



Original / Otros

Hábitos alimentarios y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios del sur de Chile

Berta Schnettler¹, Marianela Denegri², Horacio Miranda¹, José Sepúlveda², Ligia Orellana², Galo Paiva³ y Klaus G. Grunert⁴

¹Departamento de Producción Agropecuaria. Facultad de Ciencias Agropecuarias y Forestales. Universidad de La Frontera. Temuco. Chile. ²Departamento de Psicología. Facultad de Educación y Humanidades. Universidad de La Frontera. Temuco. Chile. ³Departamento de Ingeniería en Sistemas. Facultad de Ingeniería, Ciencias y Administración. Universidad de La Frontera. Temuco. Chile. ⁴MAPP Centre for Research on Customer Relations in the Food Sector. Aarhus University. Aarhus. Dinamarca.

Resumen

Objetivo: Distinguir tipologías de estudiantes universitarios en el sur de Chile, en base a su nivel de satisfacción con la vida y la alimentación, y caracterizarlas según sus hábitos alimentarios dentro y fuera del lugar de residencia, aspectos asociados a la salud y características demográficas.

Material y método: Se aplicó un cuestionario estructurado a una muestra no probabilística de 347 estudiantes de la Universidad de La Frontera, Temuco-Chile. El instrumento de recogida de información incluyó las escalas SWLS (Satisfaction with Life Scale), SWFL (Satisfaction with Food-related Life) y el ICVRS (Índice de calidad de vida relativo a la salud). Se consultaron los hábitos de consumo de alimentos dentro y fuera del lugar de residencia, el peso y estatura aproximada y, variables de clasificación demográfica.

Resultados: Mediante análisis clúster se distinguieron tres tipologías de estudiantes con diferencias significativas en los puntajes de la SWLS y SWFL. Las tipologías difirieron en el número de días afectados por problemas de salud emocional, clasificación de su estado nutricional (IMC), auto percepción de su estado de salud, importancia de la alimentación para el bienestar personal, lugar de residencia durante el periodo de estudios, frecuencia de alimentación en el lugar donde vive y frecuencia de comidas a deshora.

Conclusiones: La posibilidad de vivir con los padres durante el periodo de estudios universitarios se asocia con mejores hábitos de alimentación, mejor salud emocional y auto percepción de la salud, menor prevalencia de sobre peso y obesidad y, con una mayor satisfacción con la vida y la alimentación.

(Nutr Hosp. 2013;28:2221-2228)

DOI:10.3305/nh.2013.28.6.6751

Palabras clave: Satisfacción con la vida. Satisfacción con la alimentación. Lugar de residencia. Salud. Condición nutricional. Familia.

Correspondencia: Berta Schnettler Morales.
Universidad de La Frontera.
Casilla, 54-D. Temuco, Chile.
E-mail: berta.schnettler@ufrontera.cl

Recibido: 31-V-2013.
Aceptado: 12-IX-2013.

EATING HABITS AND SUBJECTIVE WELL-BEING AMONG UNIVERSITY STUDENTS IN SOUTHERN CHILE

Abstract

Aim: To distinguish typologies of university students in southern Chile on the basis of their level of satisfaction with life and food-related life, and to characterize them according to their eating habits inside and outside the place of residence, aspects associated with health and demographic characteristics.

Materials and Methods: A structured questionnaire was applied to a non-probabilistic sample of 347 students at the Universidad de La Frontera, Temuco, Chile. The instruments for collecting information included the SWLS (Satisfaction with Life Scale), SWFL (Satisfaction with Food-related Life) and the HRQOL (Health-related Quality of Life Index). Questions were asked about eating habits inside and outside the place of residence, weight and approximate height, and variables for demographic classification.

Results: Using a cluster analysis, three student typologies were distinguished, with significant differences in the SWLS and SWFL scores. The typologies differed in the number of days affected by emotional health problems, classification of their nutritional status (BMI), self-perception of their state of health, importance of food to personal well-being, place of residence during the period of studies, frequency of eating in the place of residence and frequency of meals at inconvenient times.

Conclusions: The possibility of living with parents during the period of university studies is associated with better eating habits, better emotional health and self-perception of health, lower prevalence of overweight and obesity, and greater satisfaction with the life and food-related life.

(Nutr Hosp. 2013;28:2221-2228)

DOI:10.3305/nh.2013.28.6.6751

Key words: Satisfaction with life. Satisfaction with food-related life. Place of residence. Health. Nutritional status. Family.

Introducción

En el último tiempo se ha incrementado la preocupación internacional por los problemas de nutrición en la adolescencia y la juventud, sobre todo en relación a la prevalencia de sobrepeso, obesidad y patologías asociadas¹, así como también por sus consecuencias negativas en los ámbitos psicológico y social². El periodo de estudios universitarios suele ser el momento en que los estudiantes asumen por primera vez la responsabilidad de su alimentación, por lo cual se convierte en una etapa crítica para el desarrollo de hábitos alimentarios que repercutirán en su futura salud³. Investigaciones realizadas con muestras de estudiantes universitarios en América dan cuenta de una prevalencia de sobrepeso y obesidad que fluctúa entre 20 y 40%^{2,4}. Estudios llevados a cabo en universidades chilenas indican una prevalencia de sobrepeso y obesidad entre aproximadamente 10 y 48%^{5,6}. Asociado al sobre peso y obesidad se reporta hipercolesterolemia, elevado nivel de triglicéridos e hipertensión arterial elevada^{4,7,8}. Al respecto, diversos autores han descrito la vulnerabilidad nutricional de los estudiantes universitarios cuya alimentación se caracteriza por un excesivo consumo de alimentos altos en grasa, azúcares y sal, saltarse frecuentemente comidas, poco tiempo para alimentarse, comer entre horas, ingesta de comida rápida, alto consumo de bebidas gaseosas, bajo consumo de frutas y verduras y baja ingesta de fibra^{5,7-13}, lo que se asocia con dietas poco saludables y con obesidad^{9,14}.

Sin embargo, a pesar de la elevada prevalencia de hábitos alimentarios no saludables y su asociación con el sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios, son pocos los estudios que han analizado sus consecuencias psicológicas¹⁵, algo necesario para formular estrategias e intervenciones más eficaces en materia de salud pública¹⁶. El Bienestar Subjetivo (BS) incluye un amplio conjunto de factores que considera las reacciones emocionales de las personas, la satisfacción con sus posesiones y los juicios globales de satisfacción personal con la vida. La estructura del BS está conformada por dos componentes esenciales: la satisfacción con la vida y el balance de los afectos. La satisfacción con la vida es el componente cognitivo del BS, ya sea de manera global o por dominios específicos¹⁷, como salud, trabajo y familia, entre otros.

Estudios recientes realizados en población adulta han encontrado una relación positiva entre la satisfacción vital y la alimentación como dominio de la vida, de forma que aquellas personas que están satisfechas con su alimentación se encuentran satisfechas con su vida¹⁸. Esta relación se asocia además con comportamientos alimentarios saludables y con la interacción familiar en torno a la alimentación¹⁹. Sin embargo, aun son pocos los estudios realizados en población joven. Algunos de ellos relacionan una dieta saludable con una mayor satisfacción con la vida en estudiantes universitarios de varios países²⁰⁻²¹. Paralelamente, se ha reportado que estudiantes universitarios que poseen

hábitos alimentarios más saludables están más satisfechos con su alimentación¹². Sin embargo, un estudio exploratorio realizado con estudiantes universitarios del sur de Chile indica que la satisfacción con la vida y con la alimentación estarían asociadas con motivos hedonistas en el consumo de alimentos, más que con motivos nutricionales o de salud²². También se han determinado diferencias en la satisfacción con la vida de los estudiantes según la constitución de la familia²³, el lugar de residencia^{22,24} y la ocupación de la persona que aporta el principal ingreso al hogar²².

Estudiar en jóvenes la relación entre la satisfacción con la vida en forma global y en dominios de importancia, como la alimentación, es relevante porque una alta satisfacción vital tiene un efecto amortiguador en contra de las consecuencias negativas del estrés, problemas psicológicos y diversos desórdenes²⁵. En base a estos antecedentes, el objetivo principal de esta investigación fue distinguir tipologías de estudiantes universitarios de la ciudad de Temuco, Chile, en base a su nivel de satisfacción con la vida y satisfacción con la alimentación, junto con caracterizarlas según sus hábitos alimentarios dentro y fuera del lugar de residencia, aspectos asociados a la salud y características demográficas.

Material y método

Se trabajó con una muestra no probabilística constituida por 347 estudiantes de distintas carreras de la Universidad de La Frontera, Temuco-Chile, todos participantes voluntarios, con una edad promedio de 21,5 años (DS = 2,31); 46,4% hombres y 53,6% mujeres; 95,1% residente en un entorno urbano. Los criterios de inclusión en la muestra fueron: a) ser estudiante de la Universidad de La Frontera con situación de matrícula al día, b) estar cursando entre el 2° al 9° semestre de la carrera; c) aceptar ser partícipe de la investigación, firmando consentimiento informado.

Como instrumento de recogida de información se utilizó un cuestionario estructurado con las siguientes escalas:

- SWLS (Satisfaction with Life Scale): desarrollada por Diener y cols.²⁶, consta de 5 ítems que evalúa juicios cognitivos globales acerca de la propia vida (En muchos aspectos, mi vida se acerca a mi ideal. Mis condiciones de vida son excelentes. Estoy satisfecho con mi vida. Hasta ahora he obtenido las cosas importantes que he deseado en mi vida. Si pudiera vivir mi vida de nuevo, no cambiaría nada).
- SWFL (Satisfaction with Food-related Life): propuesta y probada por Grunert y cols.²⁷ en ocho países europeos, mostrando adecuados niveles de consistencia interna (0,81-0,85) y la existencia de una sola dimensión que agrupa los cinco ítems que contiene la escala (Los alimentos y comidas

son elementos muy positivos en mi vida. Yo estoy muy complacido con mi alimentación. Mi vida en relación a los alimentos y comidas se acerca al ideal. Respecto a los alimentos, mi condición de vida es excelente. Los alimentos y comidas me proporcionan gran satisfacción en mi vida diaria.). Para la SWLS y SWFL, los encuestados debieron responder su grado de acuerdo con las afirmaciones mediante una escala tipo Likert de 6 niveles (1: completamente en desacuerdo, 6: completamente de acuerdo).

- ICVRS (Índice de calidad de vida relativo a la salud): desarrollado por Hennessy y cols.²⁸, consta de cuatro ítems que exploran la auto percepción de la salud, salud física reciente (enfermedades físicas y heridas), salud emocional reciente (estrés, depresión y problemas emocionales) y limitaciones recientes en la actividad (trabajo, estudios o recreación).

A continuación, se preguntó el lugar de residencia durante el período de estudios y la frecuencia de comidas en el lugar de residencia. En caso de no comer en el lugar donde viven, se consultó el lugar habitual de las diferentes comidas del día. Se consultó la frecuencia de comidas a deshora y el tipo de alimentos consumidos. Adicionalmente, se consultó la importancia que tiene la alimentación para el bienestar personal del estudiante mediante una escala tipo Likert de seis niveles (1: nada importante, 6: total y completamente importante). Finalmente, se consultó por el género y ocupación de la persona que aporta el principal ingreso al hogar y, el peso y estatura aproximados para determinar el índice de masa corporal (kg/m^2).

Los estudiantes fueron contactados en sus clases habituales de la universidad y una vez que aceptaron voluntariamente participar, se les solicitó firmar consentimientos informados previo a la aplicación de la encuesta. El cuestionario fue autocumplimentado por los estudiantes en una sola sesión sin interrupciones y todos durante la misma semana en junio de 2012. El cuestionario fue validado previamente con un pretest con 30 estudiantes de similares características. La realización del estudio fue aprobada por el Comité de Ética de la Universidad de La Frontera.

El análisis de los resultados fue realizado con el programa SPSS 16.0 en español para Windows. La extracción de factores de las escalas se realizó con análisis factorial de componentes principales, considerando autovalores mayores que 1. La consistencia interna de las escalas fue calculada usando el coeficiente de Cronbach²⁹.

Para distinguir tipologías de estudiantes en base al puntaje obtenido en la SWLS y SWFL, se usó análisis cluster de conglomerados jerárquicos, con el método de Ward como forma de encadenamiento y la distancia euclídea al cuadrado como medida de similitud entre objetos. El número de grupos se obtuvo mediante la determinación del porcentaje de cambio de los coefi-

cientes de conglomeración recompuestos. Para describir las tipologías se aplicó test de Chi² para las variables discretas, y análisis de varianza de un factor a las variables continuas. Debido que el estadístico de Levene mostró varianzas no homogéneas en las variables continuas, aquellas cuyo análisis de varianza indicó diferencias significativas ($p \leq 0,001$), fueron sometidas a la Prueba de Comparaciones Múltiples de T3 de Dunnett²⁹.

Resultados

La mayor proporción de la muestra de estudiantes vive junto a sus padres todo el año en la ciudad de Temuco (56,8%). El 8,1% también vive junto a sus padres todo el año pero, debido a que reside en una ciudad cercana a Temuco, debe viajar diariamente y permanecer en Temuco durante todo el día para asistir a clases. El 9,6% alquila una vivienda que comparte con compañeros de universidad y el 5,6% vive junto a familiares distintos de los padres en Temuco. El 66,3% de los estudiantes pertenece a familias en las cuales el principal ingreso es aportado por un hombre y en el 62,5% de los casos esta persona se desempeña como empleado.

En cuanto a la frecuencia de comidas en el lugar donde el estudiante reside, el desayuno, el almuerzo y la merienda de media tarde se realizan principalmente en forma diaria en este lugar (61,0; 61,4 y 80,0%; respectivamente). La mayor proporción de participantes no cena (42,4%). Considerando los estudiantes que no desayunan diariamente en el lugar de residencia, el 42,9% se salta esta comida y el 26,0% desayuna en una cafetería de la universidad. Entre los estudiantes que no almuerzan diariamente en el lugar donde viven, el 58,8% lo hace en algún casino o cafetería de la universidad. Entre aquellos que no toman diariamente la merienda de media tarde en el lugar donde viven, el 37,1% omite esta comida y el 20% consume alimentos traídos desde el hogar. La mayor proporción de estudiantes que no cena diariamente en el lugar donde reside omite esta comida (79,7%).

Respecto de la frecuencia de comidas a deshora, el 47,7% de los estudiantes encuestados indicó realizar esta práctica "a veces", el 22,4% "casi siempre" y el 17,2% "casi nunca". Los alimentos consumidos a deshora con mayor frecuencia fueron las golosinas (galletas, chocolates), yogurt y frutas.

El ICVRS²⁸ arrojó un promedio de 4,26 días en que la salud física de los participantes no estuvo bien en el último mes ($DS = 6,50$). El promedio de días en que la salud emocional del encuestado no estuvo bien fue de 5,71 ($DS = 7,79$). El número de días promedio en que el estudiante no pudo realizar sus actividades comunes debido a su condición de salud alcanzó a 2,08 ($DS = 5,30$). La mayor proporción de estudiantes tiene una auto percepción buena (36,9%) o muy buena (34,0%) de su salud. El IMC promedio de la muestra correspondió a $23,85 \text{ kg}/\text{m}^2$ ($DS = 3,07$). El estado nutricional de

los participantes, de acuerdo a las normas de la Organización Mundial de la Salud, correspondió a 68,4% en el rango normal, 28,5% con sobre peso (IMC \geq 25) y 3,2% con obesidad (IMC \geq 30).

Las escalas SWLS y SWFL presentaron adecuados niveles de consistencia interna (α de Cronbach: 0,877 y 0,792, respectivamente) y la existencia de un único factor que agrupó los cinco ítems de cada escala (varianza explicada: 69,2 y 55,5%; respectivamente). El puntaje promedio de la SWLS fue de 22,04 (DS = 5,00) y el de la SWFL de 20,37 (DS = 4,5), de un máximo teórico de 30. La correlación de Pearson entre ambas escalas fue de 0,391 ($p \leq 0,01$). El 55,2% de la muestra de estudiantes considera que la alimentación es muy importante o total y completamente importante para su bienestar personal.

Mediante análisis clúster se distinguieron tres tipologías de estudiantes (Tabla I) con diferencias significativas en los puntajes de la SWLS y SWFL ($p \leq 0,001$). Las tipologías difirieron en el número de días afectados por problemas de salud emocional ($p \leq 0,001$) (Tabla I), clasificación de su estado nutricional (IMC), auto percepción de su estado de salud, importancia asignada a la alimentación para el bienestar personal ($p \leq 0,001$) y en el lugar de residencia durante el periodo de estudios ($p \leq 0,05$) (Tabla II). También difirieron en la frecuencia en que el estudiante desayuna, almuerza y cena en el lugar donde vive, el lugar habitual donde el estudiante almuerza si no come en su hogar y la frecuencia de comidas a deshora ($p \leq 0,05$) (Tabla III). Las características de las tipologías se describen a continuación:

- *Grupo 1 “estudiantes satisfechos con su vida, insatisfechos con su alimentación” (13,8% de la muestra):* estuvo compuesto por una mayor proporción de estudiantes que durante la época de estudios paga media pensión sin alimentación (11,6%) o vive en forma independiente junto a su pareja y/o hijos (16,6%), que presenta obesidad (6,2%) y que considera que la alimentación es “un poco importante” para su bienestar (19,1%) (Tabla II). En este grupo se observó mayor presencia de estudiantes que desayunan dos a tres veces por semana (33,3%) y que almuerzan en forma diaria (70,8%) en el lugar donde viven, junto a un mayor porcentaje de partici-

pantes que no cena (59,6%). Considerando los estudiantes que no almuerzan diariamente en el lugar donde viven, el Grupo 1 tuvo mayor presencia de estudiantes que consumen golosinas compradas en un almacén cercano a la universidad a la hora de almuerzo (20,0%) (Tabla III).

- *Grupo 2 “estudiantes medianamente satisfechos con su vida y su alimentación” (24,8%):* este grupo evidenció significativamente más días afectados por problemas de salud emocional que el Grupo 3 (Tabla I). Este grupo estuvo compuesto por mayor proporción de estudiantes que alquila una vivienda junto a otros estudiantes durante el periodo de estudios (20,5%), que presenta sobre peso (41,9%) y obesidad (8,0%), que tiene una auto percepción regular de su salud (40,7%) y que considera que la alimentación es “bastante importante” para su bienestar (48,2%) (Tabla II). En este grupo fue mayor la proporción de estudiantes que almuerza dos a tres veces por semana (32,6%) o sólo los fines de semana (16,3%) en el lugar de residencia. Asimismo, fue mayor la presencia de participantes que cena sólo los fines de semana en el lugar donde viven (6,0%) y que “casi siempre” come a deshora (31,8%) (Tabla III).
- *Grupo 3 “estudiantes satisfechos con su vida y su alimentación” (61,4%):* presentó mayor proporción de estudiantes que vive junto a sus padres durante todo el año (63,8%), con peso normal (77,5%), que tiene una auto percepción excelente de su salud (11,7%) y que considera que la alimentación es “total y completamente importante” para su bienestar personal (30,7%) (Tabla II). En el Grupo 3 se obtuvo mayor presencia de estudiantes que diariamente desayunan (70,4%), almuerzan (65,7%) y cenan (31,9%) en el lugar donde viven. Esta tipología estuvo compuesta por una menor proporción de estudiantes que “casi siempre” come a deshora.

Discusión

Mediante la aplicación de análisis cluster fue posible distinguir tres tipologías de estudiantes que difirieron en

Tabla I
Valores promedio de la SWLS, SWFL y de días con problemas de salud emocional correspondientes a la muestra total y a los grupos obtenidos a través de análisis de clúster

	Muestra total (n = 347)	Grupo 1 (n = 48)	Grupo 2 (n = 86)	Grupo 3 (n = 213)	F	P-value
SWLS	22,04	23,70 ^a	15,16 ^b	24,44 ^a	289,100	0,000
SWFL	20,37	13,77 ^c	17,84 ^b	22,87 ^a	225,566	0,000
Días con problemas salud emocional (ICVRS)	5,71	6,60 ^{ab}	8,63 ^a	4,32 ^b	10,192	0,000

* Significativo al 1%. Letras distintas en sentido horizontal indican diferencias estadísticamente significativas según Prueba de Comparaciones T3 de Dunnett ($p \leq 0,001$), para varianzas no homogéneas.

Tabla II
Características (%) con diferencias estadísticamente significativas de los grupos de estudiantes universitarios obtenidos a través de análisis de clúster

	Grupo 1 (n = 48)	Grupo 2 (n = 86)	Grupo 3 (n = 213)
Personas con las que vive		P = 0,025	
Junto a sus padres todo el año	32,6	48,5	63,8
Junto a sus padres todo el año, aunque viaja por el día cuando tiene clases	11,6	7,5	5,5
Vive junto a familiares	12,6	8,0	4,5
Alquila una pieza independiente	2,0	5,0	4,0
Paga pensión completa	0,3	3,0	2,0
Paga media pensión (sin alimentación)	11,6	4,0	5,0
Alquila una vivienda junto a otros estudiantes	11,6	20,5	10,0
Vive independientemente junto a su pareja y/o hijos	16,6	3,5	4,0
IMC		P = 0,000	
Peso normal	58,3	51,2	77,5
Sobre peso	35,4	41,9	21,6
Obesidad	6,2	7,0	0,9
Auto percepción de la salud (ICVRS)		P = 0,000	
Muy mala	0,2	3,5	0,9
Regular	24,8	40,7	9,4
Buena	37,5	27,9	40,4
Muy buena	35,4	24,4	37,6
Excelente	2,1	3,5	11,7
Importancia de la alimentación para el bienestar personal		P = 0,000	
Nada importante	0,1	0,1	0,9
Muy poco importante	2,0	0,1	0,5
Un poco importante	19,1	11,6	4,7
Bastante importante	40,4	48,2	28,8
Muy importante	23,4	24,7	34,4
Total y completamente importante	14,9	15,3	30,7

Valores de P obtenidos con la Prueba Chi².

los puntajes de la SWLS y SWFL, en el número de días afectados por problemas de salud emocional, importancia asignada a la alimentación para el bienestar personal, clasificación de su estado nutricional (IMC), auto percepción de su estado de salud, lugar de residencia durante el periodo de estudios, frecuencia en que el estudiante desayuna, almuerza y cena en el lugar donde vive, el lugar habitual donde el estudiante almuerza si no come en su hogar y la frecuencia de comidas a deshora.

Los resultados del estudio permiten confirmar la existencia de una relación positiva entre la satisfacción con la vida y la satisfacción con la alimentación. Sin embargo, aunque la correlación entre ambas escalas fue significativa, el valor de correlación fue inferior al obtenido en un estudio previo realizado en adultos (0,58)¹⁸. Si bien en las tipologías “medianamente satisfechos con su vida y su alimentación” (Grupo 2) y “satisfechos con su vida y su alimentación” (Grupo 3) hay concordancia entre la satisfacción con la vida y con la alimentación, no ocurre esto en la tipología menos numerosa (Grupo 1). En la tipología “satisfechos con su vida, insatisfechos con su alimentación” el nivel de bienestar subjetivo es positivo en forma global, pero

negativo en el dominio de la alimentación, lo que estaría indicando un bajo efecto de la alimentación en la satisfacción vital en forma global. Si bien, el cuestionario utilizado en esta investigación puede haber omitido múltiples variables, ligadas tanto a la alimentación como a otros dominios de la vida, que contribuyen a la satisfacción con la vida de los estudiantes, una posible explicación de este resultado se asociaría con la importancia asignada a la alimentación para el bienestar personal. Mientras en la tipología “satisfechos con su vida y su alimentación” fue superior la presencia de estudiantes que considera que la alimentación es total y completamente importante para su bienestar, en la tipología “satisfechos con su vida, insatisfechos con su alimentación” se obtuvo mayor presencia de estudiantes que considera que la alimentación es “un poco importante” para su bienestar. Esto permite sugerir que el efecto de la alimentación en la satisfacción global con la vida de los estudiantes, se relaciona con la importancia que estos asignan a los alimentos que consumen.

Respecto a las diferencias entre las tipologías asociadas a los resultados del ICVRS, la mayor presencia de estudiantes con una auto percepción regular de su

Tabla III
Hábitos de alimentación (%) de los grupos de estudiantes universitarios obtenidos a través de análisis clúster

	<i>Grupo 1 (n = 48)</i>	<i>Grupo 2 (n = 86)</i>	<i>Grupo 3 (n = 213)</i>
Frecuencia de desayuno en el lugar donde vive		P = 0,003	
Diariamente	43,8	47,1	70,4
Dos a tres veces por semana	33,3	25,9	16,0
Sólo los fines de semana	10,4	8,2	4,7
Ocasionalmente	10,4	12,9	6,1
No desayuna	2,1	5,9	2,8
Frecuencia de almuerzo en el lugar donde vive		P = 0,003	
Diariamente	70,8	45,3	65,7
Dos a tres veces por semana	25,0	32,6	20,7
Sólo los fines de semana	2,0	16,3	6,6
Ocasionalmente	2,0	4,7	5,6
No almuerza	0,2	1,2	1,4
Frecuencia de cena en el lugar donde vive		P = 0,023	
Diariamente	10,6	22,9	31,9
Dos a tres veces por semana	6,3	9,6	8,6
Sólo los fines de semana	0,1	6,0	1,9
Ocasionalmente	23,4	22,9	17,6
No cena	59,6	38,6	40,0
Lugar diario de almuerzo si no almuerza en el lugar donde vive		P = 0,023	
Casino universidad	29,0	48,1	48,3
Cafetería universidad	29,0	22,2	5,0
Puesto ambulante cerca de universidad	0,1	7,4	1,7
Local de comida rápida cerca de universidad	0,1	7,2	8,3
Compra golosinas en almacén cercano a la universidad	20,0	0,2	0,2
Trae comida de su casa y la come en cualquier parte	10,0	7,4	16,5
Se salta esta comida	10,0	7,4	8,3
Frecuencia de comidas a deshora		P = 0,046	
Siempre	8,7	12,9	8,5
Casi siempre	26,1	31,8	17,8
A veces	50,0	38,8	50,7
Casi nunca	8,7	16,3	19,2
Nunca	6,5	0,2	3,8

Valores de P obtenidos con la Prueba Chi².

salud en el grupo “*medianamente satisfechos con su vida y su alimentación*”, concuerda con resultados de estudios previos que indican que para los estudiantes la salud es un aspecto importante para tener una buena vida²⁴. Este resultado también es congruente con estudios que reportan menores niveles de satisfacción con la vida en estudiantes con una negativa auto percepción de la salud²⁵. Ambos estudios concuerdan además, con la superior proporción de estudiantes del grupo “*satisfechos con su vida y su alimentación*” que tiene una percepción excelente de su salud. En relación al nivel de satisfacción con la alimentación de estas tipologías, los resultados también confirman estudios llevados a cabo en adultos que indican que las personas que están más satisfechas con su alimentación también reportan un mejor estado de salud³⁰.

La mayor proporción de estudiantes con sobrepeso y obesidad en el grupo “*medianamente satisfechos con*

su vida y su alimentación” y la superior presencia de estudiantes con normo peso en la tipología “*satisfechos con su vida y su alimentación*” concuerda con estudios que indican que los estudiantes con exceso de peso puntúan más bajo en satisfacción con la vida y en calidad de vida relacionada con la salud, que los de peso normal^{23,31}. Esto también se relaciona con las diferencias detectadas en la cantidad de días en que los estudiantes estuvieron afectados por problemas de salud emocional, significativamente superior en la tipología “*medianamente satisfechos con su vida y su alimentación*”, debido a que el sobre peso y la obesidad no sólo se asocian con la posibilidad de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles, sino que también con problemas psicológicos, como depresión y baja autoestima²⁵. No obstante, los resultados de estos autores contradicen la mayor presencia de estudiantes con obesidad en la tipología “*satisfechos con su vida,*

insatisfechos con su alimentación". Por tanto, es posible sugerir que el estado nutricional de los estudiantes, de acuerdo a las normas de la Organización Mundial de la Salud, se relaciona con su nivel de satisfacción con la alimentación. Si bien esta relación deberá ser comprobada y profundizada en nuevas investigaciones, los resultados del presente estudio permiten asociar esta relación con el lugar de residencia durante el periodo de estudios y los hábitos alimentarios que esto conlleva. Mientras la mayor proporción de estudiantes de la tipología "*satisfechos con su vida y su alimentación*" vive junto a sus padres todo el año, en la tipología "*satisfechos con su vida, insatisfechos con su alimentación*" hubo mayor presencia de estudiantes que paga pensión sin alimentación y que vive en forma independiente. De esta forma, en la tipología "*satisfechos con su vida y su alimentación*" existe una mayor proporción de estudiantes que desayuna, almuerza y cena en su hogar. Esto incidiría en un mayor nivel de satisfacción con la alimentación, debido a que el consumo de alimentos en el hogar se considera saludable y beneficioso para las personas¹⁹ y la familia favorece una alimentación saludable en los estudiantes³²⁻³⁴. Esto contrasta con la situación de la tipología "*satisfechos con su vida, insatisfechos con su alimentación*" que en mayor proporción desayunan en el lugar donde viven sólo dos a tres veces por semana y no cenan. A pesar que en esta tipología fue alta la proporción de estudiantes que almuerza diariamente en su lugar de residencia, es necesario recordar que en ésta se registró superior presencia de personas que paga media pensión sin alimentación y que vive en forma independiente. Esto hace posible hipotetizar que el almuerzo que consumen puede ser insatisfactorio y nutricionalmente inadecuado, ya sea por falta de tiempo para cocinar o por falta de recursos. Esto es congruente con la superior proporción de estudiantes que no almuerza diariamente en su hogar en esta tipología, que a la hora de almuerzo sólo consume golosinas compradas en un almacén cercano a la universidad, lo que estaría repercutiendo negativamente en su salud^{9,14} y, presumiblemente, en su satisfacción con la alimentación. En relación a esta práctica alimentaria, se ha reportado que los estudiantes que sólo comen "snacks" a la hora de almuerzo, principalmente lo hacen por falta de recursos económicos³⁵. Sin embargo, también existe evidencia que indica que los estudiantes prefieren consumir alimentos poco saludables, como los "snacks" o golosinas, independientemente de los recursos disponibles⁸, lo que puede estar asociado a conductas hedonistas en el sentido de privilegiar alimentos sabrosos²². Por tanto, futuras investigaciones deberán profundizar en las causas que llevan a los estudiantes a reemplazar el almuerzo por el consumo de golosinas.

Cabe destacar que la tipología "*medianamente satisfechos con su vida y su alimentación*" es la que presenta una menor frecuencia de almuerzo diario en su hogar, con superior presencia de estudiantes que almuerza en el lugar donde vive dos a tres veces por

semana o sólo los fines de semana. Esto es congruente con la mayor proporción de estudiantes que durante los estudios alquila una vivienda junto a compañeros de universidad. Al respecto, algunos autores indican que los compañeros influyen negativamente en mantener hábitos alimentarios saludables³². Esta situación podría explicar la mayor proporción de estudiantes de esta tipología que "casi siempre" come a deshora, uno de los hábitos que caracteriza la alimentación de los estudiantes universitarios^{9,13} y que se asocia con dietas poco saludables y obesidad^{9,14}.

Por lo tanto, la posibilidad de vivir con los padres durante el periodo de estudios universitarios se asocia con mejores hábitos de alimentación, mejor salud emocional y auto percepción de la salud, menor prevalencia de sobre peso y obesidad y, con una mayor satisfacción con la vida y la alimentación, lo que confirma la relación de esta última variable con comportamientos alimentarios más saludables y con la interacción familiar en torno a la alimentación¹⁹.

Una de las limitaciones de esta investigación es la zona geográfica donde se desarrolló el estudio. Si bien Temuco constituye actualmente una ciudad universitaria con presencia de nueve universidades, la mayor proporción de estudiantes proviene de la Región de la cual Temuco es la capital. Esto explica que la mayor parte de la muestra (aproximadamente 65%) viva con sus padres durante el periodo de estudios, lo que según los resultados obtenidos influye positivamente en el nivel de satisfacción con la vida y con la alimentación. Por tanto, se deberán desarrollar nuevas investigaciones en diferentes regiones del país que permitan confirmar el efecto positivo de la familia. Si bien es posible esperar que este efecto se repita en la mayoría de las regiones de Chile, pues gran parte de sus estudiantes proviene de un entorno geográfico cercano (similar a lo que ocurre en Temuco), es posible anticipar resultados distintos en estudiantes universitarios de la Región Metropolitana de Santiago, la capital del país. En dicha región se encuentra la mayor oferta de universidades de Chile y concurren a ellas estudiantes de la Región Metropolitana, pero también muchos provenientes del resto de las regiones del país, quienes probablemente ven afectado en forma negativa su nivel de bienestar subjetivo global y en el dominio de la alimentación.

Agradecimientos

Los resultados corresponden al Proyecto Fondecyt 1130165.

Referencias

1. Eaton DK, Kann L, Kinchen S, Shanklin S, Ross J, Hawkins J, Harris W, Lowry R, McManus T, Chyen MS, Lim C, Brener N, Wechsler H. Youth risk behavior surveillance-United States, 2007. *MMWR Surveill Summ* 2008; 57: 1-131.
2. Hidalgo C, Hidalgo A, Rasmussen B, Montaña R. Calidad de vida, según percepción y comportamientos de control del peso

- por género, en estudiantes universitarios adolescentes en México. *Cad Saúde Publica* 2011; 27 (1): 67-77.
3. Bari I, Satali Z, Lukesic Z. Nutritive value of meals, dietary habits and nutritive status in Croatian university students according to gender. *Int J Food Sci Nutr* 2003; 54 (6): 473-84.
 4. Aguilar-Ye A, Pérez-López D, Rodríguez-Guzmán L, Hernández-Cruz S, Jiménez-Guerra F, Rodríguez-García R. Prevalencia estacionaria de sobrepeso y obesidad en universitarios del sur de Veracruz, México. *Med Univ* 2010; 12 (46): 24-8.
 5. Durán S, Castillo M, Vio F. Diferencias en la calidad de vida de estudiantes universitarios de diferente año de ingreso del Campus Antumapu. *Rev Chil Nutr* 2009; 36 (3): 200-9.
 6. Mardones MA, Olivares S, Araneda J, Gómez N. Etapas del cambio relacionadas con el consumo de frutas y verduras, actividad física y control del peso en estudiantes universitarios chilenos. *Arch Latinoam Nutr* 2009; 59 (3): 304-9.
 7. Costa Silva J, Barreto L, Castro L De, Duarte G, Toyomi A, Sachs A. Lipid profile and cardiovascular risk factors among first-year Brazilian university students in São Paulo. *Nutr Hosp* 2011; 6 (3): 553-59.
 8. Espinoza L, Rodríguez F, Gálvez J, MacMillan N. Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios. *Rev Chil Nutr* 2011; 38 (4): 458-65.
 9. Mendonça CP, Anjos LA. Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil. *Cad Saude Publica* 2004; 20 (3): 698-709.
 10. Montero A, Ubeda N, García A. Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. *Nutr Hosp* 2006; 21 (4): 466-73.
 11. Martins F, Castro M, de Santana G, Oliveira de Sousa L. Estado nutricional, medidas antropométricas, nivel socioeconómico y actividad física en universitarios brasileños. *Nutr Hosp* 2008; 23 (3): 234-41.
 12. Lema L, Salazar I, Varela M^T, Tamayo J, Rubio A, Botero A. Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. *Comp Psicol* 2009; 5 (12): 71-88.
 13. Nogueira I, Sichieri R. Characteristics and spending on out-of-home eating in Brazil. *Rev Saúde Pública* 2010; 44 (2): 1-9.
 14. Guthrie JF, Lin BH, Frazao E. Role of food prepared away from home in the American diet, 1977-78 versus 1994-96: changes and consequences. *J Nutr Educ Behav* 2002; 34 (3): 140-50.
 15. Ozmen D, Ozmen E, Ergin D, Cetinkaya AC, Sen N, Dundar PE, Taskin EO. The association of self-esteem, depression and body satisfaction with obesity among Turkish adolescents. *BMC Pub Health* 2007; 7: 80.
 16. Castillo I, Molina J. Adiposidad corporal y bienestar psicológico: efectos de la actividad física en universitarios de Valencia, España. *Já Panam Salud Púb* 2009; 26 (4): 334-5.
 17. Diener E, Suh EM, Lucas RE, Smith HL. Subjective well-being three decades of progress. *Psychol Bull* 1999; 125: 276-302.
 18. Schnettler B, Miranda H, Sepúlveda J, Denegri M, Mora M, Lobos G, Grunert KG. Psychometric properties of the Satisfaction with Food-Related Life Scale: application in southern Chile. *J Nutr Educ Behav*, in press; DOI: 10.1016/j.jneb.2012.08.003.
 19. Schnettler B, Peña JP, Mora M, Miranda H, Sepúlveda J, Denegri M, Lobos G. Estilos de vida en relación a la alimentación y hábitos alimentarios dentro y fuera del hogar en la Región Metropolitana de Santiago, Chile. *Nutr Hosp* (aceptada).
 20. Grant N, Wardle J, Steptoe A. The Relationship Between Life Satisfaction and Health Behavior: A Cross-cultural Analysis of Young Adults. *Int J Behav Med* 2009; 16: 259-68.
 21. Honkala S, Hondala E, Al-Sahli N. Consumption of sugar products and associated life- and school-satisfaction and self-esteem factors among schoolchildren in Kuwait. *Acta Odontol Scand* 2006; 64: 79-88.
 22. Schnettler B, Miranda H, Sepúlveda J, Denegri M. Satisfacción con la alimentación y la vida, un estudio exploratorio en estudiantes de la Universidad de La Frontera, Temuco-Chile. *Psicol Socied* 2011, 23 (2): 426-35.
 23. Zullig KJ, Valois RF, Huebner ES, Drane JW. Adolescent health-related quality of life and perceived satisfaction with life. *Qual Life Res* 2005; 14: 1573-84.
 24. Dela Coleta JA, Dela Coleta MF. Felicidade, bem-estar subjetivo e comportamento acadêmico de estudantes universitários. *Psicologia em Estudo* 2006; 11 (3): 533-9.
 25. Proctor CL, Linley PA, Maltby J. Youth life satisfaction: A review of the literature. *J Happiness Stud* 2009; 10: 583-630.
 26. Diener E, Emmons RA, Larsen RJ, Griffin S. The satisfaction with life scale. *J Pers Assess* 1985; 49: 71-5.
 27. Grunert K, Dean D, Raats M, Nielsen N, Lumbers M. A measure of satisfaction with food-related life. *Appetite* 2007; 49 (2): 486-93.
 28. Hennessy C, Moriarty D, Zack M, Scherr P, Brackbill R. Measuring health-related quality of life for public health surveillance. *Public Health Rep* 1994; 109: 665-72.
 29. Hair J, Anderson R, Tatham R, Black W. Análisis multivariante. Otero. 5^a ed. Madrid: Prentice Hall Internacional. Inc.; 1999.
 30. Dean M, Grunert K, Raats M, Nielsen NA, Lumbers M, Food in Later Life Team. The impact of personal resources and their goal relevance on satisfaction with food-related life among the elderly. *Appetite* 2008; 50 (2-3): 308-15.
 31. Tsiros MD, Olds T, Buckley JD, Grimshaw P, Brennan L, Walkley J, Hills AP, Howe PR, Coates AM. Health-related quality of life in obese children and adolescents. *Int J Obes* 2009; 33: 387-400.
 32. Troncoso C, Amaya JP. Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. *Rev Chil Nutr* 2009; 36(4): 1090-7.
 33. Neumark-Sztainer D, Eisenberg M, Fulkerson JA, Story M. Family meals and disordered eating in adolescents. *Arch Pediatric Adolesc Med* 2008; 62: 17-22.
 34. Hammons A, Fiese BH. Is frequency of shared family meals related to the nutritional health of children and adolescents? A meta-analysis. *Pediatrics* 2011; 127 (6): e1565-e1574.
 35. Guagliardo V, Lions C, Darmon N, Verger P. Eating at the university canteen. Associations with socioeconomic status and healthier self-reported eating habits in France. *Appetite* 2011; 56: 90-5.