



Estudio piloto del consumo de alimentos saludables en población universitaria en época de COVID-19.

RESUMEN

Objetivo: Evaluar los posibles cambios en los hábitos alimentarios en los universitarios de 2021 respecto a los de 2018, en relación con la pandemia por COVID-19.

Método: Estudio piloto observacional y descriptivo sobre los hábitos alimentarios en universitarios de la Universidad de Murcia (UM) del año 2018 y 2021. Análisis descriptivo de las variables cuantitativas, obteniéndose los resultados en medias, desviación típica, mediana, varianza e intervalo de confianza al 95%. Además, se estratificaron los resultados por sexo y beca comedor. Las diferencias estadísticas entre subgrupos se obtuvieron mediante la prueba Test U de Mann-Whitney o Prueba Kolmogorov-Smirnov. Análisis descriptivo de las variables cualitativas en forma de tablas de frecuencia, además, se estratificó por sexo y beca comedor. Las diferencias entre categorías se evaluaron median la prueba Chi-cuadrado. En ambos análisis, se utilizó un nivel de significación estadística de $p < 0,05$.

Resultados: En general, los resultados sobre hábitos alimentarios en la Universidad de Murcia en 2018 indican que la gran mayoría de universitarios encuestados no cumplen las recomendaciones para los diferentes grupos alimentarios. Sin embargo, se observa una tendencia hacia hábitos alimentarios más saludables en los universitarios encuestados en 2021 como consecuencia de la pandemia por COVID-19. Las diferencias por sexo y beca comedor en ambas encuestas son puntuales en ciertos tipos de alimentos

Conclusiones: Se confirma una evolución positiva sobre el patrón alimentario en el alumnado encuestado de la UM desde el 2018 hasta el 2021, con una inclinación hacia mayor consumo de alimentos saludables y menor consumo de alimentos de bajo interés nutricional.

Palabras clave: Hábitos alimentarios, COVID-19, recomendaciones alimentarias, dieta mediterránea.

ABSTRACT

[Incluye la traducción y adaptación al inglés del resumen (Abstract) y de las palabras clave (Key words). En las versiones en inglés de un TFM esté apartado precederá al anterior.

Keywords: