

FACTORES SOCIOECONÓMICOS ASOCIADOS A LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS JÓVENES EN LA PROVINCIA DE ALBACETE

SOCIOECONOMIC FACTORS ASSOCIATED WITH FOOD HABITS IN YOUNG PEOPLE FROM THE PROVINCE OF ALBACETE

ROBERTO MARTÍNEZ LACOPA

roberto.mlacoba@uclm.es

ISABEL PARDO GARCÍA

isabel.pardo@uclm.es

MARÍA ELISA AMO SAUS

elisa.amo@uclm.es

FRANCISCO ESCRIBANO SOTOS

francisco.esotos@uclm.es

Fac. de Ciencias Económicas y Empresariales de Albacete
UCLM

Recibido/Received: 23-10-2018

Aceptado/Accepted: 28-12-2018

RESUMEN: Este trabajo estudia los hábitos alimenticios, el gasto anual en alimentos, y el nivel de adhesión a la dieta mediterránea de los jóvenes universitarios de la provincia de Albacete, así como los factores que están asociados a la misma. La dieta mediterránea es una dieta beneficiosa para la salud y los hábitos alimenticios saludables pueden prevenir gastos futuros en los sistemas sanitarios.

Este estudio se centra en una muestra de 339 estudiantes universitarios de la provincia de Albacete. Para realizar el estudio se utilizaron los datos obtenidos de un cuestionario de hábitos alimenticios y estilos de vida realizado durante el curso académico 2016-2017.

Los resultados obtenidos indican que los alimentos más consumidos

ABSTRACT: This work studies food habits, annual expenditure on food and the level of adherence to a Mediterranean diet in young university students from the province of Albacete. The study also analyses factors associated with the adherence to the diet. The Mediterranean diet has benefits to health, and healthy food habits can prevent future costs to health systems.

The study focused on a sample of 339 university students from Albacete. We used data from a survey on food and life-style habits. The survey was conducted during the 2016-2017 academic year.

The results show that milk, fruit, vegetables, eggs, meat and fish are the most consumed food items. The annual expenditure of students on food was 2,782.26 €, with the largest

son los lácteos y las frutas, seguido de las verduras y hortalizas y el grupo de alimentos que incluye huevos, carne y pescado. Los estudiantes tienen un gasto medio anual en alimentos de 2.782,26 €, destacando el gasto en huevos, carne y pescado. El nivel de adhesión a la dieta mediterránea en la muestra es del 54,5 %. Los factores que están asociados de forma positiva a una mayor adhesión a la dieta mediterránea son la edad, estudiar una titulación relacionada con la salud y un mayor gasto en alimentos; mientras que ser hombre y fumar son factores que están relacionados de forma negativa con la adhesión a la dieta.

Unos buenos hábitos alimenticios y un nivel adecuado de adhesión a la dieta mediterránea son importantes desde el punto de vista sanitario, social, cultural y económico-financiero.

PALABRAS CLAVE: alimentación, adhesión, dieta mediterránea, Economía de la Salud, factores socioeconómicos, gasto en alimentación, estudiantes universitarios.

expenditure on eggs, meat and fish. The level of adherence to a Mediterranean diet in the sample was 54.5 %. The factors positively associated with adherence to a Mediterranean diet were: age, studying a health-related degree course and higher food expenditure. On the other hand, being male and consuming tobacco were negatively associated with adherence to the diet.

Having healthy food habits and an appropriate level of adherence to the Mediterranean diet are important from different health, social, cultural, economic and financial points of view.

KEYWORDS: food, adherence, Mediterranean diet, Health Economics, socioeconomic factors, food expenditure, university students.

1. INTRODUCCIÓN

El objetivo es estudiar los hábitos alimenticios, el gasto anual en alimentos, y el nivel de adhesión a la dieta mediterránea de los jóvenes universitarios de la provincia de Albacete, así como los factores asociados a la misma. Esta información puede ser útil para ayudar a la planificación financiera y política del sistema sanitario de nuestra sociedad.

En 1876, la revista americana *Public Health Papers and Reports*¹ publicó su tercer volumen anual. Entre otros trabajos, recogía un interesante discurso pronunciado por Austin Flint (1812-1886) en el IV Encuentro Anual de la Asociación Americana de Salud Pública, celebrado

¹ Una traducción literal al castellano podría ser *Artículos e Informes de Salud Pública*.

en Boston ese mismo año. Flint, reconocido médico y profesor, así como escritor prolífico y visionario (Mehta, Mehta, y Khan, 2000), hizo notar que la alimentación afectaba “injurosamente” tanto a la salud individual como a la pública, indicando que la salud en su sentido más amplio, tanto física como psíquica, es dependiente de la alimentación (Flint, 1876). El vínculo que planteó Flint entre la salud individual y pública hace casi un siglo y medio es importante para comprender que, en las sociedades complejas, los hábitos que adquieren y reproducen sus individuos a nivel particular están interrelacionados y pueden terminar afectando, en una medida difícil de cuantificar, al conjunto.

Los avances en investigación del último siglo han reafirmado la idea planteada por el doctor Flint: la dieta y la alimentación son elementos fundamentales para garantizar una buena salud a lo largo de toda la vida (*World Health Organization and Food and Agriculture Organization of the United Nations*, 2003). La evidencia ha demostrado que la alimentación está asociada con la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles. Las enfermedades no transmisibles son enfermedades de larga duración y lenta progresión y la principal causa de mortalidad y morbilidad² a nivel mundial (Bloom y otros, 2011). Actualmente, más del 60 % de las muertes en todo el planeta provienen de enfermedades no transmisibles³.

La importancia de adquirir unos buenos hábitos alimenticios radica en el objetivo de prevenir enfermedades a nivel particular, considerando todos los beneficios sociales obtenidos. Dichos beneficios deben ser entendidos como algo más que la simple suma de los beneficios obtenidos individualmente. La Economía y las Finanzas de la Salud tienen mucho que aportar al respecto. Utilizar una óptica económico-financiera en las disciplinas sociosanitarias permite, bajo determinados supuestos, cuantificar cuál es el impacto económico individual y social que tienen determinados comportamientos, enfermedades o políticas sanitarias en la sociedad, además de ayudar a entender cuáles son los factores sociales y económicos asociados a determinadas enfermedades. Un estudio mostró que los nuevos casos de cáncer supusieron en 2009 un coste de 206.000 mil millones de euros⁴ a nivel global (Beaulieu y otros, 2009) y actual-

² La mortalidad es la tasa de muertes que se dan en una población en un periodo temporal. Por otro lado, la morbilidad es el porcentaje de personas que sufren una determinada patología en un determinado momento del tiempo.

³ Algunas de las enfermedades no transmisibles son: enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer, enfermedades respiratorias crónicas y enfermedades mentales.

⁴ La estimación se basó en el enfoque coste de la enfermedad e incluye: tratamiento y cuidado, investigación y desarrollo del control del cáncer, y pérdida de ingresos debido a la imposibilidad de trabajar.

mente se están desarrollando metodologías para estimar qué parte del coste de una enfermedad se debe a los hábitos alimenticios y al estilo de vida. Esto es, se puede calcular qué cantidad de dinero podemos ahorrar del total del coste sanitario de una enfermedad mediante, simplemente, la transformación de los hábitos alimenticios. Por ejemplo, se estima que el coste sanitario de la diabetes para el año 2020 que se debe exclusivamente a una dieta no saludable es de 3,5 millones de euros en España (Candari, Cyles, y Nolte, 2017).

Las sociedades que se han desarrollado en torno a la cuenca del Mediterráneo disponen de unas características geográficas, meteorológicas y culturales únicas en el planeta. Uno de los principales activos no materiales que comparten estas regiones, en diferente medida, es la dieta mediterránea, catalogada por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (conocida por sus siglas en inglés como UNESCO) como una herencia cultural intangible de la humanidad (UNESCO, 2010). La composición de la dieta mediterránea incluye (Bach y otros, 2011): consumo diario cereales, vegetales y frutas en las tres comidas principales, así como un consumo de entre 1,5 y 2 litros de agua diarios, lácteos bajos en grasas, aceite de oliva, especias, hierbas, ajo y cebollas y un consumo moderado de vino; consumo semanal de pescado, carne blanca, huevos, legumbres, patatas y un bajo consumo de carne roja (Figura 1). La dieta mediterránea cumple muchos de los requisitos asociados a una dieta saludable, y un mayor nivel de adhesión a la misma reporta beneficios a la salud (Di Carlo, Baldereschi, y Inzitari, 2016; Estruch y otros, 2013; Martínez y otros, 2018; Sofi y otros, 2013). Sin embargo, los beneficios de esta dieta no son solo sanitarios. También comprenden un menor impacto en el medio ambiente, una mejora en la cohesión de las relaciones familiares y beneficios positivos para la economía local: la dieta mediterránea es una dieta sostenible (Dernini y Berry, 2015; Dernini y otros, 2017).

Pirámide de la Dieta Mediterránea: un estilo de vida actual

Guía para la población adulta

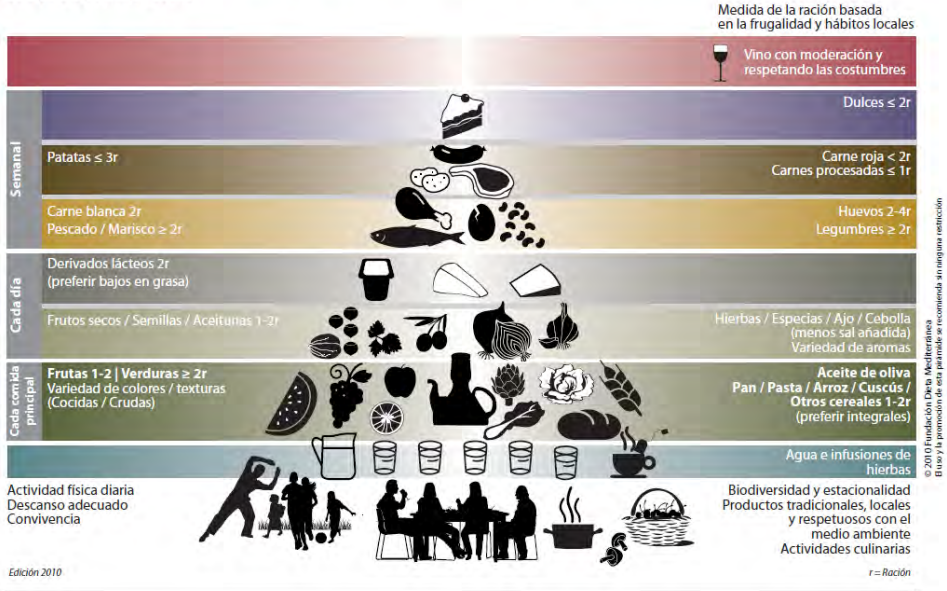


Figura 1. Pirámide de la dieta mediterránea
Fuente: Bach y otros (2011)

Dada la importancia de la buena alimentación como parte esencial de un estilo de vida saludable (Neslişah y Emine, 2011), es necesario conocer y comprender cuáles son los conductores de la misma. La literatura ha documentado que los hábitos alimentarios y el estilo de vida no dependen exclusivamente de la voluntad de los individuos. Las condiciones económicas y sociales pueden crear un gradiente social en la calidad de la alimentación, que a su vez puede contribuir a desigualdades en términos de salud (Wilkinson y Marmot, 2003), aunque estas desigualdades pueden ser evitadas (Marmot, 2005). Otros factores, como el apoyo social, la influencia parental, el precio y el gusto, pueden determinar la calidad de la dieta mediando en mayor o menor medida con las condiciones materiales de los individuos (Michels y otros, 2017). La edad adulta es un periodo importante para reducir preventivamente algunos de los factores de riesgo asociados con diferentes enfermedades, ya que es una etapa de la vida en la que aparecen la mayoría de las enfermedades crónicas (Mann, 2002).

La fase universitaria se da en el inicio de la vida adulta y por esta razón, los estudiantes universitarios son un grupo importante en el que promover estilos de vida saludables porque en este periodo se deberían consolidar los hábitos que se reflejarán en el resto de sus vidas (Chourdakis y otros, 2010; Espinoza y otros, 2011). Los cursos universitarios, combinados con políticas públicas como impuestos a los alimentos poco saludables (Niebylski y otros, 2015), pueden usarse para mejorar hábitos de alimentación saludables, con el fin de disminuir los factores de riesgo asociados a las enfermedades no transmisibles (Neslişah y Emine, 2011), y así conseguir una menor utilización de los recursos sanitarios en el largo plazo (Di Carlo y otros, 2016; Lee, Chang, y Du, 2017).

Este trabajo se organiza de la siguiente manera. En primer lugar, explicaremos la metodología utilizada para realizar los análisis propuestos. En segundo lugar, exponemos los resultados de los análisis realizados. En tercer lugar, discutimos los resultados obtenidos con los de otras investigaciones que estudian los hábitos alimenticios. Por último, presentamos las principales conclusiones.

2. MÉTODO

2.1. Diseño

La muestra estuvo formada por 339 participantes que indicaron realizar sus estudios en la provincia de Albacete (136 hombres y 203 mujeres). El estudio se realizó en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha. Se encuestó de forma electrónica a estudiantes matriculados en la Universidad de Castilla-La Mancha (UCLM) en las ciudades de Albacete, Ciudad Real, Cuenca, Talavera de la Reina y Toledo, durante el curso académico 2016-2017. Todos los estudiantes fueron informados del objetivo del estudio y participaron en él de forma voluntaria. La encuesta electrónica fue diseñada utilizando el software Survey Monkey (Survey-Monkey, 2012).

2.2. Variables estudiadas

Consumo de alimentos

El cuestionario⁵ recogió información sobre los hábitos alimentarios utilizando un Cuestionario de Frecuencia de Consumo (CFC), adaptado

⁵ El cuestionario se encuentra disponible en el Anexo de este trabajo.

de cuestionarios previamente validados en población española adulta (Vioque y otros, 2013; Willet y otros, 1985). El cuestionario incluyó 141 alimentos, divididos en 12 grupos: i) lácteos; ii) huevos, carne y pescado; iii) verduras y hortalizas; iv) legumbres; v) cereales y harinas; vi) aceites y grasas; vii) frutas; viii) dulces y postres; ix) bebidas; x) condimentos y otros; xi) platos cocinados y precocinados; y xii) comida rápida. Las frecuencias de consumo fueron: nunca o casi nunca, una unidad al día, 2 a 3 unidades diaria, 4 a 5 unidades diarias, 6 o más unidades diarias, 1 a 2 unidades semanales, 3 a 4 unidades semanales, 5 o más unidades semanales y 1 a 3 unidades por mes. La Tabla 1 detalla los grupos de alimentos y los alimentos incluidos. Para analizar los hábitos alimenticios a partir de los kilogramos consumidos anuales el grupo de bebidas se dividió entre bebidas alcohólicas y no alcohólicas.

Tabla 1. Grupos de alimentos y alimentos recogidos en el cuestionario

Grupos de alimentos	Alimentos
Productos lácteos	Leche entera, leche semidesnatada, leche desnatada, leche condensada, yogurt entero, cuajada o requesón, Petit Suisse, Actimel, queso fresco, queso semicurado, queso curado, queso crema o en porciones, queso mozzarella, queso en lonchas
Huevos, carne y pescado	Huevos, pollo o pavo con piel, pollo o pavo sin piel, carne de ternera, carne de cerdo, carne de cordero, conejo o liebre, hamburguesa (sola), albóndigas, bacón o panceta, salchichas, morcillas, jamón york, jamón serrano, mortadela, salchichón, chorizo, sobrasada, patés o foie gras, pescado frito, pescado plancha o hervido, pescados salados, pescados ahumados, pescados enlatados, pulpo o calamares o chipirones, marisco, almejas o mejillones u ostras
Verduras y hortalizas	Acelgas o espinacas, col o coliflor o brócoli, judías verdes, espárragos, alcachofas, berenjena o calabacín o pepino, champiñones o setas, lechuga o envidia o escarola o canónigos, tomate, cebolla, zanahoria o calabaza, puerro, pimiento rojo o verde, verduras enlatadas, patata asada o cocida

Legumbres	Lentejas, garbanzos, alubias, guisantes, otros
Cereales y harinas	Arroz, fideos, macarrones o espaguetis, pan blanco, pan tostado, pan de molde, picos o roscos o similares
Aceites y grasas	Aceite de oliva, aceite de girasol, mantequilla, margarina, mayonesa, aceitunas
Frutas	Naranja, mandarina, plátano, manzana o pera, aguacate, fresas o cerezas, melocotón o albaricoque, higos frescos, kiwi, sandía o melón, uvas, piña natural, frutas en almíbar, dátiles o higos secos, zumo de naranja natural, zumo de frutas en botella o brick
Dulces y postres	Mermelada, churros, galletas María, galletas rellenas de chocolate, croissant, ensaimada, donuts, magdalena o bizcocho, pastel o trozo de tarta, brownie, flan, natillas, helado, copa de chocolate y nata, chocolate o bombones, cereales azucarados
Bebidas	Café, té, gaseosa, refrescos con gas, vino, cerveza, licores, destilados
Condimentos y otros	Sal, azúcar, ajo, picantes, ketchup, mostaza
Platos cocinados y precocinados	Croquetas, empanadillas, calamares rebozados, palitos o delicias de pescado, tortilla de patatas, paella mixta, ensalada mixta, sopas y cremas de sobre, canelones o lasaña, Yatekomo, gazpacho andaluz
Comida rápida	Pizza, hamburguesa (completa), kebab, sándwich mixto, sándwich completo, perrito caliente, alitas fritas, patatas fritas, snacks, bolsa de patatas fritas

Kilogramos consumidos y gasto anual en alimentación

Para calcular los kilogramos consumidos y el gasto anual en alimentación se realizaron las transformaciones y cálculos que se detallan a continuación. En primer lugar, se transformaron las frecuencias de consumo recogidas por el cuestionario a número medio de consumos por día (Tabla 2). Después se multiplicó el número medio de consumos diarios por los gramos de cada porción y por 365. Una vez obtenidos los gramos

anuales se dividió entre 1.000 y se multiplicó por el precio por kilogramo de cada alimento. Los precios fueron obtenidos a través de la información disponible en la Encuesta de Presupuestos Familiares (Instituto Nacional de Estadística, 2016). Los precios de los productos precocinados y de comida rápida fueron obtenidos de las páginas web de Carrefour, McDonald's y Anatolia Kebab.

Tabla 2. Transformación de frecuencias de consumo a consumo diario

Frecuencias de consumo	Número de consumos medio por día
Nunca o casi nunca	0
Una unidad al día	1
Entre 2 y 3 unidades al día	2,5
Entre 4 y 5 unidades al día	4,5
6 o más unidades al día	6
Entre 1 y 2 unidades a la semana	0,21
Entre 3 y 4 unidades a la semana	0,5
5 o más unidades a la semana	0,71
Entre 1 y 3 unidades al mes	0,07

Adhesión a la dieta mediterránea

El nivel de adhesión a la dieta mediterránea se midió a través del índice validado MEDI-LITE (Sofi y otros, 2013, 2017). Dicho índice lo componen nueve grupos de alimentos: frutas, vegetales, legumbres, cereales, pescado, carne y productos cárnicos, lácteos, alcohol, y aceite de oliva (Tabla 3). El rango de puntuaciones es 0-18. El índice fue calculado conforme al número de porciones diarias/semanales, que son puntuadas con 0, 1 o 2 puntos para los nueve grupos de alimentos.

Tabla 3. Nivel de adhesión a la dieta mediterránea (rango: 0-18 puntos):

MEDI-LITE

Fruta 1 porción: 150 g	<1 porción/d 0	1-1,5 porciones/d 1	>2 porciones/d 2
Vegetales 1 porción: 100 g	<1 porción/d 0	1-2,5 porciones/d 1	>2,5 porciones/d 2
Legumbres 1 porción: 70 g	<1 porción/semana 0	1-2 porciones/semana 1	>2 porciones/semana 2
Cereales 1 porción: 130 g	<1 porción/d 0	1-1,5 porciones/d 1	>1,5 porciones/d 2
Pescado 1 porción: 100 g	<1 porción/semana 0	1-2,5 porciones/semana 1	>2,5 porciones/semana 2
Carne y productos cármicos 1 porción: 180 g	<1 porción/d 2	1-1,5 porciones/d 1	>1,5 porciones/d 0
Productos lácteos 1 porción: 180 g	<1 porción/d 2	1-1,5 porciones/d 1	>1,5 porciones/d 0
Alcohol 1 Unidades de alcohol (AU)= 12 g	<1 AU/d 1	1-2 AU/d 2	>2 AU/d 0
Aceite de oliva	Uso ocasional 0	Uso frecuente 1	Uso regular 2

Fuente: Sofi y otros (2013)

Para elaborar el indicador se multiplicó cada ingesta por el peso en gramos de cada alimento. Los alimentos de cada grupo fueron sumados y los resultados se ajustaron con las porciones indicadas por el índice. Por ejemplo, si un sujeto consumió 1 vaso de leche semidesnatada (200gr/vaso) y 2,5 yogures in en un día (125gr/yogur), el cálculo fue: $(1 \cdot 200) + (2,5 \cdot 125) = 512,5$ gramos de productos lácteos. De acuerdo con el indicador, una porción de producto lácteo es 180 gramos, por lo tanto $512,5/180=2,84$ porciones/día. Por lo tanto, la puntuación del sujeto en lácteos sería 0, ya que $2,84 > 1,5$.

Características antropométricas, sociales y económicas

El cuestionario realizado en la Universidad de Castilla-La Mancha (UCLM) también incluyó información de características sociales, económicas y demográficas, incluyendo el género, la edad, los estudios cursados (se diferenció entre relacionados con la salud y no relacionados con la salud), el lugar de residencia familiar y el empleo actual de los progenitores, además de las características antropométricas peso y altura, el número de horas semanales dedicado a hacer actividad física, los hábitos tabáquicos y el consumo de sustancias nocivas para la salud (drogas).

El Índice de Masa Corporal (IMC) fue calculado usando la información antropométrica peso y altura a través de la fórmula $IMC = kg/m^2$ y se clasificó en cuatro categorías: infrapeso ($IMC < 18,5$); normopeso ($18,5 \leq IMC \leq 24,9$); sobrepeso ($25 \leq IMC \leq 29,9$) y obesidad ($IMC \geq 30$) (*World Health Organization*, 2017).

El estatus socioeconómico fue obtenido adaptando la ocupación actual de los progenitores a los grupos mayores de la Clasificación Internacional Uniforme de Ocupaciones (CIUO-08) (*International Labour Organization*, 2012), y después al Índice Internacional de Estatus Socioeconómico del estatus ocupacional (ISEI-08) (Ganzeboom y Treiman, 2010). El ISEI-08 es una variable continua con un rango de valores 10-88. Se consideró que el estatus socioeconómico familiar se correspondía con el ISEI-08 más alto de cualquiera de los progenitores (OCDE, 2007; Schulz, 2005). También se consideró que los progenitores auto-empleados estaban incluidos en el grupo 5 de la Clasificación Internacional Uniforme de Ocupaciones (CIUO-08) (Domingo y otros, 2013), y los progenitores desempleados, inactivos o retirados recibieron la puntuación ISEI-08 más baja. En caso de que alguna ocupación en cualquiera de los cuestionarios perteneciese a varios grupos de la CIUO-08, se estimó la media del ISEI-08. Una vez obtenida la puntuación ISEI-08, la variable se categorizó en tres grupos de la siguiente forma: estatus socioeconómico bajo ($ISEI < 36$), medio ($36 \leq ISEI < 62$) y alto ($ISEI \geq 62$). La Tabla 4 detalla la transformación de la variable.

Tabla 4. Clase social ocupacional a partir de las ocupaciones recogidas en el cuestionario

	Ocupación	CIUO-08	ISEI-08
1	Dirección de las empresas y de las administraciones públicas	1	62
2	Técnicos y profesionales científicos e intelectuales	2	65
3	Empleados de tipo administrativo	4	41
4	Técnicos y profesionales de apoyo	3	51
5	Trabajadores de restauración y comercio	5	31
6	Fuerzas armadas	0	53
7	Trabajadores de la industria, construcción y minería	7-8	34
8	Trabajadores de la agricultura y la pesca	6	18
9	Trabajadores no cualificados	9	20
10	Inactivo	-	10
11	Pensionista	-	10
12	En paro	-	10
13	Funcionario	2-3-4	52

La residencia familiar se categorizó otorgando la puntuación 1 a aquellas personas que la tuvieran en área urbana (capital de provincia) y la puntuación 0 para el área semiurbana/rural (resto de opciones del cuestionario: municipios de más de 15.000 habitantes; entre 5.001-15.000; entre 2.001-5.000; y de menos de 2.000).

2.3. Análisis estadístico

Se utilizó el test t-Student (medias) y la prueba χ^2 (porcentajes) para estudiar diferencias de género de las variables de interés. Para estudiar las diferencias en media entre los kilogramos anuales consumidos y el gasto medio para cada grupo de alimentos se utilizó el test t-Student. Por otro lado, para analizar los factores asociados a la adhesión a la dieta mediterránea se aplicó una regresión lineal múltiple. La variable dependiente fue la adhesión a la dieta mediterránea. Las variables independientes fueron género (hombre = 1, mujer = 0), edad (años), IMC (como variable continua), estatus socioeconómico, lugar de residencia familiar (urbana = 1, semiurbana/rural = 0), hábitos tabáquicos (fuma = 1, no fuma = 0), consumo de drogas (consume/ocasional = 1, no consume = 0), estudios cursados (relacionado con salud = 1, no relacionado = 0), tiempo dedicado a la actividad física (horas semanales) y el gasto anual (€) en alimentación. La colinealidad entre las variables se estudió a partir del factor de inflación de la varianza (FIV < 5). Todos los cálculos estadísticos y los gráficos se hicieron con RStudio (RStudio Team, 2015) y una hoja de cálculo (Microsoft, 2016).

3. RESULTADOS

3.1. Características de la muestra

La Tabla 5 recoge las características de los participantes del estudio. La edad media fue de 20,08 años ($\pm 3,20$). El porcentaje de mujeres con infrapeso fue superior al de los hombres, así como el porcentaje de hombres con sobrepeso fue superior que el de las mujeres. El 79,64 % del total de los estudiantes pertenecía a la clase media (42,77 %) y baja (36,87 %). Sin embargo, el porcentaje de varones que pertenecieron a la clase alta fue superior que el de mujeres (27,94 % frente a 15,27 %). Además, el 57,23 % de la población indicó que la residencia familiar es-

taba ubicada en población semiurbana/rural. El porcentaje de mujeres que estudiaba un grado relacionado con la salud fue superior (53,69 %). El 16,81 % de la muestra indicó que consumía tabaco, y el porcentaje de hombres que consumían drogas, habitual u ocasionalmente, fue superior que el de las mujeres (30,15 % frente a un 17,24 %). El tiempo dedicado al deporte medido en horas semanales fue superior en términos medios para los varones (7,79 horas \pm 5,51) que para las mujeres (5,41 horas \pm 4,75). El nivel de adhesión a la dieta mediterránea fue más alto en media entre el grupo de las mujeres (10,21 \pm 2,66) respecto al de los hombres (9,22 \pm 2,67). Finalmente, el gasto medio anual en alimentos fue de 2.782,26 €.

Tabla 5. Características de la muestra

		Total (n = 339)	Hombres (n = 136)	Mujeres (n = 203)	P
<i>Edad, media (d.t.)</i>		20,08 (3,20)	20,13 (2,82)	20,05 (3,43)	0,825
<i>Índice de Masa Corporal (%)</i>	Infrapeso	5,90	0,73	9,36	0,002
	Normopeso	74,04	70,59	76,36	0,289
	Sobrepeso	17,11	27,21	10,34	<0,001
	Obesidad	2,95	1,47	3,94	0,322
<i>Estatus socioe- conómico (%)</i>	Bajo	36,87	32,35	39,90	0,195
	Medio	42,77	39,71	44,83	0,411
	Alto	20,36	27,94	15,27	0,007
<i>Lugar de residencia familiar (%)</i>	Semiurbano o rural	57,23	54,41	59,11	0,456
	Urbano	42,77	45,59	40,89	
<i>Estudios cursados (%)</i>	Relacionados con la salud	37,46	24,26	46,31	<0,001
	No relacionados con la salud	62,54	75,74	53,69	
<i>Hábitos tabáquicos (%)</i>	Fuma	16,81	82,35	83,74	0,851
	No fuma	83,19	17,65	16,26	
<i>Consumo de drogas (%)</i>	Sí/Ocasional	22,42	30,15	17,24	0,008
	No	77,58	69,85	82,76	

<i>Tiempo dedicado a actividad física (horas por semana), media (d.t.)</i>		6,37 (5,19)	7,79 (5,51)	5,41 (4,75)	<0,001
<i>Adhesión la dieta mediterránea, media (d.t.)</i>		9,81 (2,71)	9,22 (2,67)	10,21 (2,66)	<0,001
<i>Gasto en euros, media (d.t.)</i>		2782,26 (868,06)	2878,96 (882,56)	2717,48 (854,28)	0,096

Diferencias por género entre medias o porcentajes calculadas utilizando el test t-Student o χ^2 .
Abreviaciones: d.t.: Desviación típica.

3.2. Hábitos alimenticios a partir del consumo anual de alimentos

El Gráfico 1 muestra cuál es la distribución en porcentaje del consumo anual en kilogramos de los diferentes grupos de alimentos de la muestra de estudiantes. En el conjunto de la muestra, el porcentaje de consumo más alto sobre el total de consumo anual pertenece a los productos lácteos (19 %), las frutas (19 %), seguido de las verduras y hortalizas (12 %) y los huevos, la carne y el pescado (10 %). Además, las bebidas (no alcohólicas y alcohólicas) suponen un 13 % del total del consumo. Si estudiamos esta distribución por género (Gráfico 2 para el caso de los hombres y Gráfico 3 para el de las mujeres), los grupos con más peso siguen siendo los mismos, aunque las mujeres consumen un mayor porcentaje de frutas (21 %), vegetales y hortalizas (13 %) y un menor porcentaje de bebidas alcohólicas (3 % frente al 6 % en el grupo de los varones). La Tabla 6 muestra las diferencias medias por género entre los kilogramos consumidos anualmente para cada grupo de alimentos y muestra que el consumo promedio para el grupo de los hombres es superior de forma significativa en los productos lácteos, huevos, carne y pescado, cereales, dulces, bebidas alcohólicas y comida rápida que las mujeres.

Gráfico 1. Distribución del consumo anual en kilogramos por grupos de alimentos en la muestra de jóvenes universitarios de Albacete (%)

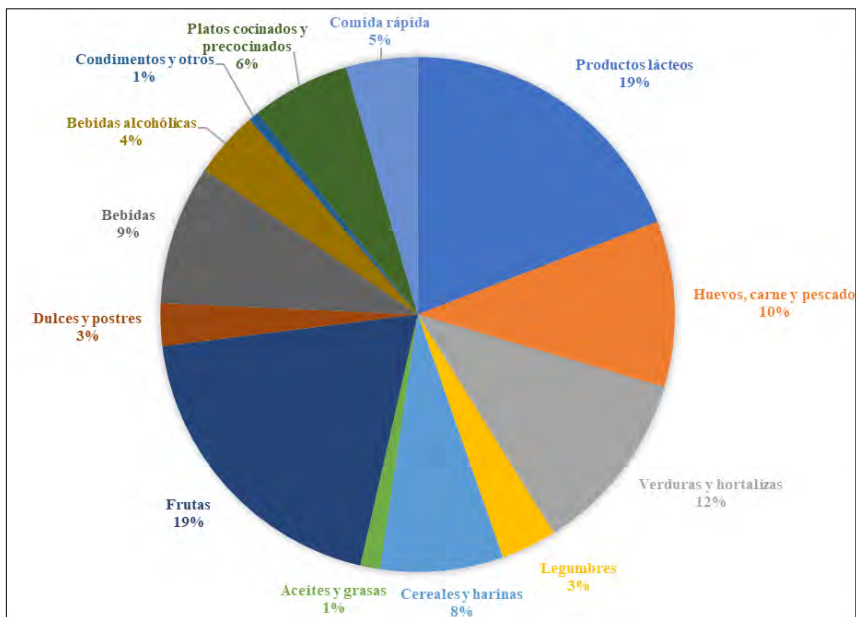


Gráfico 2. Distribución del consumo anual en kilogramos por grupos de alimentos para el caso de los hombres universitarios de Albacete (%)

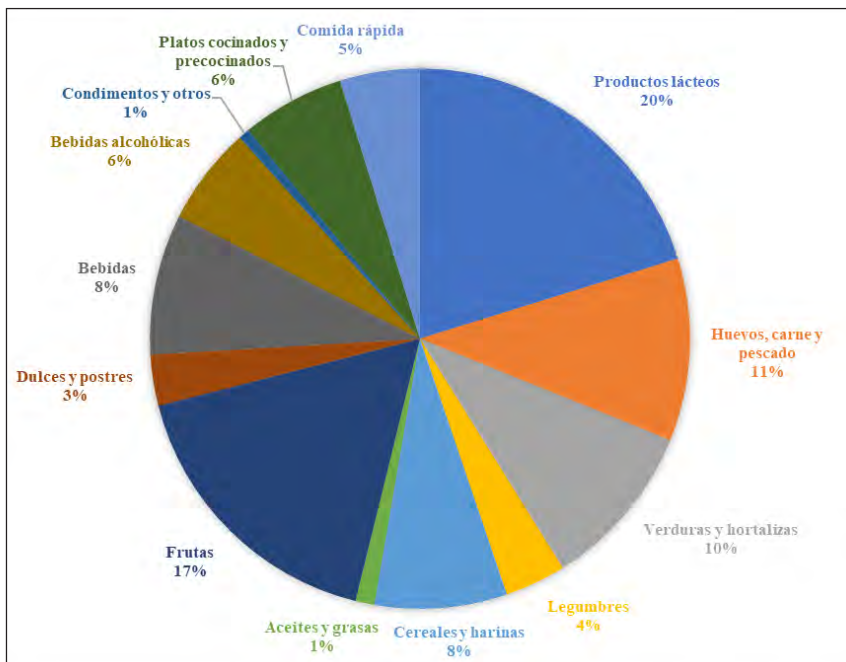


Gráfico 3. Distribución del consumo anual en kilogramos por grupos de alimentos para el caso de las mujeres universitarias de Albacete (%)

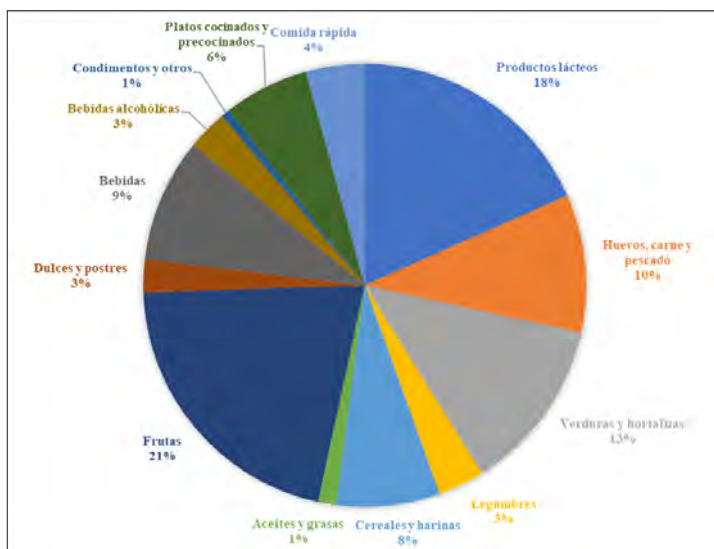


Tabla 6. Consumo medio en kilogramos (anuales) por género para cada grupo de alimentos en la muestra de jóvenes universitarios de Albacete

Grupos de alimentos, media (d.t.)	Hombres	Mujeres	P
Productos lácteos	155,66 (101,29)	131,16 (96,07)	0,033
Huevos, carne y pescado	84,15 (39,01)	72,44 (41,12)	0,008
Verduras y hortalizas	77,09 (80,86)	91,38 (72,09)	0,097
Legumbres	28,13 (20,82)	24,39 (18,87)	0,094
Cereales y harinas	61,08 (28,44)	54,49 (24,31)	0,028
Aceites y grasas	8,70 (5,35)	9,40 (5,87)	0,258
Frutas	132,23 (80,82)	151,90 (113,56)	0,063
Dulces y postres	23,56 (24,18)	17,29 (15,64)	0,008
Bebidas	64,88 (59,26)	64,91 (67,67)	0,997
Bebidas alcohólicas	45,39 (59,11)	21,15 (40,04)	<0,001
Condimentos y otros	5,19 (4,81)	4,67 (4,28)	0,312
Platos cocinados y precocinados	47,57 (34,07)	44,65 (42,18)	0,484
Comida rápida	36,83 (21,79)	30,93 (21,04)	0,014

Diferencias de medias calculadas con el test t-Student.
Abreviaciones: d.t.: Desviación típica.

3.3. Gasto en alimentación por grupo de alimentos

El Gráfico 4 indica el gasto promedio en euros anual para cada grupo de alimentos diferenciando por género. El gasto en huevos, carne y pescado fue en términos medios el más alto para ambos géneros, seguido de las bebidas no alcohólicas y la comida rápida. Los hombres gastaron significativamente más dinero en productos lácteos, dulces y postres, alcohol y comida rápida que las mujeres (Tabla 7).

3.4. Factores asociados a la adhesión a la dieta mediterránea

La Tabla 8 recoge el resultado de la regresión lineal múltiple. El modelo de regresión ($F = 6,284$, $P < 0,001$) indica que los factores asociados de forma positiva con la adhesión a la dieta mediterránea son la edad ($\beta = 0,09$), estudiar un grado relacionado con la salud ($\beta = 0,74$) y un mayor gasto en alimentación ($\beta = 0,001$). Por otro lado, los factores asociados negativamente con la adhesión a esta dieta son ser varón ($\beta = -1,07$), fumar ($\beta = -0,97$). El resto de las variables no mostraron asociación con la adhesión.

Gráfico 4. Gasto promedio en euros para los grupos de alimentos por género en la muestra de jóvenes universitarios de Albacete

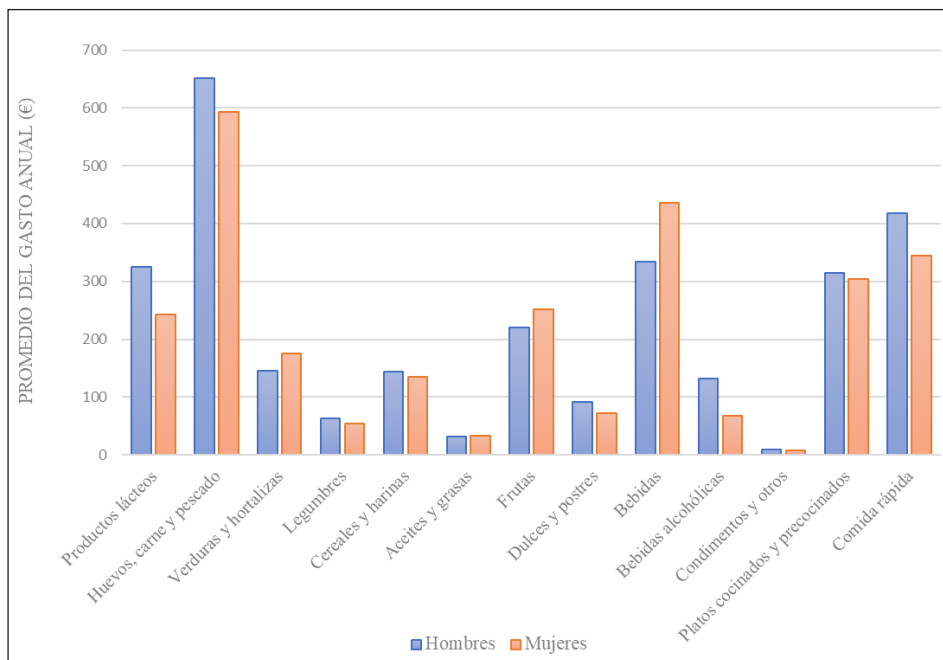


Tabla 7. Gasto medio en euros por género para cada grupo de alimentos en la muestra de jóvenes universitarios de Albacete

Grupos de alimentos, media (d.t.)	Hombres	Mujeres	P
Productos lácteos	325,40 (263,21)	242,88 (167,20)	0,001
Huevos, carne y pescado	650,84 (295,71)	592,92 (335,68)	0,095
Verduras y hortalizas	145,15 (155,81)	175,40 (144,09)	0,072
Legumbres	62,73 (46,42)	54,39 (42,09)	0,094
Cereales y harinas	144,34 (68,26)	134,95 (67,80)	0,214
Aceites y grasas	31,46 (19,43)	33,35 (19,81)	0,385
Frutas	220,97 (141,97)	251,86 (190,52)	0,089
Dulces y postres	90,85 (87,16)	72,23 (64,26)	0,034
Bebidas	333,48 (473,44)	435,53 (487,79)	0,056
Bebidas alcohólicas	131,79 (201,54)	67,70 (90,63)	<0,001
Condimentos y otros	9,59 (11,72)	8,30 (11,12)	0,312
Platos cocinados y precocinados	314,86 (263,06)	303,76 (290,40)	0,715
Comida rápida	417,51 (274,39)	344,24 (254,72)	0,014

Diferencias de medias calculadas con el test t-Student.
Abreviaciones: d.t.: Desviación típica.

Tabla 8. Factores asociados a la adhesión a la dieta mediterránea en la muestra de jóvenes universitarios de Albacete

Variables	Coficiente β	IC 95 %	P
Género	-1,07	-1,67; -0,47	<0,001
Edad	0,09	0,00; 0,17	0,042
Índice de Masa Corporal	0,04	-0,05; 0,13	0,409
Estatus socioeconómico	-		
<i>Bajo (referencia)</i>	0,22	-0,39; 0,84	0,481
<i>Medio</i>	0,51	-0,25; 1,27	0,190
<i>Alto</i>			
Lugar de residencia familiar	0,48	-0,08; 1,05	0,091
Estudios cursados	0,74	0,16; 1,32	0,012
Hábitos tabáquicos	-0,97	-1,71; -0,23	0,010
Consumo de drogas	-0,41	-1,07; 0,26	0,229
Tiempo dedicado al deporte (horas semanales)	0,02	-0,03; 0,07	0,489
Gasto en euros	0,001	0,000; 0,001	<0,001

Abreviaciones: IC: Intervalo de Confianza

Variable dependiente: adhesión a la dieta mediterránea (discreta).

Variables independientes: edad (continua), Índice de Masa Corporal (continua), estatus socioeconómico (categórica: bajo, medio, alto), lugar de residencia familiar (pueblo = 0; ciudad = 1); estudios cursados (no relacionados con salud = 0; relacionados con salud = 1); hábitos tabáquicos (no fuma = 0; fuma = 1), consumo de drogas (no = 0; sí = 1); tiempo dedicado al deporte (continua); gasto en euros (continua).

4. DISCUSIÓN

Este estudio ha analizado los hábitos alimenticios de jóvenes universitarios de la provincia de Albacete. En primer lugar, se ha estudiado cuál es la distribución del consumo de alimentos clasificados en distintos grupos. En segundo lugar, se ha estudiado cuál es el gasto promedio para cada uno de los grupos de alimentos. Estos dos análisis se han complementado con un análisis de diferencias de medias por género. Finalmente, se han analizado cuáles son los factores asociados con el nivel de adhesión a la dieta mediterránea, a partir del índice validado MEDI-LITE (Sofi y otros, 2013, 2017). La edad media de la muestra de estudiantes es similar a la de otros trabajos en población joven⁶. Las características antropométricas, recogidas en el IMC, son parecidas a la de los trabajos de Arroyo y otros (2006), Moreno y otros (2012) y Pérez y otros (2015). El nivel de adhesión a la dieta mediterránea fue en términos medios de 9,81 puntos sobre 18, algo superior en el grupo de las mujeres. Es decir, el nivel de adhesión está en torno al 54,5 %, porcentaje similar a los resultados de otro estudio en población universitaria (Cervera y otros, 2013).

Los resultados indican que los grupos de alimentos más consumidos por la muestra de estudiantes son los lácteos, las frutas, las verduras-hortalizas, los huevos la carne y el pescado. Estos resultados coinciden con los de otro trabajo en población universitaria para el caso de los lácteos, los huevos, la carne y el pescado (García y otros, 2014), y para todos los grupos mencionados con otro estudio (Trichopoulou y otros, 2003). El consumo de bebidas (alcohólicas y no alcohólicas) también es parecido al recogido por ambos estudios. Existen diferencias significativas en el consumo medio entre hombres y mujeres para los productos lácteos, los huevos, la carne y el pescado, los cereales y harinas, los dulces y los postres, las bebidas alcohólicas y la comida rápida, resultados que concuerdan para lácteos, cereales y dulces con la investigación de Moreno y otros (2012), aunque en ella no se estudian los kilogramos o gramos consumidos diaria o anualmente, sino las frecuencias de consumo. Además, Moreno y otros (2012) también indican que los varones tienen una frecuencia de consumo más alta para carnes y huevos respecto a las mujeres, aunque no para el pescado. Debido a la agrupación de alimentos de nuestro estudio no podemos saber si esas diferencias también se dan entre los estudiantes de este trabajo. El mayor consumo de alcohol entre los varones

⁶ Véanse los trabajos de Al-Rethaiaa, Fahmy, y Al-Shwaiyat (2010), Amaral y otros (2012) y Moreno y otros (2012).

también ha sido constatado por ese mismo estudio⁷. El gasto medio anual en alimentos fue de 2.782,26 €. Según los datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), el gasto medio anual en alimentos por persona fue de 1.650,23 € (Instituto Nacional de Estadística, 2017), excluyendo el consumo de bebidas alcohólicas. El estudio de Amo y otros (2016) muestra que el gasto medio diario en alimentación por persona es de 4,05 € (1.478,43 € anuales), incluyendo bebidas alcohólicas. Estas diferencias entre nuestros resultados y los de otros trabajos se deben al número de alimentos incluidos en el cuestionario de frecuencias. Por ejemplo, el INE incluye 68 alimentos, mientras que nuestro cuestionario incluye 141. Por otro lado, la mayor parte del gasto para ambos géneros proviene del consumo de huevos, carnes y pescado, bebidas no alcohólicas, así como de comida rápida. Existen diferencias significativas entre hombres y mujeres en el gasto medio de productos lácteos, dulces y postres, bebidas alcohólicas y comida rápida. Los hombres gastan más en ellos.

Por último, los resultados de la regresión múltiple muestran que los factores asociados a la adhesión a la dieta mediterránea fueron el género, la edad, los estudios cursados, los hábitos tabáquicos y el gasto en alimentación. Ser hombre está asociado con una menor adhesión a este patrón dietético, y este resultado concuerda con varios trabajos en población universitaria y adulta⁸. Tener más años está asociado con un mayor nivel de adhesión. Varios trabajos han mostrado resultados parecidos (Fabián y otros, 2013; Moreno y otros, 2012). Otros revelan que una mejor posición socioeconómica, ya se mida por, nivel educativo, clase social ocupacional o ingresos, está asociada con una mejor calidad de la dieta⁹. Sin embargo, en nuestro análisis, la posición socioeconómica de la familia no guarda asociación alguna con la adhesión a la dieta mediterránea, ni tampoco el lugar de residencia familiar. El IMC tampoco está asociado con la adhesión a la dieta mediterránea en la muestra de estudiantes. Varios trabajos mostraron que en población universitaria no hay asociación entre el IMC con el nivel de adhesión o la calidad de la dieta (Fabián y otros, 2013; Moreno y otros, 2012), pero otros estudios realizados en una población adulta mostraron que un mayor IMC está asociado con una peor calidad de la dieta o un nivel de adhesión más bajo¹⁰. El nivel de actividad

⁷ Véase Moreno y otros (2012).

⁸ Véanse los trabajos de Cervera y otros (2013), Fransen y otros (2017), Moreno y otros (2012) y Patino y otros (2014).

⁹ Véanse los trabajos de Backholer y otros (2016), Darmon y Drewnowski (2008); León y otros (2012) y Livingstone y otros (2017).

¹⁰ Véanse los trabajos de Fransen y otros (2017), Hu y otros (2013) y Patino y otros (2014).

física, medido como horas semanales de deporte, no está asociado con la adhesión a la dieta mediterránea, pero diferentes estudios han mostrado que sí existe una asociación positiva entre la calidad de la dieta o el nivel de adhesión, tanto en población adulta como universitaria¹¹. Las personas fumadoras tienen un menor nivel de adhesión a la dieta mediterránea, concordando con otros trabajos en población adulta¹². Por otro lado, estudiar una titulación relacionada con la salud está asociado con un nivel de adhesión mayor, respecto a estudiar una titulación no relacionada. El consumo de drogas no muestra asociación con el nivel de adhesión a la dieta, coincidiendo con los resultados obtenidos por Moreno y otros (2012) en su estudio sobre una población universitaria. Finalmente, un mayor gasto en alimentación está asociado de forma significativa con un mayor nivel de adhesión.

Estos resultados son relevantes para la provincia de Albacete. Identificar los hábitos alimenticios de la población joven universitaria es importante porque sirve de guía para desarrollar políticas públicas que ayuden a mejorar la salud futura de los albaceteños, además de evitar posibles costes sanitarios vinculados a enfermedades derivadas de estilos de vida poco saludables. Por esta razón, mantener un nivel de adhesión adecuado a la dieta mediterránea es relevante de cara a establecer un estilo de vida saludable y sostenible en el tiempo¹³. Sin embargo, el estilo de vida mediterráneo está siendo afectado profundamente por el cambio de nuestros valores tradicionales por los post-modernos derivados de la globalización (CIHEAM/FAO, 2015). Nuestro trabajo muestra que el nivel de adhesión de los jóvenes universitarios es, en término medio, bajo. Si analizásemos el índice en una escala del 1 al 10, nuestros estudiantes sacarían un aprobado raspado (5,45). La occidentalización de nuestros estilos de vida puede poner en jaque la transmisión y preservación de la dieta mediterránea por las generaciones futuras (Dernini, 2011) con los perjuicios para la salud individual y social, la economía y el medio ambiente que ello implica, además de perder un bien cultural intangible (UNESCO, 2010).

¹¹ Véanse los trabajos de Fransen y otros (2017), León y otros (2012), Moreno y otros (2012) y Mullie y otros (2010).

¹² Véanse los trabajos de Fransen y otros (2017) y Hu y otros (2013).

¹³ Véanse los trabajos de Dernini y otros (2017), Martínez y otros (2018) y Sofi y otros (2013).

5. CONCLUSIÓN

El trabajo estudia los hábitos alimentarios y la adhesión a la dieta mediterránea en una población de jóvenes universitarios en la provincia de Albacete. Los resultados muestran que los grupos de alimentos más consumidos son los lácteos, las frutas, las verduras y hortalizas, los huevos, la carne y el pescado, y las bebidas alcohólicas y no alcohólicas. La principal partida del gasto en alimentación es la del grupo de los huevos, la carne y el pescado. Los factores que están asociados de forma positiva al nivel de adhesión a la dieta mediterránea son la edad, estudiar un grado relacionado con la salud y un mayor gasto en alimentación. Por otro lado, los factores asociados de forma negativa con el nivel de adhesión son ser varón y fumar. Unos buenos hábitos alimenticios y un nivel adecuado de adhesión a la dieta mediterránea son relevantes desde el punto de vista sanitario, social y económico-financiero. Mantener un grado de adhesión adecuado a esta dieta ayuda a preservar y transmitir un bien cultural intangible.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AL-RETHAIAA, A. S., FAHMY, A.-E. A., y AL-SHWAIYAT, N. M. (2010). "Obesity and eating habits among college students in Saudi Arabia: a cross sectional study". *Nutrition Journal*, 9 (39).
- AMARAL, D y otros. (2012). "Satisfacción corporal y calidad de la dieta en estudiantes universitarias del País Vasco". *Endocrinología y Nutrición*, 59(4), 239-245.
- AMO, E. y otros. (2016). "Are the eating habits of university students different to the rest of the Spanish population? Food availability, consumption and cost". *Spanish Journal of Agricultural Research*, 14 (2).
- ARROYO, M. y otros. (2006). "Calidad de la dieta, sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios". *Nutrición Hospitalaria*, 21 (6), 673-679.
- BACH, A. y otros. (2011). "Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates". *Public Health Nutrition*, 14(12A), 2274-2284.
- BACKHOLER, K. y otros. (2016). "The association between socio-economic position and diet quality in Australian adults". *Public Health Nutrition*, 19 (03), 477-485.
- BEAULIEU, N. y otros. (2009). Breakaway: The global burden of cancer - challenges and opportunities. A report from the Economist Intelligence Unit. Economic Intelligence Unit Limited.
- BLOOM, D. E. y otros. (2011). The Global Economic Burden of Noncommunicable Diseases. Geneva: World Economic Forum.
- CANDARI, C. J., CYLES, J., y NOLTE, E. (2017). *Assessing the economic costs of unhealthy diets and low physical activity: an evidence review and proposed framework*. Health Policy Series, 47. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- CERVERA, F. y otros. (2013). "Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria". *Nutrición Hospitalaria*, 28 (2), 438-446.
- CHOURDAKIS, M. y otros. (2010). "Eating habits, health attitudes and obesity indices among medical students in northern Greece". *Appetite*, 55, 722-725.
- CIHEAM/FAO. (2015). *Mediterranean food consumption patterns: Diet, environment, society, economy and health*. Roma: CIHEAM-IAMB, Bari/FAO.
- DARMON, N., y DREWNOWSKI, A. (2008). "Does social class predict diet quality?" *The American Journal of Clinical Nutrition*, 87 (5), 1107-1117.

- DERNINI, S. (2011). "The Erosion and the Renaissance of the Mediterranean Diet: A Sustainable Cultural Resource". *Quaderns de La Mediterrània*, 16, 75–82.
- DERNINI, S., y Berry, E. M. (2015). "Mediterranean Diet: From a Healthy Diet to a Sustainable Dietary Pattern". *Frontiers in Nutrition*, 2 (May), 1–7.
- DERNINI, S. y otros. (2017). "Med Diet 4.0: the Mediterranean diet with four sustainable benefits". *Public Health Nutrition*, 20 (07), 1322–1330.
- DI CARLO, A., BALDERESCHI, M., y INZITARI, D. (2016). "Eating the Mediterranean Style: A Tasty Way for Stroke Prevention". *Agriculture and Agricultural Science Procedia*, 8, 762–768.
- DOMINGO, A. y otros. (2013). "Propuestas de clase social neoweberiana y neomarxista a partir de la Clasificación Nacional de Ocupaciones 2011". *Gaceta Sanitaria*, 27 (3), 263–272.
- ESPINOZA, L. y otros. (2011). "Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios". *Revista Chilena de Nutrición*, 38 (4), 458–465.
- ESTRUCH, R. y otros. (2013). "Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet". *New England Journal of Medicine*, 368(14), 1279–1290.
- FABIÁN, C. y otros. (2013). "Dietary Patterns and their Association with Socio- demographic Characteristics and Perceived Academic Stress of College Students in Puerto Rico". *Puerto Rico Health Sciences Journal*, 32 (1), 36–43.
- FLINT, A. (1876). "Food in its relations to personal and public health". *Public Health Papers and Reports*, 3, 1–15.
- FRANSEN, H. P. y otros. (2017). "Associations between lifestyle factors and an unhealthy diet". *European Journal of Public Health*, 27(2), 274–278.
- GANZEBOOM, H. B. G., y TREIMAN, D. (2010). *Occupational Status Measures for the New International Standard Classification of Occupations ISCO-08; With a Discussion of the New Classification* [en línea]. [Consulta: 07/01/2018] Disponible en: <http://www.harryganzeboom.nl/isol/isol2010c2-ganzeboom.pdf>
- GARCÍA, M. J. y otros. (2014). "Adherence to Mediterranean diet in a Spanish university population". *Appetite*, 78, 156–164.
- HU, E. A. y otros. (2013). "Lifestyles and Risk Factors Associated with Adherence to the Mediterranean Diet: A Baseline Assessment of the PREDIMED Trial". *PLoS ONE*, 8 (4), e60166.

- INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA. (2016). *Encuesta de Presupuestos familiares. Base 2006* [en línea]. [Consulta: 10/04/2017] Disponible en: http://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176806&menu=ultiDatos&idp=1254735976608
- INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA. (2017). *Encuesta de Presupuestos familiares. Base 2006* [en línea]. [Consulta: 17/03/2018]. Disponible en https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176806&menu=ultiDatos&idp=1254735976608
- INTERNATIONAL LABOUR ORGANIZATION. (2012). *International Standard Classification of Occupations: Structure, group definitions and correspondence tables*. Geneva: International Labour Organization.
- LEE, I.-C., CHANG, C.-S., y DU, P.-L. (2017). “Do healthier lifestyles lead to less utilization of healthcare resources?” *BMC Health Services Research*, 17 (1), 243.
- LEÓN, L. M. y otros. (2012). “Adherence to the Mediterranean Diet Pattern Has Declined in Spanish Adults”. *Journal of Nutrition*, 142 (10), 1843–1850.
- LIVINGSTONE, K. y otros. (2017). “Socioeconomic Inequities in Diet Quality and Nutrient Intakes among Australian Adults: Findings from a Nationally Representative Cross-Sectional Study”. *Nutrients*, 9 (10), 1092.
- MANN, J. I. (2002). Diet and risk of coronary heart disease and type 2 diabetes. *The Lancet*.
- MARMOT, M. (2005). “Social determinants of health inequalities.” *The Lancet*, 365 (9464), 1099–1104.
- MARTÍNEZ, R. y otros. (2018). “Mediterranean diet and health outcomes: a systematic meta-review”. *European Journal of Public Health*, 28 (5), 955–961.
- MEHTA, N. J., Mehta, R. N., y Khan, I. A. (2000). Austin Flint: Clinician, Teacher, and Visionary, 27(4), 4–7.
- MICHELS, N. y otros. (2017). “Mediation of psychosocial determinants in the relation between socio-economic status and adolescents’ diet quality”. *European Journal of Nutrition*.
- MICROSOFT. (2016). *Excel 2016*. Redmond, Washington: Microsoft Corporation. Disponible en: <https://products.office.com/es-es/excel>
- MORENO, C. y otros. (2012). “Clustering of lifestyle factors in Spanish university students: the relationship between smoking, alcohol consumption, physical activity and diet quality”. *Public Health Nutrition*, 15 (11), 2131–2139.

- MULLIE, P. y otros. (2010). "Dietary patterns and socioeconomic position". *European Journal of Clinical Nutrition*, 64(3), 231–238.
- NESLIŞAH, R., y Emine, A. Y. (2011). "Energy and nutrient intake and food patterns among Turkish university students". *Nutrition Research and Practice*, 5(2), 117–123.
- NIEBYLSKI, M. L. y otros. (2015). "Healthy food subsidies and unhealthy food taxation: A systematic review of the evidence". *Nutrition*, 31(6), 787–795.
- OECD. (2007). *Glossary of Statistical Terms* [en línea]. [Consulta: 01/01/2018] Disponible en: <https://stats.oecd.org/glossary/download.asp>
- PATINO, M. C. y otros. (2014). "Factors associated with Adherence to the Mediterranean Diet in the Adult Population". *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 114(4), 583–589.
- PÉREZ, L. y otros. (2015). "Calidad de la dieta en estudiantes universitarios con distinto perfil académico". *Nutrición Hospitalaria*, 31(5), 2230–2239.
- RSTUDIO TEAM. (2015). *RStudio: Integrated Development for R*. Boston, MA: RStudio, Inc. Disponible en <http://www.rstudio.com/>
- SCHULZ, W. (2005). "Measuring the socio-economic background of students and its effect on achievement in PISA 2000 and PISA 2003". Documento presentado en el encuentro anual de la *American Educational Research Association*, San Francisco. Disponible en: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED493510.pdf>
- SOFI, F. y otros. (2017). "Validation of a literature-based adherence score to Mediterranean diet: the MEDI-LITE score". *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 68(6), 757–762.
- SOFI, F. y otros. (2013). "Mediterranean diet and health status: an updated meta-analysis and a proposal for a literature-based adherence score". *Public Health Nutrition*, 17(12), 2769–2782.
- SURVEYMONKEY. (2012). *SurveyMonkey: Free online survey software & questionnaire tool*. Disponible en <http://www.surveymonkey.com/>
- TRICHOPOULOU, A. y otros. (2003). "Adherence to a Mediterranean Diet and Survival in a Greek Population". *The New England Journal of Medicine*, 348(26), 2599–2608.
- UNESCO. (2010). *Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity* [en línea]. [Consulta: 15/01/2018]. Disponible en <https://ich.unesco.org/en/RL/mediterranean-diet-00884>
- VIOQUE, J. y otros. (2013). Reproducibility and validity of a food frequency questionnaire among pregnant women in a Mediterranean area. *Nutrition Journal*, 12(26).

- WILKINSON, R., y MARMOT, M. (2003). *Social determinants of health: the solid facts*. (R. Wilkinson y M. Marmot, Eds.) (2nd ed., Vol. 2). Copenhagen: World Health Organization.
- WILLET, W. C. y otros. (1985). "Reproducibility and validity of a semi-quantitative food frequency questionnaire". *American Journal of Epidemiology*, 122 (1), 51-65.
- WILLETT, W. (1998). *Nutritional epidemiology*. Oxford: Oxford University Press.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. (2017). *Body mass index - BMI* [en línea]. [Consulta: 26/11/2017] Disponible en: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi>
- WORLD HEALTH ORGANIZATION, y FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS. (2003). *Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation (Series 916)*. Geneva: World Health Organization.

Lista de acrónimos

CFC: Cuestionario de Frecuencia de Consumo.

CIUO: Clasificación Internacional Uniforme de Ocupaciones.

CIHEAM: Centro Internacional para estudios Avanzados Agrónomos y Mediterráneos.

FAO: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.

IMC: Índice de Masa Corporal.

INE: Instituto Nacional de Estadística.

ISEI: Índice de Estatus Socioeconómico del Estatus Ocupacional.

OCDE: Organización para la Cooperación del Desarrollo Económico.

UCLM: Universidad de Castilla-La Mancha.

UNESCO: Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura.

ANEXO

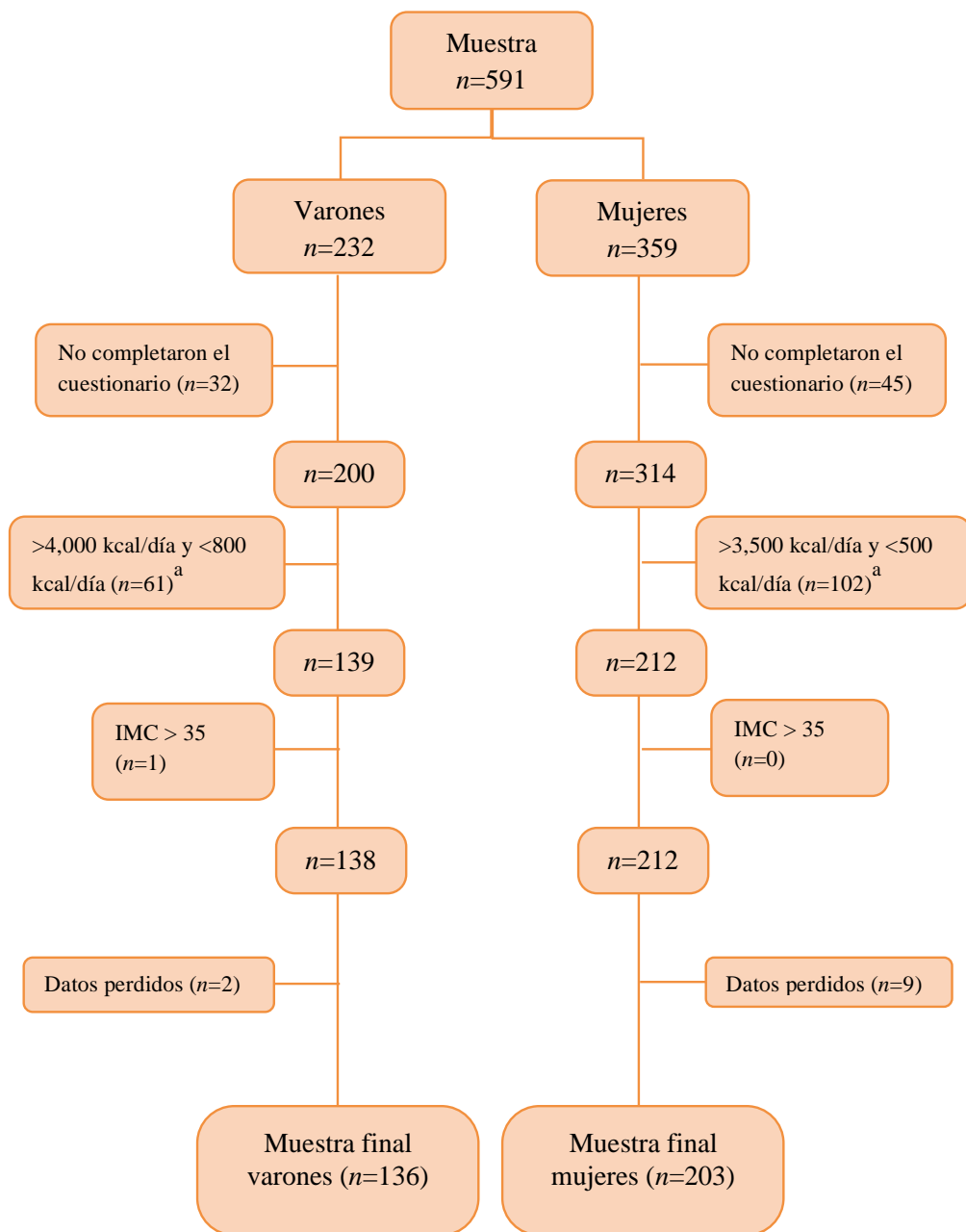
A.1. Población de estudio y limpieza de datos

Se encuestó a 1.077 estudiantes universitarios matriculados en los diferentes campus (Albacete, Ciudad Real, Cuenca y Toledo). La Tabla Suplementaria 1 indica la distribución de estudiantes por campus. Se depuraron los datos de las 591 personas de Albacete. Este proceso se muestra en la Figura Suplementaria 1.

Tabla Suplementaria 1. Distribución de estudiantes por campus
(número y porcentaje)

Campus	Número	Porcentaje (%)
Albacete	591	54,87
Ciudad Real	160	14,86
Cuenca	158	14,67
Toledo	166	15,41
No responde	2	0,19

Figura Suplementaria 1. Proceso de depuración de datos.



^aEl límite de kilocalorías ha sido extraído del libro de Willett (1998), titulado *Nutritional Epidemiology*.

A. 2. Datos brutos

Tabla Suplementaria 2. Kilogramos anuales consumidos para cada grupo alimenticio

Grupo alimenticio	Kilogramos consumidos
Lácteos	47.997,99
Huevos, carne y pescado	26.150,30
Verdura	29.032,87
Legumbres	8.776,95
Cereales	19.368,70
Aceites	3.090,97
Frutas	48.818,23
Dulces y postres	6.713,57
Bebidas	22.001,39
Bebidas alcohólicas	10.466,93
Condimentos	1.653,25
Alimentos precocinados	15.534,06
Comida rápida	11.287,98

Tabla Suplementaria 3. Gasto en euros para cada grupo alimenticio

Grupo alimenticio	Euros (€)
Lácteos	93.558,70
Huevos, carne y pescado	20.8876,69
Verdura	55.345,40
Legumbres	19.572,60
Cereales	47.022,19
Aceites	11.049,74
Frutas	81.178,72
Dulces y postres	27.018,10
Bebidas	133.765,51
Bebidas alcohólicas	31.666,38
Condimentos	2.987,94
Alimentos precocinados	104.483,10
Comida rápida	126.660,79

A.3. Cuestionario de consumo y frecuencia alimentaria en estudiantes de la UCLM

La encuesta es totalmente anónima. Por favor, rellene con la máxima sinceridad y precisión. Los resultados serán utilizados para un estudio sobre alimentación saludable en la UCLM.

PRIMERA PARTE: Datos sociodemográficos

Sexo:	Varón <input type="checkbox"/>	Mujer <input type="checkbox"/>	Edad: <input style="width: 50px;" type="text"/>
Nacionalidad:	Española <input type="checkbox"/>	Extranjera: <input type="checkbox"/>	
Lugar de residencia familiar:			
Capital de provincia <input type="checkbox"/>	Municipio:		
	Menos de 2000 habitantes	<input type="checkbox"/>	
	De 2001 a 5000 habitantes	<input type="checkbox"/>	
	De 5001 a 15.000 habitantes	<input type="checkbox"/>	
	Más de 15.000 habitantes	<input type="checkbox"/>	
Estudios de los padres:			
	Padre	Madre	
Sin estudios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Estudios primarios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Estudios secundarios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Estudios universitarios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Profesión de los padres:			
	Padre	Madre	
Dirección de las empresas y de las administraciones públicas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Técnicos y profesionales científicos e intelectuales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Empleados de tipo administrativo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Técnicos y profesionales de apoyo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Trabajadores de restauración y comercio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Fuerzas armadas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Trabajadores de la industria, construcción y minería	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Trabajadores de la agricultura y la pesca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Trabajadores no cualificados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Inactivo (No trabaja fuera del hogar)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Otros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Indica también si está actualmente en paro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Número de miembros de la unidad familiar: <input style="width: 50px;" type="text"/>			
Estudios que estás cursando :			
	Grado en :.....		
	Curso:.....	Campus:.....	

Lugar de residencia durante el curso:

Domicilio familiar. No cocina el alumno	<input type="checkbox"/>
Residencia universitaria. No cocina el alumno	<input type="checkbox"/>
Piso compartido o no, cocinando el alumno	<input type="checkbox"/>
Piso compartido o no, trae la comida de casa	<input type="checkbox"/>

Actividad física realizada por el alumno

	A diario	2-3 veces semana	ocasionalmente	0 a 30´	30´ a 60´	60´ a 120´
Andar / pasear	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Correr / atletismo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aerobic / Zumba	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pilates /yoga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Natación	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenis / pádel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Balonmano / Baloncesto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voleibol /futbol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ω

¿Tienes intolerancia / alergia alimentaria? Sí No

En caso afirmativo. ¿A qué (gluten, lactosa, frutos secos.....)?.....

¿Tienes alguna enfermedad que limite el consumo de alimentos? Sí No

En caso afirmativo Colesterol Hipertensión Diabetes Otros

¿Fumas? Si No

¿Consumes otras sustancias nocivas para la salud? Si No Ocasionalmente

Peso (en Kg): **Altura (en cm):**

SEGUNDA PARTE: Cantidad y frecuencia de consume de alimentos

A continuación, debe rellenar dos encuestas diferentes. La primera (tres primeras columnas) Recordatorio de 24 horas, hace referencia a la ingesta de alimentos durante las 24 horas del día anterior a la realización de la encuesta. La segunda (resto de columnas) Consumo medio durante el año, debe consignar cuantas veces como media ha tomado la cantidad que se indica durante el año pasado.

En ambos casos debe calcular la cantidad de alimento ingerido según tamaño o número de unidades de referencia. Si el tipo, cantidad o tamaño indicado para un alimento no coincide con el que toma habitualmente, trate de adaptar su respuesta al máximo, ampliando o disminuyendo la frecuencia de consumo y eligiendo los alimentos que más se asemejan a los del cuestionario. Por ejemplo, si usted se come una pizza entera, como la ración es un cuarto de pizza debe consignar “cuatro veces” en lugar de una. Si usted toma dos filetes de lomo, como la ración es un solo filete, debe marcar en la encuesta “dos veces”, y así sucesivamente.

También debe tener en cuenta las veces que lo toma solo y las que lo añade a otros alimentos o platos, por ejemplo, la leche al café, los huevos a las tortillas, el aceite a las ensaladas o al cocinar, etc.

Para los alimentos que se consumen por temporadas, calcular el consumo medio para todo el año. Por ejemplo, si un alimento como la sandía se come 4 veces a la semana durante todo el verano (3 meses), el consumo medio al año se marcaría “1 vez por semana”.

© Grupo de Investigación Economía, Alimentación Y Sociedad (GIEAS)

	CONSUMO MEDIO DURANTE EL AÑO									
	Nunca o casi nunca		Al día			A la semana			Al mes	
	1	2-3	4-5	6 o más	1-2	3-4	5 o más	1-3	1-3	
VERDURAS Y HORTALIZAS										
Acelgas, Espinacas cocinadas (1 plato mediano, 150 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Coli, coliflor, brócoli cocinado (1 plato mediano, 150 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Judías verdes cocinadas (1 plato mediano, 100 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Espárragos (1 plato mediano, 100 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alcachofas (1 plato mediano, 150gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Berenjena , calabacín , pepino (uno, 150 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Campiñones, setas (1 plato, 6 unidades, 140 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lechuga, endivias, escarola, canónigos... (1 plato, 100 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tomate (uno mediano, 150 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cebolla (una mediana, 180 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zanahoria, calabaza (una grande o 1 plato, 100 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Puerro (uno mediano, 150 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pimiento rojo o verde (uno, 150 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verduras enlatadas (1 lata, 200 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Patata asada o cocida (una mediana, 100 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
LEGUMINOSAS										
Lentejas (1 plato, 200gr, 80 gr en seco)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Garbanzos (1 plato, 200 gr, 80gr en seco)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alubias pinta o blancas (1 plato, 200 gr, 80 gr en seco)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Guisantes (1 plato, 200 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otros (1 plato, 200 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
CEREALES Y HARINAS										
Arroz cocinado (1 plato, 240 gr, 90 gr en seco)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fideos (1 plato, 200 gr, 60 gr en seco)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Macarrones, espaguetis, ... (1 plato, 200 gr, 60 gr en seco)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pan blanco (3 rodajas, 60g)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pan tostado (3 tostadas, 30gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pan de molde (2 rebanadas , 50gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Picos, roscos o similares (uno, 3,5 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ACEITES Y GRASAS										
Aceite de oliva (1 cucharada sopera, 15 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aceite de girasol (una cucharada sopera, 1,5 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mantequilla (1 cucharada, 5gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Margarina (1 cucharadita , 5gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mayonesa (una cucharadita, 10 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aceitunas (8 unidades, 25 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	CONSUMO MEDIO DURANTE EL AÑO										
	Recordatorio 24 horas		Al día					A la semana			Al mes
	1	2-4 mas de 5	1	2-3	4-5	6 o más	1-2	3-4	5 o más	1-3	
BEBIDAS											
Café (1 tacita, 70 ml, 70gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Té (1 taza, 200 cc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Gaseosa (1 vaso, 200cc)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Refrescos con gas: Coca-cola, fanta (1 lata, 330 ml, 330 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Vino (1 vaso pequeño, 125 cc)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Cerveza (1 lata, 330 ml, 330 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Licores (1 chupito, 30 ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Destilados : Whisky, ginebra, tequila, ron, (1 copa, 75 ml)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
CONDIMENTOS Y OTROS											
Sal (una pizca, 2 gramos)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Azúcar (una cucharadita , 10gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ajo (un diente, 5 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Picantes: tabasco, pimienta , guindilla.... (1/2 cucharadita)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ketchup (1 cucharada sopera o un sobre, 9 gr.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Mostaza (una cucharadita, 5 gr.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
PLATOS COCINADOS Y PRECOCINADOS											
Croquetas (tres unidades, 90 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Empanadillas (dos unidades, 80 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Calamares rebozados (cuatro unidades, 120 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Pallitos o delicias de pescado fritos (tres, 100 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Tortilla de patatas (1 ración: 1/5 tortilla mediana, 100 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Paelia mixta (1 ración , 250 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ensalada mixta (1 plato, 150 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sopas y cremas de sobre (1 plato, 200 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Canelones, lasaña o similar precocinado (1 ración, 300 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Yatekomo o similar (1 ración , 187 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Gaspacho andaluz (1 tetrabrik individual, 330 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
COMIDA RÁPIDA											
Pizza (1 ración: 1/4 pizza mediana, 100 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Hamburguesa completa, incluido el pan (una, 254 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Kebab (uno, 250 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sandwich mixto (uno, 150 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sandwich completo (uno grande, 250 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Hot dogs (uno grande, 180 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Alitas fritas (seis unidades, 250 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Patatas fritas (1 plato, 100 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Snacks: Bocabits, doritos, (una bolsa pequeña, 50 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Bolsa de patatas fritas (una bolsa pequeña, 30 gr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

TERCERA PARTE: Preferencias de los consumidores

Llegamos a la última parte de la encuesta.

En esta parte se pregunta sobre las preferencias de los consumidores sobre los diferentes grupos de alimentos: percepciones, influencias externas o hábitos, entre otros.

Recuerda que las opciones no son excluyentes: puedes pensar que un alimento es sano, caro o que te guste al mismo tiempo; también te puede influir en el consumo de un determinado alimento tu familia, tus amigos y el gobierno al mismo tiempo. Lo mismo para la mayoría de las preguntas de esta parte.

1. Señala tu percepción sobre grupos de alimentos. Marcar la casilla equivale a "sí", dejarla sin marcar equivale a "no".

1. Señala tu percepción sobre grupos de alimentos. Marcar la casilla equivale a "sí", dejarla sin marcar equivale a "no".

	Son alimentos sanos	Son alimentos caros	Me gustan
Lácteos			
Huevos			
Carne			
Pescado			
Verduras y hortalizas			
Leguminosas			
Cereales y harinas			
Aceites y grasas			
Frutas			
Dulces y postres			
Bebidas azucaradas			
Bebidas alcohólicas			
Condimentos y otros			
Platos precocinados			
Comida rápida			

2. Me influyen las siguientes personas o entidades cuando como o compro los siguientes alimentos. Marcar la casilla equivale a “sí”, dejarla sin marcar equivale a “no”.

	Familia	Amigos	Pareja	Gobierno	Publicidad
Lácteos					
Huevos					
Carne					
Pescado					
Verduras y hortalizas					
Leguminosas					
Cereales y harinas					
Aceites y grasas					
Frutas					
Dulces y postres					
Bebidas azucaradas					
Bebidas alcohólicas					
Condimentos y otros					
Platos precocinados					
Comida rápida					

3. Respecto a estos grupos de alimentos considero que son/tienen ... Marcar la casilla indica “sí”, dejarla sin marcar indica “no”.

	Fáciles de comprar en el supermercado	Fáciles de preparar	Muchas opciones de cocinado
Lácteos			
Huevos			
Carne			

Pescado			
Verduras y hortalizas			
Leguminosas			
Cereales y harinas			
Aceites y grasas			
Frutas			
Dulces y postres			
Bebidas azucaradas			
Bebidas alcohólicas			
Condimentos y otros			
Platos precocinados			
Comida rápida			

4. Para tener una dieta sana/variada, compro o en mi casa se compra. Marcar la casilla equivale a "sí", dejarla sin marcar equivale a "no".

	Sana	Variada
Lácteos		
Huevos		
Carne		
Pescado		
Verduras y hortalizas		
Leguminosas		
Cereales y harinas		
Aceites y grasas		
Frutas		
Dulces y postres		
Bebidas azucaradas		
Bebidas alcohólicas		
Condimentos y otros		
Platos precocinados		
Comida rápida		

5. Hábitos de consumo. Marcar la casilla equivale a “sí”, dejarla sin marcar equivale a “no”.

	Comer ... es habitual para mí	Tengo experiencia en comprar ...	Conozco muchas variedades	Sé cómo cocinar ...
Lácteos				
Huevos				
Carne				
Pescado				
Verduras y hortalizas				
Leguminosas				
Cereales y harinas				
Aceites y grasas				
Frutas				
Dulces y postres				
Bebidas azucaradas				
Bebidas alcohólicas				
Condimentos y otros				
Platos precocinados				
Comida rápida				

6. En la próxima semana tengo intención de consumir los siguientes alimentos:

	Sí	No	No sé
Lácteos			
Huevos			
Carne			
Pescado			
Verduras y hortalizas			
Leguminosas			
Cereales y harinas			
Aceites y grasas			
Frutas			
Dulces y postres			
Bebidas azucaradas			
Bebidas alcohólicas			
Condimentos y otros			
Platos precocinados			
Comida rápida			

7. En una escala de 1 (nada) a 5 (mucho), indica el grado de felicidad que te produce "comer":