

Cambios generacionales en las pautas de consumo alimentario de los alumnos universitarios. Universidad de Alicante, 2003-2018

Generational changes in university students' food consumption patterns. University of Alicante, 2003-2018

Català Oltra, Lluís¹; Tormo-Santamaria, Maria²

1. Dpto. de Sociología II, Universidad de Alicante.

2. Dpto. de Enfermería Comunitaria, Medicina Preventiva y Salud Pública e Historia de la Ciencia, Universidad de Alicante.

Recibido: 1/octubre/2019. Aceptado: 5/diciembre/2019.

RESUMEN

Introducción: tras décadas de progresiva transformación de los patrones de consumo alimentario y de estética corporal, el período postcrisis puede haber alterado ese proceso. Uno de los segmentos poblacionales que puede estar más afectado por esas transformaciones es el alumnado universitario.

Objetivos:

- Determinar las pautas de consumo alimentario y preparación de alimentos.
- Conocer prácticas dietéticas de los alumnos de la Universidad de Alicante (UA).
- Establecer las diferencias en función del sexo.
- Comparar los resultados de la encuesta de 2018 con una de 2003.

Métodos: se trata de un estudio descriptivo longitudinal, cuya estrategia de investigación es la encuesta. El tipo de muestreo es por cuotas (sexo y rama de estudios). La unidad de análisis son alumnos de grado y máster de la UA matriculados durante el curso 2017/2018 (en 2003 eran alumnos de 1º y 2º ciclos de la UA matriculados durante el curso 2002/2003). Universo poblacional: 23.827 alumnos

Correspondencia:

Lluís Català-Oltra
luis.catala@ua.es

(en 2003 eran 28.483). Tamaño de la muestra: 402 (en 2003 eran 375).

Resultados: el 20,7% consume fruta en almuerzo/merienda (frente a 6,3% en 2003); el 45,2% acude habitualmente a restaurantes de comida rápida (52% en 2003).

Conclusiones: se ha constatado el avance de hábitos alimentarios más saludables en 2018.

PALABRAS CLAVE

Hábitos alimentarios. Dieta. Comida rápida. Estudiantes universitarios.

ABSTRACT

Introduction: The post-crisis period may have had an impact on the eating habits and body image of university students, after decades of progressive transformation in food consumption and patterns in Western countries.

Objectives:

- To compare the difference in the results of two surveys (2018 and 2003) in terms of:
- Food consumption patterns and meal preparation.
- Dietary practices.
- Differences according to sex.

Methods: This descriptive study used a survey and quota sampling (by sex and field of study). The units of analysis are the University of Alicante's bachelor's and master's degree students enrolled during the 2017/2018 school year (in

2003 these were students of the first and second cycles enrolled in the school year 2002/2003). Universe: 23,827 students in 2017 (28,483 in 2003). Sample size: 402 in 2017 and 375 in 2003.

Results: 20.7% of students in 2018 consumed fruit during breaks (compared to 6.3% in 2003), 45.2% usually eat at fast food restaurants (compared to 52% in 2003).

Conclusions: Students in 2018 showed of healthier eating habits.

KEY WORDS

Eating habits. Diet. Fast food. University students.

LISTADO DE ABREVIATURAS

UA: Universidad de Alicante.

OMS: Organización Mundial de la Salud.

IMC: Índice de Masa Corporal.

INTRODUCCIÓN

Definimos la conducta o comportamiento alimentario y los hábitos que se le asocian como "el conjunto de acciones que lleva a cabo un individuo en respuesta a una motivación biológica, psicológica y sociocultural, todas éstas vinculadas a la ingestión de alimentos"¹. Las últimas décadas han sido trascendentes en lo relativo a los patrones de comportamiento alimentario. Fundamentalmente y en tanto que referencia del capitalismo global, se ha producido una internacionalización del modelo estadounidense caracterizado por la ruptura de horarios, comidas fuera de casa, recurso a la comida rápida, etc.². Y precisamente la población universitaria es una de las más afectadas por este patrón, ya que es habitual que se salten comidas, que piquen entre horas, que consuman *fast food* o, en el caso de España, se alejen del patrón "dieta mediterránea tradicional"³⁻⁹, aunque esto sea compatible con dietas predominantemente hipocalóricas (especialmente en mujeres). En definitiva y según diferentes estudios, una amplia mayoría de los estudiantes necesita cambios notables en su dieta habitual^{4,10}.

En síntesis, comprobar cuál es el impacto de estas tendencias en los estudiantes universitarios (y concretamente los de la UA) es el objetivo de conjunto que mueve el estudio cuantitativo, descriptivo y longitudinal que se expone a continuación, con el valor añadido de que contamos con una toma de información en las mismas condiciones metodológicas del año 2003, de manera que podremos comprobar cuál ha sido la evolución de las actitudes y comportamientos de esta población.

OBJETIVOS

- Determinar las pautas de consumo alimentario dentro de la Universidad.

- Determinar parcialmente las pautas de preparación y consumo de alimentos fuera de la Universidad.
- Conocer parcialmente las prácticas dietéticas de los alumnos de la UA.
- Establecer diferencias en función del sexo del entrevistado.
- Comparar los resultados de 2018 con los de 2003.

MÉTODOS

Respecto a la población objeto del estudio, estamos con Sánchez y De Luna⁵ cuando apuntan en su investigación que "para la OMS, la adolescencia tardía comprende entre los 19 y 24 años, definiendo esta etapa como el período de vida en que el individuo se prepara (...) para asumir la vida adulta con todas sus responsabilidades. La mayoría de los universitarios están en esta última fase de la adolescencia. Durante la etapa universitaria se adquieren hábitos que en la mayoría de los casos se mantienen en la edad adulta, por lo que los estudiantes universitarios corresponden a una población clave para las actividades de promoción y prevención en salud", circunstancia que justifica el recurso a un tipo de universo tan acotado. De hecho, son muy habituales los estudios cuantitativos mediante encuesta sobre autopercepción del propio cuerpo o sobre prácticas alimentarias que utilizan como población estudiantes universitarios (^{1,11-17} para imagen corporal; ^{3-9,18,19} para lo relativo a hábitos alimentarios), normalmente, como es nuestro caso, centrados en una única universidad (aunque en el estudio que nos ocupa incluimos todas las titulaciones, mientras que son habituales las aproximaciones cuantitativas a un solo grado o a una rama de estudio). También conviene precisar que lo habitual en este tipo de estudios con población universitaria es el abordaje de la autopercepción del propio cuerpo o las prácticas alimentarias, pero es poco frecuente combinar los dos entornos conceptuales –de los pocos que lo hacen son Rodríguez et al.²⁰, en un enfoque similar al nuestro–, como hemos hecho en la encuesta completa, aunque en este escrito nos centremos únicamente en la parte del cuestionario dedicada a hábitos alimentarios.

La toma de información de 2018 es la segunda después de la realizada en 2003, circunstancia que permite la comparación de resultados y, por tanto, la observación de cambios en esta población 15 años después; se tratará, por tanto, prácticamente de variaciones intergeneracionales. No son muestras probabilísticas (como la gran mayoría de los estudios consultados; ver bibliografía), pero están confeccionadas con el mismo procedimiento de muestreo aplicado a una unidad de análisis equivalente, de manera que la comparación es pertinente y el ajuste a la realidad es mayor que en los habituales muestreos de conveniencia con los que se trabaja en medicina, nutrición o psicología. Además, los resultados de 2018 son consistentes con los obtenidos en otra encuesta similar de 2017, que ya fue comparada con los de 2003²¹.

La estrategia de investigación escogida es la encuesta, en su modalidad de *entrevista cara a cara*. El tipo de muestreo es por cuotas, en este caso de sexo (156 hombres y 246 mujeres, 38,8% y 61,2% respectivamente) y cinco ramas de estudios (artes y humanidades, ciencias, ciencias de la salud, ciencias sociales y jurídicas, e ingeniería/tecnología/arquitectura; ver distribución en la tabla 1)*, con una alta desproporción a favor de las ciencias sociales y jurídicas (57,5% del total), característica de la oferta de esta universidad. La unidad de análisis son alumnos de grado y máster de la Universidad de Alicante matriculados durante el curso 2017/2018 (en 2003 eran alumnos de 1º y 2º ciclos de la Universidad de Alicante matriculados durante el curso 2002/2003). Universo poblacional: 23.827 alumnos de grado y máster de la U.A. (en 2003 eran 28.483). Tamaño de la muestra: 402 (en 2003 eran 375). Trabajo de campo: realizado durante el mes de abril de 2018 por las alumnas y alumnos de 3º de Nutrición Humana y Dietética en el contexto de las prácticas de la asignatura Trastornos del Comportamiento Alimentario.

Por otro lado, las medidas antropométricas (peso y altura) son auto-referidas en el marco de la entrevista estructurada. Somos conscientes que la toma de información ideal es con observación directa a partir de la medición con instrumentos de precisión, como es habitual en gran parte de los estudios de este tipo^{6,13,16,18,20}. Pero el procedimiento auto-referido también está presente en investigaciones de estas características y suelen proporcionar resultados similares, en tanto que los sujetos suelen estar

informados de su propio peso, y la reducción a promedios minimiza los posibles desajustes^{1, 3, 4, 12}.

Al margen de las variables de estratificación (sexo y rama de estudio) y las medidas antropométricas, en el cuestionario se ha preguntado por los siguientes indicadores: Hábito de almuerzo/merienda en la Universidad, Alimentos que almuerzo/merienda en la Universidad, Frecuencia de cocinado en casa, Tipo de técnica culinaria que utiliza principalmente, Frecuencia con la que asiste a un restaurante de comida rápida, Realización de dieta en algún momento de su vida, Satisfacción con el propio cuerpo, Valoración del propio peso e IMC. Se ha primado la aplicación de un cuestionario breve en el que se tratasen los dos bloques temáticos (patrones alimentarios y actitud hacia el propio cuerpo) a través de preguntas sencillas frente a la profundización en aspectos parciales que suelen efectuar los estudios revisados con estudiantes universitarios. Este escrito abordará únicamente los hábitos alimentarios. Por último, conviene precisar que la variable sexo será la que tenga un papel más determinante en la interpretación de los datos. En este sentido, se ha realizado la prueba t de Student cuando se ha contado con variables cuantitativas, y el coeficiente Chi Cuadrado para determinar la correlación entre variables cualitativas.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Como se puede apreciar en la Tabla 1, apenas ha variado la altura media, pero el peso medio de los hombres ha disminuido en torno a dos kilogramos, mientras que el de las mujeres ha aumentado algo más de medio kilo.

Tabla 1. Características morfológicas.

Sexo		2018		2003	
		Peso	Altura	Peso	Altura
Hombre	Media	74,42	1,77	76,46	1,78
	N	156	156	167	167
	Desviación estándar	10,79	0,07	10,65	0,08
Mujer	Media	59,07	1,65	58,51	1,66
	N	245	245	208	208
	Desviación estándar	8,93	0,06	6,86	0,06
Total	Media	65,04	1,70	66,48	1,71
	N	401	401	375	375
	Desviación estándar	12,24	0,09	12,49	0,09

* Los datos de la distribución del universo para elaborar la muestra por cuotas han sido obtenidos del Centro de Procesamiento de Datos de la Universidad de Alicante.

Respecto a los resultados de la Tabla 2, más del 60% de los alumnos almuerza o merienda a menudo o siempre cuando está en el Campus y sólo un 8,5% nunca lo hace. Este hábito, que forma parte de las prescripciones nutricionales básicas, ha incrementado notablemente en los últimos 15 años (cerca de 10 puntos porcentuales agregando las categorías "a menudo" y "siempre"). De todos modos, el hecho de que un 37,4% no haga estas comidas regularmente implica unas prácticas alimentarias poco saludables, como ya constataron Zazpe et al. en su muestra de estudiantes universitarios³.

Entre aquellos que sí almuerzan/meriendan, la mayoría ingiere alimentos a base de pan y acompañamiento (bocadillo, tostada, sándwich...). Lamentablemente y por las características del cuestionario, no se ha entrado en el detalle del tipo de pan que ingieren quienes acostumbran a almorzar/merendar este tipo de productos ni tampoco el tipo de alimentos (vegetales, hortalizas, legumbres, alimentos de origen animal, alimentos ultra procesados etc.) con los que suelen acompañar el pan, porque esos elementos informarían sobre la adecuación de estas comidas. También es destacable ob-

Tabla 2. Resultados sobre hábitos alimentarios en la Universidad de Alicante, 2003 y 2018. Porcentajes.

Variables		2003	2018
Hábito de almorzar/merendar en la Univ. de Alicante	Nunca	13,3%	8,5%
	Ocasionalmente	35,5%	28,9%
	A menudo	26,0%	27,1%
	Siempre	25,2%	35,6%
	TOTAL	100,0%	100,0%
Almuerzo/merienda más habitual en la Universidad de Alicante (quienes almuerzan "a menudo" o "siempre")	Bocadillo	55,9%	56,9%
	Fruta	6,3%	20,6%
	Exclusivamente líquidos	11,3%	6,3%
	Bollería	17,1%	8,2%
	Otros productos industriales	9,4%	5,2%
	Otros	0,0%	2,7%
	TOTAL	100,0%	100,0%
Hábito de cocinar en casa	Nunca	15,8%	8,7%
	Ocasionalmente	41,2%	30,3%
	A menudo	28,4%	32,6%
	Siempre	14,6%	28,4%
	TOTAL	100,0%	100,0%
Frecuencia con la que acude a un restaurante de comida rápida	Nunca	6,8%	6,5%
	Muy esporádicamente	41,2%	48,3%
	Varias veces al mes	30,2%	24,8%
	Al menos un día a la semana	16,8%	17,8%
	Varios días a la semana	5,0%	2,8%
	TOTAL	100,0%	100,0%

servar que el 13,4% de estos alumnos comen bollería u otros productos industriales, pero es una práctica en descenso respecto a 2003, cuyo porcentaje era de 26,5.

En contraste, el 20,6% consume habitualmente fruta, dato que supone un incremento muy notable respecto a 2003. También desciende a la mitad la proporción de alumnos que sólo toma líquidos y, por tanto, en líneas generales, se produce un incremento de las ingestas aparentemente saludables, en cambio, Zazpe et al. apuntan que en el período 2008-2013 no mejoraron las prácticas alimentarias en la Universidad de Navarra³.

El porcentaje de quienes tienen el hábito de cocinar en casa ("a menudo" o "siempre") ha aumentado sustancialmente, de manera que ahora son mayoría quienes frecuentan esta práctica, cuando en 2003 lo eran los que no cocinaban nunca o lo hacían ocasionalmente. Este comportamiento también lo han observado Sánchez y Aguilar para la población universitaria de la comarca del Bages (Cataluña Central)⁷. Por lo general, cocinar en casa implica el consumo de productos más frescos y ello permite evitar las salidas a restaurantes en los que las comidas suelen ser más abundantes, con mayor contenido graso, dosis extra de sal y la elección de un postre (tarta, flan y helado frente a fruta o yogur) con una proporción más elevada de azúcares simples²². De todos modos, el retorno al hábito de cocinar (en parte también impulsado por la moda de la alta cocina y los *talent shows* asociados) no esconde una progresiva ruptura de la transmisión intergeneracional de los saberes culinarios que va a ser difícil restituir²³, pero cuya recuperación como herramienta de educación alimentaria puede ser clave para favorecer la mejora de los hábitos alimentarios.

El indicador de la Tabla 3, "Tipo de técnica culinaria que utiliza principalmente", es una novedad respecto a la edición de 2003, de modo que no es posible compararlo. Los resultados totales dejan claro que la gran cantidad de alumnos que suelen cocinar tiene como técnica principal la plancha, que es un método más saludable que el frito, pero da cuenta de prácticas de poca elaboración (frente a, por ejemplo, la cocción/vapor).

Respecto al indicador sobre frecuencia de visita a restaurantes de comida rápida, de nuevo en la Tabla 2, entendemos

la comida rápida o *fast food* no en su sentido literal que alude a la variable tiempo o reduce el concepto a una cuestión formal, sino más bien como un modelo que, de manera generalizada, ofrece un patrón de alimentación de mala calidad, en tanto que descompensada nutricionalmente y con inflación calórica²⁴.

Si en 2003 más de la mitad de los alumnos acudía con cierta frecuencia a restaurantes de comida rápida (agregado de "varias veces al mes", "al menos un día a la semana" y "varios días a la semana"), esta práctica es ahora minoritaria (45,4%), de manera que, aunque con ligeras variaciones, va disminuyendo el recurso a este tipo de restaurantes, que suelen estar asociados a dietas poco saludables (quienes más disminuyen su frecuencia son los hombres). Es una evolución que puede correr paralela o estar correlacionada con el incremento del hábito de cocinar en casa. En cualquier caso, la cifra de alumnos que acuden con cierta regularidad a estos establecimientos todavía se debe entender como muy elevada.

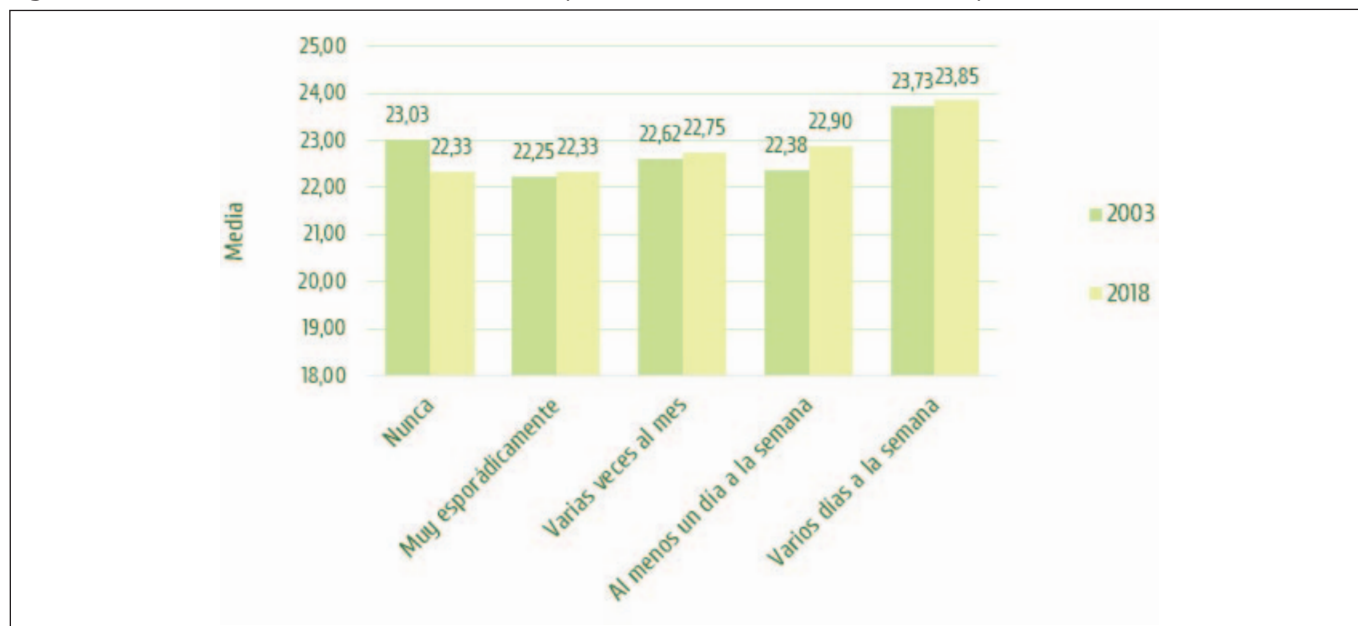
Esta variable ha sido contrastada con el Índice de Masa Corporal (IMC) (Figura 1). La hipótesis de una asociación entre frecuencia de consumo en restaurantes de comida rápida e IMC, recogida en la literatura científica²⁵⁻²⁷, no se confirmó para la población universitaria de la UA en 2003, pero sí en 2018: cuanto mayor es la frecuencia de visitas a estos establecimientos mayor es el IMC. De todos modos, no se trata de diferencias muy importantes y los promedios entran dentro del normopeso en todos los casos. Entendemos que operan otro tipo de factores específicamente en esta población joven como la actividad física realizada, que puede ser relativamente elevada, el tipo de productos consumidos o las pautas alimentarias que se puedan seguir fuera del restaurante de *fast food*. La visita a estos establecimientos puede ser sencillamente un extra en la tensión control-liberación^{28,29}; de hecho, algunos estudios han demostrado que los jóvenes universitarios que más deporte realizan son los que en mayor medida realizan este tipo de consumo, incluyendo snacks, dulces, bebidas azucaradas, etc.⁶. Así, el "control" de la actividad física permite la "liberación" de comer un donut o una hamburguesa.

Por otra parte, el 55% ha realizado algún tipo de dieta en alguna ocasión (Figura 2), la mayoría de ellas hipocalóricas, en la línea de lo observado en Zazpe et al.³ para la Universidad de

Tabla 3. Tipo de técnica culinaria que utiliza principalmente en función del sexo (2018).

		Tipo de técnica culinaria que utiliza principalmente						Total
		Plancha	Frito	Cocción/vapor	Asado	Salteado	Téc. en crudo	
Sexo	Hombre	59,0%	14,2%	12,7%	9,0%	5,2%	0,0%	100,0%
	Mujer	67,4%	6,0%	14,4%	5,1%	6,5%	0,5%	100,0%
Total		64,2%	9,2%	13,8%	6,6%	6,0%	0,3%	100,0%

Figura 1. IMC medio en función de la frecuencia con que acude a un restaurante de comida rápida.



Clasificación del IMC (OMS): <18,5-24,9=normopeso, 25-29,9=sobrepeso, 30 y más=obesidad. Para datos de 2018, R de Pearson=0,99 (0,049 nivel signif.).

Navarra. El indicador no es comparable con el de 2003, porque en aquella ocasión se preguntó directamente por las “dietas de adelgazamiento” (el resultado fue del 30%). De todos modos, podemos abundar en esta información con los tipos de dieta que se realizan (Figura 3) y, así, la dieta mayoritaria es de adelgazamiento (46%), pero la deportiva queda cerca con el 43%. En cambio, son minoritarias las dietas de aumento de peso y las dietas terapéuticas.

La lectura de los datos por sexo se ha expuesto en la Tabla 4. Como en el estudio de 2003 y como también han demostrado Cervera et al.⁴, el hábito de almorzar/merendar está

algo más extendido entre las alumnas que entre los alumnos (a menudo+siempre es 58,9% en los hombres y 65% en las servar que las mujeres destacan en la ingesta de fruta, mientras que los hombres registran un porcentaje más elevado en la categoría mayoritaria (bocadillo/tostada). Asimismo, en los resultados también se observa que hay más mujeres que cocinan “siempre” y “a menudo”, de manera que ellas realizan esta actividad en una proporción mayor que los hombres. Aunque éstos están incrementando su presencia en las cocinas, aún no han igualado a las mujeres en esta práctica y, por tanto, en algunos casos se mantiene una asignación de roles determinada por el sexo. La técnica menos saludable, el frito,

Figura 2. Experiencia con dietas (2018).

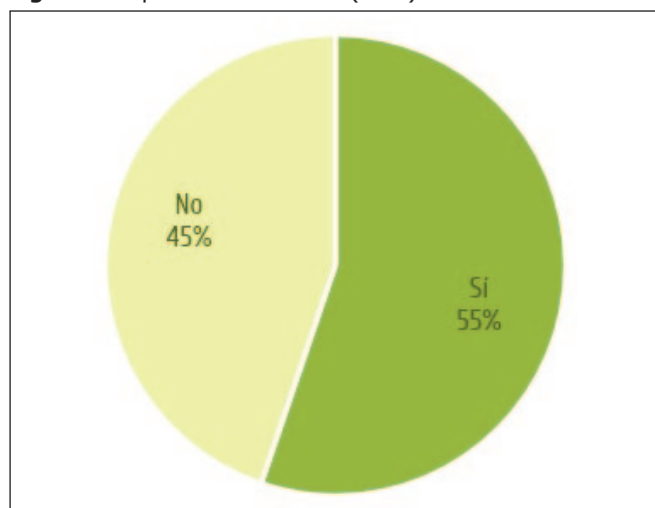


Figura 3. Tipo de dietas (2018).

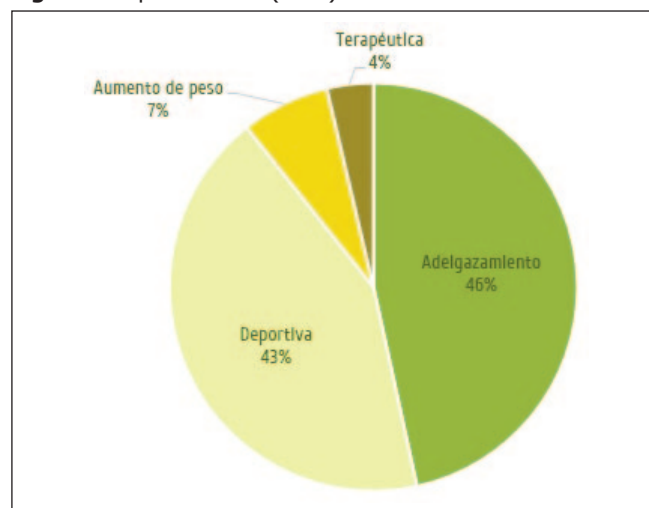


Tabla 4. . Resultados sobre hábitos alimentarios en la Universidad de Alicante en función del sexo (2018). Porcentajes.

Variables		Hombre	Mujer
Hábito de almorzar/merendar en la Univ. de Alicante	Nunca	10,9%	6,9%
	Ocasionalmente	30,1%	28,0%
	A menudo	28,8%	26,0%
	Siempre	30,1%	39,0%
	TOTAL	100,0%	100,0%
Almuerzo/merienda más habitual en la Universidad de Alicante (quienes almuerzan "a menudo" o "siempre")	Bocadillo	62,0%	53,7%
	Fruta	16,8%	22,9%
	Exclusivamente líquidos	5,1%	7,0%
	Bollería	7,3%	8,8%
	Otros productos industriales	5,8%	4,8%
	Otros	2,9%	2,6%
	TOTAL	100,0%	100,0%
Hábito de cocinar en casa	Nunca	10,9%	7,3%
	Ocasionalmente	32,7%	28,9%
	A menudo	30,1%	34,1%
	Siempre	26,3%	29,7%
	TOTAL	100,0%	100,0%
Experiencia con dietas	Sí	56,4%	54,5%
	No	43,6%	45,5%
	TOTAL	100,0%	100,0%
Tipo de dieta ⁽¹⁾	Adelgazamiento	12,2%	37,8%
	Deportiva	37,2%	18,3%
	Aumento de peso	9,0%	1,2%
	Terapéutica	2,6%	2,0%

(1) La suma de los porcentajes no tiene por qué ser 100 ya que la pregunta es multirespuesta.

R de Pearson da un valor con significación inferior a 0,05 en tipo de dieta "Adelgazamiento", "Deportiva" y "Aumento de peso".

es más utilizada por hombres que por mujeres, como apreciamos en la Tabla 3. Ellas destacan algo más que ellos en plancha y ellos destacan en asado. En las otras técnicas no hay diferencias importantes.

Actualmente, los alumnos que estudian en la Universidad de Alicante tienen algo más de experiencia con dietas que las

alumnas. Aunque fuese sólo con dietas para adelgazar, las mujeres superaban a los hombres en 2003 en más de 20 puntos porcentuales, lo que indica un cambio radical en la pauta de comportamiento de los hombres, que apenas tenían contacto con dietas en 2003, sucedía lo mismo en el estudio de Oakes et al. en el que apenas el 18% de los hombres habían realizado dieta alguna vez¹¹. Es posible que esto esté aso-

ciado a una pauta global de comportamiento que incluye alimentación, ejercicio físico y optimización del propio cuerpo. Como queda claro con los resultados del último indicador de la Tabla 4 ("Tipo de dieta"), la variable sexo explica parte del comportamiento en lo relativo a dietas: en las chicas domina de manera muy evidente la dieta pro-adelgazamiento, como sucedía hace quince años, y la entrada en las dietas de los chicos se está produciendo sobre todo a través del deporte.

CONCLUSIONES

- El almuerzo o merienda son prácticas habituales entre gran parte del alumnado (más en el caso de las mujeres), y las ingestas a base de pan son las más frecuentes (especialmente entre los hombres), seguidas de la fruta (en la que destacan las mujeres). Aun así, queda cerca del 40% de alumnos que no suele almorzar/merendar, y un 13,4% que consume bollería y otros productos industriales. Respecto a 2003, el hábito de realizar la segunda o cuarta comida del día ha incrementado visiblemente y también el consumo de fruta (del 6 al 21%). Para completar la evolución positiva en los hábitos alimentarios, el consumo de bollería y otros productos industriales ha disminuido en más de 13 puntos porcentuales.
- La mayoría de los alumnos cocina habitualmente, aunque no es muy frecuente la cocina elaborada, ya que domina muy claramente el uso de la plancha. El hábito de cocinar ha aumentado sensiblemente respecto a 2003.
- Cerca de la mitad de los alumnos visita con cierta frecuencia restaurantes de *fast food*, lo cual es un dato alarmante, pero, como contrapartida, una ajustada mayoría no los visita nunca o lo hace esporádicamente. En cualquier caso, sea por una reducción del poder adquisitivo o por la implantación de prácticas más saludables, el porcentaje de quienes frecuentan este tipo de restaurantes ha disminuido en estos últimos quince años, fundamentalmente gracias a los hombres, que son quienes han reducido su consumo (las mujeres lo han mantenido y ahora se equiparan a los hombres, cuando en 2003 consumían menos que ellos).
- El 55% de los alumnos ha seguido en alguna ocasión una dieta, normalmente hipocalórica. En 2003 esta práctica era mucho más habitual entre las mujeres, pero en la actualidad las diferencias se han reducido hasta el punto de presentar valores similares. No obstante, las dietas pro-adelgazamiento siguen siendo mayoritariamente frecuentadas por las alumnas.

En definitiva y respecto a 2003, se ha constatado el avance de hábitos alimentarios más saludables entre los alumnos de la Universidad de Alicante. Asimismo, se aprecia un ajuste entre géneros, que aproximan su comportamiento y su actitud para reducir quizá el poder explicativo de esta variable respecto a quince años atrás, donde determinaba nítidamente

pautas diferenciales. De hecho, pese a que se han podido detectar diferencias entre hombres y mujeres, en contados casos han sido estadísticamente significativas.

BIBLIOGRAFÍA

1. Castejón MA, Berengüí R, Garcés de los Fayos, EJ. Relación del índice de masa corporal, percepción de peso y variables relacionadas con los trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes universitarios. *Nutr Clín Diet Hosp.* 2016;36(1):54-63. <http://dx.doi.org/10.12873/361castejon>.
2. Català L. Problemas en la calidad de los alimentos y factores que facilitan la resistencia frente al patrón global alimentario. En: Penalva C, Ramos C, coordinadoras. *La construcción de la paz: propuestas multidisciplinares.* Alicante: Universidad de Alicante; 2008. p. 205-223.
3. Zazpe I, Marqués M, Sánchez-Tainta A. Hábitos alimentarios y actitudes hacia el cambio en alumnos y trabajadores universitarios españoles. *Nutr Hosp.* 2013;28(5):1673-1681. <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.5.6553>.
4. Cervera F, Serrano R, Vico C, Milla M, García MJ. Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. *Nutr Hosp.* 2013;28(2):438-446. <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.2.6303>.
5. Sánchez MA, De Luna E. Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutr Hosp.* 2015;31(5):1910-1919. <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.8608>.
6. Valdés-Badilla P, Godoy-Cumillaf A, Herrera-Valenzuela T, Durán-Agüero S. Comparación en hábitos alimentarios y condición física entre estudiantes de educación física y otras carreras universitarias. *Nutr Hosp.* 2015;32(2):829-836. <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.32.2.9194>.
7. Sánchez V, Aguilar A. Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria. *Nutr Hosp.* 2015;31(1):449-457. <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.1.7412>.
8. Sánchez V, Fornons D, Aguilar A, Vaqué C, Milà R. Evolución de los conocimientos acerca de los trastornos del comportamiento alimentario, a través de una intervención educativa en estudiantes de enseñanza post-obligatoria. *Nutr Clín Diet Hosp.* 2015;35(1):32-41. <https://doi.org/10.12873/351socarras>.
9. Vinaccia S, Serra L, Ruano C, Quintero MF, Quiceno J, Ortega A, et al. Adherencia a la dieta mediterránea en población universitaria colombiana. *Nutr Clín Diet Hosp.* 2019;39(1):93-100. <https://doi.org/10.12873/391vinaccia>.
10. Irazusta A, Hoyos I, Díaz E, Irazusta J, Gil J, Gil S. 2007. Alimentación de estudiantes universitarios. *Osasunaz.* 2007; 8:7-18.
11. Oakes ME, Slotterback CS, Mecca EK. Gender differences in perceptions of normal body weights. *Current Psychology.* 2003; 22(2):93-99.
12. Wardle J, Haase AM, Steptoe A. Body image and weight control in young adults: international comparisons in university students from 22 countries. *Int J Obes.* 2006;30(4):644-651.

13. Míguez M, De la Montaña J, González J, González M. Concordancia entre la autopercepción de la imagen corporal y el estado nutricional en universitarios de Ourense. *Nutr Hosp*. 2011;26(3):472-479. <https://doi.org/10.3305/nh.2011.26.3.4604>.
14. Figueroa MR, Careaga G. La opción de la reconfiguración estética: estudio en jóvenes universitarias. *Revista de Estudios de Género La Ventana*. 2013;4(37):324-360.
15. Ohara K, Kato Y, Mase T, Kouda K, Miyawaki C, Fujita Y et al. Eating behavior and perception of body shape in Japanese university students. *Eat Weight Disord*. 2014;19(4):461-468. <https://doi.org/10.1007/s40519-014-0130-7>.
16. Zaccagni L, Masotti S, Donati R, Mazzoni G, Gualdi-Russo E. Body image and weight perceptions in relation to actual measurements by means of a new index and level of physical activity in Italian university students. *Journal of Translational Medicine*. 2014;12:42 p. <https://doi.org/10.1186/1479-5876-12-42>.
17. Soto MN, Marín B, Aguinaga I, Guillén F, Serrano I, Canga N et al. Análisis de la percepción de la imagen corporal que tienen los estudiantes universitarios de Navarra. *Nutr Hosp*. 2015;31(5):2269-2275. <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.7418>.
18. Da Silva G, Pereira M, Miranda R, De Campos W. Sobrepeso y práctica de actividad física asociados con la conducta alimentaria de estudiantes universitarios brasileños. *Nutr Hosp*. 2015;32(2):616-621. <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.32.2.9159>.
19. Benítez AM. Hábitos alimentarios de riesgo en la población universitaria extremeña. Badajoz: Universidad de Extremadura (tesis doctoral); 2016.
20. Rodríguez A, Fernández R, Quintana I, Jiménez S. Estado nutricional, imagen corporal y prácticas alimentarias, en un grupo de estudiantes universitarios cubanos. Provincia de Sancti Spíritus. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*. 2011;17(2):66-72.
21. Català L, Apryshko V, Celdrán J, Dítkun I, Fernández-Aracil A, Fernández-Núñez A et al. Pautas de consumo alimentario y actitud hacia el propio cuerpo en los alumnos de la Universitat d'Alacant. En: Correa A, Ramos G, Eugenio M, López G, editoras. *Construir hábitos y entornos saludables en la universidad*. Valladolid: Universidad de Valladolid; 2018. p. 49-70.
22. Rivero A, Robledo F, Vilas F, coords. Hábitos de consumo en hostelería y restauración en la Comunidad de Madrid. Madrid: Instituto de Nutrición y Trastornos Alimentarios de la Comunidad de Madrid; 2010.
23. Luque E. La obesidad, más allá del consumidor: raíces estructurales de los entornos alimentarios. En: Díaz C, Gómez C, coordinadoras. *Alimentación, consumo y salud*. Barcelona: Fundació "la Caixa"; 2008. p. 130-149.
24. Fàbrega J. Comida rápida, comida lenta: ¿cultura o barbarie? *Mètode*. 2004;40.
25. Ramos N, Marín J, Rivera S, Silva Y. Obesidad en la población escolar y la relación con el consumo de comida rápida. *Índex de Enfermeria*. 2006;15(55).
26. Mihrete K. Association between fast food consumption and obesity and high blood pressure among office workers. *Ann Arbor (Michigan, EEUU): Pro Quest*; 2012
27. Xue H, Wu Y, Wang X, Wang Y. Time trends in fast food consumption and its association with obesity among children in China. *PLOS One*. 2016;11(3). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0151141>.
28. Reischer E, Koo KS. The body beautiful: symbolism and agency in the social world. *Annual Review of Anthropology*. 2004;33:297-317.
29. Moncusí A. Los TCA como construcción sociocultural. En: Gracia M, editora. *Alimentación, salud y cultura: ecuentros interdisciplinarios*. Tarragona: Universitat Rovira i Virgili; 2012. p. 227-251.