Los universitarios españoles presentan normopeso, mayor consumo de proteínas y un consumo moderado de bebidas fermentadas

03/12/2013

La Universidad de Granada ha acogido las conclusiones de la investigación “Hábitos alimentarios y estilos de vida de los universitarios españoles. Patrón de consumo de bebidas fermentadas”

La investigación concluye que un elevado porcentaje de alumnos no cubre las recomendaciones de alimentos como cereales, frutos secos, legumbres, verduras y frutas

En cuanto al patrón de consumo de bebidas fermentadas, la mayor parte de los universitarios lo realiza de forma moderada, acompañado de alimentos y con sus amigos. Además, no se asocia a un mayor índice de masa corporal

El estudio, ha sido realizado en 21 universidades españolas, entre ellas, la Universidad de Granada

La población universitaria presenta una adherencia intermedia-baja a la Dieta Mediterránea y un elevado porcentaje de alumnos no cubre las recomendaciones de grupos de alimentos como cereales, frutos secos, legumbres, frutas, verduras y aceite. Esta es una de las conclusiones de la investigación “Hábitos alimentarios y estilos de vida de los universitarios españoles. Patrón de consumo de bebidas fermentadas” elaborada por la Fundación Española de la Nutrición y presentada hoy en la Facultad de Farmacia de la Universidad de Granada, una de las Universidades que ha participado en la investigación. El estudio también concluye que los estudiantes mayores de edad y consumidores moderados de cerveza presentan un

Copyright© 2025 Universidad de Granada

consumo general de alimentos más próximos a la Dieta Mediterránea.

Se trata de un estudio transversal descriptivo realizado a la población universitaria durante el curso académico 2012/2013, con una muestra de 978 estudiantes de 21 universidades españolas.“El objetivo de la investigación ha sido conocer por primera vez los hábitos alimentarios y estilos de vida de los universitarios españoles, así como su asociación con el patrón de consumo de bebidas fermentadas, valorarlos y determinar los puntos débiles para desarrollar acciones que mejoren dichas debilidades” ha explicado el Prof. Gregorio Varela Moreiras, catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad San Pablo CEU y Presidente de la Fundación Española de la Nutrición.

Patrones de alimentación de los jóvenes universitarios

“A la vista de estos resultados, se observa que los estudiantes universitarios presentan una dieta general que se aleja de las recomendaciones actuales en cuanto al consumo de los diferentes grupos de alimentos y a los patrones de Dieta Mediterránea. Si hablamos del patrón de consumo moderado de bebidas fermentadas (cerveza, vino y sidra) por parte de adultos sanos, se observa que este consumo se asocia con alimentos. Por su parte, más de la mitad de los jóvenes que consumen cerveza de forma moderada hace actividad física habitual y no se ha visto ninguna asociación entre la ingesta de este tipo de bebidas con un aumento de masa corporal”, ha explicado el Presidente de la FEN.

La investigación ha puesto de manifiesto que, en general, los alumnos no cubren las recomendaciones de algunos grupos de alimentos en la dieta, como cereales, cereales integrales y patatas, frutos secos, legumbres, frutas, verduras y aceites (de oliva y girasol).

Por otra parte, en cuanto el peso corporal, un 72,9% de los universitarios (la mayor parte) se encuentra dentro de la clasificación de normopeso. Además, un 6,3% presenta un peso insuficiente y un 20,6% tiene sobrepeso u obesidad, en mayor proporción en la población masculina. En cualquier caso, se observa un mayor aporte de proteínas y grasas, e inferior en hidratos de carbono. Además, en relación a la ingesta de micronutrientes, el estudio ha detectado algunas carencias como en la ingesta de hierro, magnesio, potasio, vitamina A, D y E, así como cinc y ácido fólico.

Consumo moderado de bebidas fermentadas

La investigación ha señalado que el agua es la bebida mayoritaria aunque el consumo se encuentra por debajo de las recomendaciones. En relación a las bebidas fermentadas, el 56% de los universitarios consume cerveza y manifiesta un consumo moderado (menos de una cerveza al día). El 42,7% de los universitarios que

Copyright© 2025 Universidad de Granada

consumen bebidas fermentadas (cerveza, vino y sidra) lo hace acompañado de alguna comida principal o aperitivo, una costumbre muy arraigada en España, que forma parte de la Dieta Mediterránea; cuando se trata de cerveza, el 70’1% de los universitarios que la toman, la suelen acompañar de alimentos. En cuanto al horario, el consumo de bebidas fermentadas como la cerveza se distribuye en diferentes momentos del día, frente al consumo de bebidas de alta graduación que es básicamente por la noche. Por otra parte, el 95% de los universitarios acostumbra a tomar la cerveza en compañía de sus amigos y el lugar en el que se toma es, en el 87,8% de los casos, en los bares y cafeterías.

Consumo moderado de cerveza y estilo de vida

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

Por otra parte, entre los consumidores de cerveza se observa un mayor porcentaje de personas que realizan un consumo más adecuado a las recomendaciones de verduras, hortalizas, lácteos, huevos legumbres y frutos secos. Además, en cuanto adherencia a la Dieta Mediterránea, los consumidores de cerveza presentan un Índice de Adecuación a la Dieta Mediterránea (MDS) superior (4,20 ± 1,56) a los no consumidores. Esta tendencia también se observa en el estudio “Cerveza, Dieta Mediterránea y Enfermedad Cardiovascular” del Hospital Clínic y la Universidad de Barcelona, que concluye que el patrón alimentario de los consumidores moderados de cerveza es más próximo a la Dieta Mediterránea que el de los no consumidores de esta bebida fermentada.

Actividad física

El 59,5% de los estudiantes que han participado en la investigación realiza algún tipo de actividad física y/o deportiva habitualmente, aunque los hombres presentan un mayor hábito (68,5%) que las mujeres (51,8%). La actividad física más practicada por los universitarios es correr, nadar, gimnasia o ciclismo. Según la zona geográfica, el noreste y levante cuentan con con mayor proporción de universitarios que realizan actividad física (69,7% y 66,5% respectivamente), mientras que en el norte la cifra baja a un 50,8%. En este sentido, un estudio de la Universidad de Las Palmas, que evalúa la cerveza en la alimentación de los españoles y la relación con la actividad

Copyright© 2025 Universidad de Granada

física, entre otros temas, apoyaría este resultado ya que pone de manifiesto que las personas que consumen cerveza de forma regular realizan una actividad física más elevada que las no consumidoras o las que lo realizan de forma excesiva.

Las bebidas fermentadas, parte de la Dieta Mediterránea

En los países mediterráneos, el consumo moderado de bebidas fermentadas por parte de adultos sanos, como la cerveza, la sidra o el vino puede ser una opción como parte de la vida diaria. Las costumbres de nuestro país es de un consumo moderado y, generalmente, en compañía de alimentos e integrada dentro de una dieta

Según el Mercado Saludable de los Alimentos, desarrollado por la Fundación Española de la Nutrición, debemos consumir preferentemente aquellos alimentos que se encuentran en la parte superior dentro de los siguientes subgrupos: cereales, derivados y patatas; las verduras, hortalizas, y frutas; seguido del aceite de oliva y la leche y derivados lácteos; carnes magras, huevos, pescados, legumbres y frutos secos. El mercado se completa con el consumo opcional y moderado de bebidas fermentadas, como la cerveza, el vino o la sidra, ricas en antioxidantes que pueden ayudar a proteger el corazón.

Sobre la FEN y el CICS

La Fundación Española de Nutrición tiene por objeto el estudio y mejora de la nutrición de los españoles. Para ello, participa en la elaboración permanente y difusión de documentos sobre los distintos estados de situación de los problemas existentes en el terreno nutricional.

El Centro de Información Cerveza y Salud (CICS) es una entidad de carácter científico que promueve la investigación sobre las propiedades nutricionales del consumo moderado de cerveza y su relación con la salud bajo la supervisión de los profesionales de la medicina, la dietética y la nutrición que conforman el Comité Científico de esta entidad.

Copyright© 2025 Universidad de Granada

Contacto:
Helena Mariscal de Gante / Bárbara Navarro
91 384 67 26/69
609 46 43 45 / 629 27 90 54
LINK: --LOGIN--cbe3efd91efd4d0e6e46724c5d656073bm[dot]com -> --LOGIN--cbe3efd91efd4d0e6e46724c5d656073bm%5Bdot%5Dcom
LINK: --LOGIN--b514f88f1b99e8cb26da3c2f234066e4bm[dot]com -> --LOGIN--b514f88f1b99e8cb26da3c2f234066e4bm%5Bdot%5Dcom
HTTP://www.cervezaysalud.com

Síganos en Facebook:

Copyright© 2025 Universidad de Granada

Síganos en Twitter:

- LINK: PROPUESTA DE ACTIVIDADES CANAL UGR -> http://canal.ugr.es/prensa-y-comunicacion/item/54050
- CANALUGR: RECURSOS DE COMUNICACIÓN E INFORMACIÓN
- PUBLICITE SU CONGRESO UGR
- VER MÁS NOTICIAS DE LA UGR
- BUSCAR OTRAS NOTICIAS E INFORMACIONES DE LA UGR PUBLICADAS Y/O RECOGIDAS POR EL GABINETE DE COMUNICACIÓN
- RESUMEN DE MEDIOS IMPRESOS DE LA UGR
- RESUMEN DE MEDIOS DIGITALES DE LA UGR
- RECOMENDACIONES PARA EL USO DE LAS LISTAS DE DISTRIBUCIÓN DE LA UGR
- LINK: Perfiles oficiales institucionales de la UGR en las redes sociales virtuales Tuenti, Facebook, Twitter y YouTube -> /tablon/*/boletines-canal-ugr/formulario-de-propuesta-de-actividades

Gabinete de Comunicación - Secretaría General
UNIVERSIDAD DE GRANADA
Acera de San Ildefonso, s/n. 18071. Granada (España)
Tel. 958 243063 - 958 244278
Correo e. LINK: --LOGIN--022c91824f21a4c23bb3f144bd33d1f4ugr[dot]es -> --LOGIN--022c91824f21a4c23bb3f144bd33d1f4ugr%5Bdot%5Des
Web: http://canal.ugr.es Facebook UGR Informa:
https://www.facebook.com/UGRinforma
Facebook UGR Divulga: https://www.facebook.com/UGRdivulga
Twitter UGR Divulga: https://twitter.com/UGRdivulga

Copyright© 2025 Universidad de Granada