTODO PARA PERDER PESO. ....	198
TABLA 79: OPINIÓN SOBRE EL CONSUMO DE ALIMENTOS DEL GRUPO 1/9 .....	208
TABLA 80: CARACTERÍSTICAS CON SIGNIFICACIÓN DEL GRUPO 1/9 .....	209
TABLA 81: OPINIÓN SOBRE EL CONSUMO DE ALIMENTOS DEL GRUPO 2/9 .....	210
TABLA 82: CARACTERÍSTICAS CON SIGNIFICACIÓN DEL GRUPO 2/9 .....	211
TABLA 83: OPINIÓN SOBRE EL CONSUMO DE ALIMENTOS DEL GRUPO 3/9 .....	212
TABLA 84: CARACTERÍSTICAS CON SIGNIFICACIÓN DEL GRUPO 3/9 .....	213
TABLA 85: OPINIÓN SOBRE EL CONSUMO DE ALIMENTOS DEL GRUPO 4/9 .....	214
TABLA 86: CARACTERÍSTICAS CON SIGNIFICACIÓN DEL GRUPO 4/9 .....	215
TABLA 87: OPINIÓN SOBRE EL CONSUMO DE ALIMENTOS DEL GRUPO 5/9 .....	217
TABLA 88: CARACTERÍSTICAS CON SIGNIFICACIÓN DEL GRUPO 5/9 .....	218
TABLA 89: OPINIÓN SOBRE EL CONSUMO DE ALIMENTOS DEL GRUPO 6/9 .....	219
TABLA 90: CARACTERÍSTICAS CON SIGNIFICACIÓN DEL GRUPO 6/9 .....	220
TABLA 91: OPINIÓN SOBRE EL CONSUMO DE ALIMENTOS DEL GRUPO 7/9 .....	221
TABLA 92: CARACTERÍSTICAS CON SIGNIFICACIÓN DEL GRUPO 7/9 .....	222
TABLA 93: OPINIÓN SOBRE EL CONSUMO DE ALIMENTOS DEL GRUPO 8/9 .....	223
TABLA 94: CARACTERÍSTICAS CON SIGNIFICACIÓN DEL GRUPO 8/9 .....	224
TABLA 95: CARACTERÍSTICAS CON SIGNIFICACIÓN DEL GRUPO 9/9 .....	225
TABLA 96: DISTRIBUCIÓN DE LOS ESTUDIANTES POR FACULTAD Y SEXO, EN LOS GRUPOS SEGÚN LA OPINIÓN DEL EFECTO DE LOS ALIMENTOS SOBRE LA SALUD.....	226
TABLA 98: CARACTERÍSTICAS MÁS SIGNIFICATIVAS DEL GRUPO DE FUMADORES .....	232
TABLA 99: CARACTERÍSTICAS MÁS SIGNIFICATIVAS DEL GRUPO DE LOS NO FUMADORES.....	234
TABLA 100: CARACTERÍSTICAS MÁS SIGNIFICATIVAS DEL GRUPO DE FUMADORES OCASIONALES. ....	236
TABLA 101: CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS, DISTRIBUCIÓN ENTRE SEXOS.....	237
TABLA 102: CARACTERÍSTICAS MÁS SIGNIFICATIVAS DE LOS ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA .....	242
TABLA 103: CARACTERÍSTICAS MÁS SIGNIFICATIVAS DE LOS ESTUDIANTES DE VETERINARIA.....	247
TABLA 104: PERFIL DE LAS MUJERES .....	252
TABLA 105: PERFIL DE LOS HOMBRES.....	257

**Índice de figuras:**

FIGURA 1: VALORES DE IMC DISTRIBUIDOS POR SEXOS .....	85
FIGURA 2: CONFORMIDAD CON EL PESO.....	86
FIGURA 3: PORCENTAJE DE ALUMNOS QUE HAN INTENTADO REDUCIR PESO .....	87
FIGURA 4: PORCENTAJE DE LOS DIFERENTES MOTIVOS PARA COMER EN EL CAMPUS SEGÚN FACULTADES..	95
FIGURA 5: HISTOGRAMA DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS. ANÁLISIS CUALITATIVO .....	107
FIGURA 6: FRECUENCIA SEMANAL DE CONSUMO DE ALIMENTOS (RACIONES /SEMANA) POR SEXOS .....	135
FIGURA 7: FRECUENCIA DE CONSUMO SEMANAL DE ALIMENTOS (RACIONES /SEMANA) POR FACULTADES	136
FIGURA 8: DISTRIBUCIÓN DE LOS ESTUDIANTES (%) POR FACULTAD Y SEXO EN LOS GRUPOS SEGÚN LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE LOS ALIMENTOS .....	160
FIGURA 9: TIPOLOGÍA DE LOS ENCUESTADOS SEGÚN LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS.....	161
FIGURA 10: HISTOGRAMA DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE GRUPOS DE ALIMENTOS. VALORACIÓN SEMI CUANTITATIVA.....	164
FIGURA 11: DISTRIBUCIÓN DE LOS ESTUDIANTES (%) POR FACULTADES Y SEXO EN LOS GRUPOS SEGÚN EL PATRÓN DE CONSUMO DE ALIMENTOS.....	191
FIGURA 12: TIPOLOGÍA DE LOS ENCUESTADOS EN FUNCIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS EN COMPARACIÓN CON EL CONSUMO IDEAL (VALORACIÓN SEMI CUANTITATIVA).....	192
FIGURA 14: OPINIÓN SOBRE LA VERACIDAD DE LA PUBLICIDAD ALIMENTARIA. DISTRIBUCIÓN ENTRE FACULTADES.....	199
FIGURA 15: OPINIÓN SOBRE EL EFECTO DE LOS ALIMENTOS SOBRE LA SALUD.....	202
FIGURA 16: OPINIÓN SOBRE EL EFECTO DE LOS ALIMENTOS SOBRE LA SALUD. DISTRIBUCIÓN ENTRE FACULTADES.....	205
FIGURA 17: DISTRIBUCIÓN DE LOS ESTUDIANTES (%) POR FACULTAD Y SEXO, EN LOS GRUPOS SEGÚN LA OPINIÓN DEL EFECTO DE LOS ALIMENTOS SOBRE LA SALUD.....	227
FIGURA 18: TIPOLOGÍA DE LOS ENCUESTADOS EN FUNCIÓN DE LA OPINIÓN SOBRE EL EFECTO DE LOS ALIMENTOS SOBRE LA SALUD .....	228
FIGURA 19: ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA Y DE VETERINARIA DISTRIBUCIÓN POR SEXOS .....	229
FIGURA 20: ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA Y VETERINARIA. DISTRIBUCIÓN POR FACULTAD Y POR SEXO.....	230
FIGURA 21: CONSUMO SEMANAL DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS. DISTRIBUCIÓN ENTRE SEXOS.....	239