



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

**La alimentación de los universitarios desde una
perspectiva social: más allá de la nutrición.**

University students' nourishment from a social
perspective: beyond nutrition.

Autores

Alejandro Izaga Pardo y Blanca Jiménez Adame

Director

Luis Cantarero Abad

Facultad de Ciencias Sociales y del Trabajo
Junio de 2022

Contenido

ÍNDICE DE TABLAS.....	3
RESUMEN	4
ABSTRACT.....	4
PALABRAS CLAVE.....	4
KEY WORDS	4
1. INTRODUCCIÓN	5
Justificación.....	5
Agradecimientos	6
2. PLANTEAMIENTO, DESARROLLO Y CONSECUCIÓN OBJETIVOS.....	7
3. METODOLOGÍA Y FUENTES DE INFORMACIÓN.....	8
Metodología.....	8
Fuentes de información	8
Informantes	9
4. ¿QUÉ DICE LA TEORÍA SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE LOS UNIVERSITARIOS?	10
Cultura alimentaria estudiantil	12
Horarios	13
Tiempo de descanso: horas y calidad del sueño	13
Comida casera, el <i>tupper</i> , la cafetería y la comida basura	14
La familia	15
El impacto de los comedores escolares en la alimentación de las personas	15
El distanciamiento de la familia	16
Redes Sociales, plataformas <i>online</i> y APPs.....	16
#FoodPorn	17
Mukbangs	18
Delivery.....	18
La influencia de la cultura, las tradiciones y festividades en la alimentación	19
5. RESULTADOS: LA REALIDAD DETRÁS DE LA TEORÍA.....	21
Una alimentación de notable.....	21
El mito de las cinco comidas diarias	21
La facultad a modo de comedor	22
Dietas autoimpuestas	23
El motivo de las dietas	24
Sí, pero...	25
Los horarios de la Universidad de Zaragoza	25
El impacto de las dietas en la salud holística.....	26
¿Es el comedor escolar traumático?.....	26
Dime con quién convives y te diré qué comes	27

¿Imponen los estudiantes su dieta a las personas con las que conviven?	28
La auto privación de alimentos y sus motivos	28
¿Son solamente navideños los excesos?	29
¿Es cuestión de imagen o...?	30
Redes Sociales y tecnología: tutoriales, <i>food porn</i> , <i>mukbangs</i> y <i>delivery</i>	31
6. CONCLUSIONES	32
7. BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA	33
Bibliografía	33
Webgrafía.....	33
ANEXOS	37
Anexo 1	37
Compromiso de confidencialidad.....	37
Anexo 2	39
Entrevista.....	39
Anexo 3	41
Respuestas de los informantes.....	41

Índice de tablas.

Tabla 1. Informantes.	9
Tabla 2. Informantes 1-4.	41
Tabla 3. Informantes 5-8.	60
Tabla 4. Informantes 9 y 10.....	77

RESUMEN

Los estudiantes universitarios, que son jóvenes adultos, tienen estilos de vida muy particulares. Estos están compuestos, entre otras cosas, por una rutina académica y de estudio —e incluso laboral—, vida familiar y social, y todo lo mencionado enmarcado en la cultura y sociedad que les rodean y a las que pertenecen. Dentro de todos los elementos que componen la realidad de los estudiantes universitarios encontramos la alimentación, algo que aparentemente se realiza como un trámite para la supervivencia del cuerpo, pero esconde muchos aspectos tanto psicosociales como culturales que son interesantes.

La forma en la que comen —por qué, cómo, cuándo y con quién— se ve afectada por sus estilos de vida, su psique, y los factores sociales y la cultura que les envuelven.

ABSTRACT

University students, who are young adults, have very particular lifestyles. These are made up, among other things, of an academic and study routine —and even a work schedule—, family and social life, and all mentioned framed in the culture and society that surround them and to which they belong. Among all the elements that make up the reality of university students we find food. This is something that is apparently carried out as a procedure for the survival of the body, but hides many interesting psychosocial and cultural aspects.

How they eat —why, how, when, and with whom— is affected by their lifestyles, their psyche, and the social factors and culture that surround them.

PALABRAS CLAVE

Estilos de vida, factores sociales, hábitos alimentarios, estudiantes universitarios, lo psicosocial.

KEY WORDS

Lifestyles, social factors, eating habits, university students, psychosocial.

1. INTRODUCCIÓN

Como alumnos del Grado en Trabajo Social, seleccionamos la línea temática de psicosociocultura de la alimentación para la realización del Trabajo Fin de Grado¹. Honestamente, cuando se nos asignó oficialmente este tema vivimos momentos de grandes dudas y costó tiempo elegir y delimitar lo que queríamos investigar. Pasando por largas llanuras como la de la alimentación alrededor del mundo y en las diferentes culturas, y valles como el de los Trastornos de la Conducta Alimentaria y un largo etcétera. Creemos haber llegado a un pequeño claro en el gran bosque de contenidos que teníamos delante. Algo de lo que no se habla demasiado, infravalorado y prácticamente olvidado: qué comen nuestros compañeros universitarios, cómo y por qué.

La alimentación es una parte fundamental de la vida de las personas. Los alimentos no solo cubren algunas de nuestras necesidades fisiológicas, sino que también tienen mucha relación con nuestras necesidades sociales y nuestra cultura.

Tal y como hemos dicho, y por la gran amplitud de este tema, en el presente TFG, se han decidido investigar aspectos concretos de la alimentación de la población universitaria. Cómo y con quién comen, a base de qué se alimentan, por qué lo hacen de esa manera, cómo se han criado, cuál es su relación con la comida y cómo se perciben a sí mismos en torno a ella, etcétera, son ejemplos de cuestiones que han sido exploradas en esta investigación.

En concreto, y a modo de resumen, señalamos que en el apartado número 2, planteamos las ideas de este TFG, se establecen una serie de objetivos y se explica cómo se van a abordar. En el apartado número 3 se habla de la metodología empleada en esta investigación — metodología cualitativa —, así como de las fuentes de información empleadas y de los informantes. En este último subapartado se puede encontrar una tabla resumen sobre los entrevistados. Dentro del cuarto epígrafe se desarrolla el marco teórico, en el cual se abordan aspectos como en qué consiste la cultura alimentaria estudiantil, la comida casera versus la de cafetería, la familia, los comedores escolares, las Redes Sociales y la influencia en la alimentación de la cultura y la sociedad en la que se encuentran las personas. El apartado 5 trata los resultados de las entrevistas. En este, se analizan las respuestas de los informantes y se comparan entre sí. En el epígrafe 6 se tratan las conclusiones a las que se han llegado con esta investigación. Al final del presente TFG se puede encontrar la bibliografía, webgrafía y las transcripciones de las entrevistas.

Justificación

Los y las estudiantes universitarias son personas con una edad similar o superior a los 17 años que se encuentran cursando un Grado o Máster universitario. No necesariamente son estudiantes que ingresan a la Universidad recién terminado el Bachillerato —ya que no es obligatorio seguir esta vía—, por lo que también podemos encontrar a aquellos mayores de 25 o de 45. Se ha escogido este grupo de población porque, además de ser el más cercano a nosotros, nos parece uno muy interesante por sus características socioculturales, y porque investigar la salud psicosocial de la alimentación es un tema primordial.

Consideramos de importancia la realización de este TFG para conocer la realidad social de los estudiantes universitarios que, por sus circunstancias socioculturales, tienen unas características muy concretas en una etapa vital de transición a la vida adulta —en la mayoría de ocasiones—. Dicha etapa viene marcada por

¹ Trabajo Fin de Grado, a partir de ahora TFG.

diferentes descubrimientos que tienen un gran impacto en los individuos, entre ellos la alimentación que siguen o que pueden seguir debido a todos aquellos factores o aspectos que se tratarán a lo largo de todo el TFG, como son el horario académico, la jornada laboral si además de estudiar trabajan, el tiempo libre, influencias de sus grupos de iguales, familia, cultura y sociedad, y las redes sociales, entre otras.

Como investigadores de lo social, vemos relevante indagar qué factores psicosociales y culturales influyen en la alimentación de las personas que estudian en la Universidad, y cómo las nuevas tecnologías y plataformas de comunicación acompañan a los alimentos. En un mundo globalizado, se puede comer prácticamente cualquier cosa, da igual el lugar del que proceda, se puede conseguir. Millones de recetas en la Red, nuevos alimentos a un clic de distancia, modas y tendencias. Es fácil que los estudiantes universitarios, por su edad, estén más conectados a todos estos elementos y que buceen por la web, pescando cosas que les resulten llamativas y curiosas para implementarlas en sus vidas, cambiando así sus costumbres y tradiciones poco a poco.

Además, no hay estudios en la Universidad que aborden la relación entre la alimentación y los factores socioculturales. Por lo tanto, estamos aportando información de la que se carece para mejorar la salud física y psíquica de los estudiantes universitarios.

Agradecimientos

Queremos dar las gracias a todas las personas que han estado, de una forma u otra, ya no sólo en estos meses de realización del TFG, sino en los cuatro años del Grado universitario.

A nuestras familias, que nos han acompañado y apoyado en nuestra educación y otros ámbitos, y que seguirán haciéndolo siempre.

A nuestros amigos y amigas de toda la vida, por su compañía y cariño incondicional, así como a la pareja de uno de nosotros.

A las diez personas que han participado en la realización de este TFG, por dedicarnos su tiempo y estar disponibles en muchas ocasiones para realizar las entrevistas, darnos sus puntos de vista y contarnos sus experiencias. Sin ellas, esta investigación no hubiese sido posible.

A Luis Cantarero Abad, nuestro director del presente Trabajo, por guiarnos y aconsejarnos desde sus conocimientos y experiencia, por exigirnos calidad y por mostrarse siempre abierto a sugerencias y propuestas nuevas. Apreciamos mucho su cercanía, disponibilidad y actitud, que nos han ayudado a realizar este TFG.

A todas y todos los profesores de la Facultad de Ciencias Sociales y del Trabajo de la Universidad de Zaragoza, por su dedicación a la hora de transmitirnos las nociones fundamentales del Trabajo Social.

A Diego Gastón y Yolanda López del Hoyo, que siempre han estado dispuestos a ayudarnos, fuese por temas académicos o por temas más personales.

A nuestras compañeras del Prácticum de Investigación, por demostrarnos que se puede disfrutar trabajando en grupo y darnos motivación para este último curso.

A todas aquellas personas que hemos conocido gracias a este Grado universitario, con las que hemos desarrollado fuertes relaciones de amistad y sin las que todo este proceso no hubiese sido el mismo.

2. PLANTEAMIENTO, DESARROLLO Y CONSECUCIÓN OBJETIVOS

Nuestros objetivos son los descritos a continuación.

Objetivo principal: conocer la realidad social de los estudiantes universitarios para ver la influencia que conlleva en la forma en la que se alimentan.

Objetivos específicos:

1. Investigar las diferentes dietas que realizan los estudiantes universitarios.
2. Relacionar los estilos de vida con los hábitos alimentarios y los factores socioculturales.
3. Analizar los factores socioculturales que motivan los hábitos alimentarios.

Para desarrollar y conseguir los objetivos, hemos realizado una investigación cualitativa sobre los diferentes estilos de vida, hábitos alimentarios y factores socioculturales que pueden influir o no en la consecución de una alimentación desordenada. Para ello, la revisión bibliográfica es imprescindible, ya que hay muchos conceptos que deben estar claros desde un principio. Además, queremos mostrar cómo estos tres conceptos forman parte de un todo, ya que están interconectados.

Una vez revisada la bibliografía, se han realizado entrevistas a estudiantes universitarios que sigan algún tipo de dieta o actividad relacionada con la alimentación diferente, como es el caso del *detox*, veganismo, ayuno intermitente, etcétera, para conocer el motivo de que la realicen, la influencia que han tenido para llevarla a cabo y cómo consideran que son sus vidas como jóvenes teniendo en cuenta los estudios, el trabajo, relaciones sociales, etc.

Tras la realización de las entrevistas, lo primordial va a ser relacionar la información obtenida con la teoría consultada y, observar de esta manera, si lo que se explica científicamente es igual a la realidad social de aquellas personas entrevistadas y de cómo su conjunto de factores, estilo de vida y hábitos alimentarios afectan en sus día a día en esta etapa vital.

3. METODOLOGÍA Y FUENTES DE INFORMACIÓN

Metodología

Para la realización de este TFG se apostó por la metodología cualitativa porque consideramos que, para el tipo de investigación que hemos realizado, en la que nos concierne el qué, cómo y por qué, y no el cuánto, es más adecuada.

La metodología cualitativa es una manera multidisciplinar de aproximarse al conocimiento de la realidad social, ya que exige tener cierto entendimiento sobre la subjetividad y el inconsciente, los significados de las palabras y los signos, así como su sentido, la interpretación de los símbolos, la cultura, la percepción de la realidad y la sociedad (Pérez Andrés, 2002). En Ciencias Sociales se puede estudiar la frecuencia de la presentación de los hechos —de lo cual se encarga la metodología cuantitativa— y el sentido y la significación de las representaciones sociales y los discursos. De esto último es de lo que se encarga la metodología cualitativa (Pérez Andrés, 2002).

Para la recogida de datos, optamos por centrarnos en una técnica de investigación cualitativa: la entrevista. Esta elección se debe a que el tema del presente TFG es muy concreto y es complejo hacer una investigación de carácter cualitativo sobre la psicocultura de la alimentación de cualquier otra forma. Nuestra función principal como estudiantes de Trabajo Social es explorar los factores que afectan a la alimentación de los estudiantes universitarios, para lo cual nos hemos visto cara a cara o por videollamada con los diez informantes. Además, recurrimos a la revisión bibliográfica para obtener más información.

Lo característico de la entrevista es que se trata de una conversación personal en la que se produce un intercambio recíproco de información. Son los testimonios de los informantes los que nos interesan, ya que estos han vivido, visto, sentido y oído situaciones que pueden darnos muchos datos (López Estrada & Deslauriers, 2011).

Para recabar toda la información, elaboramos varias entrevistas semiestructuradas. Se pensó así porque este tipo de entrevista es capaz de adaptarse a la personalidad del sujeto y recabar más que simples datos. Se pretende llegar a conocer la información que dan los individuos desde su propia realidad (De Toscano, 2009). Este tipo de entrevista se caracteriza por tener un guion fijo y, al mismo tiempo, estar abierta a nuevas preguntas y dudas que se le puedan ocurrir al entrevistador. De esta forma, se crea un ambiente más distendido y se facilita la comunicación entre las personas.

Los guiones de las entrevistas realizadas se pueden encontrar en los anexos de este documento, aunque no aparecerán las preguntas que hayan surgido poco a poco, ya que estas son propias de la dinámica seguida en cada entrevista particular.

Fuentes de información

Para la realización del presente TFG, recurrimos a diferentes fuentes de información. Consultamos artículos científicos, extractos de libros y revistas, tesis doctorales, Trabajos Fin de Máster, entre otros, sobre distintos temas, como antropología de la alimentación, sociología, nutrición humana, población universitaria y sus hábitos, etc. Todas estas consultas se han hecho a través de Internet o en formato físico.

Otra de las principales fuentes de información han sido los estudiantes que han participado y han sido entrevistados.

Informantes

En la presente investigación, los informantes fueron seleccionados basándonos en un criterio: que sean estudiantes universitarios. A partir de esta condición, la elección se fundamentó en si siguen alguna dieta concreta, si viven en el domicilio familiar, en piso de estudiantes o en su casa propia, si comen en casa, en la facultad o en restaurantes y cafeterías, y si dependen económicamente de alguien o son autosuficientes.

Para investigar, se optó por estos filtros porque creemos que son factores que condicionan mucho la forma de alimentarse que tiene cada persona. Como es evidente, el hecho de seguir una dieta modifica los hábitos alimentarios, haciendo que se consuman más unos alimentos que otros y llegando hasta a restringir total o parcialmente la cantidad de alimento que se come de un tipo o grupo. Sin embargo, esto es lo que menos peso cobra en este TFG. Nos ha parecido más relevante investigar cómo afectan en los informantes sus propias circunstancias de vida, su núcleo de convivencia, su tiempo, su salud física, mental y social, su carga de trabajo académico, su profesión, sus tradiciones, religión y/o costumbres, etcétera.

Tabla 1. Informantes.

Informante	Género	Edad	Estudios
1	Masculino	21	Ingeniería Electrónica y Automática, UniZar
2	Femenino	21	Magisterio Primaria, UniZar
3	Masculino	26	Ingeniería Electrónica y Automática, UniZar
4	No binario	21	Ingeniería Electrónica y Automática, UniZar
5	Femenino	22	Magisterio Primaria, UniZar
6	Masculino	23	Nutrición Humana y Dietética, UniZar
7	Femenino	22	Trabajo Social, UniZar
8	Femenino	22	Trabajo Social, UniZar
9	Masculino	25	Graduado en Arquitectura, cursando Máster en UniZar
10	Femenino	21	Trabajo Social, UniZar

4. ¿QUÉ DICE LA TEORÍA SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE LOS UNIVERSITARIOS?

Este TFG se centra en la parte social y antropológica de la alimentación, entendiendo ésta como algo más que calcular cuántas calorías debemos ingerir o qué alimentos tomar para cumplir con las indicaciones de, por ejemplo, un nutricionista. La alimentación es un hecho muy complejo, ya que en ella intervienen tanto factores biológicos, como psicológicos, sociales, culturales e históricos (Guidonet, 2007). Nos enfocamos en por qué los estudiantes universitarios comen lo que comen y qué influye para que se escoja comer una cosa en vez de otra, tanto a nivel familiar, como económico, rutinas, etcétera.

Para entender todo lo que se va a reflejar en este documento, se deben ir explicando muchos conceptos poco a poco. Iremos *in crescendo*.

El grupo que es objeto de estudio en este TFG tiene unos estilos de vida variados pero, al mismo tiempo, muy concretos y, en ocasiones, compartidos y marcados por modas. Es necesario conocer qué es un estilo de vida. Según Mendoza et al. (1994) «*el estilo de vida puede definirse como el conjunto de patrones de conducta que caracterizan la manera general de vivir de un individuo o grupo*». Además, este mismo autor también explica que los estilos de vida vienen determinados por cuatro grandes tipos de factores que interaccionan entre sí y que son: las características individuales (personalidad, aficiones, intereses, etc.), características del entorno cercano (familia, amigos, compañeros de clase o trabajo, etc.), factores macrosociales (medios de comunicación, sistema social, etc.) y el medio físico geográfico (el clima, el ecosistema, etc.).

El contexto que rodea a los jóvenes y sus estilos de vida, en todos los ámbitos, es incierto debido a diversos factores socioculturales, entre los que encontramos la situación económica, social y política actual (San Román, 2018). Según la RAE, los factores socioculturales se entienden de la siguiente manera: un factor es «*un elemento o causa que actúan junto con otros*», es decir, aquel aspecto que influye para llegar a un resultado; y, entiende lo sociocultural como «*perteneciente o relativo al estado cultural de una sociedad o grupo social*», es decir, todo aquello que tiene que ver con el contexto en el que se vive.

Además de esto, y en relación con los estilos de vida y los factores socioculturales, se encuentra la definición de «*hábitos alimentarios*» de la Fundación Española de la Nutrición (2014), que los explica cómo «*los comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias tanto sociales como culturales*». Además, cabe destacar que un pilar básico en la salud tiene relación con una buena alimentación, sobre todo por la gran cantidad de beneficios de los que el organismo se nutre al seguir una dieta saludable (Espejo-Garcés, Cabrera, Castro, López, Zurita y Chacón, 2015; González-Valero, Padiá, Espejo, Chacón, Puertas y Pérez, 2017).

Algunos estudios, como los de Goody² y Mintz³, nos sirven para entender la relación del contexto histórico y las variables sociales en el estudio de la alimentación. En ellos, se muestra la incidencia de los procesos

² Jack Goody fue un importante antropólogo social nacido en Reino Unido. Se interesó por diversas culturas, además de estudiar la alimentación como un proceso cultural. Puede encontrar más información en: <https://revistaen.es/index.php/aen/article/view/15637/15496>

³ Jerome Mintz fue un antropólogo estadounidense que desarrolló su carrera estudiando diversos temas, entre ellos, la alimentación. Pasó numerosos años en España, en el Norte y el Sur, investigando los sucesos de Casas Viejas, Cádiz, por ejemplo. Más información disponible en: <https://eltopo.org/jerome-mintz-el-americano-de-casas-viejas/>

históricos en la forma en la que comemos (Guidonet, 2007). Con el paso de los años, han ido apareciendo distintas formas en las que comemos, ya sea restringiendo alimentos, saltando comidas principales, eliminando los ultraprocesados, entre otros.

Existen tantas dietas como profesionales de la nutrición, por lo que sería imposible enumerarlas todas. Sin embargo, sí es posible explicar en qué consisten dietas tan populares actualmente como el ayuno intermitente, la dieta vegana o la cetogénica. Hemos seleccionado las siguientes:

- Dieta mediterránea. Popularmente se considera una dieta, pero es más bien un patrón alimentario. Este se basa en los alimentos de origen vegetal, e intenta reducir al máximo el consumo de productos envasados, procesados y precocinados. Este patrón es típico de los países del sur de una parte de Europa, del Mediterráneo (Ibáñez Pedraza, 2020).
- Ayuno intermitente. El ayuno intermitente consiste en la realización de periodos de abstinencia voluntaria de alimentos o bebidas, de modo que la ingesta calórica puede llegar a reducirse en un 25%, dependiendo del tipo de ayuno que se haga (Ibáñez Pedraza, 2020).
- Dieta cetogénica o Keto. Aunque esta dieta se estudió a principios del siglo pasado para tratar la epilepsia, actualmente se utiliza para controlar el peso y perderlo. Consiste en reducir los carbohidratos a menos de 50 gramos al día y aumentar de forma moderada la ingesta de proteínas (Villalón Rodríguez, 2020).
- Dieta ovolactovegetariana. Esta elimina cualquier tipo de carne animal, pero acepta huevos, lácteos y miel (Kerman, 2020).
- Dieta vegana. La dieta vegana restringe cualquier tipo de alimento de origen animal. Como veremos más adelante, no es lo mismo la dieta vegana que el estilo de vida vegano (Kerman, 2020).
- *Realfooding*. Pauta alimentaria creada por el nutricionista Carlos Ríos que consiste en la ingesta de “comida real”, evitando ultraprocesados (Recasens Quiles, 2021).
- Dietas *detox*. Existen muchas dietas de este tipo. Consisten en comer alimentos muy específicos durante un periodo determinado de tiempo para eliminar toxinas del cuerpo, perder peso o ambas (Klein y Kiat, 2015).

Además, es relevante tener claros algunos conceptos, como los siguientes:

- Alimento: sustancia que toma o recibe un ser vivo para su nutrición (Word Reference, s.f., definición 1). Por ejemplo, la lechuga es un alimento.
- Plato: se trata de un alimento ya cocinado (Word Reference, s.f., definición 2). Por ejemplo, la sopa es un plato.
- Comida: acción de comer a determinadas horas del día (Word Reference, s.f., definición 3). Por ejemplo, desayuno, comida y cena.

Además de conocer estas dietas, es muy importante saber qué es una alimentación equilibrada y ordenada, concepto que vamos a tomar como eje central de los temas que trataremos en las siguientes páginas.

Siguiendo a Socarrás y Aguilar (2015), “realizar una dieta suficiente, equilibrada y adaptada a las necesidades en las diferentes etapas de la vida, garantiza un adecuado crecimiento físico, facilita el desarrollo psicológico,

ayuda en la prevención de enfermedades y favorece un estado óptimo de salud". Esto es una dieta que nos permite cubrir nuestras necesidades fisiológicas y poder desempeñar las actividades diarias en condiciones saludables. También es importante que la alimentación sea ordenada, es decir, estructurada en el tiempo y con cierta planificación, para poder consumir los diferentes tipos de macronutrientes de forma equilibrada.

Como concepto opuesto, encontramos la alimentación desordenada, término empleado para describir la situación en la que una persona no tiene *per se* un Trastorno de la Conducta Alimentaria, pero presenta patrones y comportamientos que podrían desembocar en uno (Center for Young Women's Health, 2021). De esta manera, la alimentación desordenada consiste en que las comidas no se realizan por el motivo de la nutrición en sí o para saciar el hambre, sino que la ingesta o no de alimentos, está motivada por otros factores. Algunos indicios de una alimentación desordenada son: saltarse las comidas principales frecuentemente, restringir grupos importantes de macronutrientes o comer todos los días lo mismo, entre otros (Pintero, 2021).

Un aspecto necesario a tratar es la cotidianidad de los estudiantes universitarios y analizar si las acciones relacionadas con la alimentación pueden influir en que se consolide una alimentación desordenada. Estas son, entre otras, saltarse comidas por los horarios de clase, comer comida precocinada, picar entre horas, consumir comida rápida de la cafetería de la facultad o de establecimientos cercanos a ella⁴ hacer "*batch cooking*" —cocinar un día a la semana lo que se va a comer el resto— y que el menú resulte demasiado repetitivo y poco rico nutricionalmente o comer a deshora.

El ritmo frenético de la actualidad, así como la comodidad y el tiempo que los estudiantes universitarios pasan fuera de casa, hacen que se priorice el uso de alimentos que sean fáciles de preparar para ahorrar el mayor tiempo posible. A su vez, ganan peso aquellos platos que sean fáciles de ingerir en lugares de descanso, como el sofá. La importancia que otorgamos a los estudios y al trabajo está haciendo que se modifiquen los hábitos alimentarios, ampliando, por ejemplo, el número de ingestas fuera de casa. Por ello, la industria también se ha actualizado y se han creado los negocios de servicio a domicilio, comedores en las universidades, más restaurantes de comida rápida, etcétera. Es conveniente reflexionar sobre esto (Cantarero, 2011).

Cultura alimentaria estudiantil

La etapa universitaria se da —en la mayoría de los casos— en jóvenes que están en plena transición de la adolescencia a la vida adulta y en los primeros años de la juventud.

El paso a una nueva etapa educativa que tiene cambios muy significativos con respecto a enseñanzas anteriores (Bachillerato y Ciclos de Grado Medio-Superior) hace que la adaptación en muchos jóvenes suponga un esfuerzo considerable y a tener en cuenta, debido al posible desarrollo de estilos de vida y comportamientos poco saludables (Hagger, Wong & Davey, 2015, citado en Navarro, 2016).

Muchos de los estudiantes, al iniciar esta etapa, cambian su rutina diaria de forma drástica para poder adaptarse de la mejor forma posible a la Universidad y a su organización en cuestión de horarios de clases, tutorías, exámenes, e incluso al mundo laboral en el caso de aquellas personas que necesitan trabajar. También, algunos han de adaptarse a estar en un piso de estudiantes si vienen de otros lugares a estudiar —

⁴Información obtenida de Lowry et al. (2000).

suele darse en jóvenes que siempre han vivido en pueblos— (Hernández-Cortés & Londoño, 2013, citado en Navarro, 2016).

Los hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios cuentan con ciertas particularidades. Además del hecho de tener la posibilidad de vivir fuera del domicilio familiar, otros aspectos como los horarios de clases, las horas de descanso y sueño, y la calidad de la comida en aquellos lugares de la facultad donde se estudie —como la cafetería o las máquinas expendedoras— o en los alrededores, afectan en la forma en la que se alimentan.

Horarios

En enseñanzas anteriores, especialmente en institutos, el horario de clases suele ser matinal, con entrada entre las 8 o 9 de la mañana y salida de 13 a 15 horas de la tarde. Al llegar a la Universidad destaca que existen una gran variedad de horarios, en función del grado universitario escogido, las optativas y otros factores. En el caso del grado en Trabajo Social, por ejemplo, a fecha de hoy existen tres horarios diferenciados, sin contar con las asignaturas optativas: un primer horario por la mañana, un segundo a mediodía y un tercero por la tarde.

Por la situación actual debido a la pandemia global por el COVID-19, los tres horarios no se pueden intercalar, teniendo así quince minutos entre ellos, siendo la estructura de la siguiente forma:

- *Primer horario:* 8:15 a 12:15 horas.
- *Segundo horario:* 12:30 a 16:30 horas.
- *Tercer horario:* 16:45 a 20:45 horas.

En función del horario que se tenga la organización del día a día varía en su totalidad. Además, es destacable también que, en aquellos grados en los que existen asignaturas optativas, éstas tienen su propio horario fijo, generando la posibilidad de que algunas personas acudan a clase tanto por la mañana como por la tarde, dificultando así trabajar a la vez, tener unos hábitos alimentarios estables y una rutina constante.

Hay que hacer diferencias entre los estudiantes de los diferentes turnos. Un estudiante que tiene clase en el horario matinal y que no trabaja tiene toda la tarde disponible para realizar tareas, socializar o cocinar, entre otras cosas. Sin embargo, el estudiante que tiene el segundo turno y acude de 12:30 a 16:30 o el que acude al tercero —de 16:45 a 20:45— tiene varias dificultades debido a sus diferencias de horario respecto al primero.

Según el horario de las clases puede suceder que los estudiantes tengan un patrón de alimentación irregular, con, incluso, la omisión de algunas de las comidas principales, teniendo como resultado largos periodos de ayuno (Navarro, 2016).

El alumno del segundo turno tiene que comer o antes de las 12 o esperar a las 17 de la tarde —salvo que se haga un descanso en las clases a mitad para comer, lo que disminuye el tiempo de las clases y afecta de otra forma al estudiantado—, teniendo como resultado un desorden en los horarios de las comidas a los que estaba acostumbrado antes de llegar a la Universidad.

Tiempo de descanso: horas y calidad del sueño

En relación con los horarios, tanto el descanso como las horas de sueño cobran una gran importancia sobre la vida de las personas. No dormir en condiciones afecta al desarrollo y funcionamiento del individuo, así

como a su rendimiento laboral, académico, relaciones interpersonales, etcétera (Lemma, Berhane, Worku, Gelaye & Williams, 2014, citado en Navarro, 2016).

En muchos casos la falta de un descanso regular se debe al hábito de estudio nocturno y las salidas lúdicas por la noche (Azad, et al., 2015, citado en Navarro, 2016), algo habitual en estudiantes universitarios. Reducir las horas de sueño tiene un gran impacto en la salud, provocando en muchos casos somnolencia diurna (Peltzer & Pengpid, 2015, citado en Navarro, 2016), generando un estado de cansancio durante todo el día que repercute en cómo realizan las tareas y actividades del día a día los estudiantes.

Comida casera, el *tupper*, la cafetería y la comida basura

El tiempo disponible en los estudiantes es, en ocasiones, limitado, por lo que se dificulta, entre otras cosas, el ir a comprar o cocinar. Por ello, a veces, los estudiantes optan por otras alternativas para no tener que cocinar demasiado.

La primera de ellas es comer en la cafetería de la facultad. Para ello hay dos opciones, o a base de *tuppers* de comida traída de casa, o bien comer de lo que se ofrece en su propia facultad. El problema de los *tuppers* es, que al no tener mucho tiempo para cocinar, muchos estudiantes acaban cocinando para toda la semana y repiten en más de una ocasión el menú, teniendo así una dieta muy repetitiva y con un balance macronutricional desequilibrado. El consumo de grupos de alimentos esenciales como el pan, la pasta, cereales, verduras y hortalizas se encuentra, tanto en hombres como en mujeres, por debajo de las recomendaciones dietéticas (Navarro, 2016).

Por otro lado, en la cafetería, siguiendo el ejemplo de la Facultad de Ciencias Sociales y el Trabajo, hay varias opciones: menú, platos combinados o algunos platos de comida rápida sueltos, entre los que destacan las patatas fritas, las hamburguesas y los *nuggets* de pollo. La mayoría de propuestas son platos de sencilla elaboración y que se acercan más a un menú de comida rápida que a una dieta equilibrada, además de asemejarse a los menús infantiles de muchos restaurantes.

Otra de las alternativas a cocinar en casa es, en vez de comer en la cafetería de la facultad, acudir a alguno de los restaurantes cercanos de comida rápida que, teniendo en cuenta el precio de sus menús, resulta más económico, pese a que el menú en ese tipo de establecimientos no es muy equilibrado. Según Nunes (2007), en este tipo de establecimientos, se busca satisfacer la necesidad de rapidez que requiere el ritmo de vida actual además de poder consumir platos donde se fusiona la tradición y la innovación, pudiendo probar alimentos de otras partes del mundo —como en Taco Bell comida mexicana, Döner Kebab con comida turca, etcétera—. En la cultura de la comida rápida, lo rápido suplanta a lo lento, así como lo simple a lo complejo. A más fácil y rápido, mejor (Nunes, 2007).

Si un estudiante con poco tiempo tiene además una situación económica delicada y no se puede permitir comer todos los días en la cafetería, es probable que pique entre horas, abusando de snacks y pequeñas comidas que sustituyan a una de las comidas principales: el almuerzo/comida. Para ello, algunos estudiantes utilizan las máquinas expendedoras que se encuentran en la facultad que, por lo general, cuentan siempre con bollería, dulces o patatas fritas —a excepción de algunos sándwiches ya preparados o frutas en envases de plástico—. Respecto a las máquinas de *vending*, algunas universidades, como la Universidade da Coruña en 2019, lanzó una propuesta para que en este tipo de máquinas se ofrezca comida más saludable y con una mayor variedad de productos que beneficien al organismo (HostelVending, 2019).

La familia

La familia juega un papel fundamental en la adquisición de hábitos alimentarios, sobre todo en las primeras etapas de la vida, como la niñez y la adolescencia. En la niñez se forman los hábitos alimentarios, que ayudan a tener un desarrollo y crecimiento adecuados, por lo que en esta etapa temprana la familia es esencial a la hora de inculcar unos hábitos de alimentación equilibrados. Los niños imitan la conducta observada en sus padres, pero, cuando llegan a una edad donde ya pueden cocinar y elegir qué comer, estas costumbres son susceptibles de cambio, a pesar de que, muchos estudiantes universitarios, continúan con los hábitos aprendidos en casa (Rivera, 2006; Reyes, Reyes, Sánchez et al., 2007, citados en Vega, 2017).

Un aspecto importante, además de que los niños coman comida casera, es el hecho de realizar las comidas en familia, ya que ese tiempo juntos es necesario para evitar el desarrollo de hábitos alimentarios inadecuados y poco saludables, debido a que existe un mayor riesgo a desarrollar esos malos comportamientos si se come solo que en compañía (Domínguez, Olivares, Santos, 2008; MacFarlane, Cleland, Crawford et al., 2009; Johannsen, Johannsen, Specker, 2006, citados en Vega, 2017).

Comer en familia mejora el diálogo y estrecha los vínculos familiares. La comida en la que se da con más frecuencia este suceso es la cena, momento en el que todos los integrantes de la familia se reúnen después de toda la jornada laboral y escolar, narrando los acontecimientos ocurridos en ese día o en el pasado cercano (Aparici, 2014, citado en Schmitt, 2016).

Un ambiente positivo al hacer las comidas reunidos en la mesa favorece la integración de comportamientos favorables a la hora de comer. A ser posible, se deben evitar las distracciones como la televisión o la radio, y es beneficioso que se potencie el ambiente de unidad, algo que se puede conseguir involucrando a los niños en la compra y en la preparación de la comida (Moreno, Galiano, 2006, citados en Schmitt, 2016).

El modelo familiar y el funcionamiento de estas en las últimas décadas han cambiado. En la actualidad, además del modelo de familia nuclear —padre, madre y uno o varios hijos—, existen otros, como familias monoparentales, parejas sin hijos, parejas homosexuales, familias rehechas, pisos compartidos, etcétera (Guidonet, 2007). Esto se debe tener en cuenta, ya que la idea tradicional del padre que trabaja y la madre que cocina está quedando obsoleta, por lo que no siempre es posible comer platos caseros o hacer las comidas reunidos.

El impacto de los comedores escolares en la alimentación de las personas

Algo muy presente durante la infancia de la mayoría de los niños y niñas es el comedor escolar, lugar donde muchos menores hacen una o dos comidas durante gran parte del año. Tal y como ha quedado reflejado en los párrafos anteriores, las comidas en familia, hechas y consumidas con sosiego, son muy importantes para la salud social de las personas, entendiendo este último término como la *capacidad que tiene una comunidad que se encuentra inmersa en una cultura y un territorio de relacionarse de forma saludable, generando sentimientos de confianza* (Robledo-Martínez, F. A., 2015). Si bien es preferible que los menores hagan la mayor parte de las comidas en casa, no siempre es posible. Así, el comedor escolar se convierte en un lugar que proporciona oportunidades para ampliar el repertorio de alimentos que consume un niño o niña (Bartrina, J. A., et al., 2004). Sin embargo, en estos comedores existen ciertas prácticas que pueden afectar a los más pequeños en el plano psicológico y social, incluso físico. Dichas prácticas podrían fomentar una mala relación con la comida. Estos gestos serían obligar a comer a base de amenazas y castigos sin recreo o sin algún alimento especial, obligar a comer alimentos “sanos” y premiando con postres u otros productos

considerados menos saludables, obviar la saciedad del niño o niña y forzarle a que coma más cantidad de la que su cuerpo le permite, pudiendo ocasionar dolor de estómago o incomodidad.

Todo esto es algo que hay que tener en cuenta, ya que, una gran parte de los padres y las madres se ven forzados a apuntar a sus hijos e hijas a comedores escolares, ya que su jornada laboral no les permite hacer las comidas en casa con ellos. De esta forma, los y las menores comen, con frecuencia, en sus colegios, donde aprenden a relacionarse con otras personas de su edad, con figuras de autoridad y con la comida.

El distanciamiento de la familia

No todos los estudiantes universitarios pueden quedarse en el domicilio familiar. Muchos de ellos, por diferentes motivos, tienen que salir de este. Algunos jóvenes se ven en la obligación por vivir en zonas alejadas de su facultad —como es el caso de aquellas personas que viven en pueblos o en otras ciudades donde no existe la posibilidad de cursar el grado universitario que han escogido— o simplemente porque han decidido que es momento de independizarse.

Vivir fuera del domicilio familiar tiene sus consecuencias, positivas y negativas. Por un lado, es beneficioso en cuanto a la libertad, la emancipación y la autonomía que uno gana. Sin embargo, consigo aparecen las obligaciones de la vida adulta, como realizar tareas domésticas, pagar gastos, gestiones bancarias o administrar el dinero, entre otros deberes.

Centrándonos en lo que nos ocupa en nuestro TFG, la alimentación es uno de los aspectos que preocupa a los estudiantes universitarios que han salido de su hogar familiar. ¿Qué voy a comer cada día? ¿Tendré tiempo para cocinar a diario? ¿Voy a tener dinero para comprar productos frescos?, son algunas de las preguntas más frecuentes. Cada persona, con su situación concreta, afronta todo lo relacionado con la compra y preparación de alimentos de la forma en la que quiere o que puede. Muchas situaciones hacen que sólo lo que está al alcance de su tiempo y dinero sea posible. La alimentación viene condicionada por la salud, la estética y el placer, y limitada por la accesibilidad física y la capacidad adquisitiva (Cáceres & Cantarero, 2008).

Redes Sociales, plataformas *online* y APPs

Actualmente, Internet forma parte de las vidas de casi todas las personas. La respuesta a cualquier duda la tenemos a un clic de distancia y, desde luego, las preguntas sobre salud, alimentación y nutrición no son una excepción.

Datos de Eurostat en 2016 señalan que el 48% de la población de la Unión Europea usaba Internet para informarse sobre temas de salud. La misma fuente indica que España, con un 49%, se encontraba un punto por encima de la media de la Unión Europea. Dentro de España, destaca que son las mujeres las que más datos sobre salud consultan en la Red (Pérez & Gianzo, 2018).

De esta forma, Pérez y Gianzo (2018) en su estudio, destacan que un 54,2% de la población ha empleado Internet para buscar información acerca de nutrición y hábitos de vida saludables.

Es importante resaltar que, según datos del Instituto Nacional de Estadística, los jóvenes son los usuarios más frecuentes de Internet, «con un 99,0% de los hombres de 25 a 34 años y un 99,4% de mujeres de 16 a 24 años» (Instituto Nacional de Estadística, 2021).

Aparece un nuevo concepto: la dieta mediática. Esto es, a grandes rasgos, el consumo de medios que realizan las personas en su día a día (Pérez, Cepeda, & García, 2019). Dicho término está ligado a la alimentación. Tal

y como reflejan los datos señalados anteriormente, los jóvenes pasan mucho tiempo en la Red. Además, son estos los que se encuentran más presentes en lo que Pérez, Cepeda y García (2019) llaman nuevos escenarios mediáticos, que son las Redes Sociales y los nuevos contenidos digitales —frente a los periódicos, la radio o la televisión—. La población más joven es la que más presente está en Facebook, Instagram o TikTok, donde siguen a *influencers*⁵ que promocionan sus estilos de vida y hábitos (Míguez, 2019).

Según esta misma autora (Míguez, 2019), Internet y las Redes Sociales son fuentes de información de confianza para *Millennials*⁶ y Generación Z⁷. Muchos de estos son universitarios, y son influenciados por el contenido que reciben cuando bucean por la Red.

Este grupo de personas suele acudir a Internet para “inspirarse” y coger ideas de cuentas que publiquen contenido sobre estilos de vida que quieran seguir, ya que perciben la información existente en las Redes Sociales como fiable (Míguez, 2019).

De esta manera, el grupo de estudiantes universitarios puede acudir en cualquier momento a la plataforma deseada para buscar nuevas recetas, modas —la moda de la “comida arcoíris” de 2015 o la del aguacate de los últimos años—, dietas modernas, etcétera.

#FoodPorn

No está claro cuándo aparece por primera vez la expresión “*Food Porn*”, pero ya se utilizaba en publicaciones de Nutrition Action Healthletter⁸ en los años 80. En el artículo de esta revista estadounidense, se comparaban nutricionalmente dos productos, clasificándolos en dos categorías: la categoría “adecuada” y la categoría “pornográfica” o inaceptable. A día de hoy, aún se sigue publicando esta comparación (Cuadros, s.f.).

Sin embargo, es ahora cuando la comida pornográfica está en auge (Mejova, Abbar & Haddadi, 2016).

El “*Food Porn*” es la tendencia que existe en Redes Sociales —especialmente en Instagram o YouTube— de fotografiar y grabar alimentos, la elaboración de los platos de comida o la comida en sí. Por un lado, encontramos a aquellas personas que optan por alimentos más calóricos, con más grasas y azúcares para sus publicaciones. Por el otro, hay personas que eligen alimentos “limpios” y menos calóricos (Mejova, Abbar & Haddadi, 2016). Aunque ambas clases de alimentos se encuentran bajo la categoría de “*Food Porn*”, vemos cierta relación con la división que se hacía en la década de los 80 entre comida adecuada y comida inaceptable.

Tanto en Instagram —donde el hashtag #foodporn alcanza 72 países diferentes— como en YouTube —donde existen millones de tutoriales de cocina sencilla y rápida— podemos encontrar estas dos tendencias, al parecer una más saludable que otra. Ahora más que nunca, la comida entra por los ojos y a través de los dispositivos.

⁵ Los *influencers* son personas que tienen la capacidad de modificar las opiniones de sus audiencias vía *online* (Arregui, 2017).

⁶ Los *millennials* son las personas nacidas entre los años 1980 y 2000. También llamados Generación Y o Generación Net (Cataldi & Dominighini, 2015).

⁷ La Generación Z, coincidiendo con los *millennials*, comprende a personas nacidas entre 1995 y el año 2000 (Cerezo, 2016).

⁸ Información disponible en: <https://www.cspinet.org/article/50-years-americas-food-and-health-watchdog>

Mukbangs

Otra de las tendencias que ha generado Internet en la última década son los “*Mukbang*”, retransmisiones en directo o grabaciones de personas comiendo. Estos *shows* de comida nacieron en Corea del Sur, en el canal de retransmisión *online* AfreecaTV, aproximadamente en el año 2008. Fue alrededor de 2015 cuando este contenido llegó a Occidente de la mano de la plataforma YouTube (Kircaburun, Yurdagül, Kuss, Emirtekin & Griffiths, 2021). Algunos de los creadores de este tipo de contenido más famosos son Zach Choi, Eat With Boki, Trisha Paytas o, en el sentido más extremo, Nikocado Avocado⁹.

Normalmente, los *mukbang* se visualizan mientras se come alguna de las comidas del día. Estos vídeos, en muchas ocasiones, cubren algunas necesidades de los espectadores, y pueden llegar a aliviar sentimientos de soledad y aislamiento, ya que los *mukbang* permiten que el individuo socialice con otras personas a través del *chat* en directo de la retransmisión o, si se trata de una grabación, el *mukbanger* —la persona que está comiendo en el vídeo— ofrezca un monólogo que entretenga al consumidor y que incluso le haga sentir acompañado durante el momento de la comida (Kircaburun, Yurdagül, Kuss, Emirtekin & Griffiths, 2021).

Casi siempre en los *mukbang* se consumen alimentos calóricos y en grandes cantidades, lo que se podría calificar como atracón¹⁰. Esto es algo con lo que muchas personas fantasean: comer lo que quieran y la cantidad que deseen, tantas veces como les apetezca y que no haya ningún tipo de consecuencia. De hecho, las personas que ven *mukbangs* suelen consumir porciones de comida más grandes —que ellos o ellas pueden percibir como estándar, ya que es lo que suelen ver que comen los creadores de este tipo de contenido en la Red—. Existe el riesgo de que estos *shows* estén modificando los hábitos alimentarios de los espectadores más jóvenes, haciendo que lleguen a normalizar los atracones (Kircaburun, Yurdagül, Kuss, Emirtekin & Griffiths, 2021). Además, es llamativo que algunos *mukbangers* —especialmente los asiáticos— mantienen una figura delgada e incluso atlética, a pesar de hacer grandes ingestas calóricas prácticamente a diario.

Esto es importante, ya que los adolescentes y los jóvenes adultos son las personas más propensas a desarrollar Trastornos de la Conducta Alimentaria como la Anorexia Nerviosa, la Bulimia Nerviosa o el Trastorno por Atracón. De hecho, estos vídeos pueden llegar a visualizarse con el objetivo de obtener satisfacción a través de lo que está comiendo la persona en la pantalla, cuando el espectador está a dieta o se prohíbe comer ciertos alimentos o la mayoría de ellos, a modo de sustitución de comidas (Kircaburun, Harris, Calado & Griffiths, 2021).

Delivery

El *delivery* es el reparto de comida —u otras cosas— a domicilio. Nos centraremos en el reparto de comestibles.

La forma de consumir alimentos ha cambiado considerablemente y en muchos aspectos. Uno de los cambios más notables es que, ahora, puedes comer una gran variedad de alimentos y platos ya elaborados en tu domicilio pulsando un simple botón en nuestro *smartphone* u ordenador (Hirschberg, Rajko, Schumacher &

⁹ Canales de YouTube de Mukbangs: (<https://www.youtube.com/c/NikocadoAvocado>)
(<https://www.youtube.com/c/ZachChoi>) (<https://www.youtube.com/EatwithBoki>)
(<https://www.youtube.com/c/blndsundoll4mj>)

¹⁰ Un atracón consiste en hacer una gran ingesta de alimentos en un corto periodo de tiempo sin realizar mecanismos compensatorios para evitar ganar peso (Guisado & Vaz, 2001).

Wrulich, 2016). Esto supone que las personas ya no necesitan salir de casa a hacer la compra o ir a comer a un restaurante o a recoger su comida.

Las tres principales empresas a las que los españoles piden comida a domicilio son Telepizza, Just Eat y Glovo (Mena, 2021).

En España, un 45,2% de los usuarios de Internet de edades entre los 16 y los 64, han realizado un pedido de comida a domicilio en 2020. Además, y en términos generales, son los jóvenes los que más uso hacen de estas APPs de *delivery*, siendo las personas de entre 25 a 34 años, seguidos de las personas de 16 a 24 (Naveira, 2021). En estos grupos de edad entran los estudiantes universitarios.

Normalmente, lo que se pide en este tipo de APPs es comida rápida, que es la preferida por los consumidores del *delivery* (Food Retail & Service, 2020).

De esta manera, las personas que padezcan un Trastorno de la Conducta Alimentaria, específicamente Bulimia Nerviosa o Trastorno por Atracón, no tienen que salir de casa para poder satisfacer su deseo de comer grandes cantidades de comida —para luego purgarse¹¹ o no—. Esto hace que las APPs de *delivery* favorezcan comportamientos desordenados respecto a los alimentos, especialmente en las personas jóvenes, que son las más propensas a desarrollar Trastornos de la Conducta Alimentaria y son las que más usan estas aplicaciones.

La influencia de la cultura, las tradiciones y festividades en la alimentación

La dieta de una persona puede variar en función de las diferentes culturas, tradiciones y festividades que le rodeen. La Navidad, festividad por excelencia en España, es un claro ejemplo. Durante dicha celebración, en la que son frecuentes las reuniones con familiares y amigos, la alimentación se descuida por el exceso de grasas, dulces y comidas copiosas (FEDA, s.f.).

Según asegura Laura Arranz, doctora en Alimentación y Nutrición y profesora asociada en el Departamento de Nutrición de la Universidad de Barcelona (efesalud, 2017), lo que no se debe hacer para perder kilos ganados en las festividades es dejar de comer. Esto provocaría una alteración del metabolismo, un mayor apetito y desequilibrios en la ingesta de nutrientes (efesalud, 2017). Dejar de comer no es un método efectivo para adelgazar como muchas personas piensan, sino que puede ser contraproducente. Lo recomendable es evitar las grasas, azúcares y el exceso de sal, así como aumentar el consumo de verduras, pescado, legumbres, frutas y tomar unos dos litros de agua al día (efesalud, 2017). Pero lo cierto es que esto no tiene en cuenta la salud social y mental de las personas.

Otro ejemplo propio de la cultura musulmana es el Ramadán¹². Durante este mes, los y las musulmanas hacen ayuno hasta que acaba el día. Una vez se pone el sol, comen copiosas cantidades de comida en un intervalo de pocas horas. Esta privación de alimentos seguida de una gran ingesta de los mismos podría etiquetarse como desequilibrada.

En otro orden de cosas, podemos decir que un elemento clave para la difusión de la información sobre la alimentación es la publicidad, ya que puede determinar los productos que escogemos, ya que en cierta medida comemos lo que se nos anuncia con asiduidad (Piqueiras & Tortosa, 2015). Los anuncios, tanto en televisión, radio o en vallas publicitarias y marquesinas de autobuses, cobran gran importancia durante la

¹¹ La conducta purgativa suele consistir en inducirse el vómito y el abuso de laxantes y diuréticos (Baldares, 2013).

¹² El Ramadán es una festividad musulmana que consiste en ayunar durante el día hasta el anochecer (Attar, 2022).

época navideña, semanas donde las frecuentes reuniones familiares hacen que los productos alimenticios adquieran mucho protagonismo (Piqueiras & Tortosa, 2015).

Para poder atraer al mayor número de posibles clientes gracias a los anuncios publicitarios, se muestran unos u otros en función de la franja horaria ya que la audiencia va cambiando a lo largo del día. Por ejemplo, desde las 7 hasta las 14 horas, suele haber spots relacionados con los dulces, chocolates, postres, bollería y aperitivos, debido a que la audiencia en esa franja horaria suele estar compuesta de quienes se ocupan de la casa y de realizar la compra (OCU, 2007, citado en Piqueiras & Tortosa, 2015).

Como han concluido en este mismo estudio, los anuncios en los que se representan las reuniones en torno a una mesa son muy frecuentes, siendo el tercer elemento en los anuncios de estas fechas más utilizado. Con los anuncios alimentarios de estas fechas, se busca apelar a la parte sentimental, haciendo que lo familiar y tradicional cobren una mayor relevancia, es decir, generar ilusión y sentimientos familiares a través de situaciones en el hogar (Piqueiras & Tortosa, 2015).

En el pasado, la comida en las festividades era una “comilona”, es decir, en abundancia y con productos locales. Dos características proporcionaban la felicidad, que la comida fuese copiosa y en familia. En la actualidad, la primera de ellas se considera innecesaria, ya que en tiempos donde no falta comida —en comparación con la época de posguerra— la abundancia es la normal y no motivo de celebración como antaño donde solo en ocasiones contadas —en las festividades como Navidad o Semana Santa— se podía permitir una mesa llena de alimentos variados. Esta normalización hace que se proteja la salud física individual de la alimentación excesiva pero no ayuda a fortalecer los lazos sociales. La segunda característica, hace referencia a lo dicho en la frase anterior. En las festividades, con una mesa llena de comida se forjan y se robustecen las relaciones, favoreciendo la convivencia y la cohesión de aquellos que comparten comida y bebida (Cantarero, 2011).

5. RESULTADOS: LA REALIDAD DETRÁS DE LA TEORÍA

Los estudiantes entrevistados tienen entre 21 y 26 años, y se encuentran estudiando diferentes Grados o Másteres universitarios lo cual era una condición para participar en esta investigación. Hemos contado con cinco mujeres, cuatro hombres y una persona que se identifica como no binaria. Todas las personas a las que se ha entrevistado son aragonesas.

Se han buscado diferentes perfiles de estudiantes. De esta manera, contamos con testimonios de personas que solamente estudian y personas que estudian y trabajan al mismo tiempo. Además, también encontramos estudiantes que ya se han independizado, otros que viven en el domicilio familiar, y aquellos que viven en pisos de estudiantes.

En lo relacionado con la alimentación, se ha entrevistado a personas que siguen diferentes dietas, aunque cabe destacar el peso que tiene la dieta ovolactovegetariana sobre el resto de formas de alimentarse. Tres de las diez personas que han participado en la investigación son ovolactovegetarianas, y otras dos personas se plantean cambiar su alimentación a una dieta basada en productos vegetales. Hay una persona vegana.

Una alimentación de notable

Los participantes valoran su alimentación con, como mínimo, un 7 sobre 10. Esto sería equivalente a un notable. Hay algunos que incluso la califican con un 9.

Llama la atención que su manera de evaluar su alimentación se basa exclusivamente en el tipo de alimentos que ingieren y, sin embargo, ignoran por completo el lugar en el que comen, la compañía que tienen a la hora de comer —si es que la tienen—, el tiempo del que disponen para realizar cada comida, etc. Los estudiantes entrevistados, solo tienen en cuenta los grupos de macronutrientes que la pirámide nutricional marca que hay que ingerir semanal o diariamente. De esta forma, podemos decir que no valoran aspectos como la salud social por desconocimiento —que veremos más adelante en estas conclusiones— o cómo la educación que han recibido en sus familias, escuelas o comedores ha impactado en su forma de comer.

También es importante destacar que los entrevistados valoran muy positivamente algunos grupos de alimentos, especialmente las hortalizas y las frutas y que, sin embargo, las grasas, carbohidratos y azúcares se penalizan. Desde luego, hay estudiantes que son mucho más laxos con los alimentos que comen, y los hay que son muy restrictivos y rígidos, manteniendo una alimentación muy calculada y organizada.

Al preguntarles a los participantes sobre cómo sería para ellos una alimentación de 10 o excelente, todos coinciden en la abundancia de frutas y verduras, y en el control sobre el resto de grupos de alimentos. El Informante 1 piensa que «comer excelentemente bien para mí es comer teniendo en cuenta los macros», el Informante 3 opina que es importante que «las grasas, carbohidratos y proteínas estén controlados». Hay una informante que llega a pensar que «para comer excelentemente y alcanzar el 10 tendría que ser vegetariana o vegana». El Informante 9 piensa que para comer excelentemente debería comer 5 piezas de fruta y algo menos de carne.

El mito de las cinco comidas diarias

Al preguntar a estos estudiantes sobre el número de comidas que realizan al día, nos damos cuenta de que la teoría nutricional no puede estar más lejos de la realidad para ellos.

La idea de que hay que hacer 5 comidas diarias (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena) es incompatible con sus horarios académicos, su vida social, sus horas de descanso y, en ocasiones, su empleo. Algunos de los informantes, por falta de tiempo y por los malos horarios que imponen sus facultades, se tienen que saltar comidas. El Informante 6, estudiante de la Universidad de Zaragoza en Huesca, relata que «los horarios buenos están en la capital, pero en Huesca están muy descuadrados. Tengo clase a horas muy raras, muchas horas libres sueltas, etc. Hay días que voy sin comer y solo ceno». A esto le podemos añadir el testimonio de la Informante 4, que cuenta que hace dos comidas si tiene tiempo, pero que si tiene poco tiempo por sus horarios de clase hace solo una.

Entre todos los informantes, salvo casos puntuales como los señalados anteriormente y el caso del Informante 9 —que, cuando está en casa, hace 5 comidas al día—, lo común es que hagan mínimo tres comidas principales, y que piquen algo a modo de merienda entre clases o en pequeños ratos libres. Sin embargo, es cierto que muchos de los informantes tienen que hacer, regularmente, alguna de las comidas en su facultad entre clase y clase, comiendo de *tupper* o de la cafetería. Esto les da la oportunidad de ganar tiempo, al no tener que volver a comer a casa, y también les permite comer acompañados de amigos y/o compañeros de clase.

La facultad a modo de comedor

No todos los informantes comen siempre en sus facultades, pero muchos de ellos tienen que hacerlo con cierta frecuencia si quieren llegar a todo: clases, prácticas, trabajos en equipo, estudiar en la biblioteca, etcétera.

Sin embargo, la comida que se sirve en las cafeterías de las facultades no termina de gustar. La Informante 4 cuenta que come casi todos los días en el CPS y «me llevo *tupper*, porque lo de ahí no me gusta, da un poco de asco». El Informante 3, que es vegetariano, relata que en la cafetería de su facultad solo suele haber una opción para él, y que «está mal hecho, tiene todo mucho aceite».

Los estudiantes se ven forzados a comer en sus lugares de estudio por falta de tiempo para ir a casa. En la mayoría de ocasiones, a pesar de comer fuera, recurren al *tupper* y a la comida casera, a no ser que tengan que quedarse en la facultad de manera inesperada o no hayan tenido tiempo de preparar algo de comida. La Informante 8, que estudia en la Facultad de Ciencias Sociales y del Trabajo, califica lo que come en la cafetería con un 3 sobre 10 puntos, siendo 0 pésimo y 10 excelente. Comenta que se suele comer un bocadillo, «porque es lo más rápido y barato que hay».

El Informante 9 comenta que a veces tenía que comer en su facultad, en la EINA, y que la comida de allí le gustaba, pero que no era precisamente la más sana: bocadillos, *nuggets*, etcétera.

Al realizar las entrevistas, se hicieron evidentes las diferencias que hay entre los estudiantes que viven en el domicilio familiar y los que viven independizados o en piso de estudiantes a la hora de comer en la facultad. Normalmente, aquellos que viven en compañía de sus padres pueden recurrir más al *tupper* y a la comida casera y variada, ya que sus familiares la preparan para ellos. Aquellos que viven solos, tienden a comer platos más repetitivos porque recurren al *batch cooking* o comen en las cafeterías de la facultad o bares y restaurantes cercanos a esta.

Dietas autoimpuestas

Destaca que cinco de los diez informantes siguen una dieta que han seleccionado y confeccionado ellos, basándose principalmente en lo que creen que es saludable, pero también en lo que consideran ético y aceptable.

El Informante 6, que estudia Nutrición Humana y Dietética en la Universidad de Zaragoza, sigue una estricta dieta porque tiene hipotiroidismo y algunas intolerancias alimentarias. Llama la atención que hay alimentos o grupos de estos que este Informante tiene muy condenados como, por ejemplo, todo lo que lleva azúcar o sea precocinado. Esta persona, al hablar de cómo se alimentaba años atrás, utiliza palabras como «laminero», «vicioso» y «niño gordito». Cuando se le pregunta sobre su alimentación en la infancia, narra con cierta vergüenza que se «comía casi todos los días cuatro donuts o un sándwich doble de mantequilla y crema de cacao». Este Informante sigue una dieta muy restrictiva en lo que se refiere a ciertos alimentos que no están bien vistos —aunque sí integrados en el día a día— a nivel social. Algunos ejemplos serían los dulces, la comida rápida, los precocinados, etcétera. Esta restricción ha tenido cierto impacto en su vida social, ya que cuando sus amigos quedaban a comer o a cenar, él siempre acudía más tarde para no tener que verlos comer.

Los Informantes 1, 2 y 3 siguen una dieta ovolactovegetariana desde hace años y que han construido ellos mismos, sin consultarlo con un especialista. Destaca que ninguno de los tres lo hace por salud, sino por motivos éticos. El Informante 1 sostiene que «No me gustan las prácticas de la industria cárnica y su impacto en los animales y en el medioambiente». La Informante 2, muy acorde con lo anterior dice que esa «No es mi ética. El sufrimiento animal y la contaminación no van conmigo». El Informante 3 comenta que «Cuando comía carne, me venía a la cabeza que ese animal había estado vivo y me entraba ansiedad». Llama la atención que ninguno de los tres considera que sepa mucho sobre el impacto de la ganadería intensiva y la pesca sobre el medioambiente, a pesar de presentar esto como una de las ideas principales que hay detrás de sus dietas. Además, la única restricción que hacen *per se* es sobre la carne y el pescado, pero siguen comiendo huevos y productos lácteos, que proceden de animales. De esta forma, se podría decir que la ética y los ideales que respaldan sus formas de comer son algo selectivas.

También se ha de decir que todos los entrevistados ovolactovegetarianos conocieron a una o varias personas que seguían esta dieta antes de comenzar ellos, y que, en las últimas décadas, esta forma de alimentarse se está expandiendo.

La Informante 4 sigue dieta Cetogénica y hace ayuno intermitente. De la misma manera que las personas ovolactovegetarianas, no consultó con ningún profesional los beneficios y los riesgos que conllevaba alimentarse de esta forma. Comenta que empezó a hacer la dieta Keto porque su padre la llevaba haciendo un tiempo, y que finalmente ella y su hermano comenzaron también. El ayuno intermitente lo hacían desde hacía algo más de tiempo.

Impresiona que esta Informante basa el número de comidas que hace en la cantidad de actividad física que realiza durante el día o la semana, utilizando el deporte y el movimiento a modo compensatorio. Para ella, al igual que para el Informante 6, existen alimentos o platos que no deben comerse, aunque cuando está muy estresada o se siente triste compra una tarrina de helado, por ejemplo, y se la come por «Haber aguantado el tirón». Se puede observar de esta forma que para esta persona —y para muchas otras— la comida tiene un componente emocional y de mérito, de habérselo ganado. Solo cuando hace mucha actividad física o ha tenido un mal día puede comer lo que le gusta o le apetece.

Cuando se le pregunta a esta Informante sobre si tuvo o tiene alguna dificultad para seguir este régimen, dice que al principio se le hizo muy difícil y que le daba hambre constantemente. Añade: «Ahora sé identificar que lo que siento no es hambre, sino el deseo de energía rápida». Destaca que esta persona no come de forma intuitiva, no honra su hambre, sino que sostiene esa sensación hasta que el reloj le dice que puede comer y, además, ingiere lo que la dieta Keto le permite.

El resto de informantes —que no siguen una dieta concreta que sea restrictiva sobre algunos grupos alimentarios— también tienen alimentos “prohibidos”. Por lo general, son dulces, procesados y comida rápida, pero, aunque los perciben de forma muy negativa, no se privan de ellos. Esta mala percepción que tienen de la pizza, las patatas fritas o el chocolate hace que intenten consumir este tipo de comidas con menos frecuencia. Es cierto que no es bueno para la salud física tomar siempre los mismos platos y comidas, sean del tipo que sean, y no hace falta mencionar que sí contienen mucho sodio, grasas saturadas o azúcares es peor todavía. Sin embargo, no solo hemos de tener en cuenta la salud física, sino también la mental y la social. El Informante 6 dejaba de pasar tiempo de calidad con sus amigos por no tener que verlos comer hamburguesas, y la Informante 4 alivia su malestar psicológico con su helado favorito.

El motivo de las dietas

Es llamativo que, de los 10 informantes que se han prestado para esta investigación, ninguno sigue una dieta elaborada por un nutricionista. Aunque algunos de los participantes hacen una dieta que entendemos como Mediterránea y estándar, con la que se han criado todas sus vidas, y sin hacer restricciones a grandes rasgos, sí que dejan de comer ciertos alimentos que consideran poco saludables.

Por otra parte, aquellos que hacen dietas más restrictivas como los ovolactovegetarianos, veganos o la persona que hace dieta *Keto*, tampoco lo han consultado con ningún especialista.

Pero ¿qué lleva a los estudiantes a hacer dietas tan prohibitivas? En algunos casos, como en el de los participantes ovolactovegetarianos o veganos, los motivos detrás de sus formas de alimentarse son totalmente éticos, y en casos puntuales, por preferencias personales. El Informante 1 mantiene que «No me gusta cómo funciona la industria y es mi forma de decir “no voy a entrar ahí”», muy en la línea de los informantes 2 y 3 que, respectivamente, dicen: «Creo que los animales son seres vivos como otro cualquiera y que tienen más vida que estar encerrados esperando su muerte para ser comidos» y «En mi familia siempre hemos tenido gallinas y algunos animales, y de vez en cuando se sacrificaban [...] Creo que ahora mis gustos sí que son coherentes con lo que pienso y siento».

El Informante 6, que sigue una dieta muy saludable en lo teórico, tiene algunos motivos de salud para hacerlo. Sin embargo, también encontramos en este Informante una actitud muy restrictiva y penalizadora ante alimentos con azúcar o grasas, y ante cantidades copiosas. Añade: «No me gusta comer fuera, básicamente porque todo consiste en comidas muy copiosas, saladas y especiadas. Yo siempre busco lo más saludable». Estos asuntos fisiológicos, que no le permiten comer algunas cosas específicas, no significan que no pueda comerse un bocadillo de jamón serrano cuando va de excursión o cenar una hamburguesa cuando sale con sus amigos. Lo hace por elección propia, porque ha creado para sí mismo una dieta muy restrictiva, que tiene en cuenta todos los macro y micronutrientes que necesita su cuerpo para funcionar correctamente. Una vez más, se observa que solo está teniendo en cuenta su salud física.

La persona que sigue la dieta Cetogénica, lo hace porque tuvo un contacto muy estrecho con una persona que ya había adoptado esta forma de comer: su padre. La Informante 4, que ya tiene que restringir muchos

alimentos por sus alergias, todavía decide acotar más lo que come o deja de comer para, según ella, estar más sana.

El motivo general de la dieta Mediterránea es la cultura y la sociedad en la que se encuentran los informantes que son omnívoros. Todos los estudiantes que comen de esta manera indican que lo hacen por costumbre. Incluso algunos no se han planteado nunca otra cosa. La Informante 8, lleva comiendo igual toda su vida. Añade: «Como de todo, intentando que sea de forma equilibrada». La Informante 7, que recientemente ha tenido problemas gastrointestinales, ha estado «Restringiendo el alcohol y comidas con muchas grasas/aceites o *fast food* porque básicamente me sentaban fatal». Esta informante añade que: «El cambio de vivir sin mis padres y al verme en posición de ser totalmente responsable de mi propia dieta, sabía que si no iba midiendo lo que comía podía caer en tener una mala alimentación».

De esta manera, vemos que hay dos tendencias bastante marcadas: la de aquellas personas que siguen una dieta específica y restrictiva y la tendencia de los informantes que siguen una dieta variada sin restricciones concretas, más allá de las alergias, intolerancias o gustos de cada uno.

Sí, pero...

A pesar de la rigidez de algunos informantes a la hora de comer, lo cierto es que todo el mundo tiene un “punto débil”. Lo que se quiere decir con esto es que, el cuerpo y la mente tienen unas necesidades muy concretas por distintos motivos, que pueden ser desde fisiológicos hasta sociales. Cuando se priva a ambos de lo que necesitan, aparecen antojos, fantasías sobre comida y, por supuesto, excepciones.

Los entrevistados que hacen dietas más extremas reconocen que hacen concesiones: «Ahora solo como leche condensada y chocolate negro» dice el Informante 6. La Informante 4 se salta el ayuno intermitente cuando lo ve conveniente o recurre al helado: «El ayuno me lo salto cuando hago más deporte [...] Cuando considero que me lo merezco me compro una tarrina de helado, que es una bomba de azúcar».

Los informantes omnívoros, no hacen excepciones *per se* porque su dieta es variada y no hay grandes restricciones en ella. Algunas veces, hacen excepciones respecto a alguna intolerancia, como puede ser a la lactosa. Lo que sí hacen son “concesiones”, es decir, se permiten de vez en cuando comer cosas tachadas de malas para la salud. Para la salud física, debemos apuntar.

Los informantes más estrictos son los ovolactovegetarianos y especialmente la vegana. La Informante 10, dice no hacer ningún tipo de excepción. No consume ni utiliza ningún producto de origen animal. Para ella su dieta y estilo de vida son incuestionables.

Los horarios de la Universidad de Zaragoza

Los horarios académicos se han visto alterados debido a la pandemia. Algunas Facultades, como hemos visto en Horarios, han modificado los horarios para evitar la gran afluencia de personas en los pasillos. El resultado de esto: estudiantes con clases de 12:30 a 16:30, por ejemplo. Muchos de los informantes se quejan de los horarios que sus facultades les obligan a adoptar. Comentan que estos no permiten tener una rutina semanal organizada y que por ello deben comer en la facultad algunos días, si no son todos.

El Informante 6, que estudia en el campus de Huesca, mantiene que todo lo bueno está en la capital autonómica. Sus horarios académicos son, en ocasiones, incompatibles con el tiempo de ocio, el de descanso y con el tiempo para comer tranquilamente. Añade: «El martes voy a clase de ocho de la mañana a ocho de la tarde, con una hora libre de cuatro a cinco de la tarde, ¿a qué hora como? Hay días que solo ceno».

El Informante 9, arquitecto y estudiante de un Máster universitario en UniZar, comenta: «Hay días que tengo clase de nueve de la mañana a nueve de la noche, además cada día comía a una hora diferente».

La Informante 4, estudiante de Ingeniería Electrónica y Automática en la UniZar, asegura que come todos los días en el Campus Río Ebro. Dependiendo del día come sola o acompañada, con más prisa o menos. Esta persona, que hace dieta Keto y ayuno intermitente, hay días que hace su única o principal comida en la EINA.

La informante 7, estudiante de Trabajo Social en la Universidad de Zaragoza, explica que antes y durante el confinamiento podía comer a su hora habitual pero que este curso, durante las prácticas y este semestre ha tenido que modificarlo, costándole mucho esfuerzo adaptarse al cambio. Ella añade: «En mi casa siempre se come a las 13h y mi cuerpo lo sabe, pero durante las prácticas he llegado a comer algún día a las 18 y lo he llevado bastante mal. Me terminaba por descuadrar todo el día, sentía que ya no tenía tiempo de hacer nada productivo comiendo a esas horas y al final me ha pasado factura a la salud mental».

El impacto de las dietas en la salud holística

Recuperando el concepto de salud social, que se entiende como la capacidad que se tiene para desarrollar relaciones saludables y saber adaptarse al entorno en constante cambio (Universidad Internacional de Valencia, 2021), se ha observado en esta investigación que las personas con dietas más estrictas —y autoimpuestas— tienen una peor salud social.

Hemos visto cómo la Informante 4 y el Informante 6 dejaban de quedar o acudían más tarde a los encuentros con sus grupos de amigos por no verlos comer o por atreverse a improvisar una comida fuera de su casa, fuera de su dieta. Algo tan común como quedar en una bocatería a comer o cenar, les suponía un impedimento en su calculada rutina alimenticia. Esto conlleva que pasan menos tiempo con sus amistades y más solos, pensando en lo que comer o en lo que no.

A nivel social la frugalidad está muy bien valorada. Se ve como algo excelente que una persona sepa controlar la cantidad de macro y micronutrientes que come, que no coma grasas, ni azúcar, ni consuma comida rápida. Pero, tal y como se ha podido ver con los informantes, casi nadie tiene en cuenta el impacto de la famosa moderación en nuestra salud mental y social. Tal es así, que el Informante 6 busca siempre la opción más saludable antes que una velada con sus amigos, y la Informante 4 busca abrigo en su helado favorito.

Lo que se quiere decir con esto es que, por un lado, el Informante 6 no sabe compatibilizar su forma de alimentarse y sus relaciones sociales, y tiende siempre a priorizar lo que come. Es llamativo que le resulta molesto ver como sus amigos cenar, por ejemplo, un kebab. Por otro lado, la Informante 4 a pesar de seguir una estricta dieta con tiempos muy marcados, no puede evitar recurrir a su comida de confort cuando se siente superada emocionalmente. Esto, entre otras cosas, nos hace ver las diferentes dimensiones que rodean a la alimentación: no solo se trata de nutrir el cuerpo, sino también la mente y nuestra parte social. Descuidar cualquiera de estos tres aspectos no es saludable.

¿Es el comedor escolar traumático?

Tal y como hemos visto en el apartado teórico de “El impacto de los comedores escolares en la alimentación de las personas”, hoy en día a muchos padres y madres les resulta difícil y poco conveniente recoger a sus hijos del colegio para que coman en casa y platos elaborados allí. Es por esto por lo que tienen que recurrir al comedor escolar hasta que los cumplan una edad en la que pueden ir a casa sin acompañamiento desde el centro educativo y calentarse o incluso prepararse la comida solos.

Algunos de los informantes tuvieron que ir hasta sexto de primaria al comedor escolar, mientras que otros podían volver a casa a comer casi todos los días. Aun así, la mayoría coinciden en que la comida servida en sus respectivos comedores era de baja calidad, poco sabrosa y se servía fría. El Informante 6, que podía ir a comer a su casa todos los días, se quedó en el comedor en una ocasión porque tenía que asistir a una extraescolar. Mantiene que solo se quedó aquella vez porque lo que le sirvieron le dio asco.

Por otro lado, el Informante 9, dejó de comer canelones y el resto de platos que llevasen pasta congelada por un tiempo porque los que servían en el comedor no sabían bien y, en ocasiones, la cantidad servida era excesiva. Además, afirma que no le gustaba nada la prisa con la que se les exigía comer. El Informante 3, comenta que: «La verdad que fue bastante traumático para mí [...] La parte guay era hacer piña con los niños que se quedaban a comer. La parte mala es que la comida estaba asquerosa [...] Nos obligaban a comer. Tuve algo raro con el puré de calabaza y patata. A día de hoy lo huelo y me dan náuseas». La Informante 4 narra que comía a la fuerza y mediante castigos, en concreto copiando El Quijote: «Fui y recuerdo todo horrible». Sobre el concepto de los castigos y los premios, la Informante 10 cuenta que: «Los viernes daban premios y castigos a los que mejor se habían portado».

Como excepción, la Informante 2 relata que le gustaba quedarse a comer allí: «Me encantaba la sopa de ahí, jamás he comido una sopa igual. También me encantaban el pollo y el san jacobito con patatas fritas». Destaca que estos platos son muy sencillos, destinados, totalmente, a un paladar infantil.

Llama la atención que la mayoría de informantes que acudían al comedor escolar regularmente lo vivieron como algo muy desagradable, e incluso sus gustos y actitudes hacia ciertos alimentos cambiaron a raíz de comer obligados y en un entorno en el que no se sentían cómodos ni atendidos.

Dime con quién convives y te diré qué comes

Las personas con las que se comparte espacio y tiempo en el domicilio es un aspecto importante para entender mejor los motivos por los que los estudiantes universitarios comen lo que comen. De los 10 informantes, cinco de ellos conviven con sus padres y hermanos si los tienen —una de ellas, al estar sus padres separados, está 15 días con cada progenitor—, tres comparten piso —una de ellas regresa los fines de semana al domicilio familiar— y dos viven solas.

En dos de los cinco hogares de los informantes que conviven con sus padres, son ellos los que suelen cocinar —salvo en algunas ocasiones— debido a la falta de tiempo o la costumbre. En los otros tres, son los informantes quienes suelen desempeñar esta tarea, salvo en el caso de la Informante 4, que cocina los días que convive con su padre pero no cuando está con su madre porque «En casa de mi madre cocina ella y no se puede cambiar su menú [...] Ella siempre cocina muy sano, planifica todo el menú la semana de antes».

La informante 5 —que también convive con sus padres— decidió hace unos dos años cuando comenzó a ir al gimnasio cambiar un poco su alimentación para tener hábitos más saludables. Sin embargo, cuenta que al principio del cambio le costó bastante, «Me costó adaptarme a comer mucha verdura porque mi cuerpo no estaba acostumbrado a comer tantas veces a la semana verdura y me encontraba mal, con dolor de tripa, desgana y sin ganas de comer más».

En el caso de los tres informantes que viven con compañeros/as de piso, todos cocinan su propia comida, pero tienen sus diferencias. El informante 6 considera que la forma en la que come es muy diferente a la de sus compañeras de piso, opinando que «Una de ellas come fatal, otra come dieta vegetariana y luego estoy yo, que como muy sano». La informante 7, por su parte, suele cocinar salvo en aquellas semanas que está

muy atareada y trae *tuppers* de su domicilio familiar, lugar al que regresa la mayoría de fines de semana. Además, expresa lo siguiente: «No suelo hacer *batch cooking*, excepto si tengo unos días o semana muy ocupada, que entonces me preparo las comidas que necesito en Épila el finde y me las llevo a Zaragoza preparadas en *tuppers*».

Los informantes que viven solos, al no tener a nadie más que se preocupe por la alimentación, tienen un mayor control sobre lo que ingieren que aquellos estudiantes que viven con sus padres. Al fin y al cabo, la alimentación es una responsabilidad más a la que tienen que hacer frente.

La Informante 8, una de las dos informantes que vive sola, comenta que desde que no tiene a nadie más con quien compartir su comida cuida su alimentación en mayor medida, ya que todo la responsabilidad recae en ella: qué comer cada día, cómo organizar la compra para que exista un menú semanal equilibrado, etcétera. Esto último supuso una dificultad inicial, debido a que acostumbrada a depender de lo que sus padres cocinaban no consiguió en sus primeras semanas emancipada esa soltura para saber decidir bien cómo organizarse.

La mayoría de los informantes que siguen una dieta omnívora admiten que su dieta se constituye, principalmente, en aquello que sus padres les han dado de comer desde pequeños. En el caso del Informante 9, admite comer carne en exceso —todos los días— y que esto se debe a que en su casa ha sido siempre así. Se evidencia cómo el hecho de vivir fuera del domicilio familiar amplía las posibilidades para que los y las estudiantes sean más conscientes de la forma en la que se alimentan y modifiquen su dieta, ya sea añadiendo o restringiendo alimentos, limitando las cantidades y buscando una dieta más equilibrada.

¿Imponen los estudiantes su dieta a las personas con las que conviven?

A pesar de que algunos de los informantes tienen maneras de comer muy particulares, se observa que esto no tiene un gran impacto en sus familias o compañeros de piso. Esto es porque los entrevistados cocinan su propia comida, e incluso compran los alimentos que van a consumir.

Encontramos una excepción en el caso de la Informante 10, que sigue un estilo de vida vegano. En su caso, comenta que su dieta le costó muchas discusiones con sus padres al comienzo, pero que ahora su madre hace una dieta casi 100% vegetal: «Es raro el día que no sigue una alimentación, al menos, ovolactovegetariana».

Lo usual es que las dietas de los informantes no tengan un gran impacto en la forma de alimentarse de sus convivientes. Incluso hay casos en los que es al contrario, como en el del Informante 9, que dice que: «Creo que es al revés, la forma de comer de mis padres me ha influenciado en cómo como yo».

La auto privación de alimentos y sus motivos

La imposición de una dieta a uno mismo supone dejar de comer ciertas cosas que antes se comían. Hay personas que adoptan nuevas formas de comer por motivos éticos, de salud, e incluso estéticos.

De esta manera, por ejemplo, las personas ovolactovegetarianas dejan de comer carne y pescado, pero encontramos a algunos informantes que eran amantes del *bacon*, por ejemplo: «Hay cosas como el *bacon* que es muy complicado copiar». También encontramos al Informante 3, que define a su yo del pasado como “muy carnívoro”, cuenta que: «El chorizo y el jamón serrano me gustaban mucho, y el bonito y el atún. Además, el costillar adobado me encanta». Este Informante reconoce que ahora puede vivir sin todos estos alimentos. La Informante 2 añade: «Me gustaba mucho el fuet o el jamón serrano. Algunos embutidos, vaya. Veo a la gente comerlo y piensas “venga un trozo”».

Resulta llamativo que, aunque a estas personas les guste mucho un alimento o plato en específico, decidan no comerlo por razones éticas, que como hemos visto están relacionadas con el medio ambiente y el sufrimiento animal. Sin embargo, la única participante que es totalmente coherente con estas ideas es la Informante 10, que sigue una dieta completamente basada en productos vegetales. Ella mantiene que: «Soy incapaz de disfrutar de un alimento de origen animal sabiendo de donde procede [...] En realidad me da bastante asco».

Por otra parte, el caso de mayor privación de alimentos que encontramos entre los participantes es el de la Informante 4, que hace ayuno intermitente —solo come durante unas horas concretas del día— y además hace una dieta baja en carbohidratos. Esta persona dice que hace esta dieta porque es bueno para su salud. Se entiende que esta Informante tiene una relación compleja con su alimentación, ya que restringe mucho las comidas y relata que: «A veces me dan mis sirocós y dejo de comer o me doy atracones o lo que le parezca a mi cabeza». Se observa que, aunque esta Informante defiende que el motivo de su dieta es la salud, el motivo real es una mala relación con la comida.

La Informante 7, en alguna ocasión ha realizado dietas de adelgazamiento para mejorar su percepción de sí misma. Esto sería dejar de comer ciertos tipos de alimentos por motivos estéticos y, podría decirse que incluso de salud física.

Otros informantes han de dejar de comer algunos alimentos concretos por intolerancias y alergias, cuidando su salud física.

¿Son solamente navideños los excesos?

Como ya hemos visto en el apartado sobre “La influencia de la cultura, las tradiciones y festividades en la alimentación” en épocas como la Navidad es frecuente reunirse con la familia y tener comidas o cenas con una cantidad de alimento abundante. Nos planteamos las siguientes cuestiones: ¿los estudiantes universitarios ven modificada su alimentación en esas fechas señaladas? Y a su vez, ¿son conscientes de cómo se alimentan?

La mayoría de los informantes afirman ser conscientes de lo que comen y de evitar los excesos, sobre todo de dulces. Resulta curioso cómo casi todos coinciden en que la alimentación sigue siendo muy similar a la del resto del año salvo en aquellos días señalados, como Nochebuena, Navidad o Nochevieja y Año Nuevo, es decir, los días en los que se suele juntar más familia o amigos. Con esto, podemos ver la relación que existe entre la reunión social y la abundancia de comida. Es decir, no es lo mismo comer y cenar en un día aleatorio con tus padres o compañeros de piso que hacerlo con más personas, incluyendo tíos, primos, abuelos o amigos, etcétera.

La Informante 8 admite ser consciente de lo que come y añade «Sólo hago excepción de no pensar el día de Navidad y en Nochevieja, pero el resto de días como normal, sin exceso de dulces». En la misma línea, el Informante 6 expresa que «En Navidades, los días más especiales, como lo que pongan. Si me ponen guarrerías me las como, pero pico un poco de todo. No me lo como todo sin control»

Por otra parte, dos estudiantes afirmaron que no son realmente conscientes de cómo comen debido a estar en casa con la familia y tener más cantidad de comida, dulces, etcétera. La informante 7 lo comenta de la siguiente forma: «Sinceramente no soy consciente, para mí esas fechas son como darle al *pause* a mi dieta. Sobre todo, al estar con mis padres y no cocinar yo», y el Informante 1: «No soy muy consciente. Si que como más, comidas más copiosas. Me pongo en el plato lo que me apetece y ya está».

Destaca que, a pesar de que en este tipo de festividades la cantidad abundante de comida sea uno de los elementos principales, los estudiantes, en su mayoría, sean conscientes de cómo tienen que comer para no tener una repercusión “negativa” para su salud. Esta supuesta repercusión negativa suele ser, para ellos y ellas, el aumento de peso. Además, otro aspecto interesante es la cantidad de dulces que comen, siendo inferior a lo que se podría llegar a esperar debido a la gran cantidad de publicidad sobre dulces, turrónes, etcétera, que aparece tanto en medios tradicionales, como digitales y en los estantes cercanos a las cajas de salida de los supermercados. Estos jóvenes perciben de sí mismos control a la hora de comer ciertos alimentos, normalmente los que son etiquetados como poco saludables, y una consciencia general ante las comidas. Normalmente, durante las festividades, hasta los informantes más rígidos con su alimentación hacen excepciones porque son ocasiones puntuales en las que se rodean de familiares y amigos, y en las que su alimentación pasa a un segundo plano para dar protagonismo a la celebración.

No obstante, la celebración y la alimentación son dos cosas que, en muchas culturas y países, son inseparables. En la nuestra también. La frugalidad y la abstinencia no son propias de las Navidades o los cumpleaños. De hecho, sucede todo lo contrario. Los alimentos, las comidas y los platos, pese a que algunas personas los ven como un trámite para la supervivencia del cuerpo, tal y como se ha dicho anteriormente, tienen un ingrediente social que está muy presente.

¿Es cuestión de imagen o...?

En relación con el apartado anterior sobre los excesos navideños, hemos querido conocer la opinión de los estudiantes universitarios sobre su imagen corporal, ¿les preocupan esos famosos kilos que puedan ganar en las festividades?, ¿y en el día a día?

La gran mayoría han dado respuestas similares. Entre ellos, destaca que no les preocupa demasiado engordar en fechas señaladas como las Navidades, ni tampoco en el día a día, sino que lo importante es saber cuidar el estado físico, que va más allá de un número en la báscula. El Informante 9 señala que «No me preocupa el peso de número porque me parece eso, un número, sino que me preocupo por mi forma física, si estoy más ágil o me siento más lento en los movimientos». Con un argumento similar al dado por los anteriores estudiantes, el Informante 1 narra lo siguiente: «No me suele preocupar mi peso. En todo caso mi forma física. Intento comer sano si veo que llevo días comiendo mal. El peso no es un motivo que dicte lo que como».

Por su parte, la Informante 5 explica que, si engorda de pronto unos cuantos kilos sí que se preocupa, pero que de normal no suele darle gran importancia. Añade que «Una vez al mes miro mis estadísticas de peso, el agua corporal, las grasas, todo lo que pone en la báscula especial, como las de gimnasio», dejando patente que no es el número del peso lo que le interesa, sino que prefiere saber cómo se encuentra su estado físico a partir de los diferentes valores que aparecen en este tipo de básculas.

La Informante 8 resume perfectamente lo que la mayoría de estudiantes han expresado, comentando lo siguiente: «No me preocupa el peso, me preocupa tener controlada la comida y que sea sano, pero no las repercusiones en el peso. No modifico mi alimentación para controlar el peso, sino para controlar mi forma física y salud, física y mental».

Sin embargo, también encontramos a personas que tienen cierta preocupación por su peso. La informante 2 comenta: «Ahora mismo me preocupa, hasta el punto de que estoy intentando modificar lo que como. Menos alimentos precocinados y menos comida rápida».

Grosso modo, para los y las estudiantes es muy importante cuidar la alimentación, pero no por el peso en sí, sino por la forma física. Es interesante ver que las personas jóvenes tienen, en la actualidad, bastante interés por cómo deben alimentarse para tener una alimentación adecuada para que su estado tanto físico como mental estén en condiciones óptimas.

Redes Sociales y tecnología: tutoriales, *food porn*, *mukbangs* y *delivery*

Se observa que es bastante común que los entrevistados visualicen publicaciones y vídeos de comida en Redes Sociales y plataformas como YouTube o Instagram.

Algunos participantes, aunque afirman no usar mucho Redes Sociales, sí que reconocen ver tutoriales de cocina si quieren preparar algo específico. La Informante 2 comenta: «La comida que veo en RR.SS. es toda muy saludable. Eso ha afectado a lo que como porque me inspiro mucho para cocinar con recetas de Internet».

En general, los entrevistados, no recurren a *mukbangs* cuando comen solos ni en ningún otro momento. La mayoría, dicen, lo encuentran incluso desagradable. Sin embargo, las publicaciones que podríamos etiquetar como *food porn* están más aceptadas entre ellos.

El Informante 3 reconoce que, a veces, ver vídeos o publicaciones sobre comida le da hambre. Mientras, la Informante 5 opina lo que sigue: «Considero que este tipo de vídeos pueden ser peligrosos para personas que tengan una alimentación desordenada o que estén en un punto de su vida donde la alimentación sea determinante para la salud». Añade el Informante 6 que no le gusta ver *mukbangs* «porque me agobia que coman tanto y tanta porquería», sin embargo, dice ver vídeos y fotografías de comida sana.

Por otra parte, hay entrevistados que sí ven estos vídeos y publicaciones con cierta frecuencia. La Informante 7 dice: «Debido a que tengo ansiedad, muchas veces he utilizado *mukbangs* para no hacer uso de la comida de forma tan negativa». Es decir, esta participante fantasea con la comida que come un desconocido a través de la pantalla ante situaciones de ansiedad, en las que considera que comería alimentos o cantidades que no debe. La Informante 8 también comenta que ve, de forma puntual, vídeos en los que la gente come grandes cantidades de alimentos: «He visto alguna vez vídeos de *mukbangs* (Esttik) y me hacen gracia», pero añade en la línea del discurso de la Informante 5 que: «Es un poco peligroso para personas de según qué edades». En esta misma línea, el Informante 9 añade: «Considero que puede ser muy perjudicial para personas que no sean capaces de controlar su alimentación, como personas con algún tipo de trastorno alimentario».

En general, se observa que a la mayoría de informantes los vídeos de gente comiendo les dan, directamente, asco. Hay personas que no soportan el sonido que hacen los *streamers* y *youtubers* al comer, o que no les gusta el tipo de comida que ingieren o la cantidad. Las fotos y vídeos en los que se prepara comida están mejor vistos.

Por otro lado, el *delivery* —que está muy implementado en la vida de los jóvenes— no parece haber llegado a integrarse del todo en la rutina de estos informantes. Es cierto que, los informantes 1, 2, 4 y 8 lo tienen más normalizado. Se impone la pizza a domicilio ante otras cosas, aunque también encargan diferentes alimentos.

El resto de los informantes piden comida a domicilio pocas veces al año, y los hay que nunca han pedido, como la Informante 10.

6. CONCLUSIONES

En esta investigación se ha observado la complejidad de la alimentación, algo que no se reduce a los nutrientes y vitaminas que ingieren en el día a día.

Durante la misma, hemos tenido algunas dificultades para encontrar información contrastada sobre cómo se alimentan los estudiantes universitarios más allá de la cantidad de calorías que deben ingerir, o qué nutrientes y vitaminas son necesarias. Es decir, ha sido muy complicado encontrar información sobre la parte social de la alimentación, ya que en la mayoría de documentos revisados la importancia estaba en la nutrición.

Para poder conocer más sobre los aspectos sociales que conlleva alimentarse y entender, a su vez, qué se entiende por tener una alimentación adecuada, se ha contado con los testimonios de diez personas, que han ilustrado este TFG. De estos diez participantes, tan solo dos han contemplado aspectos relacionados con la alimentación que no tuviesen que ver con la salud física, como es el caso de la salud mental, siendo esta última y, especialmente la salud social, las grandes olvidadas para estos estudiantes.

Los entrevistados, en su mayoría, han expresado su consciencia sobre cómo se alimentan y, a su vez, han dejado latente la importancia de cuidar la alimentación desde pequeños porque, a pesar de los cambios que son capaces de implementar cuando empiezan a cocinar por su cuenta, muchos perpetúan lo que han experimentado en casa con sus padres.

La alimentación, como proceso social, cobra una gran importancia en el desarrollo de los niños y, por lo tanto, es necesario trabajarla desde pequeños tanto en el hogar como en la escuela, incluyendo los comedores escolares.

Las reuniones familiares y de amigos, los encuentros repentinos, la mezcla de personas desconocidas en cafeterías de las facultades, etcétera, son elementos fundamentales para mantener una buena salud social, para cuidar nuestras relaciones interpersonales y dar pie a nuevas.

Alimentarse no es sólo ingerir alimentos. Alimentarse es nutrir el cuerpo y la mente, así como el ser social que todos somos. Esto podría entenderse como hacer las comidas que el cuerpo necesita para funcionar de forma adecuada y también participar en las actividades que en la cultura y sociedad de uno conllevan alimentarse. Esto puede ser celebrar la Navidad con la familia o romper el ayuno el día del *Eid al Fitr*, comer longaniza el jueves lardero o salir a cenar con las amistades de uno para hablar de cómo van las cosas. Ingerir nutrientes y vitaminas mantiene al cuerpo en un estado funcional, pero es lo otro lo que da vida a las personas.

La alimentación en todo su espectro constituye una parte vital de nuestro día a día. Entender cómo cuidarla y cómo sacarle el máximo partido para mejorar nuestra salud física, mental y social es necesario porque, al fin y al cabo, somos lo que comemos. Desafortunadamente, en el ámbito universitario no se entiende la importancia de la parte social de la alimentación como, por ejemplo, hemos mencionado con los horarios, que están pensados para comer rápido y, en algunos casos, a horas poco intuitivas. Cuidar la salud mental y social a la hora de alimentarse es esencial y debería cobrar más relevancia en el entorno académico.

7. BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA

Bibliografía.

- CÁCERES NEVOT, J., & CANTARERO ABAD, LUIS. (2008). Culturas alimentarias y sociedad: las prácticas de compra y la percepción de riesgo alimentario. *Stvdivm, revista de Humanidades*, 14, 315-327.
- CANTARERO ABAD, LUIS. (2011). Reflexiones sobre el presente alimentario: maneras de ser, maneras de comer: valores y actitudes hacia la comida. *Zainak: cuadernos de la antropología-etnografía: alimentación y globalización*, 34, 109-125.
- DOYLE, A. C. (2004). *El sabueso de los Baskerville*. Madrid, España: El País
- GUIDONET, A. (2007). *La antropología de la alimentación*. Editorial UOC.
- MENDOZA, R.; SAGRERA, M.R.; BATISTA, J.M. (1994). *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud*. Madrid: Consejo Superior de Investigaciones Científicas.
- REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. Diccionario de la Lengua Española (1992).
- TONON, G. (2010). Reflexiones latinoamericanas sobre investigación cualitativa. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 8(1), .

Webgrafía.

- ARREGUI, P. S. M. (2017). Influencers: ¿Una profesión aspiracional para Millennials? *Revista de estudios de juventud*, (118), 129-144. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6504124>
- ATTAR, E. (2022). *La aparición de la luna creciente marca el inicio del Ramadán, un tiempo de contención, piedad y autorreflexión*. National Geographic. Recuperado de <https://www.nationalgeographic.es/historia/2022/03/ramadan-que-es-cuando-se-celebra-y-por-que-es-tan-importante>
- BALDARES, M. J. V. (2013). Trastornos de la conducta alimentaria. *Revista Médica de Costa Rica y Centroamérica*, 70(607), 475-482. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=46824>
- BARTRINA, J. A., RODRIGO, C. P., MAJEM, L. S., & RUBIO, A. D. (2004). Hábitos alimentarios de los alumnos usuarios de comedores escolares en España. Estudio «Dime Cómo Comes». *Atención Primaria*, 33(3), 131-139. [https://doi.org/10.1016/S0212-6567\(04\)79373-7](https://doi.org/10.1016/S0212-6567(04)79373-7)
- BDA. (2022). *Ramadan and eating disorders*. British Dietetic Association (BDA). Recuperado de <https://www.bda.uk.com/resource/ramadan-and-eating-disorders.html>
- CATALDI, Z., & DOMINIGHINI, C. (2015). La generación millennial y la educación superior. Los retos de un nuevo paradigma. *Revista de Informática Educativa y Medios Audiovisuales*, 12(19), 14-21. Recuperado de <http://laboratorios.fi.uba.ar/lie/Revista/Articulos/121219/>
- CENTER FOR YOUNG WOMEN'S HEALTH. (2021). *Trastornos Alimenticios: Información General*. Recuperado de <https://youngwomenshealth.org/2001/06/29/desordenes-de-la-alimentacion/>
- CERREZO, P. (2016). La Generación Z y la información. *Revista de estudios de juventud*, (114), 95-109. Recuperado de <http://www.injuve.es/observatorio/infotecnologia/revista-n-114-los-autenticos-nativos-digitales-estamos-preparados-para-la-generacion-z>
- COCA PÉREZ, A. (s. f.). Jerome Mintz. El americano de Casas Viejas. El Topo. Recuperado el 28 de mayo de 2022, de <https://eltopo.org/jerome-mintz-el-americano-de-casas-viejas/>
- CONSEJO DE REDACCIÓN. (1999). Entrevista con Jack Goody. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 19, 119-131. Recuperado de <https://www.revistaaen.es/index.php/aen/article/view/15637/15496>

- COVARRUBIAS GUTIÉRREZ, P., ABURTO GALVÁN, M., & SÁMANO OROZCO, L. F. (2013). Dietas cetogénicas en el tratamiento del sobrepeso y la obesidad. *Nutrición Clínica y Dieta Hospitalaria*, 33, 98-111. Recuperado de <https://medes.com/publication/84223>
- CUADROS RESTREPO, J. (s.f.). Food porn: Imagen y apetitos insatisfechos. Recuperado de <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/18391>
- ESPEJO-GARCÉS, T., CABRERA-FERNÁNDEZ, A., CASTRO-SÁNCHEZ, M., LÓPEZ-FERNÁNDEZ, J.F., ZURITA-ORTEGA, F., & CHACÓN-CUBEROS, R. (2015). Modificaciones de la obesidad a través de la implementación de herramientas físico-posturales en escolares. *Retos*, 28, 78-83. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i28.34857>
- FOOD RETAIL & SERVICE. (2020). *6 de cada 10 españoles ha pedido comida a domicilio durante la crisis*. Food Retail & Service. El diario de la alimentación. Recuperado de https://www.foodretail.es/shoppers/consumo-comida-domicilio-crisis-sanitaria-estudio-ipsos_0_1453354667.html
- FUNDACIÓN ESPAÑOLA DE LA NUTRICIÓN. (2014). Hábitos alimentarios. FEN. <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>
- GOLDIN, A.P., SIGMAN, M., BRAIER, G. ET AL. Interplay of chronotype and school timing predicts school performance. *Nat Hum Behav* 4, 387–396 (2020). <https://doi.org/10.1038/s41562-020-0820-2>
- GONZÁLEZ-VALERO, G., PADIAL-RUZ, R., ESPEJO-GARCÉS, T., CHACÓN CUBEROS, R., PUERTAS-MOLERO, P., & PÉREZ-CORTÉS, A.J. (2017). Relación entre clima motivacional hacia el deporte y adherencia a la dieta mediterránea en estudiantes universitarios de educación física. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 285-295. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v4.1058>
- GUIADO, J. A., & VAZ, F. J. (2001). Aspectos clínicos del trastorno por atracón" binge eating disorder". *Revista de la asociación española de Neuropsiquiatría*, (77), 27-32. Recuperado de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0211-57352001000100003
- HIRSCHBERG, C., RAJKO, A., SCHUMACHER, T., & WRULICH, M. (2016). *The changing market for food delivery*. McKinsey & Company. Recuperado de <https://www.mckinsey.com/industries/technology-media-and-telecommunications/our-insights/the-changing-market-for-food-delivery>
- HOSTELVENDING. (2019). Los universitarios reclaman un vending saludable en las facultades. *Hostelvending.com*. Recuperado de <https://www.hostelvending.com/noticias-vending/los-universitarios-reclaman-un-vending-saludable-en-las-facultades>
- IBAÑEZ PEDRAZA, M. V. (2020). Descripción de algunas dietas y su efecto en la reducción de peso, una revisión de literatura. <http://hdl.handle.net/10554/52078>
- INE. (2021). *Población que usa Internet de manera frecuente (al menos una vez a la semana)*. Madrid: Instituto Nacional de Estadística. Recuperado de [https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es_ES&c=INESeccion_C&cid=1259925528559&p=1254735110672&pagename=ProductosYServicios%2FPYLayout#:~:text=En%20el%20a%C3%B1o%202021%20en,hombres%20\(91%2C7%25\)](https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es_ES&c=INESeccion_C&cid=1259925528559&p=1254735110672&pagename=ProductosYServicios%2FPYLayout#:~:text=En%20el%20a%C3%B1o%202021%20en,hombres%20(91%2C7%25)).
- ISLAMIC RELIEF ESPAÑA. (2021). *Eid al-Fitr, el momento de autoevaluación*. Islamic Relief España. Recuperado de <https://www.islamic-relief.es/eid-al-fitr-el-momento-de-autoevaluacion/>
- KERMAN, A. (2020). *¿Ovolactovegetariano, LactoVegetariano, Vegetariano o Vegano?* VidaVerde. Recuperado de <https://vidaverde.co/ovolactovegetariano-lactovegetariano-vegetariano-o-vegano/>

- KIRCABURUN, K., HARRIS, A., CALADO, F., & GRIFFITHS, M. D. (2021). The psychology of mukbang watching: A scoping review of the academic and non-academic literature. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(4), 1190-1213. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00211-0>
- KIRCABURUN, K., YURDAGÜL, C., KUSS, D., EMIRTEKIN, E., & GRIFFITHS, M. D. (2021). Problematic mukbang watching and its relationship to disordered eating and internet addiction: a pilot study among emerging adult mukbang watchers. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(6), 2160-2169. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00309-w>
- KLEIN, A. V., & KIAT, H. (2015). Detox diets for toxin elimination and weight management: a critical review of the evidence. *Journal of human nutrition and dietetics*, 28 (6), 675-686. <https://doi.org/10.1111/jhn.12286>
- LEMMA, S., BERHANE, Y., WORKU, A., GELAYE, B., & WILLIAMS, M.A. (2014). Good quality sleep is associated with better academic performance among university students in Ethiopia. *Sleep Breath*, 18 (2), pp. 257-263. <https://doi.org/10.1007/s11325-013-0874-8>
- LÓPEZ ESTRADA, R. E.; DESLAURIERS, J. P. (2011). La entrevista cualitativa como técnica para la investigación en Trabajo Social. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3756178>
- LOWRY R, GALUSKA DA, FULTON JE, WECHSLER H, KANN L., COLLINS JL. (2000). Physical activity, food choice and weight management goals and practices among U.S. college students. *Am J PrevMed* 2000; 18:18-27. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(99\)00107-5](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(99)00107-5)
- MENA ROA, M. (2021). *Las plataformas de delivery preferidas en España*. Statista Infografías. Recuperado de <https://es.statista.com/grafico/23022/proveedores-online-de-servicios-de-restauracion-o-comida-a-domicilio-usados-en-espana/>
- MEJOVA, Y., ABBAR, S., & HADDADI, H. (2016). Fetishizing food in digital age: # foodporn around the world. In *Tenth International AAAI Conference on Web and Social Media*. Recuperado de <https://ojs.aaai.org/index.php/ICWSM/article/view/14710>
- MÍGUEZ FERNÁNDEZ, L. (2019). Influencia de las redes sociales en la alimentación saludable. <http://hdl.handle.net/11531/27875>
- NAVARRO PRADO, SILVIA. (2016). Hábitos, estilo de vida y nivel nutricional de la población universitaria del campus de Melilla. Factores condicionantes y riesgos en salud. [Tesis de Doctorado, Universidad de Granada]. Dialnet. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=56453>
- NAVEIRA, A. (2021). *Radiografía de las apps de reparto de comida a domicilio en el mundo: un sector de 112.000 M€*. Marketing 4 Ecommerce - Tu revista de marketing online para e-commerce. Recuperado de <https://marketing4ecommerce.net/radiografia-de-las-apps-de-reparto-de-comida-a-domicilio-a-nivel-mundial-un-sector-de-136-000-millones-de-euros/>
- NUNES DOS SANTOS, C. (2007). Somos lo que comemos: identidad cultural, hábitos alimenticios y turismo. *Estudios y Perspectivas en Turismo*, 16, 234-242. Recuperado de http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1851-17322007000200006&script=sci_abstract
- PIQUEIRAS CONLLEDO, P., & TORTOSA VICENTE, A. (2015). La publicidad alimentaria en la campaña de Navidad. *aDResearch: Revista Internacional de Investigación en Comunicación*, 11. 78-95. <https://doi.org/10.7263/adresic-011-05>
- PÉREZ ANDRÉS, C. (2002). Sobre la metodología cualitativa. *Revista Española de Salud Pública*, 76, 373-380. Recuperado de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272002000500001

- PÉREZ RODRIGO, C., & GIANZO CITORES, M. (2018). Alimentación 3.0: aspectos de interés en la práctica diaria. *Nutrición Hospitalaria*, 35(SPE4), 85-95. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.2132>
- PÉREZ, X. S., CEPEDA, A. M. L., & GARCÍA, J. S. (2019). Dieta mediática, hábitos de consumo de noticias y desinformación en los universitarios españoles. *Revista Latina de Comunicación Social*, (74), 1056-1070. <https://doi.org/10.4185/RLCS-2019-1371-54>
- PINERO CORREDOR, M. P. (2021). *Alimentación desordenada y desorden alimentario, ¿cómo se diferencian?* Mejor con Salud. Recuperado de <https://mejorconsalud.as.com/alimentacion-desordenada-desorden-alimentario-como-se-diferencian/>
- REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. (s.f.). Sociocultural. Aceptación 1. Real Academia Española. <https://dle.rae.es/sociocultural?m=form>
- RECASENS QUILES, A. (2021). *El movimiento Realfooding como alternativa al etiquetado Nutri-Score*. Recuperado de <https://eprints.ucm.es/id/eprint/66804/>
- ROBLEDO-MARTÍNEZ, F. A. (2015). Identidad cultural, salud social y estado social de derecho. el caso "tesoro quimbaya" quindío, colombia. *Revista de Salud Pública*, 17, 636-646. <http://dx.doi.org/10.15446/rsap.v17n4.48601>
- SÁNCHEZ SOCARRÁS, V., & AGUILAR MARTÍNEZ, A. (2015). Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 31(1), 449-457. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.1.7412>
- SAN ROMÁN, S. (2018). Análisis del perfil del estudiante universitario en relación a hábitos y estilos de vida saludables, motivaciones y expectativas socioeducativas. [Tesis de Doctorado, Universidad de Granada]. Dialnet. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=150581>
- SCHMITT, A. (2016). La influencia de los padres en la conducta alimentaria de los niños en edad escolar. [Trabajo Final Integrador de Grado, Universidad ISALUD]. Repositorio Institucional Digital. Recuperado de <http://repositorio.isalud.edu.ar/xmlui/handle/1/40>
- SOTERAS, A. (2022). *La dieta post Navidad*. EFE Salud. Recuperado de <https://efesalud.com/la-dieta-post-navidad/>
- UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DE VALENCIA. (2021). Salud social: definición, determinantes y recomendaciones. VIU. Recuperado de <https://www.universidadviu.com/es/actualidad/nuestros-expertos/salud-social-definicion-determinantes-y-recomendaciones>
- VEGA ECHEVARRÍA, L. A. (2017). Influencia de la cultura alimentaria en los hábitos alimentarios de estudiantes universitarios. [Tesis de Doctorado, Universidad Católica de la Santísima Concepción]. Repositorio Digital UCSC. Recuperado de <http://repositoriodigital.ucsc.cl/handle/25022009/1185>
- VILLALÓN RODRÍGUEZ, D. (2020). Ventajas y desventajas de la dieta cetogénica. <https://hdl.handle.net/11441/103530>
- WORD REFERENCE. (s.f.). Alimento. *Word Reference*. de <https://www.wordreference.com/definicion/alimento>.
- WORD REFERENCE. (s.f.). Comida. *Word Reference*. Recuperado, de <https://www.wordreference.com/definicion/comida>.
- WORD REFERENCE. (s.f.). Plato. *Word Reference*. Recuperado de <https://www.wordreference.com/definicion/plato>.

ANEXOS

Anexo 1

Compromiso de confidencialidad

Documento de consentimiento del interesado o interesada para la participación en el estudio “Trabajo Fin de Grado: La alimentación de los universitarios de una perspectiva social: más allá de la nutrición” llevado a cabo bajo la dirección del profesor Luis Cantarero Abad, para la Universidad de Zaragoza.

Antes de confirmar su participación en el mismo es importante que Usted sea debidamente informado de los objetivos de dicho estudio y de las condiciones de su participación. Por favor, lea detenidamente este documento y pregunte todas las dudas que le puedan surgir.

Introducción:

El objetivo de este estudio es conocer la alimentación del entrevistado para la posterior realización del Trabajo Fin de Grado: “La alimentación de los universitarios desde una perspectiva social: más allá de la nutrición”.

Proceso:

Para el cumplimiento del objeto del estudio, se realizará una entrevista en la que se recogerá su punto de vista respecto a este tema. Las opiniones serán recopiladas mediante la transcripción de los datos y grabación en audio de la información que aporte. ***Su colaboración es anónima y su nombre no aparecerá en ninguna base de datos posterior, a no ser que dé su consentimiento.***

Participación:

La participación en este estudio es voluntaria. No tiene que contestar a todas las preguntas si no desea hacerlo e incluso si usted decide participar, puede retirarse del estudio en cualquier momento.

Confidencialidad:

Sus respuestas y opiniones tendrán un carácter totalmente confidencial, siendo el ámbito universitario el único espacio en el que se compartirá la información.

Preguntas / información:

Si tiene alguna pregunta antes, durante o al finalizar la sesión, puede consultarlo con la o las investigadoras.

Consentimiento:

Si está de acuerdo en participar en este estudio y, por tanto, realizar la entrevista, deberá firmar la siguiente autorización en el espacio reservado para ello.

Yo, _____

He leído este documento de información que se me ha entregado, he podido hacer las preguntas que he considerado oportunas sobre el estudio y he recibido suficiente información sobre el mismo por parte del equipo investigador. Asimismo, acepto las condiciones expuestas en este documento sobre mi participación en este estudio y para el tratamiento de mis datos que en él se realicen.

De acuerdo con el artículo 5 de la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos, se le informa que su testimonio será incorporado a un archivo cuyo responsable es Luis Cantarero Abad, con la finalidad de gestionar la realización de entrevistas cuyo objeto es la elaboración de un estudio sobre **“La alimentación de los universitarios desde una perspectiva social: más allá de la nutrición”** para la Universidad de Zaragoza. El profesor Luis Cantarero Abad tratará sus datos con la máxima confidencialidad y bajo estrictas medidas de seguridad, y no los comunicará a terceros fuera de los casos autorizados por Usted. Usted podrá, en los términos fijados por la ley, ejercer sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición sobre sus datos dirigiéndose a: Luis Cantarero Abad, **lucan@unizar.es**. Con la firma del presente documento, Usted declara que ha sido informado de los extremos contenidos en él y consiente de forma expresa que la información sea tratada para las finalidades indicadas.

He explicado la naturaleza y el propósito del estudio al participante.

Firma de la persona investigadora

Fecha:

Anexo 2

Entrevista

Pasos previos a la entrevista:

1. Informar de que van a ser grabados/as y entregar el consentimiento para que firmen.
2. Informamos de que no es obligatorio responder a todo.
3. Informamos del anonimato de las respuestas.

1. Nombre y apellidos.

2. Edad

3. Lugar de nacimiento

4. Género con el que se identifica

5. Nivel educativo alcanzado

6. Situación laboral

7. Categoría profesional

1. Del 1 al 10 (siendo el 1 pésimo y el 10 excelente), ¿cómo valoras la calidad de tu alimentación? ¿Por qué? Para ti, ¿qué sería comer excelentemente?

2. ¿Cuántas comidas sueles hacer al día? ¿Cambia si estás fuera de casa?

3. ¿Comes alguna vez en tu facultad o en otra facultad que no sea la tuya? Si así es, ¿cómo consideras que comes del 1 al 10? Refiriéndonos a la calidad de los alimentos.

4. ¿Sigues alguna dieta?

5. ¿En qué consiste tu dieta?

6. ¿Cuánto tiempo llevas siguiendo esta dieta?

7. ¿Cuál fue el momento en el que decidiste empezar la dieta? ¿Hubo algún motivo en concreto o fue una combinación de factores?

8. ¿Habías seguido esta u otra dieta alguna vez?

9. ¿Haces alguna excepción en tu dieta? Por ejemplo, si es vegano: pedir leche de vaca en una cafetería, en lugar de leche vegetal.

10. ¿Por qué sigues esta dieta?

11. ¿Conocías a alguien que siguiese esa dieta antes de empezarla tú?

12. ¿Encontraste alguna dificultad al principio, cuando comenzaste la dieta? ¿Y ahora? ¿De cara a comer fuera, en la facultad?

13. ¿Te has planteado alguna vez ser vegano?

14. ¿Con quién convives?

15. ¿Sueles cocinar tú en tu casa? ¿Preparas comida para toda la semana? Si es que sí la segunda pregunta explica el motivo.

16. ¿Tu dieta tuvo algún impacto en la alimentación de las personas con las que convives?

17. ¿Hay algún alimento que te guste mucho que ya no puedas comer?

18. ¿Tus valores e ideología están enfrentados a tus gustos? ¿Qué pesa más?

19. ¿De dónde has obtenido esos valores y esa ideología?

20. ¿Por qué crees que hay gente que tiene valores iguales o similares, pero no hace lo mismo que tú? Es decir, ¿por qué no siguen una dieta igual?

21. ¿Realizas las tres comidas principales?

22. ¿Ha cambiado tu horario de clases durante/post-confinamiento? Si es que sí, ¿ha afectado en tu horario de comidas? Si es que no, ¿consideras que tu horario habitual afecta?

23. Si celebras las festividades de Navidad o Semana Santa, en las que se suele comer más y con familia y amigos, ¿eres consciente de la forma en la que te alimentas?

24. ¿Te llega a preocupar una posible oscilación de tu peso en estas épocas debido a las formas características de alimentarse durante estas festividades?

25. ¿Te preocupa tu peso en el día a día? Si así es, ¿modificas tu alimentación para estar tranquilo/a con tu peso?
26. ¿La cantidad de comida que se puede llegar a visualizar en redes sociales provoca alguna reacción en ti? ¿Las redes sociales han afectado en lo que comes?
26. ¿Sigues vídeos de comida en ellas? ¿De qué tipo? (*Mukbangs, foodporn, tutoriales* etc.) ¿Qué te parecen?
27. ¿Pides comida a domicilio? ¿Cuántas veces a la semana?
28. ¿Comes mucha comida precocinada/rápida? ¿Podrías hacer las tres comidas principales del día sin este tipo de alimentos?
29. ¿De pequeño/a fuiste a algún comedor escolar? Si es que sí, ¿cómo recuerdas la experiencia? 30. ¿Cogiste manía o afición por algún alimento/plato que allí se daba?
31. ¿Comes carne y/o pescado todos los días? ¿Con qué frecuencia?
32. ¿Te has planteado alguna vez dejar de comer alimentos de origen animal? Si es que sí, ¿por qué no has dado el paso?
33. ¿Crees que hay algo que me haya dejado por preguntar?

Anexo 3

Respuestas de los informantes

ENTREVISTA 1

Tabla 2. Informantes 1-4.

PREGUNTA	INFORMANTE 1 (J.U.B)	INFORMANTE 2 (E.S.S)	INFORMANTE 3 (J.L.G)	INFORMANTE 4 (B.R.C)
Edad	21	21	26	21
Lugar de nacimiento	Zaragoza, Aragón, España	Zaragoza, Aragón, España	Huesca, Aragón, España	Zaragoza, Aragón, España
Género con el que se identifica	Masculino	Femenino	Masculino	No binario
Nivel educativo alcanzado	Bachillerato, cursando Ingeniería Electrónica y Automática en UniZar	Bachillerato, cursando Magisterio Primaria en UniZar	Grado Superior doble: Telecomunicaciones y mantenimiento electrónico. Cursando Ingeniería Electrónica en UniZar	Bachillerato, cursando Ingeniería Electrónica y Automática en UniZar. Está matriculada en asignaturas de 2º y 3º. Es su cuarto año de carrera.
Situación laboral	Desempleado	Empleada	Desempleado, pero ha trabajado como técnico de sonido, carpintero, producción electrónica, mantenimiento de piscinas	Desempleada
Categoría profesional	-	Camarera, hostelería. Grupo profesional II	-	-
Del 1 al 10 (siendo el 1 pésimo y el 10 excelente), ¿cómo	Es muy complejo como para cuantificarlo del 1 al 10, pero diría que un 7.5. No considero	Considero que la calidad de mi alimentación es de un 7, porque durante toda la semana	Para mí, sería excelente una alimentación en la que haya muchas verduras y hortalizas,	Yo diría que un 8.5. Porque hay veces en las que podría comer mejor y

PREGUNTA	INFORMANTE 1 (J.U.B)	INFORMANTE 2 (E.S.S)	INFORMANTE 3 (J.L.G)	INFORMANTE 4 (B.R.C)
<p>valoras la calidad de tu alimentación? ¿Por qué? Para ti, ¿qué sería comer excelentemente?</p>	<p>que coma excelentemente bien. Comer excelentemente bien para mi es comer teniendo en cuenta los macros. Yo voy sobre la marcha, considero que como variado, pero sin fijarme en lo que necesito.</p>	<p>intento comer lo más sano posible y sin guarrerías (sin comida basura ni comida rápida ni nada de ese estilo), pero al final 2 veces a la semana más o menos como fuera, normalmente comida rápida. Para mí, comer excelentemente sería comer lo más sano y equilibrado que se puede. No comer procesados, muchas grasas o azúcar.</p>	<p>que las grasas, carbohidratos y proteínas estén controlados. Sobre todo que me guste, eso es una dieta excelente. Yo valoro mi dieta con un 9 porque como mucha verdura, muchas legumbres y mucha proteína. Todo me gusta y tengo todo bastante controlado. Sobre todo saco la proteína de la soja, pero como estoy en una fase de volumen, me ayudo con el huevo y la leche.</p>	<p>voy a la opción fácil, como por ejemplo pasta. Pero sí es cierto que no consumo alimentos procesados. Siempre antes de comer algo suelo pensar en qué me va a aportar. Intento equilibrar mi alimentación. Para mí, una alimentación excelente sería alimentos frescos, verduras, flexibilidad a la hora de comer (en términos de horarios) y que sea compatible con mi rutina diaria.</p>
<p>¿Cuántas comidas sueles hacer al día? ¿Cambia si estás fuera de casa?</p>	<p>Suelo hacer 3 comidas, pero puede variar si por la tarde me entra hambre. Entonces meriando. Si estoy fuera de casa no suele cambiar, es lo mismo.</p>	<p>Normalmente hago 3 comidas, pero en la facultad, que voy de tardes, hago merienda casi siempre. Ahora que he estado de prácticas en un colegio, no hacía merienda. Y bueno, también he empezado a salir a caminar por las mañanas y cuando vuelvo pico algo. Así que bueno, actualmente hago las 5 comidas típicas: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena. Puede oscilar de 3 a 5 comidas dependiendo</p>	<p>Suelo hacer 3 o 4, dependiendo de la merienda. Cambia mucho si estoy fuera de casa, cuando estoy fuera son comidas menos sanas. Si voy a casa de mis padres no controlo yo la comida. Cuando salgo es una fiesta.</p>	<p>Normalmente hago dos comidas, pero si tengo poco tiempo hago solo una. Si hago mucha actividad física hago tres. Depende todo de la actividad física y del tiempo que tenga. Si estoy fuera de casa a veces no ceno, pero por no gastar dinero. Puedo gastar dinero en comida, pero prefiero evitarlo. De normal me planeo las</p>

PREGUNTA	INFORMANTE 1 (J.U.B)	INFORMANTE 2 (E.S.S)	INFORMANTE 3 (J.L.G)	INFORMANTE 4 (B.R.C)
		del día. Si estoy fuera de casa sí que cambia.		comidas.
<p>¿Comes alguna vez en tu facultad o en otra facultad que no sea la tuya? Si así es, ¿cómo consideras que comes del 1 al 10? Refiriéndonos a la calidad de los alimentos.</p>	<p>No suelo comer en la facultad porque vivo cerca, pero cuando como allí, suelo comer de tupper. Puede ser lo mismo que como en casa. Lo fácil es hacerme pasta, pero no solo me hago eso. Cuando como en el restaurante de la facultad... no como muy bien, no es una comida muy buena en cuanto a sabor, aunque sí que es variada.</p>	<p>Como voy de tardes como en casa siempre. Una vez comí en la facultad de Sociales y no me acuerdo mucho de cómo comí, aunque yo diría que el menú fue de 8 o 9 sobre 10. Estaba muy bien.</p>	<p>Solo como en la facultad si me llevo yo mi comida. En las cafeterías de la facultad solo suele haber una opción vegetariana o vegana que es pésima. Lo considero así porque suele haber solo una opción para mí y está mal hecho, tiene todo mucho aceite... En concreto me refiero a la cafetería del Betancourt. Además, con la pandemia, las cafeterías de la EINA han cambiado mucho, han cerrado varias y han cambiado de dueños.</p>	<p>Como casi todos los días en el CPS y me llevo tupper. Porque lo de ahí no me gusta, da un poco de asco. Normalmente en mi casa hacemos <i>batch cooking</i> los domingos. Entonces, normalmente me llevo cosas que comería en casa. El tupper en sí te restringe la comida, por el tamaño y por el cierre, ya que algunas cosas no caben y otras se salen (salsas y aliños). Por esto por ejemplo no me puedo llevar una ensalada. Pero bueno, diría que mi alimentación entonces es de 7.5 u 8. En la cafetería del CPS he comido muy pocas veces, de forma puntual, por mis alergias. Le tengo alergia a los pescados, al anacardo, nuez y pistacho. Y tengo</p>

La alimentación de los universitarios desde una perspectiva social: más allá de la nutrición

PREGUNTA	INFORMANTE 1 (J.U.B)	INFORMANTE 2 (E.S.S)	INFORMANTE 3 (J.L.G)	INFORMANTE 4 (B.R.C)
				sensibilidad al marisco, a la avellana, cacahuets y almendras. En la Universidad una vez se me coló una supuesta tortilla de patata, pero llevaba pescado.
¿Sigues alguna dieta?	Sí, sigo la dieta vegetariana. Técnicamente ovolactovegetariana.	Sí, sigo la dieta vegetariana. Más bien, ovolactovegetariana.	Sí, sigo una dieta ovolactovegetariana.	Sí, por lo general sigo la dieta Keto y ayuno intermitente. Las mezclo las dos.
¿En qué consiste tu dieta? Es decir, ¿qué comes y qué no?	La explicación más básica es no comer carne ni pescado. Solo consumo productos derivados de la leche, huevos y miel. Suelo tomar leche vegetal.	Como de todo menos carne y pescado.	Como muchas legumbres, mucha. Patatas, verduras y hortalizas... De todo menos carne y pescado, ni setas porque no me gustan.	
¿Cuánto tiempo llevas siguiendo esta dieta?	Sigo esta dieta desde 2017.	En mayo hará 5 años que sigo esta dieta, empecé en 2017.	Sigo esta dieta desde el verano desde 2018, desde hace casi 4 años.	El ayuno desde hace un par de años, pero teniendo en cuenta que cuando hago mucho deporte no ayuno. He explorado lo de hacer comidas muy calóricas y proteicas (en vez de tres, dos o una al día), pero no funciona para mí. No me gusta. La dieta Keto no sé desde

PREGUNTA	INFORMANTE 1 (J.U.B)	INFORMANTE 2 (E.S.S)	INFORMANTE 3 (J.L.G)	INFORMANTE 4 (B.R.C)
				hace cuánto exactamente.
<p>¿Cuál fue el momento en el que decidiste empezar la dieta? ¿Hubo algún motivo en concreto o fue una combinación de factores?</p>	<p>Ya llevaba un tiempo comiendo menos carne, pero al final era “me apetece una hamburguesa de McDonald’s”. Y un día fui a comer kebab y me paré a pensar que podría dejar de hacer eso. Algo me hizo clic ese día. Y dejé de comer carne de pronto, a no ser que se me colase.</p>	<p>El principal motivo fue que mi primo empezó a informarse sobre estas dietas “cruelty free”, más empáticas hacia los animales. Como me lo contaba, sentí que quería cambiar ese aspecto de mi vida porque no estaba de acuerdo. Además, mi perro fue la motivación. Pensaba que, si no me comía a mi perro, no me podía comer a ningún otro animal. No diferencio entre un animal doméstico, uno de granja y uno salvaje.</p>	<p>Coincidió que me fui de Erasmus a Eslovenia y me dieron una habitación para mí solo. Antes había compartido piso, pero en Eslovenia podía hacer lo que yo quisiera. Además, ahí conocí a personas con esta dieta o veganas. También la hostelería en Eslovenia está mucho más preparada para este tipo de opciones. Todos los sitios tienen carta vegetariana o vegana en las ciudades grandes.</p>	<p>El motivo fue que mi padre se hizo una analítica y le salió el colesterol alto. Le dijeron que dejara lo graso, pero él estuvo investigando e informándose. Así empezó la Keto, pero se sentía muy lleno al hacer tres comidas grasas al día. Así que empezó el ayuno intermitente. Además, esto, en materia de tiempo, le venía bien porque ahorra tiempo de cocinar y tal. Yo empecé a raíz de mi padre, pero pasó como un año entero hasta que mi hermano y yo empezamos a seguir su misma dieta. Un día leí que los carbohidratos son inflamatorios, y yo tengo menstruaciones muy dolorosas. Así que esto fue lo que me convenció para empezar la Keto (que</p>

La alimentación de los universitarios desde una perspectiva social: más allá de la nutrición

PREGUNTA	INFORMANTE 1 (J.U.B)	INFORMANTE 2 (E.S.S)	INFORMANTE 3 (J.L.G)	INFORMANTE 4 (B.R.C)
				es baja en carbohidratos). Al principio no noté gran diferencia, pero a la larga sí que lo noté. El dolor bajó bastante.
¿Habías seguido esta u otra dieta alguna vez?	Nunca me ha gustado la carne, siempre más la verdura. Una hamburguesa le gusta a todo el mundo. El verano de 2015 o 2016, con 15 o 16 años, mi madre me dijo que podíamos intentar comer menos carne o no comer directamente. Así que lo hicimos, pero sí comíamos pescado. Fue una cosa de 2 o 3 meses. Más tarde, decidí dejar de comer carne, pero de nuevo sí que comía pescado porque en casa me obligaban. Ya en 2017 dejé de comer toda carne animal y había empezado a beber leche vegetal, aunque sí que tomaba y tomo productos derivados de la leche. En los bares no pido leche vegetal.	No, en 2017 empecé y aún sigo. Dije "hasta aquí".	Nunca había seguido ninguna otra dieta.	Sí, porque de pequeña tuve problemas de crecimiento, además de muchas alergias e intolerancias. Entonces muchas veces no podía hacer la típica dieta mediterránea. Fui a un endocrino especializado en dietética y me recomendó una dieta alta en frutos secos (cuando aún no sabía que era alérgica a ellos, así lo descubrimos), pasta una vez a la semana, legumbres igual, carne 4 veces a la semana, y el resto todo verduras y hortalizas. Tuve que dejar de comer productos procesados y grasas porque tenía el colesterol alto.
¿Haces alguna excepción	No hago ninguna excepción.	No hago ninguna excepción a	No, ninguna excepción. A no ser	Sí, el ayuno me lo salto

La alimentación de los universitarios desde una perspectiva social: más allá de la nutrición

PREGUNTA	INFORMANTE 1 (J.U.B)	INFORMANTE 2 (E.S.S)	INFORMANTE 3 (J.L.G)	INFORMANTE 4 (B.R.C)
<p>en tu dieta? Por ejemplo, si es vegano: pedir leche de vaca en una cafetería, en lugar de leche vegetal.</p>		<p>pesar de que mis padres son muy pesados con que lo haga. Siempre me dicen “come un poco de jamón que no pasa nada”.</p>	<p>que se me cuele algo sin querer. Suelo ser bastante estricto y además, me da rechazo. Aunque siempre hay tentaciones: el chorizo y el jamón serrano me tiran mucho, pero nunca caigo.</p>	<p>cuando hago más deporte. Pero esto es porque creo que una dieta debe ser saludable, y no puedo privar a mi cuerpo de calorías siendo que haciendo más deporte las necesito. Cuando considero que me lo merezco me compro una tarrina de helado, que es una bomba de azúcar. Me lo merezco cuando he tenido una semana cuesta arriba, si tengo el ánimo bajo... me como algo que me guste mucho porque he aguantado “el tirón”.</p>
<p>¿Por qué sigues esta dieta?</p>	<p>En un principio era porque no me gustaba la carne ni sentía la necesidad de consumirla. Además existen ciertos suplementos que me pueden ayudar a cubrir mis necesidades y no quiero que se maten animales para darme esa carne. Eso ha ido progresando a: no me gustan las prácticas de la industria cárnica y su impacto en los</p>	<p>Ha llegado un punto en el que no podría volver a comer carne o pescado, porque no me lo pide el cuerpo y no comulgo con la idea de comer animales. Esa no es mi ética: el sufrimiento animal y la contaminación no van conmigo. Creo que los animales son seres vivos como otro cualquiera y que tienen más vida que estar encerrados</p>		

La alimentación de los universitarios desde una perspectiva social: más allá de la nutrición

PREGUNTA	INFORMANTE 1 (J.U.B)	INFORMANTE 2 (E.S.S)	INFORMANTE 3 (J.L.G)	INFORMANTE 4 (B.R.C)
	<p>animales y el medioambiente. A día de hoy es: no considero necesario comer carne porque hay suplementos y de momento no he tenido ningún problema por seguir esta dieta; y además no me gusta cómo funciona la industria y es mi forma de decir “no voy a entrar ahí”.</p>	<p>esperando su muerte para ser comidos.</p>		
<p>¿Conocías a alguien que siguiese esa dieta antes de empezarla tú?</p>	<p>Sí. Conocía a dos personas. A mi amiga Blanca y a mi amigo Aiden. Creo que antes y a mi edad de entonces no era muy común. A día de hoy conozco a mucha más gente.</p>	<p>Sí, conocía a mi primo y a mi amiga Blanca. Yo creo que estas dos personas me influenciaron para seguir esta dieta porque son personas que aprecio mucho y su opinión y su forma de ser me gustan, así que me terminaron de convencer para ser vegetariana.</p>	<p>Nunca había tenido a nadie muy cercano que fuese vegetariano. En el Erasmus, una amiga me empezó a explicar que no era tan difícil seguir esta dieta y me fui convenciendo.</p>	<p>Solo conocía a mi padre, la verdad.</p>
<p>¿Encontraste alguna dificultad al principio, cuando comenzaste la dieta? ¿Y ahora? ¿De cara a comer fuera, en la facultad?</p>	<p>No, ya estaba acostumbrado a comer menos. Pero sí que se me hizo más complicado la “desescalada” hacia comer menos, porque veía a mi hermana al lado comer bacon con huevos fritos, que me encanta. Pero una vez lo decidí, no se me hizo difícil. Ahora no tengo ninguna</p>	<p>En casa encontré muchas dificultades. Mi madre empezó la dieta conmigo, pero el segundo día puso lomo para comer. Yo seguí y ella no. Les costó aceptarlo. Yo no quería hacer excepciones. Además, hace unos cuantos años no había tantas opciones como ahora. Aunque sigue</p>	<p>Yo antes era la persona más carnívora del mundo. En esos años comí toda la carne que se puede comer en una vida. Creo que tiene mucho que ver con lo que me enseñaron mis padres, sus gustos, las celebraciones... Estas consistían en comer carne a la brasa siempre. Yo le echaba carne a todo menos a la</p>	<p>Al principio, dejar de tomar carbohidratos se me hizo muy difícil. Me daba hambre constantemente. Ahora sé identificar que no es hambre, sino la necesidad de energía rápida. Con el ayuno llegué a estar deshidratada</p>

La alimentación de los universitarios desde una perspectiva social: más allá de la nutrición

PREGUNTA	INFORMANTE 1 (J.U.B)	INFORMANTE 2 (E.S.S)	INFORMANTE 3 (J.L.G)	INFORMANTE 4 (B.R.C)
	<p>dificultad. De cara a comer fuera no tengo muchas dificultades porque me gusta comer de todo (excepto cosas muy concretas). Si no hay muchas opciones ovolactovegetarianas no tengo mucho problema porque me gusta toda la verdura. De cara a comer en restaurantes, cada día hay más opciones para vegetarianos y veganos. Cuando salgo suelo comer vegano si hay opción.</p>	<p>habiendo restaurantes más tradicionales que no tienen opciones vegetarianas/veganos. Ahora, no tengo tantas dificultades. De mi grupo de amigos de la Universidad soy la única vegetariana, así que suele proponer yo los sitios para comer y me ahorro problemas.</p>	<p>ensalada. A mí siempre me ha gustado mucho cocinar, y la mayor dificultad que encontré fue que no sabía cocinar nada que no tuviera carne. Además, me parecía que, si un plato no tenía carne, no tenía sustancia. El primer mes lo pasé un poco mal, me daba hambre de carne específicamente. Antojos se podrían llamar. También he descubierto que la clave está en probar cosas nuevas, informarse y aprender a cocinar. Ahora no encuentro dificultades por mi parte, aunque comiendo fuera... sí que hay alguna. Hay veces que me cuesta encontrar opciones para mí. En la zona universitaria hay solo un restaurante asequible con opción vegetariana. Además, de cara a comer en casa, encuentro dificultades en los precios de los alimentos, que están subiendo. Se me empieza a ir el dinero por todos lados. También diría que cocinando pierdo mucho tiempo. Pero creo</p>	<p>porque nunca he bebido demasiada agua. Quitando eso, al principio no tuve muchas dificultades. Ahora he empezado a comer más veces fuera, y miro mucho que las cosas encajen con mi dieta. No son impedimentos, simplemente tengo que ajustar lo que como o los horarios en los que como. Cuando algo no me convence en los menús de los sitios, intento adaptar el resto de la semana dependiendo de lo que he comido en el restaurante.</p>

La alimentación de los universitarios desde una perspectiva social: más allá de la nutrición

PREGUNTA	INFORMANTE 1 (J.U.B)	INFORMANTE 2 (E.S.S)	INFORMANTE 3 (J.L.G)	INFORMANTE 4 (B.R.C)
			que esto pasaría con mi dieta o con la mediterránea estándar.	
¿Te afecta a la hora de socializar?	-	-	-	Al principio sufría con los horarios de comer. Además, durante el confinamiento vivía con un horario que me gustaba mucho. Pero cuando todo iba volviendo a la normalidad, los horarios se me hacían muy raros. Cuando mis amigos me decían de quedar a desayunar yo pensaba: “yo no desayuno, ¿quedo para no tomar nada?” y había veces que eso me echaba para atrás. Me ha costado un poco adaptar mis horarios y mi alimentación a los horarios y alimentación de los demás. Ahora si hago una excepción, compenso el resto de la semana.
¿Te has planteado alguna vez ser vegano? Para vegetarianos	Sí, porque lo que estoy haciendo es como dejar el trabajo a medias. Mi intención	Sí. Yo antes veía que el vegetarianismo era el camino para llegar a ser vegana. Sin	Sí, es algo que tengo claro que quiero hacer. Pero quiero llegar con mucho conocimiento de	-

La alimentación de los universitarios desde una perspectiva social: más allá de la nutrición

PREGUNTA	INFORMANTE 1 (J.U.B)	INFORMANTE 2 (E.S.S)	INFORMANTE 3 (J.L.G)	INFORMANTE 4 (B.R.C)
	<p>es dejar de consumir productos animales, pero a día de hoy es complicado porque vivo con mis padres y sería una dificultad para ellos. Es algo que me estoy reservando para el futuro.</p>	<p>embargo, ahora no me veo preparada para ser vegana porque, aunque me parezca aún más correcto que ser vegetariano, no creo que sea capaz. De momento estoy contenta con este granito de arena que apporto.</p>	<p>causa. Me costaría porque soy un obseso del queso, pero es algo que quiero hacer bien. Siempre he sido de paladar muy cerrado, así que tendré que probar cosas nuevas e implementarlas.</p>	
<p>¿Con quién convives?</p>	<p>Con mis padres y mi hermana a temporadas, ya que ella estudia fuera.</p>	<p>Convivo con mis padres, padre y madre.</p>	<p>Comparto piso con el amigo de un amigo, que ahora es mi amigo, durante todo el año.</p>	<p>Las personas con las que convivo cambian cada 15 días porque mis padres están separados. Siempre estoy con mi hermano, y voy cambiando de casa de mi padre a la de mi madre. Cuando estoy con mi madre, estoy también con su novio y sus dos hijas.</p>
<p>¿Sueles cocinar tú en tu casa?</p>	<p>En casa suelen cocinar mis padres.</p>	<p>Suelo cocinar yo, aunque mi padre a veces me prepara la comida. Las cenas las hacemos cada uno por nuestro lado.</p>	<p>Sí, cocino yo. Esto cambió un poco en mi primer cuatrimestre del Grado, porque vivía en una residencia y no tenía mucho dinero. Entonces cenaba, por ejemplo, macarrones con aceite y sal. Ahí empecé a darme cuenta de que tenía que hacer algo más.</p>	<p>En casa de mi madre cocina ella y no se puede cambiar su menú, no se puede cambiar nada. Ella siempre cocina muy sano, planifica todo el menú la semana de antes y todo. Mi hermano y yo intentamos que haga algunos cambios, a veces lo conseguimos.</p>

PREGUNTA	INFORMANTE 1 (J.U.B)	INFORMANTE 2 (E.S.S)	INFORMANTE 3 (J.L.G)	INFORMANTE 4 (B.R.C)
				En casa de mi padre todo es más flexible, nos turnamos para cocinar.
¿Tu dieta tuvo algún impacto en la alimentación de las personas con las que convives?	Al principio tuvo más impacto. Al principio se adaptaban más a mi dieta. Hacían un menú. Ahora ya cocino más yo y se hacen ellos lo suyo, pero creo que a raíz de mi dieta y por gustos de mi madre, consumen menos carne y pescado.	Mi madre siempre dice que desde que empecé comen menos carne. Tal vez haya bajado el consumo de carne, y sobre todo pescado. Ha habido un impacto leve.	Al principio, cuando vivía con mi mejor amigo, como me veía comer tanta verdura... pues sí, tuvo cierto impacto. Me siguió durante unos meses sin llegar a ser vegetariano como yo, pero luego se cansó y fue a lo fácil. Llegar, hacer una hamburguesa o pedir una pizza y ya está. A mí es que siempre me ha gustado cocinarme y no ir a la comida más fácil. Otros no se preocupan de cocinar.	La dieta de mi padre tuvo impacto en nosotros (sus hijos). En casa de mi madre nuestra dieta no ha tenido demasiado impacto en mi madre y su pareja, pero sí que es verdad que algunos ingredientes han cambiado o se han empezado o dejado de utilizar a la hora de cocinar.
¿Hay algún alimento que te guste mucho que ya no puedas comer?	Sí. Cada día menos porque gracias a ciertas marcas de "carne alternativa" que te permiten comerte, por ejemplo, una hamburguesa que te sepa muy bien y te satisface. Ahora puedes comer prácticamente lo mismo, sin echar nada de menos. Hay cosas como el bacon que es muy complicado copiar. Pero por lo general, a día de hoy no echo de menos en exceso nada.	Sí. Me gustaba mucho el fuet o el jamón serrano. Algunos embutidos vaya. Veo a la gente comerlo y piensas en "venga un trozo", pero yo lo veo como si fuese alérgica. No puedo comerlo y ya está.	Como he dicho, el chorizo y el jamón serrano me gustaban mucho, y el bonito y el atún. Además, el costillar adobado me encanta. Pero puedo vivir sin estas cosas que he nombrado.	Por alergias sí. Por decisión propia también, pero no es lo más común. No echo mucho de menos nada en especial.

La alimentación de los universitarios desde una perspectiva social: más allá de la nutrición

PREGUNTA	INFORMANTE 1 (J.U.B)	INFORMANTE 2 (E.S.S)	INFORMANTE 3 (J.L.G)	INFORMANTE 4 (B.R.C)
<p>¿Tus valores e ideología están enfrentados a tus gustos? ¿Qué pesa más?</p>	<p>En cierto modo sí. Pero gana la parte de los ideales. Por mucho que disfrute de una hamburguesa o de unos huevos fritos con bacon, al final tengo el runrún de que no me gusta lo que estoy haciendo, por mucho que me guste lo que estoy comiendo.</p>	<p>Sí y no, porque al final todo sacrificio tiene su recompensa. Mi recompensa es que tengo la mente muy tranquila y que pienso que hago bien por lo que creo, que soy consecuente con lo que pienso. Definitivamente, pesan más mis ideas que mis gustos. Para mí va primero lo que pienso, mis valores</p>	<p>Antes de ser vegetariano creo que mis gustos estaban enfrentados con mis valores, porque cuando me venía a la mente que lo que me estaba comiendo había estado vivo, me entraba mucha, mucha ansiedad. Siempre he tenido mis luchas con la ansiedad, aunque no lo sabía, no le ponía nombre. Tuve que ir a un terapeuta a que me dijese qué me pasaba. Entre las cosas que me provocaban ansiedad era comer carne, porque me gustan muchísimo los animales. En mi familia siempre hemos tenido gallinas y algunos animales, y de vez en cuando se sacrificaban, y de niño yo esto lo veía como algo a celebrar. Hasta que fui creciendo y empecé a pensar que no estaba bien. Sin embargo, como esos gustos eran heredados, no me culpo. Pero creo que ahora mis gustos sí que son coherentes con lo que pienso y siento.</p>	<p>-</p>
<p>¿Qué ideas hay detrás de tu dieta? Pregunta de refuerzo, no es</p>	<p>-</p>	<p>-</p>	<p>-</p>	<p>El ayuno tiene bastantes conexiones con la espiritualidad. Cuando tu</p>

La alimentación de los universitarios desde una perspectiva social: más allá de la nutrición

PREGUNTA	INFORMANTE 1 (J.U.B)	INFORMANTE 2 (E.S.S)	INFORMANTE 3 (J.L.G)	INFORMANTE 4 (B.R.C)
necesaria.				comes, introduces muchas sustancias ajenas a tu cuerpo. No hay una ideología detrás, pero el hecho de controlar lo que cómo y cuándo lo como, estoy más presente. Haciendo esto, soy consciente de cómo me afecta lo que como. Yo creo que el ayuno le podría ayudar a todo el mundo. Aunque no haya ideología detrás, creo que es bueno para tu salud mental saber cuándo tienes hambre y cuándo necesitas comer. A mí me ha ayudado mucho.
¿De dónde has obtenido esos valores y esa ideología?	No sé muy bien de donde lo he sacado, creo que son valores aprendidos. Si algo no te gusta, lo correcto es hacer algo para poder cambiarlo. Lo que no me parece es que, aunque me guste mucho el bacon, no hacer algo para cambiar lo que pasa detrás de lo que me estoy comiendo.	Yo creo que lo saqué de mi primo y mi amiga, pero además me he informado en Internet, YouTube, RRSS (en concreto Instagram) y algún libro.	Creo que, a pesar de haber conocido a otras personas vegetarianas, estas ideas las he ido desarrollando yo en mi cabeza. No ha hecho falta que me hayan puesto nada delante, creo.	-
¿Por qué crees que hay	Por lo general considero que	Yo respeto que todo el mundo	Opino que hay dos grupos de	-

La alimentación de los universitarios desde una perspectiva social: más allá de la nutrición

PREGUNTA	INFORMANTE 1 (J.U.B)	INFORMANTE 2 (E.S.S)	INFORMANTE 3 (J.L.G)	INFORMANTE 4 (B.R.C)
<p>gente que tiene valores iguales o similares, pero no hace lo mismo que tú? Es decir, ¿por qué no siguen una dieta igual?</p>	<p>es por poco conocimiento de causa, poca voluntad o directamente “me gustan los animales mientras sean monos, lleven faldita y pueda acariciarlos”. No es tanto por el medioambiente, ni por ellos. Es una mentalidad de que “mientras yo no lo vea, todo está bien”.</p>	<p>no tiene que dar o puede dar ese paso. Puedes aportar tu granito de arena sin ser vegetariano. Hay veces que la vida no te lo permite, pero siempre hay formas de ayudar (como reducir el consumo de carne, por ejemplo). Hay que respetar todo.</p>	<p>personas: los omnívoros que son animalistas, y los omnívoros que no tienen estos ideales. Cada uno va a lo suyo. Entiendo que, aunque tengas amor por los animales, este cambio cuesta. Tienes que estar concienciado y no tener ninguna carencia a nivel físico. Puedes tener anemia y ser vegetariano, pero te lo tienes que currar más. Entiendo que hay gente que no quiere ser vegetariana: que no quieren “molestar” en su casa y que simplemente intentan reducir su consumo de carne o algo por el estilo. Las personas que son más tradicionales y no les gustan tanto los animales, si son más tradicionales, etc. No lo comparto, pero no voy a imponer nada a nadie. Intento ser tolerante con otros, porque tampoco es que los vegetarianos seamos “los buenos de la película”.</p>	
<p>¿Realizas las tres comidas principales?</p>	<p>Sí.</p>	<p>Si.</p>	<p>Si, incluso hago la merienda para no darme atracones.</p>	<p>No.</p>

La alimentación de los universitarios desde una perspectiva social: más allá de la nutrición

PREGUNTA	INFORMANTE 1 (J.U.B)	INFORMANTE 2 (E.S.S)	INFORMANTE 3 (J.L.G)	INFORMANTE 4 (B.R.C)
¿Ha cambiado tu horario de clases durante/post-confinamiento? Si es que sí, ¿ha afectado en tu horario de comidas? Si es que no, ¿consideras que tu horario habitual afecta?	Mi horario no ha cambiado mucho. Suelo comer a la misma hora siempre, salvo excepciones. Si voy muy justo a veces como muy pronto, pero rara vez.	Si y no. Siempre he ido de tardes y como pronto desde que empecé la carrera. No he notado mucho cambio,	No, el horario es el mismo. No me afecta mucho el horario a diario, pero si veo que tengo un día con horarios malos intento organizarme para hacer la comida el día de antes y poder comer bien.	Si, y sí ha afectado.
Si celebras las festividades de Navidad o Semana Santa, en las que se suele comer más y con familia y amigos, ¿eres consciente de la forma en la que te alimentas?	No soy muy consciente. Si que como más, comidas más copiosas. Pero yo me pongo en el plato lo que me apetece y ya está.	Soy consciente de que como más en las comidas principales pero no poco tanto entre horas.	Si, bastante, porque como soy el único vegetariano de la casa me tengo que hacer yo la comida. La hago muy conscientemente porque cuando era más joven tenía sobrepeso y considero que tenía cierta adicción a algunas comidas como el dulce. Entonces en Navidad por ejemplo intento no comer turrón y cosas por el estilo.	no, la verdad es que como bastante de normal así que no noto mucha diferencia en festividades, sigo manteniendo el ayuno sin problemas
¿Te llega a preocupar una posible oscilación de tu peso en estas épocas debido a las formas características de alimentarse durante estas festividades?	No, suelo comer lo mío y ya está. Además, me resulta difícil engordar.	Si, me puede llegar a preocupar.	Un poco me preocupa, pero como es tan poco tiempo porque las celebraciones son en días muy concretos... no me preocupa mucho.	no supone tanto cambio en mi dieta así que no me preocupa en absoluto
¿Te preocupa tu peso en el día a día? Si así es,	No me suele preocupar mi peso. En todo caso mi forma	Me preocupa mi peso hasta el punto de que intento	Mi peso, actualmente, me da igual. Antes me importaba	en el día a día no pero a veces me dan mis sirocós

La alimentación de los universitarios desde una perspectiva social: más allá de la nutrición

PREGUNTA	INFORMANTE 1 (J.U.B)	INFORMANTE 2 (E.S.S)	INFORMANTE 3 (J.L.G)	INFORMANTE 4 (B.R.C)
¿modificas tu alimentación para estar tranquilo/a con tu peso?	física. Intento comer sano si veo que llevo días comiendo mal. El peso no es un motivo que dicte lo que como.	modifican lo que como, menos alimentos precocinados y comida rápida	mucho porque todo mi peso era grasa. Ahora sé que vamos oscilando. Lo que me preocupa es cómo me siento y cómo me veo.	y dejo de comer o me doy atracones o lo q le parezca a mi cabeza
¿La cantidad de comida que se puede llegar a visualizar en redes sociales provoca alguna reacción en ti? ¿Las redes sociales han afectado en lo que comes?	Ahora uso menos redes sociales. Antes usaba más, pero no me llamaba mucho el contenido sobre comidas. Los <i>mukbangs</i> me resultan desagradables, dependiendo de cómo sean. Por otra parte, no suelen afectarme las publicaciones de comida, no me dan hambre ni nada.	La verdad es que la comida que veo en RR.SS. es toda muy saludable. Esto ha afectado a lo que como porque me inspire mucho para cocinar con recetas de internet y otras plataformas.	Si, a veces me genera hambre. pero poco más. Me aburre ver videos de comida porque siempre son cosas muy elaboradas o con carne.	no la verdad solo uso 20 minutos de redes sociales al día.
¿Sigues vídeos de comida en ellas? ¿De qué tipo? (Mukbangs, foodporn, tutoriales etc.) ¿Qué te parecen?	No sigo muchos vídeos de comida de propio. Me resultan muy agradables los típicos vídeos de gente cocinando. Pero por lo general no sigo estos vídeos. Si necesito un tutorial lo busco, eso sí.	Lo que sigo son tutoriales de cocina. Me parece muy entretenido y me encanta recrearlos.	No.	No, nunca.
¿Pides comida a domicilio? ¿Cuántas veces a la semana?	Yo no suelo pedir comida a domicilio porque es cara. Pero mis padres piden una vez a la semana: pizza, hamburguesa... Si piden opción vegetariana eso sí.	Si. Una o dos veces a la semana.	No suelo pedir comida a domicilio. Como mucho voy yo al restaurante o pido una vez o dos cada mes o dos meses.	igual una o dos veces al mes como mucho, suele ser kebab o comida china.

La alimentación de los universitarios desde una perspectiva social: más allá de la nutrición

PREGUNTA	INFORMANTE 1 (J.U.B)	INFORMANTE 2 (E.S.S)	INFORMANTE 3 (J.L.G)	INFORMANTE 4 (B.R.C)
¿Comes mucha comida precocinada/rápida? ¿Podrías hacer las tres comidas principales del día sin este tipo de alimentos?	Depende del día. No suelo comer mucho precocinado, pero si me da pereza sí que consumo este tipo de platos. Depende también del tipo de precocinado.	Yo creo que no, que unas dos o tres veces semanalmente sin contar con la comida rápida. Y podría hacer las tres comidas principales sin problema prescindiendo de ese tipo de alimentos. De hecho, es lo que hago.	No como nada de comida precocinada. Como muchos vasitos de arroz de microondas.	no, solo cuando voy mal de tiempo y estoy en casa de mi padre.
¿Comes carne y/o pescado todos los días? ¿Con qué frecuencia?	-	-	-	carne cuando estoy con mi padre casi todos los días con mi madre cada dos o tres días, pescado nada por la alergia
¿Te has planteado alguna vez dejar de comer alimentos de origen animal? Si es que sí, ¿por qué no has dado el paso?	-	-	-	sí, tendría que comprarme yo todo y cocinarlo aparte y mi familia en general está muy en contra de cambiar la alimentación
¿De pequeño/a fuiste a algún comedor escolar? Si es que sí, ¿cómo recuerdas la experiencia? ¿Cogiste manía o afición por algún alimento/plato que allí se daba?	No iba regularmente, muy de vez en cuando si mis padres estaban ocupados. Mis padres casi siempre estaban presentes en las comidas. A veces, mi hermana y yo queríamos quedarnos a comer en el colegio por estar con nuestros amigos más rato.	Nunca he ido de seguido al comedor escolar. Alguna vez me he quedado, puntualmente, porque mi madre tenía que ir a algún sitio, como al médico. A mí me encantaba quedarme, aunque todo el mundo lo odiaba. Me encantaba la sopa de ahí,	La verdad que fue bastante traumático para mí. Mis dos padres trabajaban y, aunque vivía al lado del colegio, no daba tiempo a que fuese a comer a casa. Hay dos partes: una guay, porque hacía más piña con la gente del comedor porque estábamos más	Fui y recuerdo todo horrible. Castigos copiando El Quijote, y las monitoras siendo bordes y faltonas. Una vez dije que no quería más comida y me sirvieron sobre la mano un potaje de lentejas. Comía a la

La alimentación de los universitarios desde una perspectiva social: más allá de la nutrición

PREGUNTA	INFORMANTE 1 (J.U.B)	INFORMANTE 2 (E.S.S)	INFORMANTE 3 (J.L.G)	INFORMANTE 4 (B.R.C)
	<p>Pero creo que quedarme en casa a comer ha influido positivamente en mi dieta. La comida del comedor no la considero ni la consideraba de calidad. No era comida abundante ni buena. Lechuga flotando en vinagre y tal.</p>	<p>jamás he comido una sopa igual. También me encantaba el pollo y el san jacob con patatas fritas que ponían.</p>	<p>tiempo juntos. Pero la parte mala era que la comida estaba asquerosa, todo sabía más o menos igual, a bote. Nos obligaban a comer. Tuve algo raro con el puré de calabaza y el de patata. A día de hoy lo huelo y me entran náuseas y ganas de vomitar. Además, nos castigaban sin salir al patio hasta que no acabáramos de comer. Yo siempre me quedaba el último. Me metía el puré a los bolsillos con las manos para poder salir.</p>	<p>fuerza.</p>
<p>¿Crees que hay algo que me haya dejado por preguntar?</p>	<p>-</p>	<p>A mí me gustaría animar a la gente mediante la educación. Les contaría el tema de las macrogranjas, la esperanza de vida de los animales, el impacto en el medioambiente, etc. No digo que todo el mundo deba ser vegetariano o vegano, pero si podemos mostrar sitios donde haya comida vegetariana o vegana y que la prueben nuestros amigxs.</p>	<p>Me gustaría saber más sobre la importancia de los valores de crianza que tiene cada persona, como le han criado, etc. Si la gente se cocina su comida o no... Además, sería interesante hablar de suplementos alimenticios/deportivos. En mi caso sí que he tenido que suplementar con proteína de suero de leche, porque se me hacía complicado llegar a tomar todas las proteínas que quería de forma rápida y sencilla.</p>	<p>-</p>

ENTREVISTA 2

Tabla 3. Informantes 5-8.

PREGUNTA	INFORMANTE 5 (A.D.D.)	INFORMANTE 6 (E.G.G.)	INFORMANTE 7 (S.D.G.)	INFORMANTE 8 (E.M.L.)
Edad	22	23	22	22
Lugar de nacimiento	Zaragoza, Aragón, España	Zaragoza, Aragón, España	Épila, Aragón, España.	Zaragoza, Aragón, España.
Género con el que se identifica	Femenino	Masculino	Femenino	Femenino
Nivel educativo alcanzado	Bachillerato, cursando Magisterio Primaria en UniZar	Grado superior en Dietética, cursando Nutrición humana y Dietética en UniZar	Bachillerato, cursando Trabajo Social en UniZar	Bachillerato, cursando Trabajo Social en UniZar.
Situación laboral	Desempleada	Desempleado	Desempleada	Empleada.
Categoría profesional	-	-	-	Técnica help desk.
Del 1 al 10 (siendo el 1 pésimo y el 10 excelente), ¿cómo valoras la calidad de tu alimentación? ¿Por qué? Para ti, ¿qué sería comer excelentemente?	Un 8 sobre 10. Considero que como bastante equilibrado. Para comer excelentemente y alcanzar el 10 tendría que ser vegetariana o vegana.	Ahora mismo diría que está entre un 8 y un 9. Antes, al ser más jóvenes no te das cuenta de la mierda que comes. Ahora, estudiando nutrición y con mis problemas gástricos, he tenido que elaborar una dieta apropiada para mí. Para mí, una dieta de 10 sería la mía pero quitándole algunos dulces	Un 8 sobre 10. Soy una comedora intuitiva, que viene a significar que me dejo aconsejar por lo que siento que debo o no comer teniendo en cuenta aquello que me sienta mal y la educación que me han dado en casa, donde nunca hemos comido productos precocinados o que lleven un alto porcentaje de conservantes u otros elementos que mis padres	Un 7 sobre 10. Porque intento más o menos controlar lo que como y que sea equilibrado, pero no siempre, hay días y semanas en las que no como tan equilibrado. Para mí el 10 sería poder tener más información sobre nutrición para comer de forma equilibrada ya no como me da a mí sino con información detrás que me ayude a decidir qué comer. Además, intentar

PREGUNTA	INFORMANTE 5 (A.D.D.)	INFORMANTE 6 (E.G.G.)	INFORMANTE 7 (S.D.G.)	INFORMANTE 8 (E.M.L.)
		<p>que como (como la leche condensada en el café o el chocolate). A veces un poquitín no pasa nada, pero si no comiese esas cosas mi dieta sería perfecta.</p>	<p>consideran no naturales a la dieta.</p> <p>La valoro con un 8 porque por estas razones intento siempre comprar alimentos como la carne, pescado, verduras y hortalizas de pequeño comercio, normalmente de mi pueblo e incluso de mi propio huerto, pues es una forma de conocer que es producto nacional y que es fresco. Además, intento tener una dieta variada. Intento no repetir en la misma semana más de dos veces un tipo de alimento (ej. pasta...). A todo ello debo añadir que me he estado realizando estos últimos años análisis de sangre para comprobar que no me falte ningún tipo de vitamina etc. por mi dieta.</p> <p>Sin embargo, no le doy un 10 a mi alimentación porque, al final, por mucho que me prepare el menú de la semana y piense los alimentos que voy a usar para llevarlos a Zaragoza etc., vivo en un piso de estudiantes donde yo</p>	<p>tener menos días en que me apetezca comer pizza, por ejemplo.</p>

PREGUNTA	INFORMANTE 5 (A.D.D.)	INFORMANTE 6 (E.G.G.)	INFORMANTE 7 (S.D.G.)	INFORMANTE 8 (E.M.L.)
			<p>me cocino para mí, por lo que muchas veces te dejas llevar por recetas o productos más rápidos o ya preparados como podría ser una pizza. Además, una forma que tengo con mis compañeros de piso de socializar es mediante la alimentación por lo que en ocasiones podemos pedir juntos para cenar "en familia" a restaurantes de comida rápida. Por no mencionar que, al no llevar ellos la misma alimentación que yo, es muy fácil que me hagan caer en comprar productos como galletas o chocolates que les he visto a ellos y me han dado a probar etc.</p>	
<p>¿Cuántas comidas sueles hacer al día? ¿Cambia si estás fuera de casa?</p>	<p>Unas 5 y no suele cambiar si estoy fuera de casa, es decir, aunque no esté en casa almuerzo y meriando.</p>	<p>Suelo hacer entre 3 y 4. Son el desayuno, la comida, la cena y a veces merienda. No cambia si estoy fuera de casa.</p>	<p>Sí que cambia pero al estar en Épila o Zaragoza... en Épila suelo hacer cinco comidas porque dispongo de más variedad de fruta o embutidos, pero en Zaragoza varía mucho más. Normalmente hago tres, pero puede haber días que haga dos si he salido o estoy ocupada</p>	<p>Suelo hacer 4 comidas al día: desayuno, almuerzo, comida y cena. Por lo general no cambia si estoy fuera de casa.</p>

La alimentación de los universitarios desde una perspectiva social: más allá de la nutrición

PREGUNTA	INFORMANTE 5 (A.D.D.)	INFORMANTE 6 (E.G.G.)	INFORMANTE 7 (S.D.G.)	INFORMANTE 8 (E.M.L.)
			terminando algo para lo que necesito concentración... al final es donde socializo y hago más vida fuera de casa, por lo que tampoco tengo tiempo en pensar en comida.	
¿Comes alguna vez en tu facultad o en otra facultad que no sea la tuya? Si así es, ¿cómo consideras que comes del 1 al 10? Refiriéndonos a la calidad de los alimentos.	Ahora mismo no porque estoy en las prácticas en un cole, pero cuando no tengo sí que como en la facultad. Considero que mi calidad al comer es de un 8, ya que me llevo comida de casa, bien equilibrada, o como del menú de la facultad, que está bien.	No, porque vivo muy cerca de mi facultad en Huesca. Cuando comía en la residencia universitaria, comía muy bien. La comida era increíble. Era de buena calidad, cantidad adecuada y muy sabrosa.	Ahora mismo no, pero el semestre pasado comía un día en las prácticas y otro en la universidad todas las semanas. Sí es cierto que esto me obligaba a distribuir mi menú semanal de forma muy distinta, pero como siempre comía de tupper cosas que me hacía el día anterior en casa no cambiaba en nada ni la calidad ni el tipo de alimentos.	Alguna vez pero muy pocas. Cuando he ido allí como un 3 sobre 10, porque no me llevo tupper y me suelo comer un bocadillo de bacon y queso, que es lo más rápido y barato y no es lo más sano del mundo. Además, destacar que la mayoría de días que comía allí era de forma improvisada, por ello no llevaba tappers.
¿Sigues alguna dieta?	Dieta específica no, pero sigo la dieta omnívora.	Ahora mismo, en concreto no. Yo diría que es una dieta saludable hecha a medida.	Dieta omnívora, no sigo una dieta de ningún tipo pero sí tengo restringidos algunos alimentos, sobre todo aquellos que tienen un alto contenido lácteo porque estos últimos	Soy omnívora. No sigo ninguna dieta concreta ni restrinjo alimentos.

PREGUNTA	INFORMANTE 5 (A.D.D.)	INFORMANTE 6 (E.G.G.)	INFORMANTE 7 (S.D.G.)	INFORMANTE 8 (E.M.L.)
			<p>meses he estado lidiando con la helicobácter pylori.</p> <p>También he estado restringiendo el alcohol y comidas con muchas grasas/aceites o fastfood porque básicamente me sentaban fatal, aunque en las últimas semanas las estoy reincorporando poco a poco. Los lácteos sin embargo preveo seguir sin tomarlos en la medida que me sea posible.</p>	
<p>¿En qué consiste tu dieta? Es decir, ¿qué comes y qué no?</p>	<p>Comer un poco de todo. Incluyendo carne, pescado, verdura, legumbres, pastas, alguna fruta, etc. De beber suelo tomar agua.</p>	<p>Como muchísima fruta y verdura, algo de carne y pescado, algunas legumbres (3 o 4 veces a la semana) y muchos cereales.</p>	<p>Pues intento que mi dieta sea una extensión de aquella que seguía cuando vivía con mis padres entre semana. Por ello, suelo comer dos días a la semana dos tipos de verdura diferentes y otros dos días dos tipos de legumbre. También intento incorporar productos cárnicos porque empezaba a tener un déficit de vitamina B12. El día que falta suelo comer alguna comida más pesada como pasta o arroz.</p>	<p>Como de todo, intentando que sea de forma equilibrada.</p>

La alimentación de los universitarios desde una perspectiva social: más allá de la nutrición

PREGUNTA	INFORMANTE 5 (A.D.D.)	INFORMANTE 6 (E.G.G.)	INFORMANTE 7 (S.D.G.)	INFORMANTE 8 (E.M.L.)
			<p>Por las noches tiendo a comer o sobras de la comida para no tener que cocinar o recetas que sean fáciles de hacer/ligeras como puede ser un revuelto de champiñones, sopa o algún tipo de pescado a la plancha.</p> <p>En el fin de semana sí que como comidas más pesadas/elaboradas como guisos, asados...</p>	
<p>¿Cuánto tiempo llevas siguiendo esta dieta?</p>	<p>Llevo con esta dieta un par de años porque de pequeña no me gustaba tanto la verdura y entonces no comía exactamente igual.</p>	<p>Empecé cuando hice el grado superior porque comencé a tener problemas gástricos y, además, me empecé a informar más del tema nutrición. Hará unos 6 años.</p>	<p>Hace cuatro años en general y la restricción de alimentos desde hace dos años.</p>	<p>Toda mi vida.</p>
<p>¿Cuál fue el momento en el que decidiste empezar la dieta? ¿Hubo algún motivo en concreto o fue una combinación de factores?</p>	<p>Hace unos dos años, porque me metí al gimnasio y me sentía un poco pocha de salud y quería comer bien.</p>	<p>Como digo, entre la información que estaba recibiendo y mi salud, eso me llevó a dar el paso de empezar a comer más sano. Antes me daba más igual comer cualquier cosa. Ahora pienso que no</p>	<p>Pues básicamente fue por el cambio de vivir sin mis padres y verme en posición de ser totalmente responsable de mi propia dieta, sabía que si no me iba midiendo lo que comía podía caer en tener una mala alimentación. Además, justamente se dio la casualidad</p>	<p>Desde que vivo sola y me fui de casa he intentado cuidar más mi alimentación, comer más fruta, más verdura, pero he seguido comiendo de todo, no he metido alimentos nuevos ni he quitado otros. Cuando tuve que empezar a cocinar fue el</p>

La alimentación de los universitarios desde una perspectiva social: más allá de la nutrición

PREGUNTA	INFORMANTE 5 (A.D.D.)	INFORMANTE 6 (E.G.G.)	INFORMANTE 7 (S.D.G.)	INFORMANTE 8 (E.M.L.)
		<p>me estoy perdiendo nada.</p>	<p>de que la dieta de mi familia también cambió porque dejamos de tener un huerto grande a uno mucho más pequeño y reducido, anteriormente comíamos mucha más cantidad de verduras y hortalizas (casi diariamente).</p> <p>Por otro lado, hace ya dos años que me surgió la bacteria de la que ya he hablado y por la que me he visto un poco obligada a restringir algunos alimentos, lo que ha provocado que actualmente sea incapaz de volver a incorporarlos porque mi cuerpo ya no los asimila.</p>	<p>momento en el que cambié un poco mi forma de comer.</p>
<p>¿Habías seguido esta u otra dieta alguna vez?</p>	<p>No, ya que hasta que comencé hace 2 años a ir al gym, no solía comer tanta verdura y mi alimentación era un poco más caótica.</p>	<p>Cuando vivía con mis padres comía bastante sano y comida sabrosa. Pero cuando comía fuera de casa... Me comía 4 donuts al día o un sándwich doble de Nutella y mantequilla.</p>	<p>Hace años sí que había seguido durante varios periodos largos dietas para adelgazar.</p> <p>Además de esto no, siempre había llevado la misma dieta.</p>	<p>-</p>
<p>¿Haces alguna excepción en tu dieta? Por ejemplo,</p>	<p>No como queso porque no me gusta, al igual que marisco,</p>	<p>Antes tenía más vicio... Patatas fritas de bolsa,</p>	<p>Sí, en muchas cafeterías (sobre todo en mi pueblo) no disponen</p>	<p>No tomo leche con lactosa porque soy intolerante. Por lo</p>

La alimentación de los universitarios desde una perspectiva social: más allá de la nutrición

PREGUNTA	INFORMANTE 5 (A.D.D.)	INFORMANTE 6 (E.G.G.)	INFORMANTE 7 (S.D.G.)	INFORMANTE 8 (E.M.L.)
si es vegano: pedir leche de vaca en una cafetería, en lugar de leche vegetal.	aunque sé que no es esencial para mi dieta. Tampoco tomo lácteos con lactosa porque soy intolerante, así que evito tomar yogures, aunque alguno que otro me como. También limito los pescados que como, es decir, suelo comer algunos tipos aún más que los de tipo bacalao.	etc. Ahora solo como leche condensada, chocolate negro y poco más. No hago muchas concesiones. El dulce me da mucha pereza. Algunos alimentos me sientan mal y algunas cosas llevan mucha porquería. Soy un poco restrictivo, prefiero no tocar según qué cosas.	de leches vegetales por lo que en bastantes ocasiones me veo obligada a tomar leche de vaca.	general me gusta todo, así que de lo demás como de todo.
¿Por qué sigues esta dieta?	Sobre todo, por ir al gimnasio y sentirme mejor conmigo misma, así como de salud.	-		Por tener una alimentación más equilibrada.
¿Conocías a alguien que siguiese esa dieta antes de empezarla tú?	Sí. En redes sociales sigo a cuentas de personas surferas que siguen la dieta vegetariana o vegana y me gusta mucho su estilo de vida y quise asemejarse a ellos, por lo que empecé a cuidarme más, comer más verdura, etc.	En el Grado superior conocí a una chica que se encargaba de cocinar en su casa y era increíble. Todo muy sano, muy cuidado, todo muy controlado, etc. Me pareció un buen ejemplo	Mi familia básicamente. Y en cuanto a la restricción de alimentos sí que, a partir de que tuviera que empezar a hacerlo y hablarlo, he descubierto muchas personas a mi alrededor que tampoco toman lácteos por decisión propia o que no toman alcohol.	No, lo hice por voluntad propia.
¿Encontraste alguna dificultad al principio, cuando comenzaste la dieta? ¿Y ahora? ¿De cara	Sí, me costó adaptarme a comer mucha verdura porque mi cuerpo no estaba acostumbrado a comer tantas veces a la semana verdura y	Yo soy muy adaptativo, pero esto conlleva esfuerzo, tiempo y delicadeza. Además, el azúcar genera adicción.	Sobre todo con los lácteos me ha costado acostumbrarme a no pedir postres fuera de casa, porque muchas veces aunque	Sí, la dificultad que tuve fue tener que pensar cada día qué comer para que fuese equilibrado y no repetir siempre lo mismo.

La alimentación de los universitarios desde una perspectiva social: más allá de la nutrición

PREGUNTA	INFORMANTE 5 (A.D.D.)	INFORMANTE 6 (E.G.G.)	INFORMANTE 7 (S.D.G.)	INFORMANTE 8 (E.M.L.)
a comer fuera, en la facultad?	me encontraba mal, con dolor de tripa, desgana y sin ganas de comer más. Ahora lo llevo bien pero como cambio de horarios me cuesta acostumbrarme. Y fuera de casa sigo con mi dieta habitual.	Entonces, al principio, me costaba llevarlo. Ahora lo veo todo muy fácil y normal. No me gusta comer fuera, básicamente porque todo consiste en comidas muy copiosas, saladas y especiadas. Yo siempre busco lo más saludable.	no estén seguros de si lleva o no leche, al preguntar te dicen que no y he acabado encontrándome fatal. Además, en muchos bares me ha pasado de pedir leche sin lactosa y que me la pusieran de vaca, por lo que pasé a la leche vegetal.	
¿Te afecta a la hora de socializar?	-	-	-	-
¿Te has planteado alguna vez ser vegano? Para vegetarianos	-	-	-	-
¿Con quién convives?	Con mis padres y mi hermana.	Ahora convivo con dos compañeras de piso en Huesca.	Entre semana con dos chicas, una de 18 y otra de 23 años, y con un chico de 18 años en un piso compartido. La mayoría de los fines suelo pasarlos en casa con mis padres, hermano y su pareja.	Ahora mismo vivo sola.
¿Sueles cocinar tú en tu casa? ¿Cocinas para toda la semana o día a día?	En casa cocinan mis padres y yo. Yo suelo cocinar la mayoría de días para mí, pero en ocasiones cocino para toda la	Cocino yo porque mis compañeras comen muy distinto a lo que como yo. Una de ellas come fatal,	En el piso cada uno se encarga de su propia comida, por lo que sí, suelo cocinarme todos los días a no ser que tenga algún	Cocino siempre porque no hay nadie más, por lo que sí, me toca a mí. Casi nunca preparo comida para toda la semana

La alimentación de los universitarios desde una perspectiva social: más allá de la nutrición

PREGUNTA	INFORMANTE 5 (A.D.D.)	INFORMANTE 6 (E.G.G.)	INFORMANTE 7 (S.D.G.)	INFORMANTE 8 (E.M.L.)
	<p>familia. No preparo para toda la semana, pero me gustaría, sería una buena forma de administrar la comida para toda la semana.</p>	<p>otra come dieta vegetariana y luego estoy yo, que como muy sano. Como tengo hipotiroidismo, tengo que cuidar con solo comer lo que preparo yo, porque hay algunos alimentos que me sientan mal.</p>	<p>tupper de mi madre. En Épila también suelo cocinar con mi madre y alguna vez suelta yo sola para todos.</p> <p>Aunque sí que me organizo la comida de la semana para saber los ingredientes que llevarme del pueblo, no suelo hacer batch cooking, excepto si tengo unos días o semana muy ocupada, que entonces me preparo las comidas que necesito en Épila el finde y me las llevo a Zaragoza preparadas en tupper.</p>	<p>porque tener que utilizar una tarde entera de fin de semana (generalmente los domingos) para cocinar pudiendo descansar ya que de lunes a viernes trabajo y hago cosas de la uni también... no me compensa. Prefiero cocinar día a día.</p>
<p>¿Tu dieta tuvo algún impacto en la alimentación de las personas con las que convives? ¿Y la de tus padres/hermanos en ti?</p>	<p>No ha tenido impacto ya que yo como por mi lado y el resto por el suyo. De hecho, de pequeña era al revés, como no me gustaba comer mucha verdura, mis padres al ver que aun insistiendo no quería, dejaban de darme verdura cuando no me apetecía y, por lo tanto, comía menos veces verdura que ellos.</p>	<p>Cuando vivía con mis padres impactaba más su forma de alimentarse en mí que otra cosa. Sin embargo, ahora que compro mi comida, y al no cocinar para otros, mi dieta saludable no tiene impacto en otras personas.</p>	<p>Sí, al vivir sola a veces me gusta preparar recetas distintas que acabo cocinando en Épila y mi madre vuelve a repetir de vez en cuando.</p> <p>En el piso también me ha pasado con alguna compañera, tanto de incorporar ella alguna receta que yo suela hacer como yo alguna que ella me enseñe.</p>	<p>No, ninguno. Cuando voy a casa de mis padres siguen comiendo igual.</p>

PREGUNTA	INFORMANTE 5 (A.D.D.)	INFORMANTE 6 (E.G.G.)	INFORMANTE 7 (S.D.G.)	INFORMANTE 8 (E.M.L.)
¿Hay algún alimento que te guste mucho que ya no puedas comer?	La leche, es decir, todo lo que tiene que ver con lácteos por culpa de la intolerancia. Además, he reducido la cantidad de carne y pescado que como.	El fuet es algo que echaba de menos, pero ahora lo veo y hasta me da asco. También las carnes muy grasientas me encantan pero me sientan mal. El brócoli no lo puedo comer por el hipotiroidismo. No puedo tomar ni frutas ni verduras crudas, porque tengo intolerancia a una proteína que tienen algunas verduras o frutas en crudo. Entonces existen muchas cosas que me sientan mal.	Parecerá una tontería, pero el pasarme de la nata para cocinar de Mercadona a la sin lactosa ha sido un drama en mi vida. Además yo siempre he sido la encargada de hacer repostería en casa (para cumpleaños o fechas de reunión con la familia/amigos) y me encantaba tanto hacerla como comerla y desde que no tomo leche no he vuelto a hacer ni comer nada así. Tampoco he podido comer mucho queso y eso sí que lo he llevado FATAL.	No, debería comer menos queso, pero no lo hago.
¿Tus valores e ideología están enfrentados a tus gustos? ¿Qué pesa más?	-	-	-	-
¿Qué ideas hay detrás de tu dieta?	-	-	-	-
¿De dónde has obtenido esos valores y esa ideología?	-	-	-	-

PREGUNTA	INFORMANTE 5 (A.D.D.)	INFORMANTE 6 (E.G.G.)	INFORMANTE 7 (S.D.G.)	INFORMANTE 8 (E.M.L.)
<p>¿Por qué crees que hay gente que tiene valores iguales o similares, pero no hace lo mismo que tú? Es decir, ¿por qué no siguen una dieta igual?</p>	-	-	-	-
<p>¿Realizas las tres comidas principales?</p>	<p>Casi siempre, hay días que no ceno porque me da pereza hacerme algo tarde.</p>	-	<p>Normalmente sí, si me falla alguna suele ser la cena.</p>	<p>Sí, las intento realizar siempre.</p>
<p>¿Ha cambiado tu horario de clases durante/post-confinamiento? Si es que sí, ¿ha afectado en tu horario de comidas? Si es que no, ¿consideras que tu horario habitual afecta?</p>	<p>No ha cambiado, tengo el mismo horario que antes del Covid, pero sí que es cierto que con las prácticas ahora como más tarde porque llego a casa tarde, y entre que me hago la comida y no, como a las 15:45-16 y algo</p>	<p>En Zaragoza, los horarios, a pesar de ser un poco malos, aún se mantienen. Pero yo estudio en Huesca, y los horarios están muy descuadrados. Tengo clases a horas muy raras, muchas horas libres entre clases, etc. Hay días que voy sin comer y solo ceno por los horarios. Comer rápido y correr a clase me sienta fatal. Los horarios son horribles en esta facultad de siempre. Y la gente que estudia en Huesca pero vive en Zaragoza ya ni hablamos.</p>	<p>Durante el confinamiento no, pero durante las prácticas y este semestre sí y me ha costado muchísimo cambiarlo. En mi casa siempre se come a las 13h y mi cuerpo lo sabe, pero durante las prácticas he llegado a comer algún día a las 18 y lo he llevado bastante mal. Me terminaba por descuadrar todo el día, sentía que ya no tenía tiempo de hacer nada productivo comiendo a esas horas y al final me ha pasado factura a la salud mental. Además comentar que los fines de semana en mi casa por costumbre se come a las 14, ya que al ser un día más relajado y sin</p>	<p>Ha cambiado mucho. Antes del confinamiento comía a las 13:30 y ahora como a las 16:00, por lo que es un cambio drástico.</p>

La alimentación de los universitarios desde una perspectiva social: más allá de la nutrición

PREGUNTA	INFORMANTE 5 (A.D.D.)	INFORMANTE 6 (E.G.G.)	INFORMANTE 7 (S.D.G.)	INFORMANTE 8 (E.M.L.)
			horarios se suele atrasar esta hora.	
Si celebras las festividades de Navidad o Semana Santa, en las que se suele comer más y con familia y amigos, ¿eres consciente de la forma en la que te alimentas?	Soy consciente de lo que como, intento compensar, es decir, si un día me excedo al día siguiente miro cómo comer mejor para que no afecte a mi salud.	En Navidades, los días más especiales, como lo que pongan. Si me ponen guarrerías me las como, pero pico un poco de todo. No me lo como todo sin control.	Sinceramente no soy consciente, para mí esas fechas son como darle al pause a mi dieta. Sobre todo al estar con mis padres y no cocinar yo.	Sí, soy consciente y solo hago excepción de no pensar el día de Navidad y en Nochevieja, pero el resto de días como normal, sin exceso de dulces.
¿Te llega a preocupar una posible oscilación de tu peso en estas épocas debido a las formas características de alimentarse durante estas festividades?	No me preocupa engordar porque como me alimento de forma equilibrada y controlo lo que como y lo que no, todo bien.	Sinceramente, me da igual. Es más, al tener el problema de tiroides, necesito engordar. Antes estaba más relleno y perdí un total de 30 kilos en cosa de un año por problemas estomacales, y después me detectaron el hipotiroidismo. Sin embargo, sí que veo en gente cercana la actitud de restringir después de esta fecha.	No, como soy una comedora intuitiva esto me da bastante igual, he aprendido a aceptar estas cosas.	No, porque como no como más no tengo un cambio drástico en mi peso.
¿Te preocupa tu peso en el día a día? Si así es, ¿modificas tu alimentación para estar tranquilo/a con tu peso?	Depende. Si engordo de repente unos cuantos kilos sí que me preocupo, pero de normal no suele preocuparme. Una vez al mes miro mis	No es que me preocupe mucho. He intentado hacer una dieta de engorde, pero me cuesta mucho comer todo lo que	Anteriormente sí que ha sido un elemento por lo que he modificado totalmente mi dieta pero desde que empecé la universidad y vivo sin mis	No me preocupa el peso, me preocupa tener controlada la comida y que sea sano, pero no las repercusiones en el peso. No modifico mi alimentación

La alimentación de los universitarios desde una perspectiva social: más allá de la nutrición

PREGUNTA	INFORMANTE 5 (A.D.D.)	INFORMANTE 6 (E.G.G.)	INFORMANTE 7 (S.D.G.)	INFORMANTE 8 (E.M.L.)
	<p>estadísticas de peso, el agua corporal, las grasas, todo lo que pone en la báscula especial, como las de gimnasio.</p> <p>Cuando fui al gimnasio los primeros 3 meses me lo hacían porque era gratis y después como ya no lo era me compré uno para casa, sobre todo para controlar los valores musculares y demás, más que por el peso en sí y así cuidar mi alimentación. También te indica cuántas calorías deberías comer al día para mantener el peso que en la báscula se indique que tienes en ese momento.</p>	<p>tengo que comer para engordar. Me dan arcadas.</p>	<p>padres es una preocupación menos que tengo la verdad.</p>	<p>para controlar el peso, sino para controlar mi forma física y salud, física y mental..</p>
<p>¿La cantidad de comida que se puede llegar a visualizar en redes sociales provoca alguna reacción en ti? ¿Las redes sociales han afectado en lo que comes?</p>	<p>Sí, cuando veo vídeos en redes sociales como Instagram me genera hambre. Algunas veces me dan ganas de cocinar e incluso cocino algo o me guardo la receta para hacerla en un futuro.</p> <p>Y sí, las redes sociales han afectado en lo que como, ya que como te he dicho, desde hace dos años veo a gente</p>	<p>Si entras en mi cuenta de Instagram, verás todo contenido de comida. Además de dos tipos de comida, mala y buena. Me gusta ver comida en redes porque me dan ideas de platos nuevos y saludables.</p> <p>En general, ver cosas de alimentación saludable me motiva a cocinar.</p>	<p>No, como mucho los anuncios sí que me han podido dar algún antojo que haya llegado a seguir, pero siempre en momentos puntuales.</p>	<p>Sí, de madrugada cuando me sale comida rica en Instagram muchas hace que tenga hambre y que vaya a la cocina a comer algo.</p> <p>Las redes sociales si han afectado es para bien, para ver que se pueden cocinar cosas ricas y querer aprender las recetas para poder hacerlas.</p>

La alimentación de los universitarios desde una perspectiva social: más allá de la nutrición

PREGUNTA	INFORMANTE 5 (A.D.D.)	INFORMANTE 6 (E.G.G.)	INFORMANTE 7 (S.D.G.)	INFORMANTE 8 (E.M.L.)
	<p>surfera y vegetariana/vegana, con su estilo de vida particular y me ayudan a mejorar mi dieta día a día.</p>	<p>Cuando veo tartas de queso me dan ganas de comer eso mismo. El resto de cosas guarras pienso que debe estar bueno pero no me lo comería.</p>		
<p>¿Sigues vídeos de comida en ellas? ¿De qué tipo? (Mukbangs, foodporn, tutoriales etc.) ¿Qué te parecen?</p>	<p>Sí, veo vídeos de comida pero solo de comida vegetariana/vegana, no de comida rápida. Sobre todo, de entre esos tipos de vídeos, veo tutoriales. No veo apenas mukbangs o foodporn, solo de pasada, pero sin que genere un interés en mí. Considero que este tipo de vídeos pueden ser peligrosos para personas que tengan una alimentación desordenada o que estén en un punto de su vida donde la alimentación sea determinante para la salud de esa persona. Pero si te sabes controlar, esos vídeos no tienen por qué generar un efecto negativo en ti.</p>	<p>Algún tutorial sí que veo. Los mukbangs me parecen horribles, me agobia que coman tanto y tanta porquería. Sí que me gusta ver videos bonitos de comida, pero no sé si me produce placer.</p>	<p>Debido a que tengo ansiedad, muchas veces he utilizado vídeos de tipo mukbangs para no hacer uso de la comida de forma tan negativa.</p> <p>También desde que vivo sin mi familia he hecho uso de muchísimos tutoriales de recetas, por lo que sigo varias cuentas de personas que hacen recetas, sobre todo en Instagram.</p> <p>En general, todas las cuentas de comida con las que me he encontrado han sido muy positivas y me han venido genial, ya sea por una cuestión o por otra.</p>	<p>Sí, pero más que vídeos en redes sociales, que a veces, tengo una aplicación en la que salen muchos vídeos con recetas saludables, como una red social de comida y son la mayoría tutoriales.</p> <p>Sí, he visto alguna vez vídeos de Mukbangs (Esttik) y me hacen gracia, lo veo y ya está pero es un poco peligroso para personas de según qué edades.</p>
<p>¿Pides comida a domicilio? ¿Cuántas veces a la semana?</p>	<p>No, nunca.</p>	<p>Muy de vez en cuando como pizza, pero casi nunca.</p>	<p>Alguna vez sí, pero quizá una vez al mes o menos. Hay meses que quizá como mucho un par</p>	<p>Sí. Hay semanas que nada y otras que 2 veces, al menos unas 6 veces.</p>

La alimentación de los universitarios desde una perspectiva social: más allá de la nutrición

PREGUNTA	INFORMANTE 5 (A.D.D.)	INFORMANTE 6 (E.G.G.)	INFORMANTE 7 (S.D.G.)	INFORMANTE 8 (E.M.L.)
			de veces más, pero esto es excepcional.	
<p>¿Comes mucha comida precocinada/rápida?</p> <p>¿Podrías hacer las tres comidas principales del día sin este tipo de alimentos?</p>	<p>Una o dos veces al mes, tres como mucho. No me gusta comer comida precocinada o rápida en exceso porque no la considero adecuada.</p> <p>Por ello, puedo hacer las 3 comidas del día sin este tipo de alimentos.</p>	<p>Los días que tengo clase en horario muy malo, como alguna tortilla de patata precocinada o fideos chinos rápidos. Podría comer sin esto sin problema en mi día a día.</p>	<p>Apenas hago uso de estos productos en mi día a día por lo que sí.</p>	<p>No, intento no comer comida rápida, solo a veces pizzas y tal cuando pido a domicilio.</p> <p>Puedo hacer las 3 comidas principales sin este tipo de alimentos casi siempre, salvo cuando pido a domicilio que lo que pido suele ser comida rápida.</p>
<p>¿Comes carne/pescado todos los días? ¿Con qué frecuencia?</p>	<p>Comeré unas 2 o 3 veces carne o pescado a la semana. Cuando no como carne o pescado a veces lo sustituyo por huevo o por cosas vegetarianas como falafel de garbanzos.</p>	<p>Como unas 3 o 4 veces a la semana.</p>	<p>Esto es algo que he tenido que ir midiendo porque personalmente no me gusta el sabor ni de la carne ni del pescado y al final, se empezó a poder ver en los resultados de mis análisis.</p> <p>Por ello ahora intento comer dos veces a la semana tanto carne como pescado.</p>	<p>Sí, si no es carne es pescado, todos los días.</p>
<p>¿Te has planteado alguna vez dejar de comer alimentos de origen</p>	<p>Sí, me lo he planteado, pero no he llegado a dar el paso porque para poder darlo primero tengo que</p>	<p>La verdad es que no.</p>	<p>Sí, como no me gusta el sabor de muchísimas carnes lo he pensado infinidad de veces.</p>	<p>Sí, me he planteado dejar de comer carne y no he dado el paso porque me parece mucho más fácil alimentarse si comes</p>

La alimentación de los universitarios desde una perspectiva social: más allá de la nutrición

PREGUNTA	INFORMANTE 5 (A.D.D.)	INFORMANTE 6 (E.G.G.)	INFORMANTE 7 (S.D.G.)	INFORMANTE 8 (E.M.L.)
<p>animal? Si es que sí, ¿por qué no has dado el paso?</p>	<p>organizarme, hablar con el médico para ver si todos tus valores corporales están bien como para poder seguir sana sin comer carne y pescado, por algunas vitaminas por ejemplo. Quiero dejar de comer carne y pescado pero debo valorar si al a veces no cenar y tal podría ser vegetariana sin efectos negativos para mi salud o si debería cambiar primero algo.</p>		<p>No he dado el paso porque mi madre literalmente me lo tiene prohibido hasta que me independice, además, todavía no conozco muchas alternativas veganas/vegetarianas para algunas comidas que suelo hacer, pero sí que las estoy buscando.</p>	<p>carne, debido a que para ser vegetariano/vegano, hay algunos alimentos que salen más caros y además porque la carne me gusta mucho.</p>
<p>¿De pequeño/a fuiste a algún comedor escolar? Si es que sí, ¿cómo recuerdas la experiencia? ¿Cogiste manía o afición por algún alimento/plato que allí se daba?</p>	<p>Fui muy poco al comedor escolar, así que no puedo opinar.</p>	<p>No iba a comedor escolar. Solo fui un día por una extraescolar. Pero me pareció asqueroso y no quise volver más.</p>	<p>Fui algunas semanas sueltas. La comida no me gustaba mucho y había poca variedad.</p>	<p>Fui en infantil y no me gustaban los canelones, pero con el paso de los años me quité esa manía, la lechuga tampoco me gustaba.</p>
<p>¿Crees que hay algo que me haya dejado por preguntar?</p>	<p>-</p>	<p>-</p>	<p>-</p>	<p>-</p>

ENTREVISTA 3

Tabla 4. Informantes 9 y 10.

PREGUNTA	INFORMANTE 9 (V.C.T.)	INFORMANTE 10 (S.G.P.)
Edad	25	21
Lugar de nacimiento	Zaragoza	Épila, Zaragoza.
Género con el que se identifica	Masculino	Femenino.
Nivel educativo alcanzado	Grado universitario en Arquitectura, actualmente realizando el Máster en UniZar.	Bachillerato.
Situación laboral	Prácticas remuneradas en el Máster.	Desempleada/estudiante
Categoría profesional	Arquitecto.	
Del 1 al 10 (siendo el 1 pésimo y el 10 excelente), ¿cómo valoras la calidad de tu alimentación? ¿Por qué? Para ti, ¿qué sería comer excelentemente?	Un 7. Considero que debería comer más cosas, es decir, más fruta, que no como apenas. Para mí el 10 sería comer 5 piezas de fruta diarias y el resto igual, salvo comer algo menos de carne.	A día de hoy la valoro con un 8, porque considero que cumple con mis requerimientos energéticos, se basa en alimentos de buena calidad nutricional y, al mismo tiempo, la disfruto y me resulta sencillo llevarla a cabo en mi vida diaria. Comer excelentemente sería tener un equilibrio entre una dieta nutricional adecuada a mis necesidades y a la vez tener una buena relación con la comida.
¿Cuántas comidas sueles hacer al día? ¿Cambia si estás fuera de casa?	Las 5. Si estoy fuera de casa 3, desayuno, comida y cena. Si estoy en la universidad, todo menos merienda (rara vez).	Comidas al día: desayuno, comida, merienda (a veces) y cena. Si estoy fuera de casa no tomo la merienda.
¿Comes alguna vez en tu facultad o en otra facultad que no sea la tuya? Si así es,	Sí, como en la facultad a veces. La comida de la Universidad me gustaba mucho pero no porque fuese la más saludable (bocatas, nuggets, etc.,). Le daría un 6 a la comida de la	No.

La alimentación de los universitarios desde una perspectiva social: más allá de la nutrición

PREGUNTA	INFORMANTE 9 (V.C.T.)	INFORMANTE 10 (S.G.P.)
¿cómo consideras que comes del 1 al 10? Refiriéndonos a la calidad de los alimentos.	Universidad y un 8 a la comida que me llevaba si comía de tupper.	
¿Sigues alguna dieta?	Omnívoro, aunque apenas como fruta.	Sí, sigo una dieta vegana.
¿En qué consiste tu dieta? Es decir, ¿qué comes y qué no?	Como de todo menos fruta y brócoli.	No consumo alimentos de origen animal, tanto carne y pescado como derivados (lácteos, huevos, miel).
¿Cuánto tiempo llevas siguiendo esta dieta?	Desde que nací.	Tengo una alimentación vegana desde hace unos 3 años. Previamente, desde que tenía unos 12 años llevé una alimentación vegetariana.
¿Cuál fue el momento en el que decidiste empezar la dieta? ¿Hubo algún motivo en concreto o fue una combinación de factores?	Hubo un momento en que sí cambié la dieta, cuando me fui de Erasmus, ya que tuve que empezar a cocinar por mi cuenta, comía más pasta y ensaladas que la que suelo comer en Zaragoza.	Desde que tengo consciencia de su procedencia, nunca he sido capaz de disfrutar consumiendo alimentos de origen animal. Desde muy pequeña he sentido rechazo hacia estos alimentos. Cuando decidí comenzar a alimentarme de manera vegetariana y, posteriormente, vegana, fue para evitar el maltrato animal. Luego fui descubriendo que el veganismo tenía otros beneficios, sobre todo para el medioambiente y para la salud, pero es cierto que esos no son los motivos por los que lo hice.
¿Habías seguido esta u otra dieta alguna vez?	Toda mi vida.	Antes de vegana fui vegetariana
¿Haces alguna excepción en tu dieta? Por ejemplo, si es vegano: pedir leche de vaca	Lo dicho, no como fruta porque me da pereza pelarla.	No.

PREGUNTA	INFORMANTE 9 (V.C.T.)	INFORMANTE 10 (S.G.P.)
en una cafetería, en lugar de leche vegetal.		
¿Por qué sigues esta dieta?	Sigo esta dieta porque es la que se sigue en mi casa, aunque mis padres sí que comen fruta, pero yo como ya he dicho no la suelo comer.	Principalmente para evitar el maltrato animal.
¿Conocías a alguien que siguiese esa dieta antes de empezarla tú?	Mis padres, pero de normal la gente que conozco come más fruta que yo.	No. Cuando me hice vegetariana hace 10 años (no me creo que haga ya tanto tiempo) no conocía a nadie vegetariano, de hecho, no se conocía mucho el asunto, no tanto como ahora... Con el tiempo conocí a un par de personas vegetarianas. Luego me hice vegana y si no me equivoco no conozco personalmente a nadie que lo sea.
¿Encontraste alguna dificultad al principio, cuando comenzaste la dieta? ¿Y ahora? ¿De cara a comer fuera, en la facultad?	Creo que, al revés, es decir, en el momento de estar de Erasmus empecé a comer mejor porque era más consciente de lo que tenía que cocinar ya que tenía que ser yo quien eligiese qué comer. Empecé a añadir ensaladas todas las noches, eso sí, comía más pasta y pizza que de normal.	Al principio la gente me criticaba bastante por ser vegetariana (contexto 2012...), me decían que eso no era sostenible en el tiempo, que los seres humanos tenemos que comer carne para sobrevivir y demás tonterías (la ignorancia es muy atrevida). Incluso gente de mi familia se enfadaba porque no comiera animales, decían que eran cosas de críos, que mis padres deberían obligarme a comer carne... surrealista. De pequeña me forzaban a comer carne y pescado y era una verdadera tortura, podía estar más de una hora delante del plato teniendo arcadas y aun así no me permitían levantarme de la mesa. Tengo algunos malos recuerdos relacionados con la comida en mi infancia. Siempre me decían que era “muy mala comedora”, que no me gustaba nada; es irónico porque a día de hoy puedo decir que no hay casi ningún alimento de origen vegetal que no me guste. Bueno, como he dicho antes en realidad nunca he querido consumir animales así que toda mi infancia fue una especie de transición no permitida por mis padres hacia el

PREGUNTA	INFORMANTE 9 (V.C.T.)	INFORMANTE 10 (S.G.P.)
		<p>vegetarianismo, hasta que al final en 2012 ya cedieron (sobre todo mi madre, a mi padre le costaba más entenderlo). Con la transición al veganismo fue parecido; mientras era vegetariana sabía que eventualmente eliminaría por completo de mi alimentación los productos derivados animales y poco a poco consumía menos hasta que hace unos 3 años los eliminé por completo. Al principio a mis padres les parecía “muy radical” que no quisiera tomar lácteos y huevos, pero al final se dieron por vencidos.</p> <p>Cabe señalar que en mis últimos dos años como vegetariana solo consumía lácteos (o queso, más bien; los huevos ya los había eliminado) en situaciones sociales, es decir en restaurantes o en casa de otras personas, porque era mucho más sencillo encontrar opciones vegetarianas que veganas. A día de hoy es en esos contextos en los que más me cuesta encontrar opciones que se adapten a mi alimentación. Es cierto que poco a poco las cosas están cambiando y en algunos restaurantes menos “tradicionales” suele haber alguna opción vegetariana (que puedo pedir que me adapten) y en algunos (muy pocos) vegana. Por suerte mis amigos siempre tienen en cuenta esto a la hora de elegir un restaurante.</p> <p>Cuando voy a casa de otras personas a comer hablo con la persona anfitriona primero para preguntarle si va a haber algo que yo pueda comer y, en caso contrario, me llevo comida de casa sin problema. En las comidas familiares que suelen ser casa de mis abuelos, lo más habitual es que yo me lleve mi tupper de casa y así evito molestar a mis abuelas (que son las que hacen la comida) para que me hagan a mí una comida diferente. En la facultad no puedo decirlo porque no como allí, pero supongo que también preferiría llevarme un</p>

PREGUNTA	INFORMANTE 9 (V.C.T.)	INFORMANTE 10 (S.G.P.)
		tupper de casa, me da más seguridad eso que enfrentarme a que de repente no haya nada que pueda comer.
¿Te afecta a la hora de socializar?	No.	-
¿Te has planteado alguna vez ser vegano? Para vegetarianos.		-
¿Con quién convives?	Con mis padres.	Generalmente vivo sola (en Zaragoza), aunque durante vacaciones y fines de semana vivo con mis padres (en mi pueblo).
¿Sueles cocinar tú en tu casa? ¿Cocinas para toda la semana o día a día?	En casa cocino a veces, aunque cada vez menos por falta de tiempo y no, nunca es para toda la semana, suele ser en el mismo día.	Sí, cocino yo en ambos lugares (aunque cuando estoy en mi pueblo comparto la responsabilidad con mi madre). No preparo comida para toda la semana, pero cuando hago algunas recetas más elaboradas como guisos de legumbres intento hacer raciones de sobra para poder congelar
¿Tu dieta tuvo algún impacto en la alimentación de las personas con las que convives? ¿Y la de tus padres/hermanos en ti?	Creo que es al revés, la forma de comer de mis padres me ha influenciado en cómo como yo, por ejemplo, el comer carne todos los días.	Sí, como he comentado antes al principio a mis padres no les parecía bien que restringiera tantos alimentos de mi dieta, me costó muchas discusiones con mis padres (sobre todo con mi padre) porque para él una comida no estaba completa si no tenía una ración de proteína animal. Es curioso el caso de mi madre, que al principio era reacia a todo el asunto pero progresivamente y casi sin darse cuenta ha ido transicionando a una alimentación casi 100% vegetal. Es raro el día que no sigue una alimentación, al menos, ovolactovegetariana. Aunque prefiere no etiquetarse como tal porque ocasionalmente come pescado en casa y, en situaciones sociales, alguna vez toma carne.

PREGUNTA	INFORMANTE 9 (V.C.T.)	INFORMANTE 10 (S.G.P.)
		<p>Cabe señalar cuando hago la comida en mi pueblo no solo la preparo para mí, sino también para mis padres. Es decir, tengo que hacer varios menús distintos. El de mi madre y el mío es el mismo (o prácticamente igual), mientras que el de mi padre es diferente ya que toma carne todos los días.</p>
<p>¿Hay algún alimento que te guste mucho que ya no puedas comer?</p>	<p>Que yo sepa no.</p>	<p>No, soy incapaz de disfrutar de un alimento de origen animal sabiendo de donde procede. Aunque sé que no está bien decir esto de la comida: en realidad me da bastante asco. A día de hoy hay muchísimas alternativas vegetales así que no echo de menos nada.</p>
<p>¿Tus valores e ideología están enfrentados a tus gustos? ¿Qué pesa más?</p>	<p>-</p>	<p>La verdad es que no. Intento vivir siempre de la manera más acorde posible a mis valores en la medida de mis posibilidades. Eso no quiere decir que no haya veces en las que meta la pata, o que haya cosas en las que se pueda mejorar. Por ejemplo, aunque intento apoyar lo máximo posible a comercios veganos, la mayoría de las cosas las compro en establecimientos en los que se venden productos animales porque es lo más cómodo y económico. O como en restaurantes que no son 100% veganos, por lo que indirectamente les estoy dando dinero. Creo que es importante ser consciente del contexto en el que vivimos y asumir que no podemos ser coherentes con nuestras ideas en todo momento porque hay condicionantes sociales que no los ponen complicado.</p> <p>En lo que respecta a la dieta vegana per se, creo que no podría vivir con la disonancia cognitiva de alimentarme de una manera que no me parece moralmente razonable solo por mis gustos personales. Así que, en parte, podría decirse también lo hago por mi propio bienestar emocional, para no sentirme culpable.</p>

PREGUNTA	INFORMANTE 9 (V.C.T.)	INFORMANTE 10 (S.G.P.)
¿Qué ideas hay detrás de tu dieta?	-	-
¿De dónde has sacado esos valores y esas ideologías? Para vegetarianos y veganos.	-	<p>La verdad es que no lo sé, como comentaba antes es algo que he pensado desde que era muy pequeña. No recuerdo un momento en el que mi cabeza hiciera click. Tampoco he crecido en un entorno que se fomentara esto ni mucho menos. La verdad es que ni siquiera yo lo sé, algunas personas muy cercanas me dicen de broma que «nacé siendo vegetariana/vegana».</p>
¿Por qué crees que hay gente que tiene valores iguales o similares, pero no hace lo que tú? Es decir, ¿por qué no siguen una dieta similar? Para vegetarianos y veganos.	-	<p>Creo que la base de esto es que nuestra sociedad es MUY especista, y que existe una jerarquía en la que ciertos animales considerados como mascotas están en la cúspide y otros como los cerdos, las vacas, los pollos o los peces están en el escalafón más bajo. Esto lo veo muy claro en el caso de las personas que se definen como “amantes de los animales” pero al mismo tiempo no tienen reparos en comérselos. Y para nada digo esto a modo de crítica, sino simplemente como una reflexión. Al final, creo que cada uno hace lo máximo que puede en función a sus valores y sus posibilidades, y los míos no tienen por qué ser los mismos que los de los demás ni, por supuesto, ser los únicos válidos. Muchos amigos me han comentado alguna vez que “les encantaría ser vegetarianos algún día” (pero que serían incapaces de ser veganos). Y creo que eso ya es un gran paso, el darse cuenta de que hay algo en el sistema que tiene que cambiar, el ser conscientes de que lo que están haciendo no está del todo bien...</p>
¿Realizas las tres comidas principales?	Sí, las tres principales siempre.	Sí.

PREGUNTA	INFORMANTE 9 (V.C.T.)	INFORMANTE 10 (S.G.P.)
<p>¿Ha cambiado tu horario de clases durante/post-confinamiento? Si es que sí, ¿ha afectado en tu horario de comidas? Si es que no, ¿consideras que tu horario habitual afecta?</p>	<p>Sí. Después del confinamiento yo tenía 2 clases por cuatrimestre y estaba bien, pero este año he tenido clases de 9 de la mañana a 9 de la noche y tenía que comer en la Universidad, ver si llevaba tupper o no, si me compraba un bocata... Además, como a veces teníamos tutorías y correcciones podía tener días en que comiese a las 13:30 y otros a las 15:30, es decir, cada día a una hora diferente. También es destacable que ahora con las prácticas remuneradas como mucho más tarde que antes, siempre como a las 15.</p>	<p>Durante el confinamiento no cambió mi horario porque las clases online eran a la misma hora que las que tenía de manera presencial. Lo que sí cambió fue que pasé más tiempo en la casa de mis padres y no viviendo sola. Este curso por motivos ajenos a la pandemia sí que ha cambiado bastante mi horario de clases y eso influye en mis horarios de comida. Los días que tengo clase como bastante tarde y ceno muy tarde, al menos para mi gusto.</p>
<p>Si celebras las festividades de Navidad o Semana Santa, en las que se suele comer más y con familia y amigos, ¿eres consciente de la forma en la que te alimentas?</p>	<p>Soy consciente de lo que como y no solemos comer tanto como se suele hacer en otros hogares. La única excepción es en Nochebuena, Navidad o Nochevieja donde sí que tenemos una comida más copiosa, pero el resto de días normal. Además, no solemos comer muchos dulces, por lo que tampoco nos excedemos.</p>	<p>Sí que soy consciente porque me llevo mi propia comida a casa de mis familiares y suelen ser los mismos platos que como cualquier otro día.</p>
<p>¿Te llega a preocupar una posible oscilación de tu peso en estas épocas debido a las formas características de alimentarse durante estas festividades?</p>	<p>No, para nada, porque al controlar lo que comemos nunca suelo engordar mucho.</p>	<p>No, por lo mismo que he explicado antes. No como de manera diferente a cualquier otro día del año.</p>
<p>¿Te preocupa tu peso en el día a día? Si así es, ¿modificas tu alimentación para estar tranquilo/a con tu peso?</p>	<p>No me preocupa el peso de número porque me parece eso, un número, sino que me preocupo por mi forma física, si estoy más ágil o me siento más lento en los movimientos.</p>	<p>A día de hoy puedo decir que no. De hecho, por mis antecedentes, en general me preocupa más no estar comiendo lo suficiente que estar comiendo demasiado. No obstante, es cierto que soy bastante consciente de lo que como y lo que dejo de comer, aunque a veces el subconsciente (o lo que sea) me hace comer menos de lo que debería. No por el peso en sí, sino por la sensación de control.</p>

PREGUNTA	INFORMANTE 9 (V.C.T.)	INFORMANTE 10 (S.G.P.)
		<p>Supongo que para las personas que hemos tenido una relación complicada con la comida en algún momento de nuestra vida, es algo que se queda ahí, unos hábitos extraños e inconscientes que son difíciles de quitar y que afloran sobre todo en momentos de mayor estrés o inestabilidad emocional.</p>
<p>¿La cantidad de comida que se puede llegar a visualizar en redes sociales provoca alguna reacción en ti? ¿Las redes sociales han afectado en lo que comes?</p>	<p>No provoca ninguna reacción, es decir, puedo decir que está muy rico lo que veo pero no tengo esa necesidad de levantarme y comer algo en ese momento. Considero que las redes sociales no han afectado en lo que como.</p>	<p>La verdad es que sí, hacen que inconscientemente me compare y a veces me provocan un poco de malestar. Tengo bastante cuidado cuando me encuentro con vídeos del estilo “Qué como en un día” por ejemplo; hay algunos que prefiero no verlos, sobre todo los que aparecen explícitamente las cantidades. Intento seguir en redes sociales a perfiles que no fomentan una mala relación con la comida/con el cuerpo, aunque a veces es difícil no encontrarse con algún comentario desafortunado.</p>
<p>¿Sigues vídeos de comida en ellas? ¿De qué tipo? (Mukbangs, foodporn, tutoriales etc.) ¿Qué te parecen?</p>	<p>Sí, tengo una página en Instagram de comida italiana, con tutoriales de recetas. Los Mukbangs, foodporn y demás los he visto pero no me llaman mucho la atención, me dan asco. Considero que puede ser muy perjudicial para personas que no sean capaces de controlar su alimentación, como personas con algún tipo de trastorno alimentario.</p>	<p>A veces veo vídeos de recetas porque no me disgusta cocinar y me gusta descubrir nuevas recetas. Los mukbangs y demás no me interesan mucho, me da un poco de grima ver (escuchar, más bien) a gente comer.</p>
<p>¿Pides comida a domicilio? ¿Cuántas veces a la semana?</p>	<p>0, nunca.</p>	<p>No, nunca he pedido personalmente comida a domicilio.</p>
<p>¿Comes mucha comida precocinada/rápida? ¿Podrías hacer las tres comidas principales del día sin este tipo de alimentos?</p>	<p>Apenas nada, durante Erasmus más pizzas que aquí, pero ya está. Puedo hacer perfectamente las 3 comidas sin este tipo de comida.</p>	<p>No, casi nunca como este tipo de comida. No me disgusta cocinar y prefiero prepararme yo mi propia comida. La verdad es que soy muy básica y cuando tengo prisa me conformo con cosas sencillas que no cuesta mucho preparar, por lo que no me merece la pena tomar precocinados.</p>

La alimentación de los universitarios desde una perspectiva social: más allá de la nutrición

PREGUNTA	INFORMANTE 9 (V.C.T.)	INFORMANTE 10 (S.G.P.)
¿Comes carne/pescado todos los días? ¿Con qué frecuencia?	Todos los días carne y pescado 2-3 veces a la semana.	-
¿Te has planteado alguna vez dejar de comer alimentos de origen animal? Si es que sí, ¿por qué no has dado el paso?	No, porque me gusta mucho la carne y no me veo eliminándola de mi dieta.	-
¿De pequeño/a fuiste a algún comedor escolar? Si es que sí, ¿cómo recuerdas la experiencia? ¿Cogiste manía o afición por algún alimento/plato que allí se daba?	<p>Sí. Fui de pequeño y por ejemplo le cogí asco a los canelones y ese tipo de platos porque sabían muy mal. Sólo me gustan caseros pero me niego a comer canelones precocinados porque les cogí manía.</p> <p>Los comedores escolares están bien lo que algunos platos se notaba que venían ya precocinados/congelados y no estaban ricos. Además, a veces la cantidad a comer era excesiva, se nos exigía comer rápido y no me gustaba porque prefiero comer calmado y disfrutar de lo que como.</p>	<p>Solo fui durante pequeñas temporadas: algunas semanas sueltas pero poco más (en total en toda mi vida igual he estado solo 4-5 semanas). Afortunadamente en general comía en mi casa. Y digo afortunadamente porque cuando comía en el comedor no comía nada, todo me daba muchísimo asco: los vasos (tampoco bebía agua), los cubiertos, la comida... Lo pasaba fatal porque las monitoras (con su mejor intención, claro) nos obligaban a comer. Además, recuerdo que el viernes daban premios y castigos a los que mejor y peor se habían portado durante la semana (gomets verdes y rojos); pensándolo ahora me parece un poco humillante pero bueno igual es solo que yo guardo un mal recuerdo. En el ratito de recreo del comedor sí que lo pasaba bien porque estaba con mis amigos y demás. Pero bueno tampoco es que fuera nada traumático ni nada de eso, simplemente era un mal rato.</p>
¿Crees que hay algo que me haya dejado por preguntar?	-	-