Gac Sanit. 2025;39(S2):383

Gaceta Sanitaria

https://www.gacetasanitaria.org

424 - ÍNDICE DE CALIDAD DE LA DIETA MEDITERRÁNEA EN UNIVERSITARIOS DE ALICANTE Y VALENCIA: PROYECTO UNIHCOS

S. Brau-Ferreres, R. Ortiz-Moncada, D. Giménez-Monzó, J. Torrubiano-Domínguez, A. Noreña-Peña, M. Morales-Suárez-Varela, L. Botella-Juan, C. Amezcua-Prieto, G.T. uniHcos, et al.

Universidad de Alicante; Universidad de Valencia; Universidad de León; CIBERESP; Universidad de Granada.

Resumen

Antecedentes/Objetivos: En España cardiovasculares (CV) y cáncer acumulan 50% del total de muertes. Seguir una dieta mediterránea (DM) disminuye 39% riesgo CV y 10% desarrollar obesidad. La etapa universitaria se adquieren hábitos saludables, aunque se evidencia hábitos dietarios inadecuados. Objetivo: determinar la adherencia a la DM de universitarios de Alicante y Valencia (UA, UV), mediante un índice de calidad de la dieta.

Métodos: Estudio descriptivo transversal a partir de una cohorte del proyecto uniHcos. Participaron 3.031 estudiantes (75% mujeres) de primera matricula de UA n = 974, y UV n = 2.057, siendo la edad media 20 años. Se aplicaron cuestionarios autoadministrados-online, entre 2013-2022. Variables: 1. Consumo alimentos (cereales, frutas, verduras, lácteos, pescados, legumbres, huevos, carnes, bollería); frecuencia (diario, 3-4 veces/semana; 1-2 veces/semana, menos1 vez/semana, nunca casi nunca. 2.Hábitos de vida (actividad física, descanso, estrés, conciliación familiar.). Se utilizó el índice de calidad de la dieta MEDLIFE y como *gold* estándar la Guía alimentaria SENC 2016. Se construyó un total de 16 variables ajustadas según proyecto uniHcos para evaluar la adherencia a la DM. Cada variable puntúa de 0 (no cumple recomendación) a 4 (sí cumple), dando un máximo de 64 puntos. Adherencia DM clasificada: muy-baja: 0-16, baja: 16-32, moderada: 32-48, alta: 48-64.

0213-9111 © 2025 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados

Resultados: El índice de calidad de dieta muestra puntuación global de 40,11 ± 6,0 (UA: 40,76 ± 6,21 y UV: 39,81 ± 6), siendo esta diferencia estadísticamente significativa. A nivel global, 75,8% y 63,7% de universitarios sigue recomendaciones de consumo de cereales y lácteos respectivamente. Mientras que 44,0%, 35,9%, 20,2% y 18,3% cumplen recomendaciones de frutas, verduras, pescados y legumbres respectivamente. Además, 10,4% y 12,8% cumplen recomendaciones de carnes procesadas y bollería respectivamente. El 56% de universitarios realiza < 60 minutos de actividad física intensa/moderada semanalmente y 10,6% no percibe estrés. Finalmente, 81% de universitarios presentan una adherencia moderada a la DM, mientras 10% universitarios UA y 8% UV presentan alta adherencia.

Conclusiones/Recomendaciones: El índice-MEDLIFE ajustado, confirma que más del 50% de las recomendaciones de consumo de alimentos característicos de la DM no se cumplen; agravado por estrés y falta de actividad física, como evidencian otros estudios. Recomendamos como prioridad fomentar programas de intervención de hábitos saludables en el marco de las políticas institucionales.

0213-9111 © 2025 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados