

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE EN LA UNIVERSIDAD DE ALMERÍA



**LASC**  
LABORATORIO DE ANTROPOLOGÍA  
SOCIAL Y CULTURAL



UNIVERSIDAD DE ALMERÍA  
Vicerrectorado de Deportes, Sostenibilidad y  
Universidad Saludable



# Introducción

# Introducción

El presente informe manifiesta un estudio con dos vías de investigación-intervención interrelacionadas entre sí: por un lado, el patrón alimentario y, por otro, el grado de compromiso con un consumo sostenible en la comunidad universitaria (alumnado, Personal de Administración y Servicios y profesorado) de la Universidad de Almería.

La salud es un derecho fundamental para el individuo y la sociedad, pero hay que dejar claro que centrarse solamente en una vertiente individualista (por ejemplo, ejercicio y consumo de alimentos saludables) deja de lado un factor de gran influencia: la salud ambiental. Ésta afecta tanto en la sociedad como en el propio individuo.

En general, cuando hablamos de problemas de salud, ya en 1974, Lalonde agrupó los factores influyentes en: ambientales, estilo de vida, sistema sanitario y biológicos.

Es cierto que el estilo de vida es el factor que conforma el 50% del total y es considerado el más determinante (hábitos dietéticos, ejercicio físico, abuso de sustancias, conductas violentas, actividades de riesgo, etc.). En segundo lugar, se encuentran, por igual, la herencia (fortaleza, resistencia y/o susceptibilidad a la enfermedad) y el ambiente (agua y alimentos, contaminación, pobreza, ambiente del barrio, casa, etc.) y, en último nivel, el sistema sanitario (calidad, disponibilidad y costes).

No obstante, en el presente estudio vamos a centrarnos en:

- Estilo de vida. Principalmente en consumo alimenticio (pautas, costumbres, patrón, etc.) y realización de ejercicio físico o deporte.
- Concienciación con el medio ambiente y el desarrollo (o no) de conductas para mejorarlo.
- En general, vamos a utilizar, como referencia, las pautas generadas en la Cumbre de Río 2020; en la cual se creó la Agenda para el 2030 con una serie de objetivos primordiales, analizamos, primero, el marco 2015.

# Desarrollo sostenible

En 2015 se produce la aprobación de los nuevos objetivos de Desarrollo Sostenible y el Plan Acción Global 2030. Esto ha supuesto una serie de cambios en el marco de referencia, en el cual se tiene muy en cuenta la implicación social en la lucha por mejorar nuestro entorno.

Dentro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) marcados para 2018 se observó que España (a través de la Red Española para el Desarrollo Sostenible) no alcanzaba en ninguno de los ODS de carácter ambiental un código verde (el que indica mayor grado de cumplimiento); incluso más, teníamos códigos rojos en consumo responsable, cambio climático, vida marina y ecosistemas terrestres. Si bien, alcanzaba valoraciones de notable-alto en los objetivos más sociales: pobreza, sanidad, educación e igualdad.

Por esto, de cara al futuro es fundamental el papel y compromiso de todos los agentes. De ahí que la idea principal de nuestro proyecto consiste en implicar a la sociedad universitaria en el desarrollo sostenible. Hacer llegar al ciudadano los valores e ideas claves para desarrollar en el día a día.

En 2019 el Ministerio para la Transición Ecológica y la Red Española para el Desarrollo Sostenible generaron la segunda edición del *Libro Blanco de la Educación ambiental en España*.

En su capítulo 2 se hace constar que la ciudadanía reconoce que debería tener una mayor cultura ambiental y, un porcentaje importante de los encuestados piensa que las actuaciones educativas son necesarias. En este punto los especialistas promueven “una mejor comunicación a través de las nuevas tecnologías y una percepción de la necesidad de actuar por propia iniciativa y no dejarse llevar” (p.76). Además, adaptar la educación ambiental a cada perfil poblacional.

Por este motivo, hay que destacar la gran necesidad de realizar un análisis previo sobre los conocimientos y prácticas de la comunidad universitaria para, posteriormente, desarrollar intervenciones significativas.

En el capítulo 14 se habla de la contribución de la Universidad a la educación para la sostenibilidad en España, presentándola como eje fundamental, tanto en la transmisión del conocimiento de forma transversal en los contenidos curriculares para la formación de profesionales comprometidos con el medio ambiente, como institución promotora mediante el ejemplo.

Se promueve, por tanto, el trabajo desde agentes multiplicadores, colaboración entre entidades y nuevos perfiles. En este caso, se observa como este proyecto consigue dicha unanimidad.

En Andalucía, a partir del documento elaborado por el Gobierno de España, uno de los principales objetivos (el número 5) es el de informar y sensibilizar a la ciudadanía andaluza sobre la importancia de los ODS y del rol de toda la sociedad en su consecución.

# Desarrollo sostenible

Y, centrados en Almería, se da mucha importancia al sector de la agricultura para fomentar el consumo de alimentos de gran calidad nutricional, cercano y saludables. Por ello, en la fase de intervención se desea poner en prácticas actividades que impliquen a empresas almerienses concienciadas.

En consecuencia, compartimos los objetivos con este Libro en cuanto a las nuevas estrategias de enfoque de la Educación Ambiental:


Ayudar a entender, reflexionar y actuar sobre este contexto de urgencia. Ser responsables y consecuentes con el legado a las generaciones futuras, e incluso resultados inminentes. Llamando también a la solidaridad con aquellos sectores más desfavorecidos y vulnerables ante esta situación.

- Asumir con coherencia el mensaje que debemos dar. No tenemos tiempo y a todos nos afecta.
- Proponer como re-colocarnos en nuestro entorno. Enseñar “otras formas de vivir” y apoyar la construcción de entornos sociales donde sea posible. Establecer lazos sociales en un mismo entorno local que permita generar justicia social y ambiental.
- Educar para la acción desde el descubrimiento y la inspiración, buscar fórmulas que promuevan cambios rápidos. Contagiar ideas fáciles y asequibles.
- Por su lado, en la cumbre de Río 2020 se planteó la sostenibilidad, el hambre y la seguridad alimentaria como tres pilares inseparables. Por todo esto, para la Agenda del 2030 se incluye el desarrollo sostenible desde la promoción de un consumo alimentario respetuoso con el medio ambiente.



# Nutrición saludable. Datos internacionales y nacionales

A partir del informe publicado por la Sociedad *United European Gastroenterology* (2019) destacamos:

- España ocupa el número 15 en el ranking europeo de adultos obesos.
    - El 22,8% de los varones adultos padece obesidad.
    - El 20,5% de las mujeres adultas padece obesidad.
  - En cuanto a obesidad infantil nos situamos en el puesto número 4. Cifras preocupantes
    - Esta obesidad va muy ligada al tipo de alimentación.
    - Precocinados, grasas saturadas, azúcares refinados, etc. procedentes de un consumo contrariado con una alimentación natural.
    - En Andalucía, según la Encuesta Andaluza de Salud (2015), se observa que un 56,1% de la población (60,9% de los hombres y 51,4% de las mujeres) presentan sobrepeso u obesidad.
- 

# Nutrición saludable. Datos internacionales y nacionales

La Autoridad Europea de Seguridad alimentaria (EFSA) ha establecido valores dietéticos de referencia para el consumo de macronutrientes y agua. Desde el Ministerio de consumo, se han establecido dichas pautas como una buena base para el diseño de políticas nutricionales, el establecimiento de objetivos de salud pública relacionados con la dieta.

Ingesta total de carbohidratos entre el 45 y 60% de la ingesta diaria total.

Reducción a menos del 5% diario de las calorías diarias procedentes de los azúcares simples.

Un consumo de 25gr de fibra dietética.

Información y aprendizaje sobre el índice glucémico y la carga glucémica en el mantenimiento del peso y la prevención de enfermedades relacionadas con la dieta.

Consumo de grasas entre el 20 y 35% del total. Más concretamente:

- Promover el consumo de 250mg/día de ácidos grasos omega 3.

- Reducir hasta el 10% del total de la ingesta diaria que proviene de grasas saturadas.

Reducción del consumo de grasas trans, como máximo el 1% de las calorías diarias.

Consumo diario de 2 litros de agua para mujeres y 2,5 para hombres.

Ingesta menor de 5gr de sal al día.

# Nutrición saludable. Datos Regionales

Respecto al concepto "Alimentación Saludable", también se tiene en cuenta en el Plan Estrategia Andaluza Desarrollo sostenible 2030. En la página 70 se plantean diversas líneas estratégicas a desarrollar, las cuales se basan en:

Conseguir mayores niveles de salud con las acciones contempladas en los planes integrales y las estrategias de salud priorizadas en el sistema Sanitario Público de Andalucía.

Potenciar la acción social e intersectorial en el abordaje de las condiciones de vida y los determinantes de salud.

Mejorar aquellas condiciones de vida de la población andaluza que influyen en la reducción de las desigualdades en salud.

Preparar a la sociedad andaluza ante los retos de salud derivados del cambio climático y acciones antropogénicas sostenibles. En esta última línea es en la que nos basamos para abordar uno de los itinerarios de nuestro proyecto. Dos de las medidas propuestas a desarrollarse son las siguientes:

Promover dietas saludables constituidas por alimentos a la vez nutritivos, sostenibles e inocuos para el medio ambiente. Fomentar el conocimiento entre la comunidad alimentaria para que incluyan las decisiones ambientales y sostenibles en el momento de la decisión de adquirir los alimentos.





Objetivos

El **Objetivo principal** del presente estudio consiste en **analizar los hábitos nutricionales de la población universitaria** (UAL) y su relación con el estilo de vida y el grado de implicación con el consumo sostenible.

Los **objetivos específicos** de esta investigación son los siguientes:

- Analizar el grado de similitud entre las pautas alimenticias de la comunidad universitaria con los cánones de la Autoridad Europea de Seguridad alimentaria (EFSA) y otros organismos estatales de salud pública, como la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN).
- Descubrir el patrón alimentario.
- Observar y medir el grado de compromiso con el medio ambiente a partir de sus hábitos alimenticios.
- Descubrir cuáles son las causas de un consumo irresponsable (si lo hubiere).
- Servir de referencia para la realización de intervenciones efectivas entre la comunidad universitaria.



Metodología



## Población de estudio

entre el mes de mayo y octubre de 2021 se realizó una encuesta sobre hábitos nutricionales, salud y compromiso medioambiental a toda la comunidad universitaria de la UAL (estudiantes, profesorado, PAS y PDI). Se animó a participar desde el correo institucional del Vicerrectorado de Deportes, Sostenibilidad y Universidad Saludable con distintas notas informativas.

Todos los que decidieron participar accedieron a través de un enlace adjuntado en el mismo mail y, como sección inicial en la realización del cuestionario (auto-cumplimentado), firmaron el consentimiento. En total, se obtuvo una muestra de 667 personas iniciales, de las cuales quedaron 610 (se consideraron encuestas no válidas a aquellas que fueron cumplimentadas menos del 50%). Diferenciando por grupos universitarios: 141 profesores, 106 trabajadores de algún servicio de UAL (Biblioteca, ARATIES, Recursos Humanos, u otros.) y 363 estudiantes.

En cuanto a facultades, obtuvimos participación de todas:

- Escuela Superior de Ingeniería.
- Facultad de Ciencias de la Educación.
- Facultad de Ciencias de la Salud.
- Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales.
- Facultad de Ciencias Experimentales.
- Facultad de Derecho.
- Facultad de Humanidades.
- Facultad de Psicología.

# Cuestionario

- Sección A: Consentimiento.
- Sección B: Datos sociodemográficos y estilo de vida.
- Sección C: Hábitos de consumo.
- Sección D: Frecuencia de consumo y compra de alimentos.
- Sección E: Conocimientos sobre alimentación y sostenibilidad.





Definición de las  
variables

# Datos sociodemográficos

- Nacionalidad.
- Edad.
- Género.
- Grado o máster que estudia o departamento (en el caso de ser PAS o PDI).
- Tipo de hogar en el que vive durante el curso escolar.

# Estilo de vida

- En este apartado consideramos importante conocer si el/la encuestado/a desarrolla un estilo de vida activo (práctica deportiva y/o ejercicio físico) para comprobar el grado de relación con el desarrollo de prácticas alimenticias saludables y sostenibles. Para ello, preguntamos sobre:
  - Práctica de deporte o ejercicio físico.
  - Frecuencia a la semana.
  - Duración de la sesión.
  - Tipo de ejercicio.
- Además, queremos conocer la percepción que tienen sobre su estilo de vida y alimentación para poder relacionar dichos datos con otros resultados de la encuesta. Para esto, les preguntamos sobre como consideran su estilo de vida (varemos desde muy saludable hasta nada saludable) y, si considera que mantiene una alimentación saludable (desde siempre hasta nunca).



# Hábitos de consumo

- En este apartado, por su lado, analizamos tanto las costumbres a la hora de realizar las comidas principales del día como los tentempiés o “picoteos”:
- Cuántas comidas realiza al día.
- Come despacio y masticando bien los alimentos.
- Come sentado.
- Quien se encarga de la elaboración del menú diario.
- Cuantos días almuerza fuera de casa.
- Tipo de lugar fuera de casa donde mayoritariamente suele almorzar.
- Picoteo entre horas.
- Tipo de alimentos que usa como “picoteo”.
- Uso de las máquinas expendedoras de la Universidad y tipo de alimentos que consume de dichas máquinas.

# Frecuencia de consumo

Se presenta una tabla con varios alimentos y se pide que se anote la frecuencia de consumo semanal de cada uno de ellos. Hay 7 respuestas posibles: “0 días a la semana”, “1 día a la semana”, “2 días a la semana”, “3 días a la semana”, “4 días a la semana”, “5 días a la semana”, “más de 5 días a la semana”, “Ns/Nc”.

Estas preguntas sirven para evaluar la dieta de habitual, además del nivel de adherencia a la Dieta Mediterránea, basados dichos ítems en la *Mediterranean Diet Score* (MDS) (Trichopoulou et al., 2003). El MSD se obtiene asignando una puntuación de 0/1 a la ingesta diaria de 9 componentes en los que se evalúa:

- La ratio AGM/AGS (ácidos grasos monoinsaturados/ácidos grasos saturados).
- Alto consumo de vegetales, legumbres, frutas y frutos secos, cereales y pescado.
- Moderado consumo de alcohol, leche y productos lácteos.
- Bajo consumo de carne y derivados cárnicos.
- En nuestro caso, hemos añadidos ítems relacionados con el tipo de lácteos (desnatados, semi o enteros), tipo de cereales (integrales o blancos), tipo de pescado (blanco o azul), tipo de carne (roja o blanca), etc., para poder obtener información más detallada sobre el consumo de macronutrientes y de las razones de elección de los mismos.

# Frecuencia de consumo

Al igual que en el estudio realizado por Giménez-Blasi et al. (2017) calculamos las medianas de la ingesta de cada elemento de la dieta diferenciando, para cada uno de los componentes, cada individuo recibe un punto positivo si su ingesta es superior a la mediana para componentes entendidos como “protectores” (vegetales, legumbres, frutas, frutos secos, cereales y pescado) y cero si su ingesta es inferior a la mediana de la muestra para componentes “no protectores” (carne y lácteos). Para el alcohol se asignan rangos positivos si es ingesta moderada (10-15gr/día para hombres y 5-25gr/día mujeres).

Para la ratio AGM/AGS se considera una puntuación de 1 por encima de la mediana y cero en caso contrario.

En general, la suma de todos los componentes puede oscilar desde 0 a 9.

Para la evaluación de la dieta en función de las ingestas recomendadas (IDR) hemos usado la referencia de la FAO (recomendaciones españolas para grupos de edad) y aplicando el cálculo de los 2/3 de las ingestas recomendadas (tanto semanal como diariamente en el caso de alimentos como leche, cereales, aceite de oliva, etc.). Y, además de los grupos de alimentos, añadimos ítems relacionados con la forma de cocinado de los mismos.

# Compra de alimentos

Para obtener información sobre la compra de alimentos hemos tenido en cuenta tanto su búsqueda de la salud como de la sostenibilidad. Algunos ejemplos son:

- Lugar de compra de la carne y pescado.
- Criterios de consumo y compra de la carne y pescado.
- Compra de alimentos con edulcorantes y/o azúcar añadido.
- Si en el momento de la compra lee las etiquetas e información nutricional de los alimentos para saber su composición (“sí”, “no”, “Ns/Nc”).
  - Si lee las etiquetas de los alimentos en qué tipo de información se fija en: Las calorías, los hidratos de carbono, el contenido en proteínas, la procedencia, sustancias añadidas, otros. Con respuestas posibles de: “siempre”, “casi siempre”, “a veces”, “casi nunca”, “nunca”, “Ns/Nc”.
- Tipo de bolsas que usan para la compra. Con respuesta posible: “de plástico”, “reutilizable”, “carrito”, “Ns/Nc”. “otros”.
- Tipo de formato de preferencia para productos como frutos secos, frutas, verduras y hortalizas. Con posible respuesta de: “a granel”, “envasados en plástico”, “envasados en cristal”, “Ns/Nc”, “otro”

En este apartado se tiene en cuenta también el uso de máquinas expendedoras en la UAL, así como la percepción de los alumnos hacia las mismas.

- ¿Hace uso de las máquinas expendedoras de la Universidad? (nunca, casi nunca, a veces, casi siempre, siempre).
- Indicar los alimentos que se consumen principalmente.
- Creo que los productos de las máquinas expendedoras son saludables (V o F).
- En la Universidad lo más fácil es acceder a productos procesados y azucarados (V o F).

# Prácticas sostenibles en el hogar

Elaboramos cuestiones basadas en el Cuestionario de Medición del Nivel de Compromiso con la Sostenibilidad de Bazan Rivera y col. (2015) a las que hemos elegido las relacionadas con los hábitos alimenticios y añadido algunas premisas fundamentadas en los ODS:

Un ejemplo de preguntas usadas con 6 posibilidades de respuesta (“siempre”, “casi siempre”, “a veces”, “casi nunca”, “nunca”, “Ns/Nc”) son:

- En casa ¿se separan residuos en orgánico, vidrio, plástico y papel?
- ¿Lava los platos en el lavavajillas?
- Si lava los platos en el lavavajillas, ¿hace prelavado en el grifo?
- ¿En casa hay preferencia por el consumo de alimentos de temporada?
- ¿Se tira comida en casa?

# Conocimiento sobre alimentación y hábitos sostenibles

Relacionado con la alimentación hemos extraído algunas preguntas básicas del cuestionario elaborado por Parmenter y Wardle (1999) para valorar el nivel de conocimiento sobre macro y micronutrientes básicos en la dieta. Algunos ejemplos son:

- Los expertos recomiendan reducir el consumo de grasas insaturadas (V o F).
- La patata cocida tiene un índice glucémico alto (V o F).
- El salmón es rico en omega 3 (V o F).
- Las grasas trans se encuentran en la mantequilla (V o F).
- El colesterol siempre es malo. Hay que intentar reducirlo al máximo en cualquiera de sus versiones (V o F).

Además, hemos presentado a los encuestados dos ejemplos de etiquetados para que valoren cuál de los dos piensan que es más saludable. Dándole 5 opciones de respuesta: “opción A”, “opción B”, “ambas son saludables”, “ninguna es saludable”, “Ns/Nc”.

Y, también considerábamos importante descubrir el nivel de conocimiento sobre los métodos usados por nutricionistas para gestionar la educación saludable en la población, tales como el Plato Saludable de Harvard o la Pirámide Alimenticia. En este caso, ponemos de ejemplo la pregunta: “según las recomendaciones del Plato Saludable, ¿cuánta proporción de verdura debe haber en el plato?”, dando 5 opciones de respuesta: “la mitad del plato”, “un tercio del plato”, “un cuarto del plato”, “no me interesa”, “Ns/Nc”.

# Conocimiento sobre alimentación y hábitos sostenibles

Relacionado con el nivel de conocimiento sobre sostenibilidad hemos elaborado unas cuestiones fundamentales relacionadas con aspectos muy demandados actualmente, tales como la “huella de carbono” la “huella hídrica”, etc. Unos ejemplos de estas preguntas son:

- La alimentación genera la cuarta parte de las emisiones mundiales de CO<sub>2</sub> (V o F).
- El tipo de rutina en la alimentación tiene un importante impacto en la huella de carbono (V o F).
- Las verduras y hortalizas son alimentos que más consumo de agua generan para su elaboración (V o F).
- Del mayor consumo total de plásticos en nuestro país, el mayor porcentaje está destinado a la agricultura (V o F).

Además, pretendemos establecer una relación entre el estilo de vida, nivel de ingresos y aspectos emocionales con el mantenimiento o no de una alimentación saludable y sostenible. Algunas preguntas a este respecto son:

- Considero que la comida ecológica es cara para mis ingresos (V o F).
- Durante el curso voy tan acelerado que no tengo tiempo de hacer de comer (V o F).
- Siento que tengo que consumir alimentos azucarados para rendir en los estudios (V o F).
- Cuando llega la época de exámenes consumo más cantidad de alimentos azucarados (V o F).
- Los alimentos azucarados o ultraprocesados me ayudan cuando tengo estrés o discusiones con familiares, amigos, pareja, etc. (V o F).

Se realizó un análisis descriptivo de los datos en su conjunto y por sexo. Para el análisis de los datos se ha utilizado el paquete estadístico SPSS 25.0.0 (IBM Statistics).



Resultados



# Datos sociodemográficos

El tamaño de la muestra inicial se ha visto reducido porque algunas personas entrevistadas no han facilitado suficiente información para ser considerada su información para el estudio. Por ello, el total válido de los sujetos encuestados es de 610, de ellos, 355 son mujeres (64,7%), 187 hombres (34,1%) y 7 personas (1,3%) han preferido no decirlo.

La división según rol en la universidad ha sido de 141 profesores (23%), 106 trabajadores de algún servicio de UAL (Biblioteca, ARATIES, Recursos Humanos, etc.) (17,3%) y 363 estudiantes (59,3%).

Y la participación por facultades fue la siguiente:

- Escuela Superior de Ingeniería, 60 (9,8%).
- Facultad de Ciencias de la Educación, 69 (11,3%).
- Facultad de Ciencias de la Salud, 67 (10,9%).
- Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales, 58 (9,5%).
- Facultad de Ciencias Experimentales, 61 (10%).
- Facultad de Derecho, 24 (3,9%).
- Facultad de Humanidades, 84 (13,7%).
- Facultad de Psicología, 83 (13,6%).

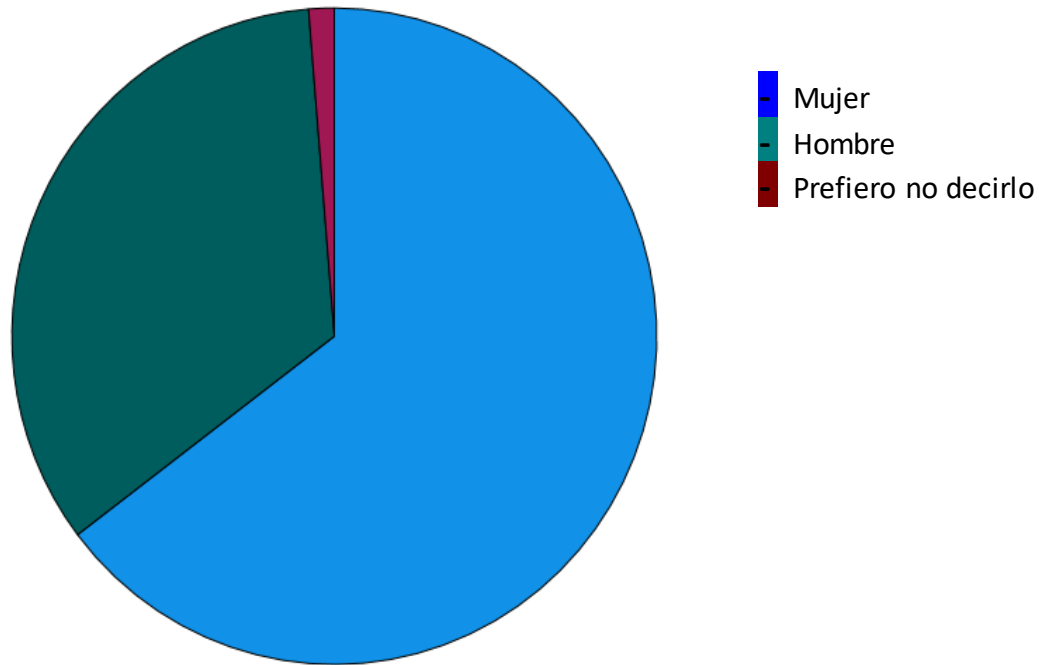
Existe un porcentaje de encuestados (17%) que no pertenecen a ninguna facultad o escuela por ser trabajadores de otros servicios de la UAL.

El domicilio durante el curso: el 11,3% viven solos, el 44,2% con familia propia, el 17,5% con familia de procedencia (progenitores) y el 27% con compañeros de piso. El 17,6% de los encuestados no facilitaron este dato.

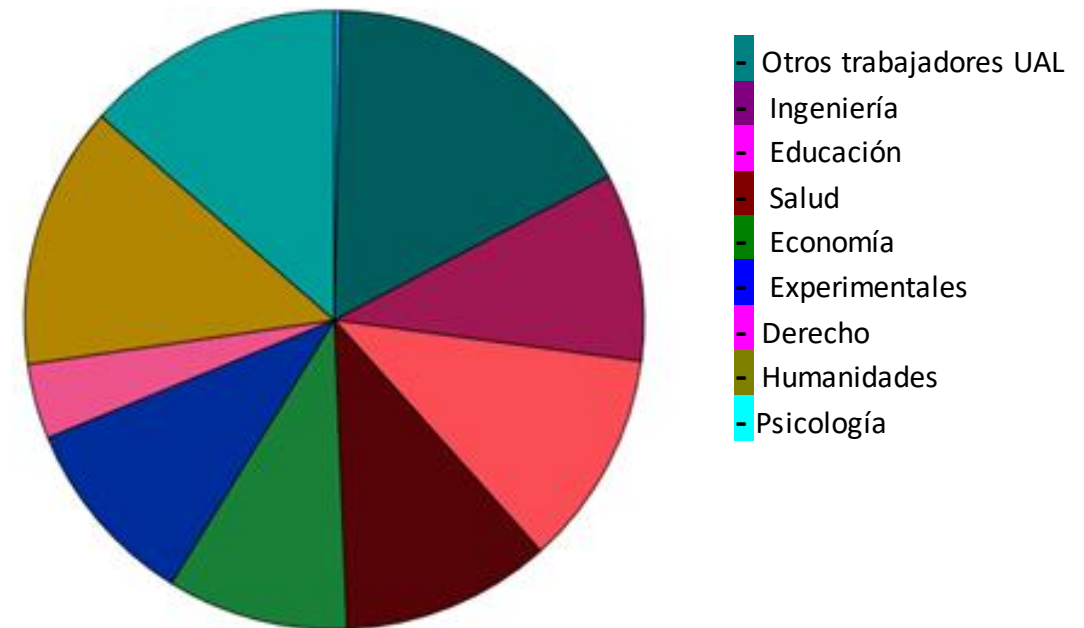
En cuanto a la nacionalidad, la gran mayoría son españoles, excepto ocho personas de Rumanía, siete de Italia, tres de Venezuela, cuatro de Marruecos, cinco de Alemania, cinco de Argentina, cuatro de Colombia, dos de Lituania, dos de Irlanda, uno de República Dominicana y uno de Ecuador.

# Datos sociodemográficos

Distribución de los encuestados según sexo.



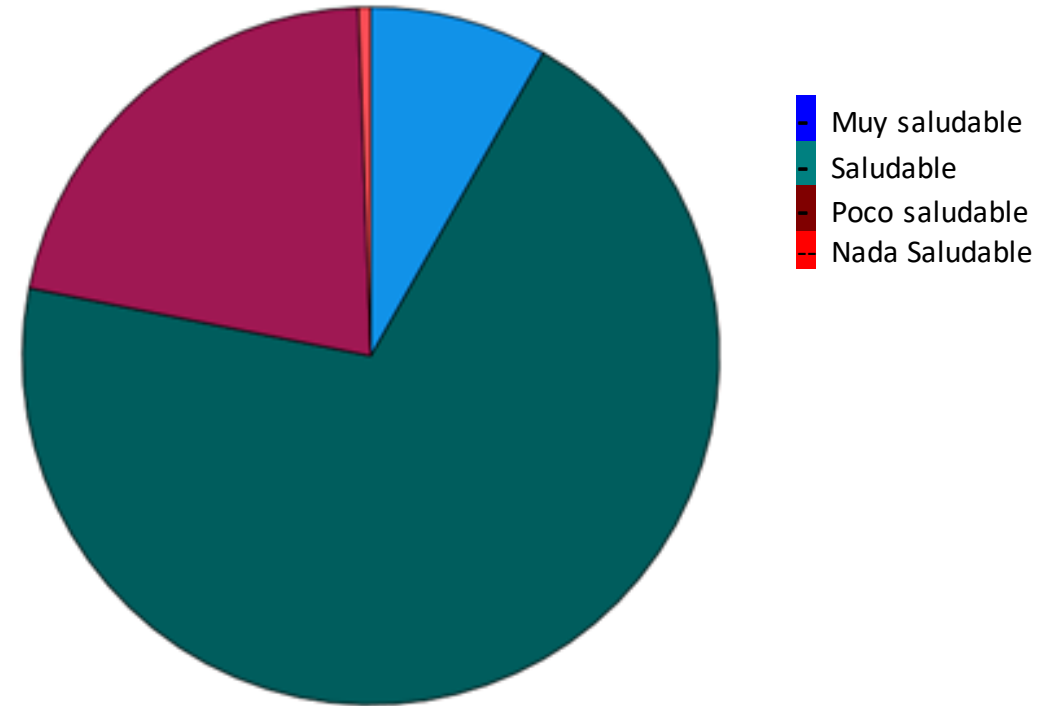
Distribución de los encuestados según facultades.



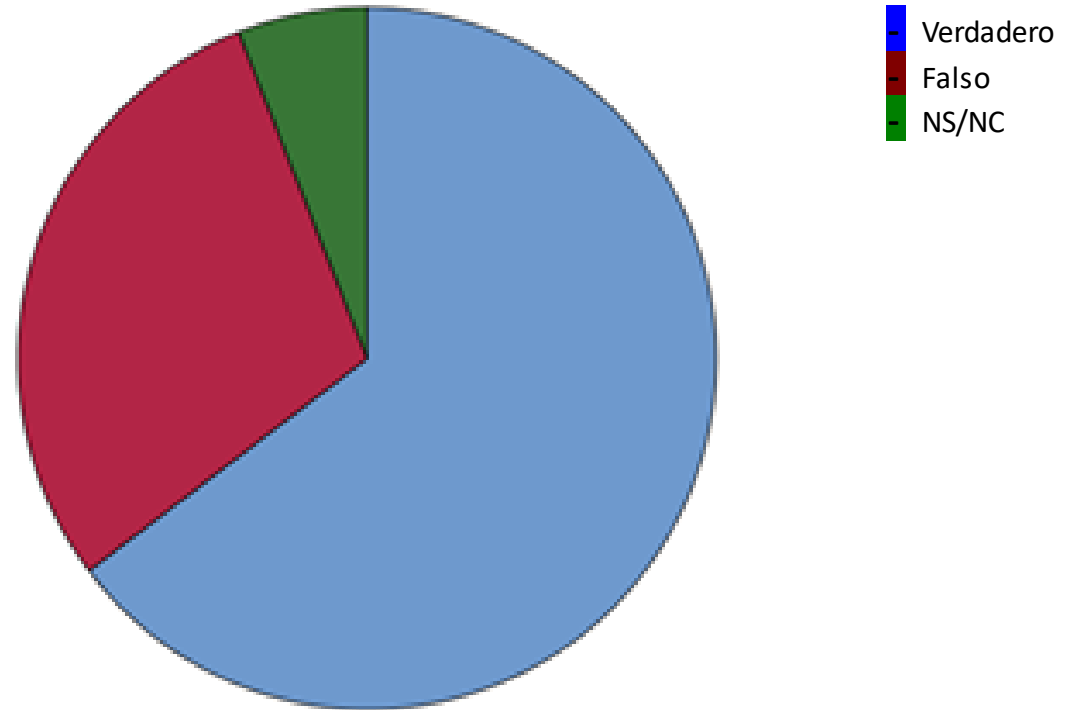
# Estilo de vida

Grupo de alimentos	Raciones recomendadas	Resultados en el estudio
Agua	1,5 y 2 litros de agua al día	Sólo el 8,8% de la muestra supera el consumo de 2 litros de agua al día. El mayor grueso consume entre 600 y 1200ml (no llegando a las recomendaciones mínimas) y esto solo es el 51,9% de los encuestados. Por lo cual, solo la mitad de la población analizada bebe el agua recomendada (el 42,5% de las mujeres y el 31,3% de los hombres).
Verduras	Mínimo 2 raciones al día	Esta recomendación si es seguida por la mayoría de los encuestados. El 90,7% consume las raciones de verduras recomendadas (100% de las mujeres y el 91,3% de los hombres).
Cereales	1-2 raciones al día preferiblemente en su variedad integral	Sólo el 42,2% del colectivo analizado sigue todas las recomendaciones sobre este grupo de alimentos. El 48,1% de las mujeres y el 32% de los hombres.
Aceite de oliva	2-3 raciones al día	Esta recomendación no llega a cumplirse del todo por parte de los encuestados. Por un lado, se observa como el 85,1% de los mismos consume 4 o más días a la semana este alimento, pero, solamente el 56,4% de los que consumen manifiestan que es a través de 3 raciones o más al día, el resto menos.
Fruta	2-3 raciones al día	Esta recomendación solo es seguida por el 24,7% del colectivo (el 42% de las mujeres y el 24,7% de los hombres).
Lácteos y derivados	2-3 raciones al día	El 36,2% de los encuestados no cumple las recomendaciones marcadas. De los que sí cumplen, divididos por sexos son el 64,5% de las mujeres y el 52,9% de los hombres. El 46% tienen preferencia por desnatados haciendo hincapié en el control de peso y en el colesterol.
Frutos secos y semillas	1-2 raciones al día	Esta recomendación no llega a cumplirse en el grueso de la población encuestada. Solamente el 25,9% consume más de 3 raciones de semillas a la semana y, el 41,7% más de cuatro raciones de frutos secos a la semana. Esta restricción puede deberse a su eleva do a porte calórico y la tendencia actual a la pérdida de peso.
Pescado o marisco	2-3 raciones a la semana	En las recomendaciones no se hace distinción entre azul o blanco (nosotros en el estudio sí, debido a la curiosidad por el consumo de ácidos grasos poliinsaturados de la población encuestada). No obstante, dichas recomendaciones se superan con creces, mínimo, el 64,5% de los encuestados come de una a dos veces por semana pescado azul y el 83,4% pescado blanco.
Carne blanca	2 raciones a la semana	Solamente el 58,2% cumple con las recomendaciones exactas. De estos, el 58,9% de las mujeres (el 20,8% de las mismas no llega y el 20,3% se pasa) y el 57,1% de los hombres (el 17,5% no llega y el 25,4% se pasa).
Carne roja	Menos de 2 raciones a la semana	Solamente el 58,2% cumple con las recomendaciones exactas. De estos, el 58,9% de las mujeres (el 20,8% de las mismas no llega y el 20,3% se pasa) y el 57,1% de los hombres (el 17,5% no llega y el 25,4% se pasa)..
Sal	Reducir su consumo e incluso evitar su adicción a las comidas sustituyendo por especias	Más de la mitad de la población analizada consume sal añadida en las comidas, específicamente el 53,9% del total.
Procesados	Menos de 1 vez a la semana	Solamente el 40,2% de los encuestados sigue esta recomendación al 100%. El 48,8% consume procesados de 1 a 2 veces por semana y el resto más
Dulces	Menos de 2 raciones a la semana	El 23,9% de la muestra no cumple con esta recomendación. Además, de los que consumen más de una vez a la semana el 15% manifiesta ingerir más de una ración al día.
Vino	Con moderación y respetando las costumbres	Esta recomendación se hace muy particular en tanto en cuanto cada persona tiene sus características culturales, patológicas, etc. A grandes rasgos, el 46% de los encuestados manifiesta consumir este producto (no todos lo hacen todos los días) y, de dicho porcentaje, el 68,6% lo hace a través de 1 o 2 raciones al día.

"¿Cómo considera su estilo de vida?"



"Cuando tengo ganas de picar en la UAL lo más fácil es acceder a productos azucarados, ultraprocesados, snacks y bollería"



# Adherencia a la Dieta Mediterránea

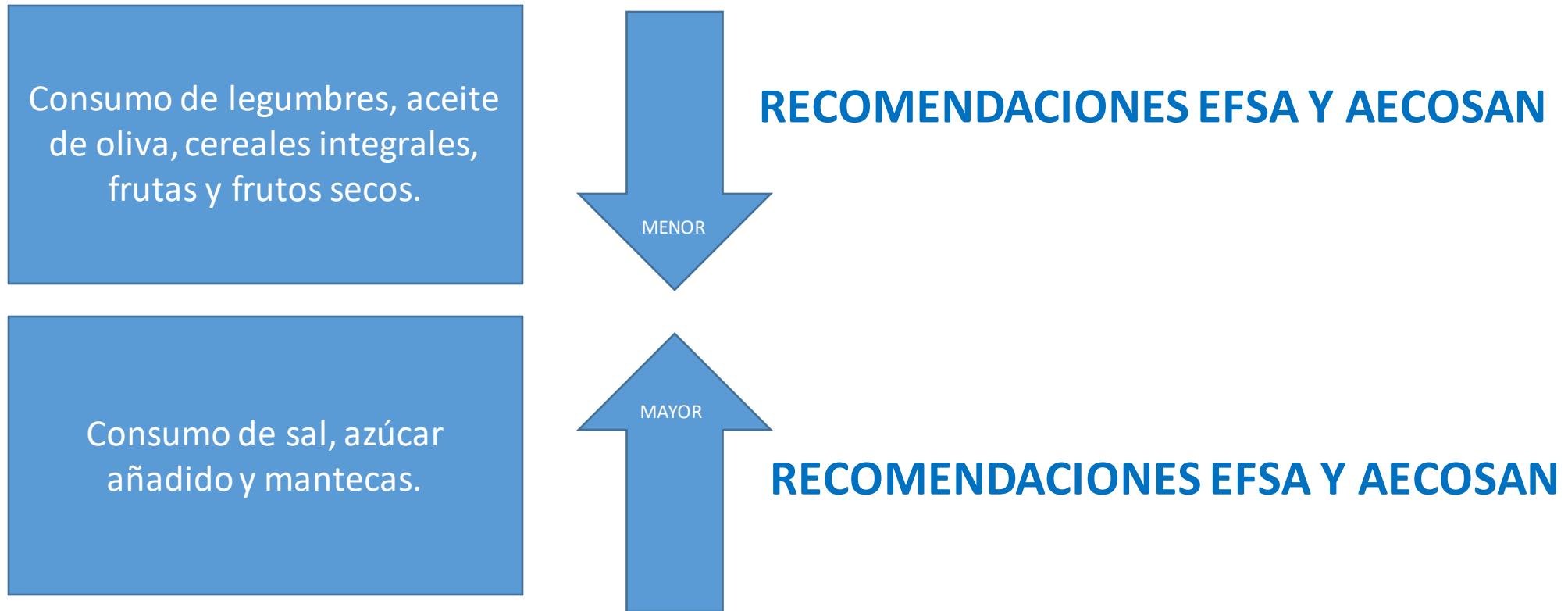
Además de los hábitos alimenticios, el estilo de vida basado en la Dieta Mediterránea también comprende la práctica de ejercicio físico de forma regular, un adecuado descanso y vida social saludable, así como el consumo de productos cercanos, de temporada y respetuosos con el medio ambiente. A estos aspectos:

En el ejercicio físico: el 65,7% de los encuestados manifiesta prácticas ejercicio físico o deporte, observándose un mayor porcentaje de hombres que de mujeres (87,1% de los hombres y el 79,1% de las mujeres). Pero, si profundizamos más sobre la práctica observamos que solo el 51,5% realiza ejercicio físico de 3 a más días en semana, por lo cual, aproximadamente la mitad de nuestros encuestados no cumple con las recomendaciones.

Compromiso con el medio ambiente y sostenibilidad: en este apartado comprobamos que nos quedamos cortos y muchos de los encuestados no cumplen con las recomendaciones propuestas. Solo el 47,2% de la muestra tiene en cuenta cuando compra alimentos que sean de origen "España". Sólo el 37,3% tiene en cuenta consumir alimentos de temporada siempre. El 48,4% manifiesta compromiso con el comercio cercano.

Los datos más positivos en este apartado los encontramos en el uso de bolsas reutilizables u otros materiales no perecederos para hacer la compra (86,7% de los encuestados) y a la separación de residuos (el 75,1% de los encuestados).

# Comparación con recomendaciones de organismos nacionales e internacionales



**\*Nivel de adherencia a la Dieta Mediterránea: BAJO.  
Mediterranean Diet Score: Se cumplen 6 de los 9 ítems necesarios.**

# Ítems (puntuaciones positivas) del listado de alimentos cuyo consumo favorece adherencia a la DM

Ítem	Hombre	Mujer	Observaciones
<b>Aceite de oliva al día.</b>	21,9%	25,5%	Sólo se tienen en cuenta quienes consumen más de 3 raciones diarias.
<b>Verduras al día.</b>	91,3 %	100%	
<b>Piezas de fruta al día.</b>	24,7%	42%	
<b>Carnes rojas.</b>	80,9%	89,3%	
<b>Mantequilla.</b>	45,5%	54,1%	Sumatoria de “nunca” + “1 o 2 veces por semana”.
<b>Bebidas azucaradas.</b>	90%	92,5%	Sumatoria de “nunca” + “1 o 2 veces por semana”.
<b>Vino a la semana.</b>	0,5%	0,5%	Sólo se muestran los resultados de 1 o 2 copas diarias (Se obvia quien no bebe vino).
<b>Legumbres a la semana.</b>	36,5%	32,4%	
<b>Pescado a la semana.</b>	64,3% azul y 77,5% blanco	64,2% azul y 70,2% blanco	Distinguimos entre pescado azul y blanco.
<b>Repostería comercial a la semana.</b>	74,8%	76,6%	
<b>Frutos secos a la semana.</b>	26,3%	17,5%	
<b>Carne magra.</b>	57,1%	58,9%	Sólo se muestran los resultados de 1 a 2 raciones a la semana.
<b>Sofrito de verduras.</b>	1,6%	6,6%	



# Compra de alimentos

## Pescado

- De forma general, el 48,8% prefiere comprarlo en tienda especializada, el 58,8% en supermercado.
- El 45% de las mujeres y el 53,9% de los hombres compran la carne siempre o casi siempre en tiendas especializadas. Y, el 63,3% de las mujeres y el 50,5% de los hombres la compran en supermercado.

## Carne

- Se preguntó a los encuestados si en sus compras, el criterio de “origen España” tenía importancia, el 47,2% respondieron que siempre o casi siempre, el 25,4% a veces, el 16,5% casi nunca y el 8,8% nunca. El 2,1% no respondió a esta pregunta.
- El 41,7% de las mujeres y el 37,9% de los hombres compran la carne siempre o casi siempre en tiendas especializadas. Y, el 65,6% de las mujeres y el 64% de los hombres la compran en supermercado.

## Frutos secos, frutas, verduras y hortalizas.

- El 62,6% de la muestra prefiere a granel, el 31,8% los compra envasados en plástico, el 3,4% envasados en cristal. El 2,2% no respondió a esta pregunta.

# Compra de alimentos

## Etiquetado de alimentos

- El 76,1% se fija en la composición de los alimentos que consume, el 22,7% no. El 1,2% no respondió a esta pregunta.
- El 47% se fija siempre o casi siempre en las calorías, el 24% nunca o casi nunca. El 48,3% de las mujeres y el 45,6% de los hombres se fija en este apartado siempre o casi siempre.
- El 47,1% analiza la composición en hidratos de carbono siempre o casi siempre, el 21,2% nunca o casi nunca. El 51,2% de las mujeres y el 40% de los hombres tienen este criterio.
- El 40,1% se fija en el aporte de proteínas siempre o casi siempre, el 16,3% nunca o casi nunca. Según el sexo, el 40,5% de las mujeres y el 39,4% de los hombres se fijan siempre o casi siempre.
- El 47,4% muestra interés por la procedencia siempre o casi siempre, el 27,7% nunca o casi nunca. Según el sexo, el 50,3% de las mujeres y el 41,2% de los hombres se fijan en este criterio.
- El 67,1% se preocupa por las sustancias añadidas siempre o casi siempre, el 13% nunca o casi nunca. Según el sexo, el 67,5% de las mujeres y el 65,3% de los hombres se fijan en este criterio.

## Bolsas de compra

- El 13% de los encuestados usa bolsas de plástico, el 76,1% reutilizables, el 10,6% carrito. El 0,3% no respondió a esta pregunta. El 87,9% de las mujeres y el 84,5% de los hombres usan medios ecológicos para el envasado y transporte de sus compras.




# Compromiso con el medio ambiente

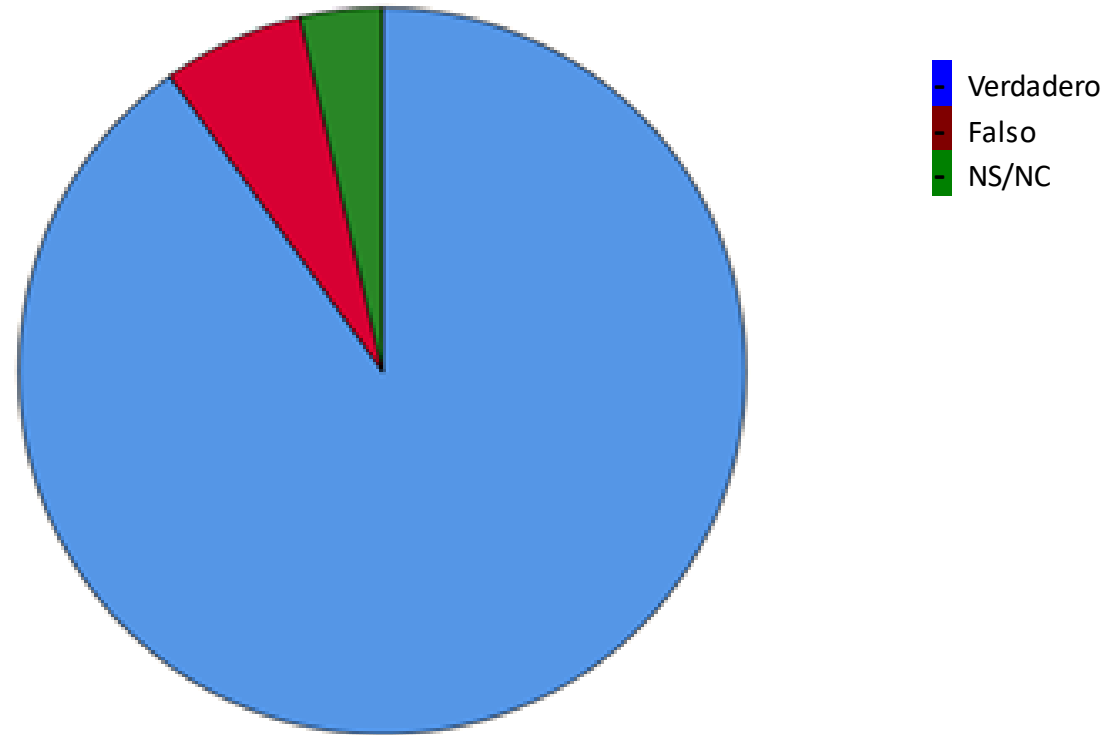
De forma general, el 90,1% de los encuestados manifiesta interés por conocer cómo su estilo de vida puede mejorar el medio ambiente y, el 93,1% desea saber qué actividades pueden ayudar a dicha mejora. Se preguntó si en casa separan los residuos en orgánico, vidrio, plástico y papel. El 75,1% lo hace siempre o casi siempre, el 9% a veces, el 15,9% nunca o casi nunca. Según el sexo, el 75,4% de las mujeres y el 74,2% de los hombres realizan esta práctica siempre o casi siempre

También mostramos interés por el tipo de lavado de los utensilios de cocina, el 42,2% lava siempre o casi siempre con lavavajillas, el 9,3 a veces, el 47,9% nunca o casi nunca. De los que lavan en lavavajillas, el 40,4% realiza un prelavado siempre o casi siempre y el 36,5% nunca o casi nunca.

Consumo de alimentos de temporada, el 80,1% manifestaba tener siempre o casi siempre este criterio, el 3% nunca o casi nunca y el 16,6% solo a veces.



"Tengo interés por conocer cómo mi estilo de vida puede mejorar el medio ambiente"



## Conocimientos en nutrición y sostenibilidad

4/10 conoce las recomendaciones del “Plato Saludable.”

7/10 no sabe reconocer las grasas *trans* en los alimentos.

4/10 no sabe distinguir los alimentos ricos en “grasas buenas”.

7/10 no sabe distinguir entre vitaminas lipo e hidrosolubles.

2/10 piensan que los cereales integrales solo son beneficiosos para las personas con estreñimiento.

# Datos principales según sectores

	Alumnado	Profesorado	PAS y Otros trabajadores UAL
Considera su estilo de vida saludable o muy saludable.	76,8%	79,5%	65,7%
Practica ejercicio físico de 4 a más días en semana.	37%	42,5%	45%
Realiza 5 comidas al día.	14,8%	8,9%	27,8%
Considera que mantiene una alimentación saludable siempre o casi siempre.	70,2%	72,3%	77,2%
Come más de 2 días a la semana fuera de casa.	20,5%	25%	20,5%
Come en el comedor universitario.	19,43%	17,8%	29%
Come en bar o restaurante dentro de la UAL.	12,7%	20,8%	7,7%
Preferencia por la fruta como “picoteo”.	48,7%	53,3%	59%
Preferencia por los snacks salados como picoteo.	29,3%	23,7%	25%
Preferencia por dulces en el picoteo.	16,5%	12,6%	14,3%
Uso de las máquinas expendedoras 2 o más días en semana.	7,1%	10,2%	8,8%
Bebe más de 1,5 litros de agua al día.	67,7%	64,1%	63,6%
Preferencia por “origen España” en sus compras.	38,3%	56,1%	59,6%
Lee las etiquetas de los alimentos para saber su composición.	72,2%	79,8%	82%
Lee las etiquetas de los alimentos para saber su procedencia.	41,6%	53,9%	53,5%
Lee las etiquetas de los alimentos para conocer las sustancias añadidas.	64,7%	70%	68,9%
En casa separan los residuos.	62,6%	91,8%	82%
Nunca o casi nunca tiran comida en casa sin consumir.	73,2%	77,1%	76%
Gastan más del 20% de sus ingresos en cuidar su salud.	53,6%	36,9%	41,3%
Tiene preferencia por productos ecológicos.	83,2%	84,3%	78,3%
Durante el curso no tiene tiempo de cocinar correctamente.	37,2%	33%	35,4%
Tiene interés en conocer cómo su estilo de vida puede mejorar el medio ambiente.	89,2%	89,9%	93,3%
Piensa que lo que más fácil acceso tiene en la universidad es comida procesada, bebidas azucaradas, snacks y bollería.	71,3%	53,5%	66,7%
Piensa que invertir en una alimentación saludable nunca está de más.	98,7%	98,1%	97,9%

# Datos principales según Facultad / Escuela

	Ingeniería	Educación	Salud	Económicas y Empresariales	Experimentales	Derecho	Humanidades	Psicología
<b>Considera su estilo de vida saludable o muy saludable.</b>	82,3%	78,1%	83%	72,9%	84,6%	61,1%	79,4%	68,49%
<b>Practica ejercicio físico de 4 a más días en semana.</b>	41,6%	40%	53,8%	44,4%	42%	44,4%	24,6%	30,7%
<b>Realiza 5 comidas al día.</b>	14,6%	11,3%	9,6%	13%	22%	22,2%	14,5%	6,1%
<b>Considera que mantiene una alimentación saludable siempre o casi siempre.</b>	83,3%	71,6%	75%	63,8%	84%	50%	68,1%	61,2%
<b>Come más de 2 días a la semana fuera de casa.</b>	31,8%	21,27%	19,6%	11,1%	24,4%	33,3%	25%	16,39%
<b>Come en el comedor universitario.</b>	9,7%	20,9%	19,6%	18,2%	21%	23%	15,8%	12%
<b>Come en bar o restaurante dentro de la UAL.</b>	16,2%	11,6%	10,8%	18,2%	13,1%	23,1%	11,1%	10,3%
<b>Preferencia por la fruta como “picoteo”.</b>	56,1%	54,7%	52,5%	41,8%	62,8%	53,3%	50%	37%
<b>Preferencia por los snacks salados como picoteo.</b>	24,2%	24,3%	25,7%	37,8%	30%	31,2%	27,3%	25%
<b>Preferencia por dulces en el picoteo.</b>	16,2%	14,2%	10,7%	14,3%	26%	1%	11,8%	23%
<b>Uso de las máquinas expendedoras de forma frecuente (2 o más días en semana).</b>	6,3%	12%	8,1%	6,8%	6%	11,1%	8,9%	9,7%
<b>Bebe más de 1,5 litros de agua al día.</b>	68%	71,4%	74%	67,4%	65,3%	70,6%	60,9%	60,6%
<b>Preferencia por “origen España” en sus compras.</b>	62%	44%	44,8%	35%	49%	23,5%	30,7%	40,3%
<b>Lee las etiquetas de los alimentos para saber su composición.</b>	76,7%	60%	70,4%	77,5%	73%	37,5%	71,4%	76%
<b>Lee las etiquetas de los alimentos para saber su procedencia.</b>	60,5%	40,4%	30,5%	42,4%	46%	16,6%	32,7%	45,6%
<b>Lee las etiquetas de los alimentos para conocer las sustancias añadidas.</b>	62,1%	63,1%	62,1%	64,7%	69,2%	66,6%	46,5%	52%
<b>En casa separan los residuos.</b>	81,3%	75,5%	83,3%	57,5%	70,8%	43,7%	63%	53,7%
<b>Nunca o casi nunca tiran comida en casa sin consumir.</b>	83,7%	70%	69%	64%	74,4%	81,2%	72,1%	81,5%
<b>Gastan más del 20% de sus ingresos en cuidar su salud.</b>	50 %	43,47%	51,2%	48,7%	38,6%	44,6%	40,3%	43,1%
<b>Tiene preferencia por productos ecológicos.</b>	67,5%	95,5%	86,5%	82,8%	81,8%	91,6%	86,4%	89,8%
<b>Durante el curso no tiene tiempo de cocinar correctamente.</b>	57,4%	58,7%	47,6%	63%	53,7%	43,7%	63%	53,7%
<b>Tiene interés en conocer cómo su estilo de vida puede mejorar el medio ambiente.</b>	86,8%	86,3%	94,4%	84,8%	91,3%	66,6%	92%	87,2%
<b>Piensa que lo que más fácil acceso tiene en la universidad es comida procesada, bebidas azucaradas, snacks y bollería.</b>	52,6%	77,7%	76,9%	73%	68,5%	60%	75%	69%
<b>Piensa que invertir en una alimentación saludable nunca está de más.</b>	97,3%	97,8%	99,9%	100%	99%	100%	93,25%	99%

# Consideraciones

- La mayoría de la población encuestada manifiesta interés en aprender nuevas cuestiones sobre las prácticas sostenibles, de forma que la posterior fase de intervención puede ir encaminada a cursos, jornadas de formación y cuestiones pedagógicas.
- Aunque manifiesten realizar ejercicio físico, hay que promocionar una mayor frecuencia del mismo, ya que una gran mayoría lo realiza de forma esporádica o de 1 a 2 veces en semana.
- Los encuestados afirman querer comer saludable en la UAL, pero consideran tener acceso mayoritariamente a alimentos procesados y poco saludables.
- Diferenciando por facultades podemos decir *grosso modo* que los que más intentan cuidarse son los pertenecientes a las de Ciencias de la Salud e Ingeniería. Los que tienen un perfil más preocupado por el medio ambiente son de Ciencias de la Salud y de Humanidades. Y, los que menor importancia le dan tanto a la salud como al medio ambiente son los pertenecientes a la Facultad de Derecho.





# ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE EN LA UNIVERSIDAD DE ALMERÍA

