



# **UNIVERSIDAD DE OVIEDO**

Facultad de Comercio, Turismo y Ciencias Sociales Jovellanos

## **TRABAJO FIN DE GRADO GRADO EN COMERCIO Y MARKETING**

**HÁBITOS ALIMENTARIOS Y VEGETARIANISMO ENTRE LOS  
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

**Autora: Yasmina Marusia Gómez Cortés**

**Tutora: Cecilia Díaz Méndez**

Gijón, Noviembre 2020

## ÍNDICE DE GRÁFICOS Y TABLAS

<b>GRÁFICO 1. FRECUENCIA DE REALIZACIÓN DE COMIDAS EN EL HOGAR</b>	<b>12</b>
<b>GRÁFICO 2. COMPAÑÍA EN LAS COMIDAS</b>	<b>13</b>
<b>GRÁFICO 3. FRECUENCIA DE REALIZACIÓN DE COMIDAS FUERA DEL HOGAR</b>	<b>14</b>
<b>GRÁFICO 4. MOTIVOS QUE JUSTIFICAN LA PREFERENCIA DE COMER EN CASA</b>	<b>14</b>
<b>GRÁFICO 5. CARACTERIZACIÓN DE LA MUESTRA POR ALERGIAS ALIMENTARIAS</b>	<b>15</b>
<b>GRÁFICO 6. SEGUIMIENTO DE DIETAS SEGÚN SEXO</b>	<b>16</b>
<b>GRÁFICO 7. TOMA DE SUPLEMENTOS SEGÚN SEXO</b>	<b>16</b>
<b>GRÁFICO 8. CREENCIA SOBRE QUÉ SON LOS ALIMENTOS ECOLÓGICOS</b>	<b>18</b>
<b>GRÁFICO 9. IDENTIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS ECOLÓGICOS</b>	<b>19</b>
<b>GRÁFICO 10. CONSUMO DE ALIMENTOS ECOLÓGICOS</b>	<b>19</b>
<b>GRÁFICO 11. PERCEPCIÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE SEGÚN SEXO</b>	<b>20</b>
<b>GRÁFICO 12. ASPECTOS A MEJORAR PARA LLEVAR A CABO UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE</b>	<b>21</b>
<b>GRÁFICO 13. CONSUMO DE COMIDA VEGETARIANA EN CASA</b>	<b>22</b>
<b>GRÁFICO 14. CONSUMO DE COMIDA VEGANA EN CASA</b>	<b>23</b>
<b>GRÁFICO 15. ASISTENCIA A RESTAURANTES VEGETARIANOS Y/O VEGANOS</b>	<b>23</b>

<b>GRÁFICO 16. OPINIÓN DE LOS RESTAURANTES VEGETARIANOS Y/O VEGANOS</b>	<b>24</b>
<b>GRÁFICO 17. OPINIÓN SOBRE LA GENTE QUE SIGUE UNA DIETA VEGETARIANA Y/O VEGANA</b>	<b>25</b>
<b>GRÁFICO 18. OPINIÓN SOBRE LA EXISTENCIA DE CARENCIAS EN LA DIETA VEGETARIANA Y VEGANA</b>	<b>25</b>
<b>GRÁFICO 19. REGÍMENES ALIMENTARIOS SEGÚN SEXO</b>	<b>27</b>
<b>GRÁFICO 20. ASISTENCIA A RESTAURANTES VEGETARIANOS Y/O VEGANOS SEGÚN EL PERFIL VEGETARIANO</b>	<b>29</b>
<b>GRÁFICO 21. OPINIÓN DE LOS RESTAURANTES VEGETARIANOS Y/O VEGANOS SEGÚN EL PERFIL VEGETARIANO</b>	<b>29</b>
<b>GRÁFICO 22. PERCEPCIÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE SEGÚN EL PERFIL VEGETARIANO</b>	<b>29</b>
<b>GRÁFICO 23. ASPECTOS A MEJORAR PARA LLEVAR A CABO UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE SEGÚN EL PERFIL VEGETARIANO</b>	<b>30</b>
<b>TABLA 1. FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS</b>	<b>17</b>
<b>TABLA 2. OPINIONES</b>	<b>26</b>
<b>TABLA 3. OPINIONES SEGÚN EL PERFIL VEGETARIANO</b>	<b>31</b>

# ÍNDICE

<b>RESUMEN</b>	<b>1</b>
<b>1. INTRODUCCIÓN</b>	<b>3</b>
<b>2. OBJETIVOS</b>	<b>8</b>
<b>3. METODOLOGÍA</b>	<b>9</b>
<b>4. RESULTADOS</b>	<b>12</b>
4.1. HÁBITOS ALIMENTARIOS DENTRO Y FUERA DEL HOGAR	12
4.2. ACTITUDES HACIA LA ALIMENTACIÓN: CONOCIMIENTOS, PERCEPCIONES Y CREENCIAS	18
4.3. CONDUCTAS, OPINIONES Y VALORACIONES SOBRE ALIMENTACIÓN VEGETARIANA Y VEGANA	22
<b>5. RESUMEN DE RESULTADOS</b>	<b>32</b>
<b>6. CONCLUSIONES</b>	<b>34</b>
<b>7. BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>36</b>
<b>8. ANEXOS</b>	<b>38</b>

## RESUMEN

**Introducción:** la adolescencia y sobre todo la etapa universitaria es un periodo decisivo en el que se plasman la evolución y el cambio de hábitos, en particular los hábitos alimentarios. Cada vez son más los jóvenes que se preocupan por su estado de salud y que buscan nuevas alternativas de consumo como el vegetarianismo o el veganismo.

**Objetivos:** recopilar información sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios españoles, y explorar específicamente las opiniones y valoraciones de las opciones vegetarianas y veganas.

**Metodología:** los datos del estudio han sido obtenidos a través de la realización de una encuesta online a universitarios españoles.

**Resultados:** los hábitos alimentarios de los estudiantes se caracterizan por comidas familiares en el hogar. En general, es muy pequeño el porcentaje de universitarios que toman suplementos o que siguen una dieta, pero entre ellos, destacan las mujeres. Gran parte de los encuestados toman a diario leche, pan y cereales, y verduras y hortalizas, aunque el consumo de alimentos ecológicos no es muy popular. Se empieza a poner interés en el conocimiento de aspectos relacionados con la alimentación a través de prácticas como la revisión del etiquetado del producto o la valoración de los productos antes de su compra. Todo parece indicar que los hábitos alimentarios de los jóvenes universitarios no están tan desestructurados como cabría esperar. Con respecto a la alimentación vegetariana y vegana, cabe señalar que sólo el 8% de los estudiantes entrevistados han confirmado ser vegetarianos y no hemos encontrado veganos. En general, los estudiantes tienen una opinión positiva sobre las personas que siguen una dieta vegetariana y/o vegana, aunque muchos estudiantes consideran que es deficiente con respecto a otras dietas.

**Conclusiones:** nos encontramos ante un colectivo de jóvenes que perciben que su alimentación es saludable, aunque en muchos casos no son ellos mismos quienes gestionan su alimentación, sino sus familiares. Cada vez son más críticos con la alimentación y se informan e investigan antes de decidir qué productos van a consumir. Pero a pesar de la preocupación e implicación que muestran en la alimentación, no les lleva a tomar la decisión de hacerse vegetarianos o veganos.

**Palabras clave:** universitarios; hábitos alimentarios; vegetarianismo; veganismo

# 1. INTRODUCCIÓN

Es durante la niñez y la adolescencia cuando se adquieren creencias, percepciones y valores relacionados con la salud y con la alimentación, por lo que estos conceptos deben ser educados y modelados desde las primeras etapas de la vida (Muro Sans, 2007). Si las pautas alimentarias y los hábitos son adecuados, ayudarán a garantizar la salud en la edad adulta (Aranceta, 1997).

Los conocimientos que los adolescentes tienen sobre la nutrición son un factor crucial para su comportamiento alimentario, es la familia el primer agente educador nutricional (Goñi et al., 1999). Aunque el papel que ejercen las familias sobre los jóvenes se ve complementado por el entorno social fuera del hogar. Es cierto que se siguen respetando los valores y costumbres familiares arraigados, como el de comer en casa, pero también surgen nuevas prácticas como comidas fuera de casa, consumo excesivo de 'fast food', preferencia por alimentos cuya preparación conlleva poco tiempo, etc. Pautas alimentarias poco equilibradas que van acompañadas de hábitos relacionados con una mala salud como el consumo de alcohol, tabaco y/o drogas, trastornos del sueño o sedentarismo, entre otros.

“La juventud es una etapa importante en el desarrollo de la persona en la que se van adquiriendo costumbres que normalmente se mantienen en la edad adulta. En concreto, el colectivo universitario se presenta en un rango de edad en el que se ve afectado por una serie de cambios emocionales y fisiológicos que suelen venir acompañados de modificaciones en sus hábitos alimentarios” (Gallardo Escudero, A., 2016: 25). La literatura apunta que los universitarios presentan desequilibrios en sus conductas alimentarias, al no tener horarios preestablecidos para las comidas o consumir alimentos con alta densidad calórica (Oliveras et al., 2006; Troncoso & Amaya, 2009). “El frenético ritmo de vida hace que cada vez se dedique menos tiempo a la compra y elaboración de alimentos” (Chacón-Cuberos, Ramón et al., 2018: 406). A la vez, las exigencias académicas son más grandes que nunca, ocasionando problemas como estrés, falta de sueño o comidas entre horas. Esto, unido a la preocupación por su aspecto físico ha derivado en trastornos alimentarios. Algunos analistas consideran que el seguimiento de dietas de adelgazamiento es la conducta alimentaria desajustada más frecuente (Lameiras Fernández, et al., 2003).

La evolución del comportamiento alimentario se ha producido como consecuencia de diferentes factores, entre ellos se encuentra la familia. La incorporación de la mujer al mundo laboral al igual que los nuevos sistemas de organización familiar, con familias monoparentales, homoparentales, de padres separados, etc. han afectado considerablemente (Marcia, B. S., 2016). El 77% de las personas responsables de la alimentación en el hogar son mujeres (Díaz Méndez, 2015). Si es cierto que aunque las mujeres siguen siendo las principales encargadas de la preparación de alimentos en los hogares, otros miembros de la familia también participan en algunas actividades relacionadas con aspectos alimentarios y nutricionales.

La globalización también ha supuesto una transformación en el sistema alimentario, crecimiento de la oferta de nuevos alimentos, aumento del comercio mundial, regulación de la seguridad alimentaria, y mucho más. La 'globalización culinaria' ha provocado un cambio en la mentalidad de la sociedad permitiendo disfrutar de una gran variedad de alimentos e intensificando el deseo de querer probar cosas nuevas.

Otra razón que hay que destacar es la incidencia social de las TIC, sobre todo en el ámbito de la publicidad. Se ha demostrado que uno de los factores que más afecta al comportamiento alimentario es la publicidad (Ouwens, Cebolla y Van Strien, 2012). Los jóvenes son quienes más tiempo pasan frente a la televisión y los dispositivos electrónicos, y es por ello, que están expuestos a una gran cantidad de mensajes publicitarios anunciando productos alimenticios, de los que buena parte son alimentos con alto contenido en azúcares, sal y/o grasas saturadas (Ponce Blandón, J.A., 2015). Además, se ha incrementado la aparición de spots relacionados con nuevos regímenes dietéticos, cirugía estética, promoción de productos supuestamente beneficiosos que no están demostrados empíricamente, etc.

La publicidad se ha visto impulsada por la aparición de las redes sociales. La existencia de contenido de todo tipo así como el acceso a información ilimitada han supuesto el éxito de las mismas, sobre todo entre el público joven. El contenido en redes relacionado con la alimentación y la salud recibe el nombre de 'RealFooding'. Este movimiento persigue que el consumidor tenga información real y detallada de los componentes de los productos así como un conocimiento de los mismos para poder decidir mejor sobre su alimentación y, por

tanto, sobre su salud (Prats M., 2018). Como ejemplo de ello, encontramos muchos influencers que se dedican a este mundillo, pero uno de los más destacados es Carlos Ríos, considerado como el líder del RealFooding. Su objetivo es “volver a la “comida real” evitando los productos ultraprocesados y reivindicar la necesidad de informar correctamente al consumidor de lo que compra y lo que consume” (Oñate, Cristina & Sánchez, Adela., 2020).

El creciente temor por los efectos negativos de la alimentación en la salud, ha hecho que la corriente de ‘nutrición saludable’ se imponga en la sociedad. La Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los hogares del INE, afirma que el 72% de los internautas busca información sobre salud, lo que demuestra lo importante que es la prevención alimentaria (Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación, 2019). Comer saludablemente representa una preocupación cada vez mayor. Ello afecta de modo directo a la elección de los alimentos y a la composición de la dieta, así como a la integración en ella de alimentos funcionales o complementos dietéticos (Díaz Méndez, 2013).

Cada vez hay más interés por el cuidado de la propia salud, pero también por el cuidado del medio ambiente y del bienestar animal. De tal modo que, movimientos como el vegetarianismo y el veganismo, están consiguiendo cada vez más adeptos.

Ambos movimientos se empiezan a intensificar hoy en día, pero tienen sus orígenes varios siglos atrás. En 1847, nace el movimiento vegetariano, con la primera *Asociación Vegetariana* en Gran Bretaña, el cual se apoya en la filosofía de antiguas religiones, como el budismo y el hinduismo, además de las enseñanzas del filósofo griego Pitágoras (Leitzmann, 2014). En 1906, surge la Unión Vegetariana Internacional (IVU), que define el vegetarianismo como una dieta de alimentos derivados de las plantas, con o sin productos lácteos, huevos y/o miel.

La concepción de vegetariano varía mucho según la dieta que lleve a cabo cada persona, entre las más frecuentes podemos encontrar:

- Ovovegetariano: consume huevos

- Lactovegetariano: consume lácteos
- Ovolactovegetariano: consume huevos y lácteos
- Apivegetariano: consume miel
- Flexitariano: ocasionalmente come carne
- Vegano: vegetariano estricto, no consume ningún producto derivado de animales

Basándose en los principios del vegetarianismo, en 1944, Donald Watson creó *The Vegan Society*, la primera organización vegana del mundo, que define el veganismo como una filosofía y forma de vida que busca excluir, en la medida de lo posible y practicable, todas las formas de explotación y crueldad hacia los animales para alimentación, vestimenta o cualquier otro propósito; y por extensión, promueve el desarrollo y uso de alternativas libres de animales para el beneficio de los animales, los humanos y el medio ambiente. En términos dietéticos, denota la práctica de dispensar todos los productos derivados total o parcialmente de animales (The Vegan Society, 2020).

Muchos son los autores que han tratado de identificar las diferencias existentes entre el vegetarianismo y el veganismo. Ambos apoyan la protección animal y condenan su explotación, pero mientras los vegetarianos únicamente materializan su rechazo hacia los productos de origen animal en el campo de la alimentación, las personas que llevan un estilo de vida vegano, aplican ese rechazo a todos los ámbitos de su vida (Bennasser Verger, 2019).

Pocos son los datos que se pueden encontrar acerca de estas nuevas tendencias alimentarias. Según el último estudio de la Consultora Lantern, 'The Green Revolution 2019', el 9,9% de los españoles son veggies. El estudio revela que 1 de cada 8 mujeres sigue esta dieta y que el 35% de la población española ha reducido su consumo de carne roja. (Lantern, 2019).

La Encuesta Nacional de Salud de España, indica que hay 537.200 personas que nunca comen carne (1.18%), de las que 344.800 son mujeres; hay 1.217.600 personas que nunca comen pescado (2.67%), de las que 618.800 son hombres; hay 3.811.800 personas que

nunca comen embutidos y fiambres (8.35%), de los que 2.246.200 son mujeres (Encuesta Nacional de Salud, 2017).

No hay coincidencias en estos datos, pero todo apunta a que hay cambios en los hábitos alimentarios de los españoles. La predisposición hacia lo 'veggie' va en aumento y así se está viendo a través de la promoción, cada vez más común, de alimentos vegetarianos y veganos.

A través de la investigación realizada, pretendo profundizar en el conocimiento de las opciones vegetarianas y veganas entre los estudiantes universitarios españoles.

## **2. OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL:**

Conocer los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios españoles, y explorar específicamente las opiniones y valoraciones de las opciones vegetarianas y veganas.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Describir cuáles son los hábitos alimentarios de los universitarios dentro y fuera del hogar.
- Examinar las actitudes de los universitarios hacia la alimentación, analizando sus conocimientos, percepciones y creencias.
- Conocer las conductas, opiniones y valoraciones sobre la alimentación vegetariana y vegana.

### 3. METODOLOGÍA

Para poder desarrollar los objetivos se ha procedido a realizar una encuesta online a estudiantes universitarios, efectuándose a través de la plataforma Google Forms. A esta encuesta la llamamos encuesta de consumo alimentario aplicando el acrónimo ECA.

La muestra utilizada para la encuesta se fijó en 96 estudiantes, de edades comprendidas entre 18 y 27 años, matriculados en universidades españolas.

La recogida de información se realizó mediante un cuestionario de 44 preguntas (Anexo 1), y un conjunto de ellas están dedicadas a la identificación de la muestra, que veremos a continuación:

- Edad
- Sexo
- Personas con las que convives
- Grado de estudios, curso y universidad
- Trabajo y sector de trabajo
- Procedencia de los ingresos

En la muestra, formada por 96 universitarios, el porcentaje de mujeres (70%) es claramente superior al de hombres (30%).

El 65% de los estudiantes residen con sus familiares, principalmente padres y hermanos, seguido de un 31% que residen con compañeros de piso. Únicamente el 4% residen solos.

Las carreras de ciencias sociales y jurídicas (40.62%) y ciencias de la salud y servicios sociales (37.5%) son las más comunes entre las personas entrevistadas, seguidas de

ciencias puras (12.5%), e ingeniería (9.38%). El 45% de los estudiantes se encuentra cursando el 4º curso de la carrera.

Referente al trabajo, el porcentaje de estudiantes que no trabajan (81%) es notoriamente mayor que el porcentaje de estudiantes que trabajan a la vez que estudian (19%). Entre los sectores de trabajo más habituales, encontramos el sector sanitario y de servicios sociales (3%) y la educación (3%).

Los ingresos proceden mayoritariamente de la familia (67%), aunque el 28% de los estudiantes no solo ingresan a través la familia sino que también de forma propia. Tan solo el 4% tiene ingresos propios.

El cuestionario consta de 3 bloques. El primero se refiere a los hábitos alimentarios dentro y fuera del hogar, y contempla las siguientes áreas: frecuencia de comidas en casa y fuera de casa, personas que cocinan y con las que se come, preferencia de comidas (fuera o dentro del hogar) y por qué, alergias y dietas, toma de suplementos y frecuencia de consumo de determinados alimentos.

El segundo expone las actitudes hacia la alimentación, analizando los conocimientos, percepciones y creencias de los estudiantes hacia ella, y contiene las siguientes áreas: concepción, identificación y consumo de alimentos ecológicos, factores de importancia a la hora de consumir alimentos, revisión de etiquetas y percepción de alimentación saludable y cómo mejorarla.

El tercero describe las conductas, opiniones y valoraciones sobre la alimentación vegetariana y vegana, e incluye las siguientes áreas: consumo de comida vegetariana y vegana en casa, asistencia y opinión sobre los restaurantes vegetarianos y veganos, opinión sobre el consumo vegetariano y vegano y sobre la gente que sigue esta dieta, opiniones acerca del uso de animales en determinados aspectos cotidianos. Finalmente, se examina el colectivo vegetariano a través de áreas como consideración de vegetariano y/o vegano y razones del cambio, grado de estudios, concepción, identificación y consumo de alimentos ecológicos, asistencia y opinión sobre los restaurantes vegetarianos y veganos, percepción

de alimentación saludable y cómo mejorarla, y opiniones acerca del uso de animales en determinados aspectos cotidianos.

## 4. RESULTADOS

### 4.1. HÁBITOS ALIMENTARIOS DENTRO Y FUERA DEL HOGAR

Ahora mismo, procedemos a describir los hábitos alimentarios de los estudiantes encuestados.

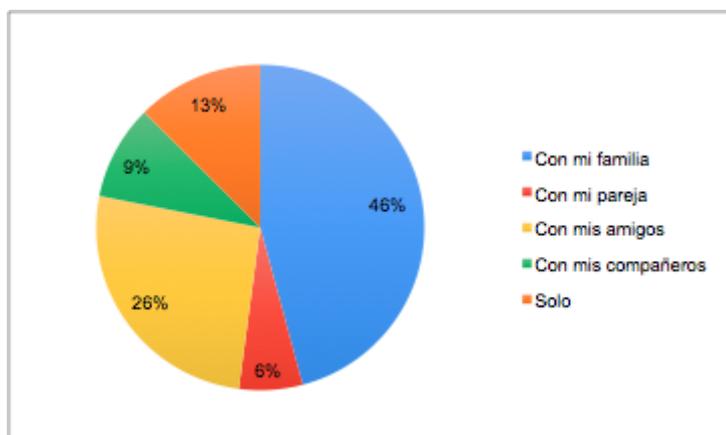
Hay una clara tendencia a comer en el hogar diariamente, y así lo hacen el 86% de los estudiantes encuestados (Gráfico 1). El 46% de ellos, alega que la comida se lleva a cabo con la familia. La comida en solitario representa el 13% (Gráfico 2).

**Gráfico 1. Frecuencia de realización de comidas en el hogar**



Fuente: elaboración propia a partir de los datos de la encuesta de consumo alimentario (ECA)

## Gráfico 2. Compañía en las comidas

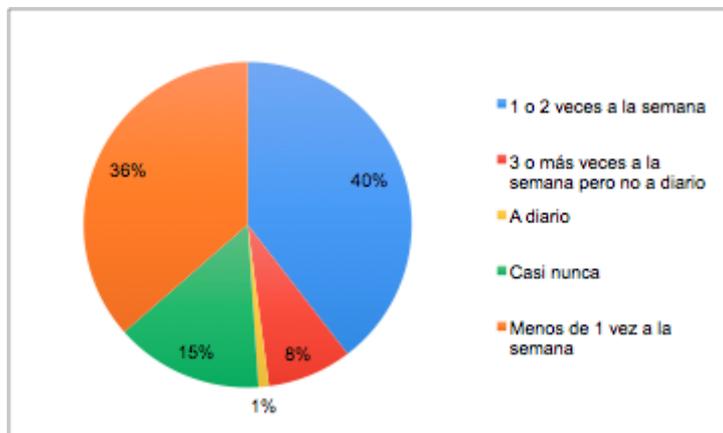


Fuente: elaboración propia a partir de los datos de la encuesta de consumo alimentario (ECA)

Aunque los estudiantes comen mayoritariamente en el hogar, más de la mitad (55%) responden que sus padres desempeñan la tarea de cocinar en casa. Por otro lado, casi la mitad de ellos (45%) afirman que cocinan para sí mismos.

La comida fuera del hogar no es muy habitual, realizándose principalmente 1 o 2 veces a la semana (40%) o incluso menos (36%) (Gráfico 3).

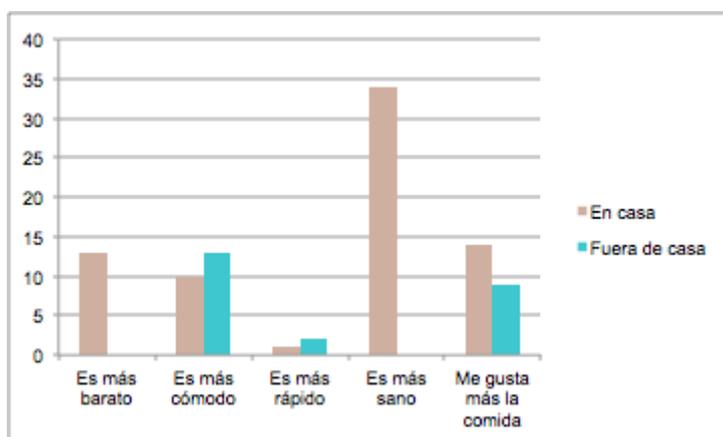
**Gráfico 3. Frecuencia de realización de comidas fuera del hogar**



Fuente: elaboración propia a partir de los datos de la encuesta de consumo alimentario (ECA)

La preferencia de comer en casa (75%) es visiblemente superior a la de comer fuera (25%). Entre las motivaciones principales para comer en casa destacan el hecho de alimentarse con comidas más sanas (47%), el gusto por la comida (20%) o que supone un menor coste (18%). Las motivaciones entre quienes prefieren comer fuera son la comodidad (54%), el gusto por la comida (38%) y la rapidez (8%) (Gráfico 4).

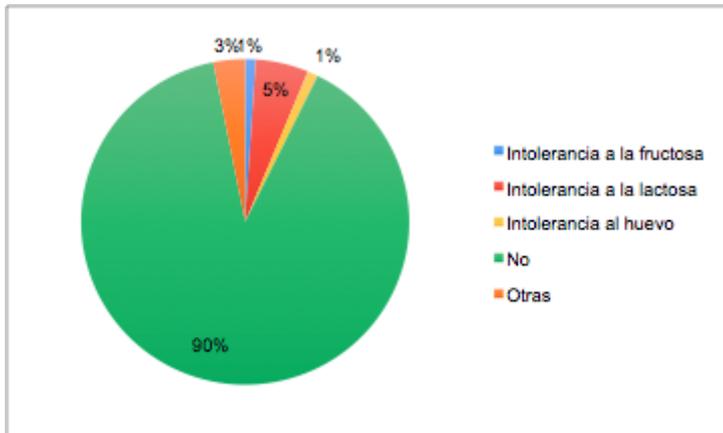
**Gráfico 4. Motivos que justifican la preferencia de comer en casa**



Fuente: elaboración propia a partir de los datos de la encuesta consumo alimentario (ECA)

Analizando más a fondo la alimentación, descubrimos que el 90% de los encuestados no tienen ninguna alergia alimentaria (Gráfico 5), aunque cabe destacar que la más común es la intolerancia a la lactosa (5%).

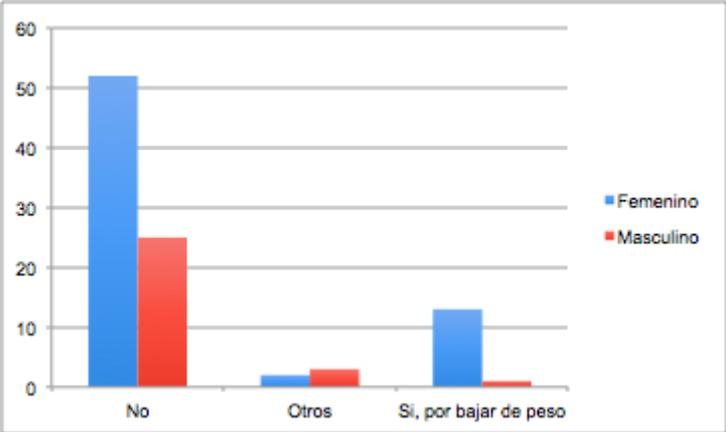
**Gráfico 5. Caracterización de la muestra por alergias alimentarias**



Fuente: elaboración propia a partir de los datos de la encuesta de consumo alimentario (ECA)

El 80% de los entrevistados no sigue una dieta. Del 20% que la sigue, el 15% lo hace con el fin de bajar de peso y el 5% debido a otros motivos. Un aspecto digno de mención es el porcentaje de mujeres que están a dieta en comparación con el de hombres (78.95% frente a 21.05%) (Gráfico 6).

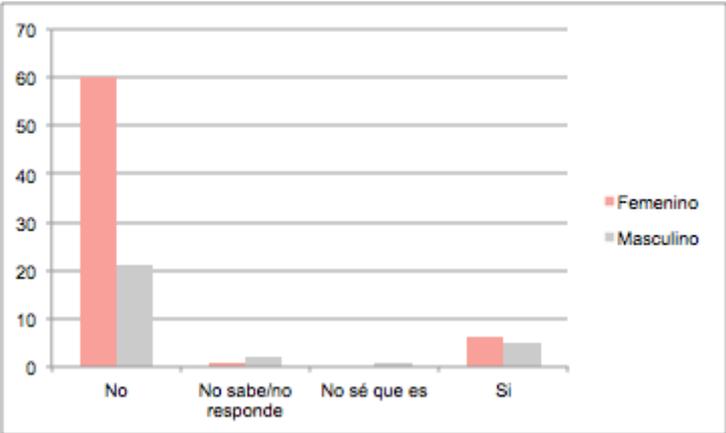
**Gráfico 6. Seguimiento de dietas según sexo**



Fuente: elaboración propia a partir de los datos de la encuesta de consumo alimentario (ECA)

Nos encontramos ante un alto porcentaje de estudiantes que no toman ningún tipo de suplementos para complementar su dieta (84%), siendo tan sólo el 12% los que sí los toman. La toma de suplementos se hace más evidente entre las mujeres (54.55%) que entre los hombres (45.45%) (Gráfico 7).

**Gráfico 7. Toma de suplementos según sexo**



Fuente: elaboración propia a partir de los datos de la encuesta de consumo alimentario (ECA)

Seguidamente, se muestra la frecuencia de consumo de diversos alimentos. Se puede observar que los productos más consumidos a diario son leche y derivados lácteos (78%), pan y cereales (67%) y verduras y hortalizas (40%). La pasta, arroz y patatas (44%) y los huevos (40%) suelen ser consumidos 3 o más veces a la semana pero no a diario. El consumo de pescados y mariscos (52%), legumbres (45%), carne de pollo (38%), carne roja (35%) y los embutidos (33%) se realiza 1 o 2 veces a la semana. Los dulces (27%) son los productos menos consumidos, menos de 1 vez a la semana (Tabla 1).

**Tabla 1. Frecuencia de consumo de alimentos**

	<b>A diario</b>	<b>3 o más veces pero no a diario</b>	<b>1 o 2 veces a la semana</b>	<b>Menos de 1 vez a la semana</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Nunca</b>
<b>Carne roja</b>	11%	28%	35%	15%	3%	8%
<b>Carne de pollo</b>	10%	37%	38%	7%	-	8%
<b>Pescados y mariscos</b>	2%	25%	52%	9%	7%	5%
<b>Leche y derivados lácteos</b>	78%	18%	3%	1%	-	-
<b>Huevos</b>	18%	40%	38%	2%	-	2%
<b>Pasta, arroz, patatas</b>	17%	44%	35%	4%	-	-
<b>Pan, cereales</b>	67%	16%	11%	4%	1%	1%
<b>Verduras y hortalizas</b>	40%	38%	18%	3.%	1%	-
<b>Legumbres</b>	4%	41%	45%	10%	-	-
<b>Embutidos</b>	13%	19%	33%	11%	14%	10%
<b>Dulces</b>	7%	20%	20%	27%	20%	6%

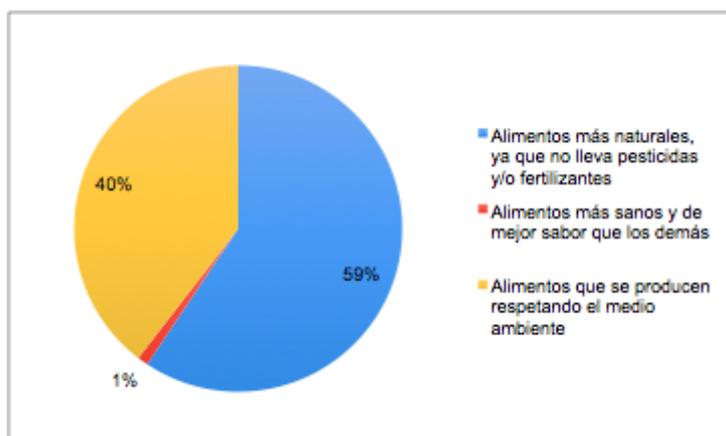
Fuente: elaboración propia a partir de los datos de la encuesta de consumo alimentario (ECA)

## 4.2. ACTITUDES HACIA LA ALIMENTACIÓN: CONOCIMIENTOS, PERCEPCIONES Y CREENCIAS

A continuación vamos a hablar de las actitudes que tienen los estudiantes hacia su alimentación, considerando cuales son sus conocimientos, percepciones y creencias hacia ella.

En cuanto a las creencias sobre qué son los alimentos ecológicos, el 59% de los encuestados opinan que son alimentos más naturales, debido a la no utilización de pesticidas y/o fertilizantes, y el 40% y que son alimentos cuya producción se efectúa respetando el medio ambiente (Gráfico 8).

**Gráfico 8. Creencia sobre qué son los alimentos ecológicos**



Fuente: elaboración propia a partir de los datos de la encuesta de consumo alimentario (ECA)

A la hora de identificar los alimentos ecológicos, el 95% de los estudiantes entrevistados deposita su confianza en la certificación o etiqueta del producto, el 4% en su venta en establecimientos/ferias especializadas, y exclusivamente el 1% se fía aspectos como el gusto (Gráfico 9).

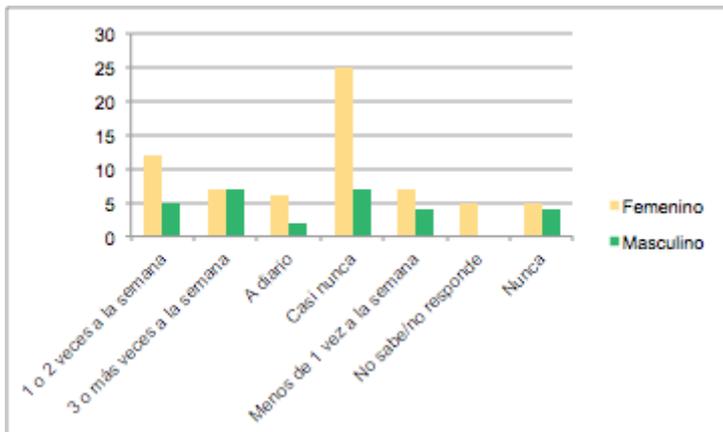
### Gráfico 9. Identificación de los alimentos ecológicos



Fuente: elaboración propia a partir de los datos de la encuesta de consumo alimentario (ECA)

Hay que destacar el bajo porcentaje de universitarios que consumen productos ecológicos, el 35% responde que casi nunca, y sólo el 8% los consume a diario. Asimismo, hay que señalar que son los hombres quienes más consumen estos productos (Gráfico 10).

### Gráfico 10. Consumo de alimentos ecológicos



Fuente: elaboración propia a partir de los datos de la encuesta de consumo alimentario (ECA)

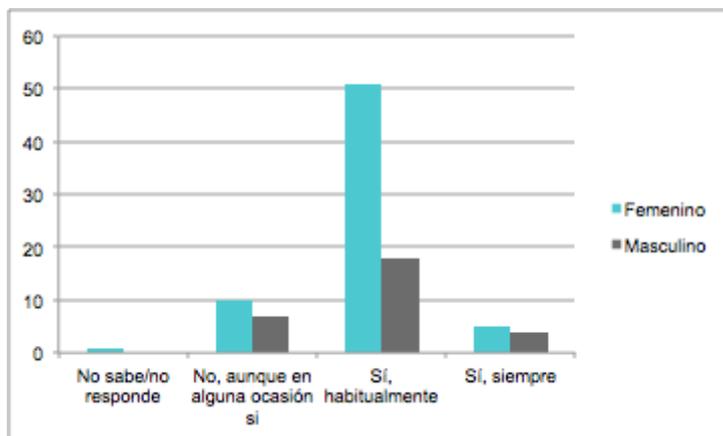
Se pueden observar las preferencias en el consumo de alimentos de acuerdo con los factores que los estudiantes han destacado como más importantes. El 88% consideran que

el sabor es un factor muy importante, seguido del precio (69%) y la composición nutricional (54%).

Acerca de la comprobación de etiquetas, los estudiantes se fijan en el valor energético, en las grasas: saturadas, monoinsaturadas y poliinsaturadas, en el contenido de azúcar, en las proteínas, y en los aditivos y conservantes añadidos. Aún así, el 25% no las revisa.

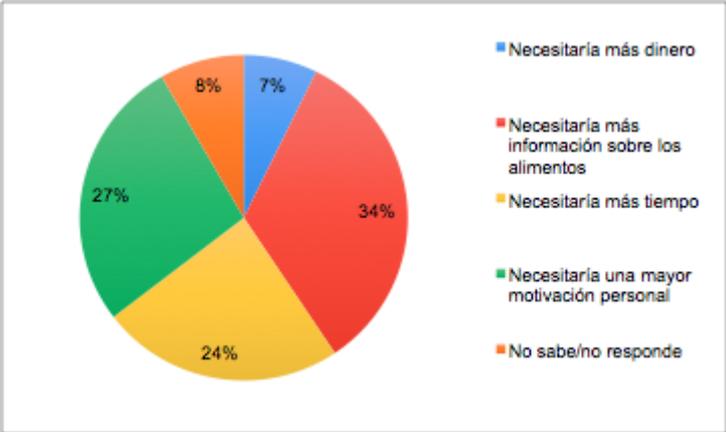
Con toda esta información cabe preguntarse si los estudiantes comen sano. El 81% considera que mantiene una alimentación saludable, el 72% habitualmente, y el 9% siempre, siendo esta percepción mayor en las mujeres que en los hombres (71.8% frente a 28.2%) (Gráfico 11). Igualmente, consideran que la mejora de la alimentación podría propiciarse a partir de un conjunto de factores como la necesidad de más información sobre los alimentos (34%), una mayor motivación personal (27%), más tiempo (24%) y la necesidad de más dinero (7%) (Gráfico 12).

**Gráfico 11. Percepción de alimentación saludable según sexo**



Fuente: elaboración propia a partir de los datos de la encuesta de consumo alimentario (ECA)

**Gráfico 12. Aspectos a mejorar para llevar a cabo una alimentación saludable**



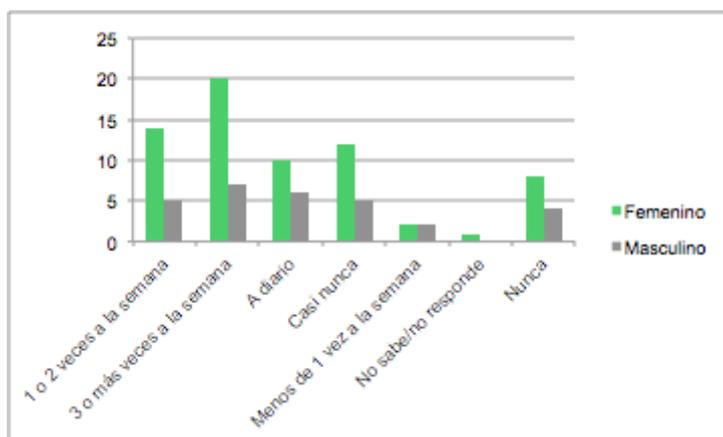
Fuente: elaboración propia a partir de los datos de la encuesta de consumo alimentario (ECA)

### 4.3. CONDUCTAS, OPINIONES Y VALORACIONES SOBRE ALIMENTACIÓN VEGETARIANA Y VEGANA

Ahora, procedemos a analizar cuáles son las conductas, opiniones y valoraciones sobre la alimentación vegetariana y vegana. Aquí se realizaron preguntas acerca del consumo y de las opiniones sobre el consumo vegetariano y vegano.

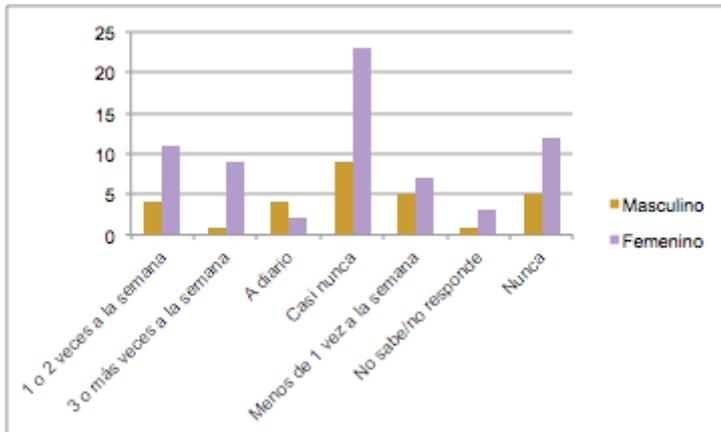
En casa, el 28% de los estudiantes consumen comida vegetariana 3 o más veces a la semana (Gráfico 13). Con la comida vegana en el hogar, el resultado es completamente distinto ya que el 33% casi nunca la consume (Gráfico 14). Ambos porcentajes son mayores en las mujeres.

**Gráfico 13. Consumo de comida vegetariana en casa**



Fuente: elaboración propia a partir de los datos de la encuesta de consumo alimentario (ECA)

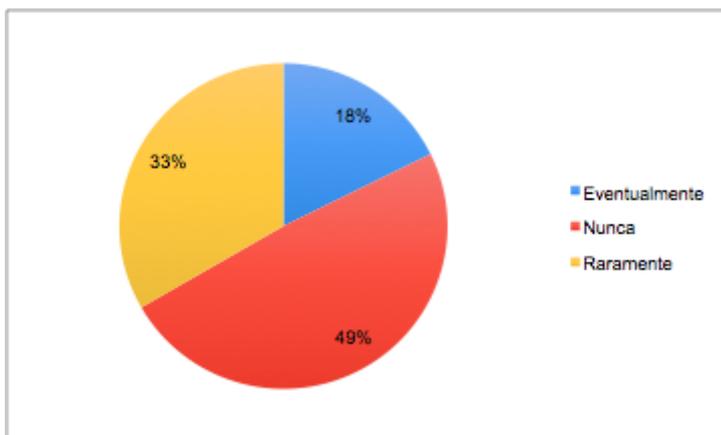
**Gráfico 14. Consumo de comida vegana en casa**



Fuente: elaboración propia a partir de los datos de la encuesta de consumo alimentario (ECA)

La frecuencia de realización de comidas en restaurantes vegetarianos o veganos es bastante escasa. Casi la mitad de los entrevistados (49%) nunca van y el 33% raramente. A pesar de la poca afluencia, el 52% responde que son iguales que los demás restaurantes y el 9% que son mejores. Solo el 4% piensa que son peores. (Gráficos 15 y 16).

**Gráfico 15. Asistencia a restaurantes vegetarianos y/o veganos**



Fuente: elaboración propia a partir de los datos de la encuesta de consumo alimentario (ECA)

**Gráfico 16. Opinión de los restaurantes vegetarianos y/o veganos**

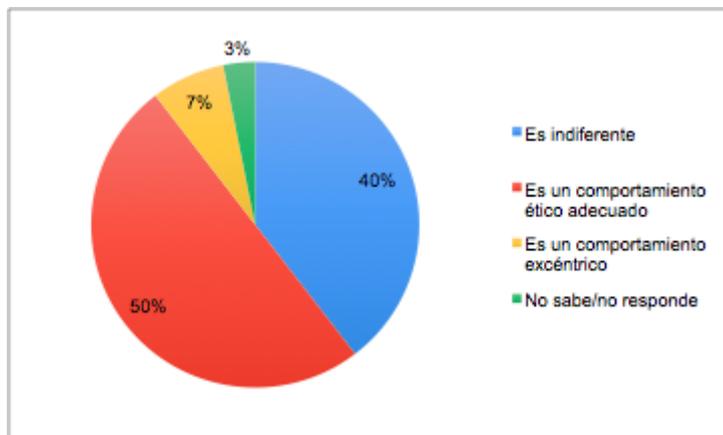


Fuente: elaboración propia a partir de los datos de la encuesta de consumo alimentario (ECA)

La opinión sobre el consumo vegetariano y vegano es muy heterogénea, es moralmente más correcto (51%), es más sostenible (49%), pero a su vez es más caro (35.4%) y más difícil de acceder (31.3%). Mientras que el 28.1% lo considera más saludable, el 29.2% lo considera nutricionalmente inapropiado.

La opinión sobre la gente que sigue una dieta vegetariana y/o vegana es sumamente positiva. Un 50% responde que es un comportamiento ético adecuado frente al 7% que piensa que es un comportamiento excéntrico. Un 40%, lo considera indiferente (Gráfico 17).

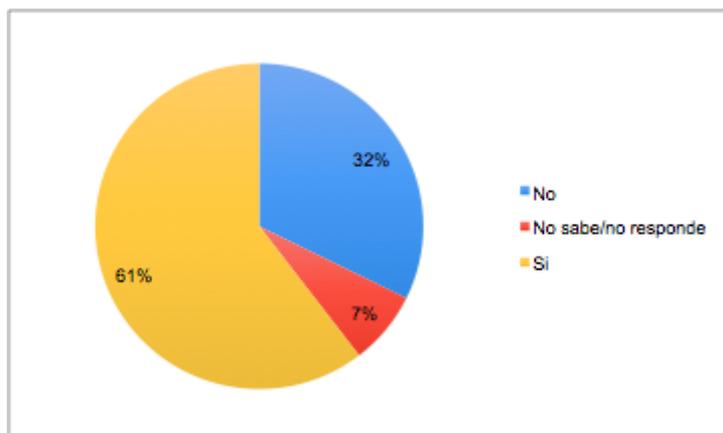
**Gráfico 17. Opinión sobre la gente que sigue una dieta vegetariana y/o vegana**



Fuente: elaboración propia a partir de los datos de la encuesta de consumo alimentario (ECA)

Cabe recalcar como el 61% de los entrevistados consideran que la dieta vegetariana y/o vegana es deficiente con respecto a otras dietas, frente al 32% que opina lo contrario (Gráfico 18).

**Gráfico 18. Opinión sobre la existencia de carencias en la dieta vegetariana y vegana**



Fuente: elaboración propia a partir de los datos de la encuesta de consumo alimentario (ECA)

Posteriormente, se muestran las opiniones sobre el uso de animales en distintas facetas de la vida diaria. Se puede observar que prevalece el voto desfavorable en el uso de bolsos/zapatos que están hechos de pieles de animales (72%), en el uso de animales en la experimentación en cosméticos o utensilios (81%) y en el uso de animales como mano de obra en la agricultura (41%). En cambio, el consumo de carne (63%) y sacrificar animales para la alimentación humana (44%) tienen el voto favorable. La opinión hacia la caza es desfavorable (44%) mientras que hacia la pesca es indiferente (39%) (Tabla 2).

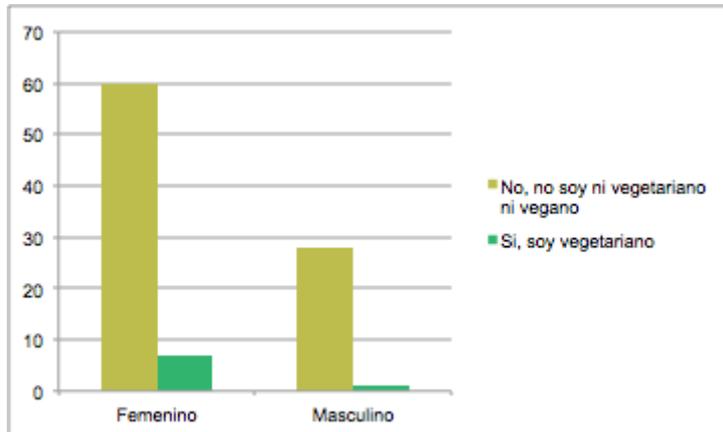
**Tabla 2. Opiniones**

	Favorable	Indiferente (ni favorable ni desfavorable)	Desfavorable	No sabe/no responde
<b>Usar bolsos/zapatos que están hechos de pieles de animales</b>	5%	20%	72%	3%
<b>Usar animales en la experimentación en cosméticos o utensilios</b>	4%	15%	81%	-
<b>Usar animales como mano de obra en la agricultura</b>	24%	35%	41%	-
<b>Consumir carne</b>	63%	28%	7%	2%
<b>Sacrificar animales para la alimentación humana</b>	44%	34%	20%	2%
<b>La caza</b>	27%	28%	44%	1%
<b>La pesca</b>	34%	39%	24%	3%

Fuente: elaboración propia a partir de los datos de la encuesta consumo alimentario (ECA)

Estudiando los diferentes perfiles entre los estudiantes, y recordando que la muestra está integrada mayoritariamente por mujeres, hay dos grupos bien diferenciados, los que no se consideran ni vegetarianos ni veganos (92%) y los que se consideran vegetarianos (8%). Entre los vegetarianos, el 87.5% son mujeres y el 12.5% hombres. (Gráfico 19).

**Gráfico 19. Regímenes alimentarios según sexo**



Fuente: elaboración propia a partir de los datos de la encuesta de consumo alimentario (ECA)

Como se puede ver, la opción vegetariana en el caso de los estudiantes entrevistados, es minoritaria. Para entrar a explicar con más detalle las características de este grupo de vegetarianos, vamos a comentar algunas cuestiones.

El 6.3% de los que afirman ser vegetarianos, responde que el motivo principal de su cambio de dieta está relacionado con el sufrimiento animal. Además, existen otros motivos como cuestiones medioambientales (5.2%), gusto personal (3.1%), causas morales o políticas (2.1%), o cuestiones de salud/dieta (2.1%).

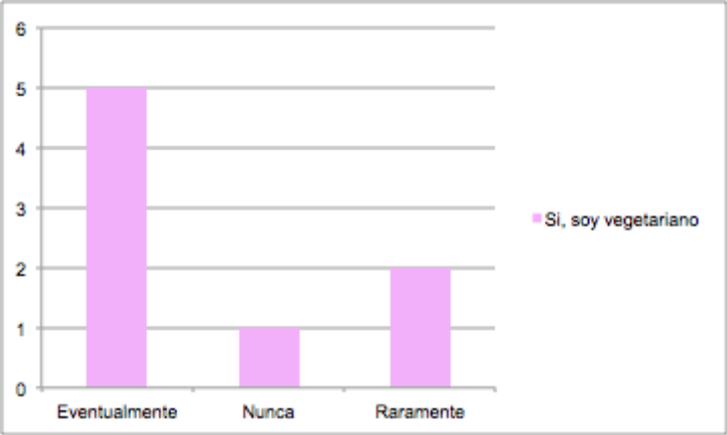
El 50% de los vegetarianos estudian ciencias de la salud y servicios sociales, el 25% ciencias y otro 25% ciencias sociales y jurídicas.

Introduciéndonos más a fondo en los hábitos que tiene este grupo de vegetarianos, podemos ver alguna que otra diferencia con respecto a la muestra general. Realizando la pregunta sobre qué creen que son los alimentos ecológicos, los estudiantes que se consideran vegetarianos, varían con respecto al resto. La mitad de ellos (50%) consideran que son alimentos más naturales, debido a la no utilización de pesticidas y/o fertilizantes, y la otra mitad (50%) que son alimentos cuya producción se efectúa respetando el medio ambiente. Todos los estudiantes vegetarianos (100%), depositan su confianza en la

certificación o etiquetado del producto como ecológico. En este caso, el consumo de productos ecológicos es bastante más elevado que entre la población general. La mitad de ellos (50%) declaran que los consumen 1 o 2 veces a la semana, y el 6% los consume a diario.

Entre los entrevistados designados como vegetarianos, el 62.5% asisten eventualmente a restaurantes vegetarianos aunque el 25% raramente va y el 12.5% nunca acude a los restaurantes (Gráfico 20). En relación a sus opiniones, el 50% opina que son iguales que los otros, el 25% que son mejores y el 12.5% que son peores (Gráfico 21)

**Gráfico 20. Asistencia a restaurantes vegetarianos y/o veganos según el perfil vegetariano**



Fuente: elaboración propia a partir de los datos de la encuesta de consumo alimentario (ECA)

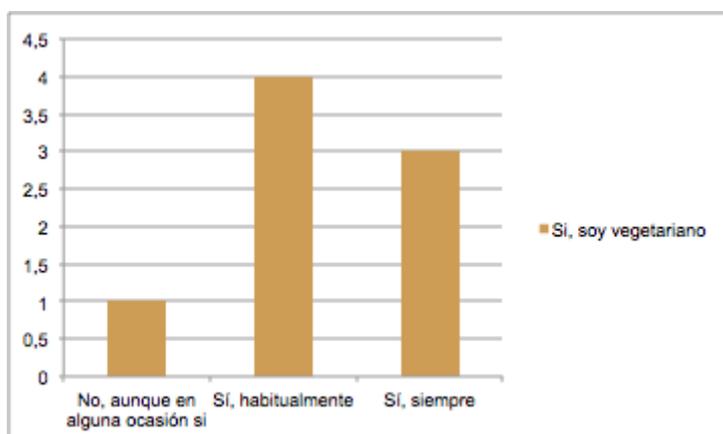
**Gráfico 21. Opinión de los restaurantes vegetarianos y/o veganos según el perfil vegetariano**



Fuente: elaboración propia a partir de los datos de la encuesta de consumo alimentario (ECA)

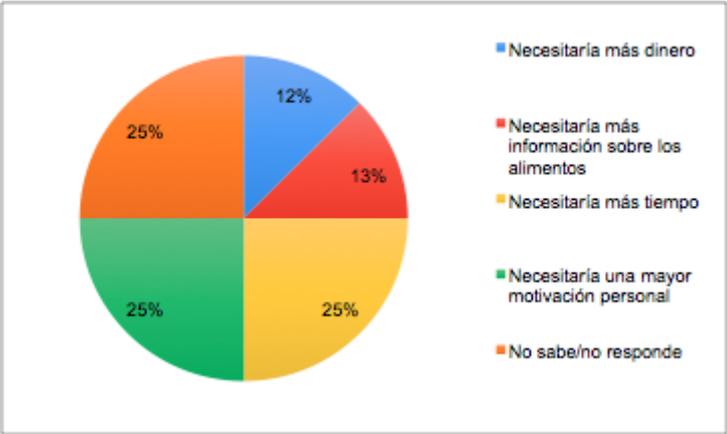
El 50% de los estudiantes que afirman ser vegetarianos consideran que llevan una alimentación saludable habitualmente y 37.5% siempre. El 12.5% no se alimenta saludablemente aunque en alguna ocasión sí (Gráfico 22). Para mejorarla, el 25% necesitaría más tiempo, otro 25% una mayor motivación personal, el 12.5% más información sobre los alimentos y otro 12.5% más dinero (Gráfico 23).

**Gráfico 22. Percepción de alimentación saludable según el perfil vegetariano**



Fuente: elaboración propia a partir de los datos de la encuesta de consumo alimentario (ECA)

**Gráfico 23. Aspectos a mejorar para llevar a cabo una alimentación saludable según el perfil vegetariano**



Fuente: elaboración propia a partir de los datos de la encuesta consumo alimentario (ECA)

De la misma forma que se hizo anteriormente, se muestran las opiniones sobre el uso de animales en la vida diaria pero para el perfil de universitarios vegetarianos. Se puede observar que prevalece el voto desfavorable en la mayoría de los ámbitos, en el uso de bolsos/zapatos que están hechos de pieles de animales (75%), en el uso de animales en la experimentación en cosméticos o utensilios (100%), en el uso de animales como mano de obra en la agricultura (62.5%) y en sacrificar animales para la alimentación humana (62.5%). En el consumo de carne la mitad de ellos (50%) tienen una opinión desfavorable aunque un 37.5% está a favor. Quizás esto se deba a que ellos han decidido no consumir este alimento pero no les importa que otras personas lo consuman. La opinión hacia la caza es desfavorable (75%) mientras que hacia la pesca es más irregular, con la mitad en contra (50%) (Tabla 3).

**Tabla 3. Opiniones según el perfil vegetariano**

	<b>Favorable</b>	<b>Indiferente (ni favorable ni desfavorable)</b>	<b>Desfavorable</b>	<b>No sabe/no responde</b>
<b>Usar bolsos/zapatos que están hechos de pieles de animales</b>	-	-	75%	25%
<b>Usar animales en la experimentación en cosméticos o utensilios</b>	-	-	100%	-
<b>Usar animales como mano de obra en la agricultura</b>	25%	12.5%	62.5%	-
<b>Consumir carne</b>	37.5%	-	50%	12.5%
<b>Sacrificar animales para la alimentación humana</b>	25%	-	62.5%	12.5%
<b>La caza</b>	12.5%	-	75%	12.5%
<b>La pesca</b>	12.5%	12.5%	50%	25%

Fuente: elaboración propia a partir de los datos de la encuesta consumo alimentario (ECA)

## 5. RESUMEN DE RESULTADOS

### HÁBITOS ALIMENTARIOS DENTRO Y FUERA DEL HOGAR

- La comida familiar en el hogar está generalizada entre la población juvenil entrevistada, aunque 1 de cada 3 comen con los amigos, por lo que cabe suponer que su alimentación está condicionada por los horarios de la Universidad. En cambio, la comida fuera del hogar sólo se realiza 1 o 2 veces a la semana o menos, probablemente esto se relacione con el aumento de tiempo libre y de ocio que tiene lugar los fines de semana.
- Hay una clara preferencia a comer en casa, destacando aspectos como las comidas más sanas, el gusto por la comida o el menor coste.
- Un gran número de universitarios no sigue una dieta y quienes la siguen son mayoritariamente las mujeres.
- La toma de suplementos es una práctica que apenas se lleva a cabo.
- Los alimentos más consumidos a diario son la leche y derivados lácteos, pan y cereales, y verduras y hortalizas.

### ACTITUDES HACIA LA ALIMENTACIÓN: CONOCIMIENTOS, CREENCIAS Y PERCEPCIONES

- 3 de cada 5 estudiantes creen que los alimentos ecológicos son más naturales, debido a la no utilización de pesticidas y/o fertilizantes, y 2 de cada 5 que son alimentos cuya producción se efectúa respetando el medio ambiente. Los estudiantes vegetarianos están divididos a partes iguales. Para identificar los alimentos ecológicos, casi la totalidad de los estudiantes (95%) se fían de la certificación o etiqueta del producto. Con todo ello, su consumo es bastante reducido. Los estudiantes vegetarianos coinciden con la mayoría.
- Los aspectos más valorados a la hora de consumir alimentos son el sabor, el precio y la composición nutricional.
- Entre los universitarios consultados, 1 de cada 4 no lee nunca las etiquetas de los alimentos que compra, lo que demuestra, en algunos casos, desinterés por la alimentación, siendo el valor energético, las grasas, el contenido de azúcar, las proteínas y los aditivos y conservantes añadidos los aspectos que más interesan.

- Gran parte de los universitarios (81%) considera que su alimentación es saludable, siendo esta percepción más positiva en las mujeres.

## CONDUCTAS, OPINIONES Y VALORACIONES SOBRE ALIMENTACIÓN VEGETARIANA Y VEGANA

- El consumo de comida vegetariana en casa es mucho mayor que el de comida vegana.
- En general, es muy baja la frecuencia de realización de comidas en restaurantes vegetarianos y/o veganos, aunque sí existe una opinión favorable sobre ellos. Más de la mitad de los vegetarianos asisten eventualmente a estos restaurantes.
- Hay quien tiene una opinión positiva sobre la gente que sigue una dieta vegetariana y/o vegana, aunque muchos estudiantes consideran que es deficiente con respecto a otras dietas.
- Las opiniones en relación a la utilización de animales para la experimentación es desfavorable aunque hacia su consumo es favorable.
- Sólo el 8% de los estudiantes encuestados son vegetarianos, principalmente mujeres.
- La decisión del cambio de dieta está motivada principalmente por el sufrimiento animal, aunque también les motivan temas como el medio ambiente, el gusto, causas morales o políticas, o la salud.
- La mitad de los encuestados vegetarianos estudian ciencias de la salud y servicios sociales.
- La gran mayoría de los vegetarianos (87.5%) consideran que llevan una alimentación saludable.
- Entre los vegetarianos, ni la experimentación ni el consumo de animales está bien visto.

## 6. CONCLUSIONES

A partir de los objetivos previstos y en función de estos resultados podemos hablar acerca de los hábitos, las actitudes y las conductas y opiniones sobre alimentación.

En consideración a los hábitos alimentarios, se demuestra que los estudiantes entrevistados aunque sí realizan comidas fuera del hogar, siguen respetando tradiciones como la comida en familia, prefiriendo comer en casa que fuera de ella. Los datos indican que hay participación de los jóvenes en la gestión de la alimentación pero que sigue siendo mayoritaria la participación de las familias. Quizás por este motivo, la mayor parte de ellos, perciben que llevan a cabo una alimentación saludable.

En relación con las creencias, percepciones y valoraciones, se puede afirmar que los estudiantes son cada vez más críticos con su alimentación. Esto se ve reflejado en la cantidad de ellos que se informan sobre cuáles son las características de los productos y que revisan las etiquetas de los alimentos antes de comprarlos. Pero pese al mayor interés por la alimentación y por el mantenimiento y cuidado de la propia salud, así como del medio ambiente y del bienestar animal, esta inquietud no ha dado como resultado que la población juvenil se haya hecho vegetariana o vegana. Llama la atención el bajo porcentaje de estudiantes vegetarianos entre la totalidad de la muestra y destaca la inexistencia de estudiantes veganos.

Llegados a este punto nos planteamos por qué los jóvenes, estando tan comprometidos con su alimentación, no hayan tomado la decisión de orientar su dieta hacia el vegetarianismo o el veganismo. Muchas son las respuestas que se pueden plantear en torno a esta hipótesis. Como se ha podido ver en los resultados obtenidos, una explicación es la relevancia de la familia en la gestión de la alimentación de los jóvenes, que impide que éstos tengan autonomía para un cambio de hábitos. El hecho de que los jóvenes no elaboren su propia comida ni elijan sus propios alimentos condiciona su dieta y les orienta hacia el tipo de alimentación preferida por sus familias.

Por otra parte, las creencias y los valores de la juventud detectados en esta encuesta indican que estamos ante personas críticas y reflexivas con la alimentación, y su análisis sobre la dieta vegetariana y vegana no es plenamente favorable. En ambos casos, ni los hábitos ni las creencias orientan a la juventud hacia el vegetarianismo ni hacia el veganismo.

En definitiva, no se puede afirmar si los jóvenes universitarios están tomando o no otras medidas para realizar cambios drásticos en su alimentación, pero sí cabe sugerir que están afrontando decisiones de cambio para que su alimentación no empeore.

## 7. BIBLIOGRAFÍA

Aranceta, J. (1997). Nutrición en el niño y adolescente. Diálogos en Pediatría 9. Meneghello J (ed). Santiago de Chile, Mediterráneo, p.136-144.

Bennasser Verger (2019). Veganismo y vegetarianismo en España: motivaciones e impacto en la industria.

Chacón Cuberos, R. (2018). Caracterización de indicadores deportivos, psicosociales y de ocio digital en la comunidad educativa de Granada: construyendo una educación físico-saludable integral mediante videojuegos activos.

Díaz Méndez, C. (2013). La alimentación en la sociedad española. *Investigación y Ciencia. Versión digital*.

Encuesta Nacional de Salud (2017):

<https://www.ine.es/jaxi/Tabla.htm?path=/t15/p419/a2017/p06/I0/&file=06006.px&L=0>

[Consultado el 13 de octubre de 2020].

Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación (2019):

[https://www.ine.es/dynqs/INEbase/es/operacion.htm?c=estadistica\\_C&cid=1254736176741&menu=ultiDatos&idp=1254735976608](https://www.ine.es/dynqs/INEbase/es/operacion.htm?c=estadistica_C&cid=1254736176741&menu=ultiDatos&idp=1254735976608) [Consultado el 29 de septiembre de 2020].

Gallardo Escudero, A. Influencia de los hábitos alimentarios y estilo de vida sobre el estado clínico-nutricional en un grupo de población universitaria femenina. Granada: Universidad de Granada, 2016.

Goñi Murilloa, C., Vilches, C., Ancizu Irrue, E., Arillo Crespo, A., Lorenzo Repáraz, V., Áriz Vidondo, M., et al. (1999). Factores relacionados con los comportamientos alimentarios en una población juvenil urbana. *Atención Primaria*, Enero (23)(1), 32- 37.

Lameiras Fernández, María; Calado Otero, María; Rodríguez Castro, Yolanda; Fernández Prieto, Montserrat Hábitos alimentarios e imagen corporal en estudiantes universitarios sin trastornos alimentarios *International Journal of Clinical and Health Psychology*, vol. 3, núm. 1, enero, 2003, pp. 23-33 Asociación Española de Psicología Conductual Granada, España.

Lantern (2019): <http://www.lantern.es/papers/the-green-revolution-2019> [Consultado el 12 de octubre de 2020]).

Leitzmann C., Vegetarian nutrition: past, present, future, *The American Journal of Clinical Nutrition*, Volume 100, Issue suppl\_1, July 2014, Pages 496S–502S.

Marcia, B. S. (2016). *Hábitos alimentarios y factores relacionados con el estado nutricional en trabajadores según el ámbito laboral de la Provincia de La Rioja*. Web.

Méndez, C. D., Espejo, I. G., Palacios, R. G., & Vázquez, A. N. (2015). Hábitos alimentarios de los españoles. *Reis*, 149, 167-182.

Muro Sans (2007). Estudio de los hábitos alimentarios y de las alteraciones del comportamiento alimentario en adolescentes. (Tesis doctoral). Universitat de Barcelona.

Oliveras, M., Nieto, P., Agudo, E., Martínez, F., López, H., & López, M. (2006). Evaluación nutricional de una población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 21(2), 179-183.

Oñate, Cristina & Sánchez, Adela. (2020). Estrategia y comunicación en redes sociales: Un estudio sobre la influencia del movimiento RealFooding. *Ámbitos. Revista Internacional de Comunicación*. 79-101.

Ouwens, MA , Cebolla, A. y van Strien, T. (2012). Estilo de alimentación, ver televisión y picar en niños preadolescentes . *Nutrición Hospitalaria* , 27 (4), 1072-1078.

Ponce Blandón, J.A. (2015). Influencia de los mensajes publicitarios en los hábitos alimenticios de la población preescolar sevillana. (Tesis doctoral inédita). Universidad de Sevilla, Sevilla.

Prats, M. (2018). El nutricionista Carlos Ríos desmonta el concepto de "dieta equilibrada" y otros bulos sobre la salud. Recuperado de [https://www.huffingtonpost.es/2018/11/27/elnutricionista-carlos-rios-desmonta-el-concepto-de-dieta-equilibrada-y-otros-bulos-sobrela-salud\\_a\\_23602355/](https://www.huffingtonpost.es/2018/11/27/elnutricionista-carlos-rios-desmonta-el-concepto-de-dieta-equilibrada-y-otros-bulos-sobrela-salud_a_23602355/).

The Vegan Society (2020): <https://www.vegansociety.com/> [Consultado el 14 de septiembre de 2020]).

## 8. ANEXOS

### Anexo 1. Encuesta de consumo alimentario (ECA)

Estimado estudiante. Soy estudiante de grado en Comercio y Marketing en la Universidad de Oviedo y estoy desarrollando mi Trabajo Fin de Grado sobre las opiniones de los estudiantes acerca de la alimentación. Te agradecería que dedicaras unos minutos a realizar esta breve encuesta. Tus respuestas serán tratadas de manera confidencial y sólo serán utilizadas para la elaboración del trabajo.

Este trabajo se desarrolla en el marco del Grupo de Investigación en Sociología de la Alimentación de la Universidad de Oviedo.

- Edad
- 

- Sexo

Masculino	
Femenino	

- Ciudad/pueblo de residencia
-

- ¿Con quién vives?

Solo	
Con mis padres	
Con mi pareja	
Con compañeros de piso	
Con mis padres y hermanos	
Otros	

- Grado que estás estudiando

---

- Universidad en la que estudias

---

- ¿En qué curso estás actualmente?

1°	
2°	
3°	

4º	
Máster	

- ¿Tienes algún tipo de alergia alimentaria?

No	
Intolerancia al glúten	
Intolerancia a la lactosa	
Intolerancia al huevo	
Intolerancia a la fructosa	
Otras	

### HÁBITOS ALIMENTARIOS

- ¿Con qué frecuencia realizas comidas fuera del hogar?

A diario	
3 o más veces a la semana pero no a diario	

1 o 2 veces a la semana	
Menos de 1 vez a la semana	
Casi nunca	
Nunca	
No sabe/ no responde	

- ¿Con quién sueles comer?

Solo	
Con mi familia	
Con mi pareja	
Con mis amigos	
Con mis compañeros	
Otros	

- ¿Con qué frecuencia realizas comidas en casa?

A diario	
3 o más veces a la semana pero no a diario	
1 o 2 veces a la semana	
Menos de 1 vez a la semana	
Casi nunca	
Nunca	
No sabe/ no responde	

- ¿Quién cocina?

Yo	
Mis padres	
Mi pareja	
Mis compañeros de piso	
Otros	

- ¿Dónde prefieres comer?

En casa	
Fuera de casa	

- ¿Por qué?

Es más barato	
Es más rápido	
Es más cómodo	
Es más sano	
Me gusta más la comida	

- ¿Estás a dieta? ¿Por qué motivo?

No	
Si, por bajar de peso	
Si, por enfermedad	
Otros	

- ¿Consumes alimentos ecológicos?

A diario	
3 o más veces a la semana pero no a diario	
1 o 2 veces a la semana	
Menos de 1 vez a la semana	
Casi nunca	
Nunca	
No sabe/ no responde	

CONOCIMIENTOS, CREENCIAS, PERCEPCIONES Y PREOCUPACIÓN POR LA ALIMENTACIÓN

- ¿Qué crees que son los alimentos ecológicos?

Alimentos que se producen respetando el medio ambiente	
Alimentos más naturales, ya que no lleva pesticidas y/o fertilizantes	

Alimentos más sanos y de mejor sabor que los demás	
No sabe/no responde	

- ¿Cómo crees que se puede identificar que un alimento es ecológico?

Que esté certificado o etiquetado como ecológico	
Que en el vendedor me indique que es ecológico	
La apariencia	
El gusto	
Que se vendan en establecimientos/ferias especializadas	
Otros	

- Cuando compras algún alimento, ¿revisas las etiquetas? (Como máximo 3)

No las reviso	
Me fijo en los ingredientes	
Me fijo en el valor energético	

Me fijo en las grasas: saturadas, monoinsaturadas, poliinsaturadas	
Me fijo en los hidratos de carbono	
Me fijo en las proteínas	
Me fijo en el contenido de sal	
Me fijo en el contenido de azúcar	
Me fijo en los aditivos y conservantes añadidos	
Otros	

- ¿ Consideras que llevas a cabo una alimentación saludable?

Sí, siempre	
Sí, habitualmente	
No, aunque en alguna ocasión si	
No, nunca	
No sabe/no responde	

- ¿ Cómo crees que puedes mejorarla?

Necesitaría más dinero	
Necesitaría más tiempo	
Necesitaría una mayor motivación personal	
Necesitaría más información sobre los alimentos	
No sabe/no responde	

#### OPINIONES Y VALORACIONES SOBRE ALIMENTACIÓN VEGETARIANA Y VEGANA

- Entre las siguientes, ¿podrías indicar hasta 3 opciones que crees que se ajustan mejor a la idea de "ser vegetariano"?

No contaminar el medio ambiente	
Utilizar solo productos naturales	
No consumir carne	
No maltratar a los animales	
Participar en la defensa de los animales	
Boicotear los productos de origen animal y/o practicar ensayos con animales	

Cuidar de su propia salud y la de su familia	
Tratar de convencer a otras personas para que se vuelvan vegetarianos	
No sabe/no responde	

- Entre las siguientes, ¿podrías indicar hasta 3 opciones que cree que se ajustan mejor a la idea de "ser vegano"?

No contaminar el medio ambiente	
Utilizar solo productos naturales	
No consumir carne	
No maltratar a los animales	
Participar en la defensa de los animales	
Boicotear los productos de origen animal y/o practicar ensayos con animales	
Cuidar de su propia salud y la de su familia	
Tratar de convencer a otras personas para que se vuelvan veganos	
No sabe/no responde	

- ¿Conoces a alguna persona vegetariana o vegana?

Si, vegetariana	
Si, vegana	
Si, vegetariana y vegana	
No, vegetariana	
No, vegana	
No, ni vegetariana ni vegana	

- ¿A quién?

No conozco ni a vegetarianos ni a veganos	
Personas cercanas (familiares y amigos muy cercanos)	
Personas con las que tengo contacto diario (compañeros de trabajo, amigos en general)	
Gente que conozco (cualquier oportunidad es buena para comentar sobre la causa vegetariana/vegana)	
Personas en las redes sociales, movilizaciones callejeras y espacios de trabajo voluntario	

- ¿Te consideras vegetariano y/o vegano?

No, no soy ni vegetariano ni vegano	
Si, soy vegetariano	
Si, soy vegano	
No sé que es	
No sabe/no responde	

- Si te consideras vegetariano y/o vegano, ¿podrías nombrar hasta 2 razones por las que te hiciste vegetariano/vegano?

No, no soy ninguno	
Por cuestiones de salud/dieta	
Por cuestiones medio ambientales	
Por cuestiones relacionadas con el sufrimiento animal	
Por gusto personal	
Por influencia de personas cercanas	

Por causas morales o políticas	
Otras	
No sabe/no responde	

- ¿Tomas algún tipo de suplemento para complementar la dieta?

Si	
No	
No sé que es	
No sabe/no responde	

- ¿En alguna ocasión vas a restaurantes vegetarianos o veganos?

Frecuentemente	
Eventualmente	
Raramente	
Nunca	

- ¿Qué opinión te merecen los restaurantes vegetarianos y veganos?

Me parecen mejores que los otros	
Son iguales que los demás	
Me parecen peores que los otros	
No me gustan	
No sabe/no responde	

- ¿Se suele comer algún tipo de comida vegetariana en tu casa?

A diario	
3 o más veces a la semana pero no a diario	
1 o 2 veces a la semana	
Menos de 1 vez a la semana	
Casi nunca	
Nunca	
No sabe/ no responde	

- ¿Se suele comer algún tipo de comida vegana?

A diario	
3 o más veces a la semana pero no a diario	
1 o 2 veces a la semana	
Menos de 1 vez a la semana	
Casi nunca	
Nunca	
No sabe/ no responde	

- En tu opinión, el consumo vegetariano/vegano es... (Como máximo 3)

Más saludable	
Más sostenible	
Moralmente más correcto	
Más caro	
Más difícil de acceder	
Nutricionalmente inapropiado	

No sabe/ no responde	
----------------------	--

- ¿Qué opinión te merece la gente que sigue una dieta vegetariana y/o vegana?

Es un comportamiento ético adecuado	
Es un comportamiento excéntrico	
Es indiferente	
No sabe/no responde	

- Hay personas que consideran que la dieta vegetariana y/o vegana tienen carencias con respecto a otras dietas, ¿qué opinas?

Si	
No	
No sabe/no responde	

- En el último mes, ¿con qué frecuencia consumiste?

	A diario	3 o más veces a la semana pero no a diario	1 o 2 veces a la semana	Menos de 1 vez a la semana	Casi nunca	Nunca
Carne roja (carne de res, cerdo, cordero...)						
Leche y derivados lácteos						
Huevos						
Pescado o marisco						
Carne de pollo						
Pasta, arroz, patatas						
Pan, cereales						

Verduras y hortalizas						
Legumbres						
Embutidos						
Dulces						

- ¿Cuál es tu opinión acerca de...?

	Favorable	Ni favorable ni desfavorable (indiferente)	Desfavorable	No sabe/no responde
Usar bolsos/zapatos de pieles de animales				
Usar animales en cosméticos, utensilios, etc.				
Usar animales (como bueyes y caballos) como mano de				

obra en la agricultura				
Consumir carne				
Sacrificar animales				
La caza				
La pesca				

Finalmente...

- ¿Cuál es el nivel educativo de tu padre?

Sin estudios	
No terminó estudios primarios	
EGB, ESO o similar	
Bachillerato, BUP, secundaria, COU o similar	
FP	
Estudios universitarios	

- ¿Cuál es el nivel educativo de tu madre?

Sin estudios	
No terminó estudios primarios	
EGB, ESO o similar	
Bachillerato, BUP, secundaria, COU o similar	
FP	
Estudios universitarios	

- ¿Estás trabajando?

Si	
No	

- ¿En qué sector?

No estoy trabajando	
Agricultura, ganadería, silvicultura y pesca	

Industrias extractivas	
Industria manufacturera	
Suministro de energía eléctrica, gas, vapor y aire acondicionado	
Suministro de agua, actividades de saneamiento, gestión de residuos y descontaminación	
Construcción	
Comercio al por mayor y al por menor; reparación de vehículos de motor y motocicletas	
Transporte y almacenamiento	
Hostelería	
Información y comunicaciones	
Actividades financieras y de seguros	
Actividades inmobiliarias	
Actividades profesionales, científicas y técnicas	
Actividades administrativas y servicios auxiliares	
Administración Pública y defensa; Seguridad Social obligatoria	
Educación	

Actividades sanitarias y de servicios sociales	
Actividades artísticas, recreativas y de entretenimiento	
Actividades de los hogares como empleadores de personal doméstico; actividades de los hogares como productores de bienes y servicios para uso propio	
Actividades de organizaciones y organismos extraterritoriales	
Otros servicios	

- ¿De dónde proceden tus ingresos?

Íntegramente de mi familia	
Una parte de mi familia y otra parte propia	
Íntegramente propia	
No sabe/no responde	

- Si tus ingresos proceden exclusivamente de tu trabajo, indica en qué rango de ingresos te encuentras. Si proceden total o parcialmente de tu familia, indica en qué rango de ingresos se encuentra tu familia

No son exclusivamente míos	
De 500 a 1000 €	
De 1000 a 2000 €	
De 2000 a 3000 €	
De 3000 a 4000 €	
De 4000 a 5000 €	
Más de 5000 €	
No sabe/no responde	