

UNIVERSIDAD DE LA FRONTERA
FACULTAD DE CIENCIAS AGROPECUARIAS Y FORESTALES



**SATISFACCIÓN CON LA ALIMENTACIÓN EN ALUMNOS DE LA UNIVERSIDAD
DE LA FRONTERA.**

Tesis presentada a la Facultad de Ciencias Agropecuarias y Forestales de la Universidad de La Frontera, como parte de los requisitos para optar al título de Ingeniero Agrónomo.

FRANCISCO JAVIER TORRES MONDACA

TEMUCO – CHILE
2014

UNIVERSIDAD DE LA FRONTERA
FACULTAD DE CIENCIAS AGROPECUARIAS Y FORESTALES



**SATISFACCIÓN CON LA ALIMENTACIÓN EN ALUMNOS DE LA UNIVERSIDAD
DE LA FRONTERA**

Tesis presentada a la Facultad de Ciencias Agropecuarias y Forestales de la Universidad de La Frontera, como parte de los requisitos para optar al título de Ingeniero Agrónomo.

FRANCISCO JAVIER TORRES MONDACA
PROFESOR GUÍA: BERTA LORENA SCHNETTLER MORALES

TEMUCO – CHILE
2014

SATISFACCIÓN CON LA ALIMENTACIÓN EN ALUMNOS DE LA UNIVERSIDAD DE LA FRONTERA

PROFESOR GUIA : BERTA LORENA SCHNETTLER MORALES
INGENIERO AGRONOMO, M.B.A.,
DOCTORA EN CIENCIAS EMPRESARIALES
DPTO. PRODUCCION AGROPECUARIA

PROFESOR CONSEJERO : HORACIO JULIO MIRANDA VARGAS
MEDICO VETERINARIO, M.Sc.
DPTO. PRODUCCION AGROPECUARIA

CALIFICACION PROMEDIO TESIS : 6,6

INDICE

Capítulo	Página
1. INTRODUCCION	1
2. REVISION BIBLIOGRAFICA	3
2.1 Satisfacción con la vida y bienestar subjetivo.	3
2.2 Satisfacción con la alimentación a nivel nacional.	5
2.3 Los problemas de una mala alimentación	6
2.4 La alimentación como dominio dela vida	7
2.5 La elección de alimentos.	8
2.6 La alimentación en estudiantes universitarios.	10
3. MATERIALES Y METODOS	13
3.1 Diseño de investigación.	13
3.2 Unidades de estudio.	13
3.3 Instrumento.	14
3.4 Procedimiento.	15
3.5 Análisis estadístico.	15
4. PRESENTACION Y DISCUSION DE RESULTADOS	16
4.1 Frecuencia de consumo de alimentos en la muestra total.	18
4.2 Frecuencia de consumo de comidas en el hogar y fuera de él.	21
4.3 Lugar de alimentación diario, cuando los estudiantes no almuerzan en el lugar donde viven	22
4.4 Restricción en alimentos y aderezos en la muestra total.	23
4.5 Variables asociadas a la satisfacción con la alimentación en estudiantes. de la Universidad de La Frontera.	24
4.5.1 Personas con las que vive.	24
4.5.2 Frecuencia de consumo de fruta.	25

4.5.3	Restricción del consumo de pastas, arroz o papas.	27
4.5.4	Frecuencia de consumo de desayuno en el lugar donde vive.	28
4.5.5	Frecuencia de consumo de once en el lugar donde vive.	29
4.5.6	Lugar de alimentación diario, cuando los estudiantes no almuerzan en el lugar donde viven	30
4.5.7	Frecuencia de comidas a deshora.	32
4.5.8	Zona de residencia.	33
5.	CONCLUSIONES	35
6.	RESUMEN	37
7.	SUMMARY	38
8.	LITERATURA CITADA	39
9.	ANEXOS	48

La presente tesis se desarrolló con financiamiento del Proyecto:

Fondecyt 1100611 “Relación entre bienestar subjetivo, alimentación y comportamiento de compra de alimentos”

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mis padres por su confianza y cariño, por hacer todo en la vida para que yo pudiera lograr mis sueños. Gracias por regalarme esta oportunidad de realizar este logro compartido, por alentarme a hacer lo que quiero y ser como soy. Los adoro

Un agradecimiento especial y sincero debo a la profesora Berta Schnettler que, como guía de esta tesis, me ha orientado, apoyado y corregido con un interés y una entrega que han sobrepasado las expectativas que como alumno deposité en su persona.

A los profesores de la Facultad de Ciencias Agropecuarias y Forestales, que en este andar por la vida, influyeron con sus enseñanzas y experiencias para formarme como un profesional.

Quisiera hacer extensiva mi gratitud a aquellas personas que anónimamente participaron e hicieron posible este proyecto, muchas gracias por su apoyo y enseñanza.

A todos ellos, muchas gracias.

1. INTRODUCCION

En Chile en los últimos años se ha dado un incremento significativo en el estudio de la satisfacción con la alimentación. Pero pese a este interés, aún son escasos los estudios en torno a esta área y más aún en estudiantes universitarios. Al respecto, estudios de carácter exploratorio sugieren que la alimentación de los estudiantes de la Región de La Araucanía se relaciona con la satisfacción con su vida y con su alimentación.

La elección de alimentos en un proceso de naturaleza compleja y de origen multifactorial, por lo que su elección no solamente se limita a satisfacer necesidades nutricionales y fisiológicas, sino que también en este ámbito se agregan diversos factores que se interrelacionan, ya sean propiedades intrínsecas de los alimentos, como el sabor, el olor o el aspecto, u otros factores entre los cuales se distinguen la sociedad, cultura, religión, situación económica, disponibilidad de alimentos, entre otros.

En la actualidad los hábitos alimenticios han sido modificados por diversas tendencias o factores, y en quienes es especialmente más marcado el cambio es en la población universitaria, quienes han postergado los espacios y tiempo para su alimentación. El ser estudiante implica una responsabilidad, la cual los lleva a postergar sus horarios de alimentación.

Hoy en día un gran porcentaje de los universitarios posee cierta independencia económica, siendo este un factor por el cual los hábitos de alimentación son modificados. Esto los lleva a cambiar la tendencia de horarios y alimentación adecuada, ya que por la poca disponibilidad de tiempo para almorzar, no se preocupan o no toman conciencia de la elección de una alimentación balanceada, y toman muchas veces como única opción el consumo de alimentos con altas concentraciones calóricas, tales como, la comida tradicional de la calle, dietas de cafetería, el consumo de alimentos chatarra, entre otros. Además, a esto se agregan factores tales como la escasa opción de alimentos saludables que tienen en sus lugares de estudio, malos

hábitos adquiridos en el hogar, y por el contrario la alta oferta de kioscos o locales dedicados a la venta de comida rápida cercanos a los barrios universitarios.

Para realizar esta investigación de tipo exploratoria se plantean los siguientes objetivos:

Objetivo General

- Relacionar el nivel de satisfacción con la alimentación en estudiantes de la Universidad de La Frontera y sus hábitos alimentarios y características sociodemográficas.

Objetivos Específicos.

- Evaluar el nivel de satisfacción con la alimentación en estudiantes de cuatro Facultades de la Universidad de La Frontera.
- Identificar los hábitos de alimentación de los estudiantes.
- Distinguir diferencias en los hábitos alimentarios de los estudiantes según su nivel de satisfacción con la alimentación.
- Distinguir diferencias en las características sociodemográficas de los estudiantes según su nivel de satisfacción con la alimentación.

2. REVISION BIBLIOGRAFICA

2.1 Satisfacción con la vida y bienestar subjetivo

La satisfacción con la vida es el grado en que una persona valora positivamente la calidad de su vida. Por lo tanto, se refiere al nivel de disfrute y la satisfacción con la vida llevada hasta ese momento (Veenhoven, 1997), por lo que la satisfacción con la vida no puede ser considerada como un rasgo estático (Wolfensberger, 1994; Carr *et al.*, 2001), pese a que tenga un grado de constancia y hasta cierta persistencia en el tiempo (Diener *et al.*, 1997).

La satisfacción con la vida puede ser definida como una medida global, o bien puede ser dividida en diferentes dominios de la vida. Diversos son los autores que reconocen que una persona satisfecha con su vida, es una persona satisfecha con diferentes dominios de la vida (Andrews y Withey, 1976; Campbell *et al.*, 1976; Diener, 1984; Day, 1987; Hsieh, 2003).

El interés por este concepto ha aumentado en gran medida desde los inicios de 1970 (Monns *et al.*, 2006), pero mayoritariamente se ha enfocado en cuantificar el resultado del cuidado de la salud y de los servicios sociales (Grunert *et al.*, 2007). Es por esta causa que actualmente la información que existe en torno a otras áreas de las necesidades de las personas es escasa. Entre éstas se encuentra la alimentación humana, debido a que existe una relación entre la salud y la alimentación. Además debido a que el consumo de alimentos se encuentra mediado por muchos factores que se interrelacionan, además de los estrictamente nutricionales. Es un proceso que conlleva motivaciones psicológicas, sociales, culturales, económicas y biológicas (Rozin, 1980; Fischler, 1998; Bisogni *et al.*, 2002).

Desde la perspectiva de la psicología, la percepción subjetiva de la calidad de vida se representa bajo el concepto de bienestar subjetivo. El Bienestar Subjetivo es la evaluación que hacen las personas acerca de su propia vida, incluye felicidad, emociones placenteras, satisfacción vital y relativa ausencia de estados emocionales de displacer (Diener y Biswas-Diener, 2000).

Algunos autores plantean que la calidad de vida incluye al bienestar como componente subjetivo del concepto (García-Viniegras y González, 2000; Liberalesso, 2002), el que a su vez estaría conformado por aspectos cognitivos y afectivos (Diener, 1994; Diener *et al.*, 1999). El componente cognitivo del bienestar sería la satisfacción vital, ya sea de manera global o por dominios específicos, y el componente afectivo se refiere a la presencia de sentimientos positivos, lo que algunos autores denominan felicidad (Arita, 2005). En una dirección distinta a la precedente, hay quienes postulan a la felicidad como concepto mayor, inclusivo del bienestar y la satisfacción (Cuadra y Florenzano, 2003). Moyano *et al.* (2006) proponen un modelo en donde son ordenados estos conceptos, (Figura 1).

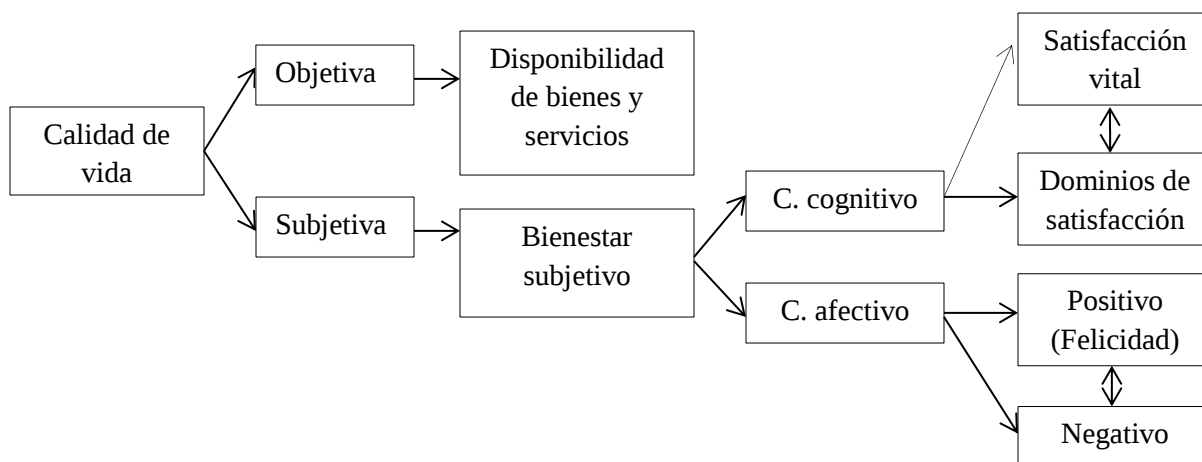


Figura 1. Relación entre los conceptos de calidad de vida, bienestar subjetivo, satisfacción vital y felicidad (Moyano *et al.*, 2006).

El concepto de satisfacción vital ha sido definido como la valoración positiva que la persona hace de su vida en general, o de aspectos particulares de ésta (familia, estudios, trabajo, salud, amigos, tiempo libre) (Diener, 1994; Diener *et al.*, 1999; García-Viniegras y González, 2000; García, 2002; Liberalesso, 2002). La satisfacción es definida como un estado psicológico resultante de la relación entre el individuo (personalidad), su entorno micro social (estado civil, familia, participación social, satisfacción laboral, apoyo social), y macro social (ingresos, cultura) (García-Viniegras y González, 2000; Díaz, 2001).

2.2 Satisfacción con la alimentación a nivel nacional

A pesar que son escasos los estudios respecto a la satisfacción con la alimentación (Veenhoven, 2006), existe evidencia que asocia la satisfacción de las personas con la alimentación y con las preferencias hacia alimentos. Paralelamente a esto, Schnettler *et al.* (2011a) sugieren que los hábitos de alimentación de estudiantes universitarios del sur de Chile se relacionan con la satisfacción con la vida y con la satisfacción con su alimentación. A la vez, la alimentación es en sí misma uno de los vehículos más importantes de socialización y de identificación del individuo, siendo imposible separar el alimento de una noción de placer (Rozin, 1997).

Un estudio exploratorio en estudiantes de la Universidad de La Frontera en Temuco, realizado por Schnettler *et al.* (2011a), indicó altos niveles de satisfacción en la muestra estudiada (56,2% satisfecho y 25% extremadamente satisfecho), lo que da cuenta de un nivel de bienestar subjetivo positivo. Similares conclusiones se obtuvieron en relación a los niveles de satisfacción con la alimentación (46,4% satisfecho y 35,7% extremadamente satisfecho), esto evidencia un alto nivel de bienestar subjetivo en relación a los hábitos alimentarios. A su vez, determinaron que la mayor proporción de los encuestados que muestran mayores niveles de satisfacción con su alimentación son aquellos que consumen diariamente carne, mantequilla, margarina y aceite.

En esta misma línea, los resultados obtenidos por Schnettler *et al.* (2011b) con personas de la etnia Mapuche ubicadas en la Región Metropolitana, se determinó que la probabilidad de una alta satisfacción con la alimentación es mayor en la medida en que disminuye el número de niños que vive en el hogar, esto se debe a que la familia constituye una de las principales fuentes de satisfacción y felicidad para las personas (Moyano y Ramos, 2007). Otros elementos que influyen en una alta satisfacción con la alimentación fueron realizar un mayor gasto en alimentación, ya que esto supone una mayor accesibilidad a alimentos de mejor calidad y variedad (French *et al.*, 2010), consume algunos alimentos mapuche, tiene 55 años o más, esto debido a que la satisfacción aumenta a medida que aumenta la edad (Argyle, 1992), modera el consumo de carnes rojas, consume alimentos sin aditivos, no lee las etiquetas de los productos, si tuvo amigos Mapuche en la escuela y procura equilibrar el trabajo y la vida privada. En este último punto Reyes (sf) ha encontrado que los hombres perciben que el ámbito laboral invade el familiar, donde los problemas propios del trabajo y el exceso de tiempo dedicado a este son causantes de insatisfacción familiar.

Estudios recientes asocian la satisfacción con la alimentación y la preferencia hacia ciertos tipos de alimentos, como yogurt enriquecido con diferentes ingredientes funcionales (Schnettler *et al.*, 2010), carne de cordero (Ruff, 2011) y alimentos con aplicaciones nanotecnológicas (Crisóstomo, 2011). No obstante lo anterior, Mills (2011) y Poblete (2012) no encontraron diferencias asociadas al nivel de satisfacción con la alimentación de los consumidores y los hábitos de consumo de distintos tipos de carne y hortalizas, respectivamente.

2.3 El problema de una mala alimentación

A nivel nacional, la malnutrición por exceso se ha convertido en un considerable problema de salud para los jóvenes entre 18-24 años (Ceinos *et al.*, 2008), ya que en esta crucial etapa en el desarrollo de la persona se van adquiriendo hábitos que en la mayoría de los casos se

mantienen en la edad adulta, con el consiguiente riesgo o beneficio para la salud (Organización Mundial de la Salud, 1990).

El gran nivel de obesidad que registra la población chilena es un síntoma preocupante, que da cuenta de un nuevo problema que afecta a la sociedad nacional, convirtiéndose en un problema país. Los estudiantes universitarios no están exentos de este mal hábito, ya que las largas jornadas de clases, el escaso tiempo, dinero y opciones, son factores que llevan a los estudiantes a ser víctimas de una mala alimentación. También hay que añadir que existe amplia evidencia en la relación de factores como el sedentarismo, los pobres estilos de vida saludable, el consumo de alcohol y tabaco con el incremento en las tasas de morbilidad y mortalidad por enfermedades coronarias y diabéticas, las cuales representan el 40% de los problemas en salud pública (Organización Mundial de la Salud, 2006).

2.4 La alimentación como dominio de la vida

La alimentación como dominio engloba aspectos críticos, esto se debe a que las actitudes hacia los alimentos incluyen preferencias y valores (Rozin, 1997). El uso que se da a los alimentos ha sido reconocido como una forma de construcción y expresión de identidad, por ejemplo en el tipo de alimentos preferidos o rechazados y la forma de preparación (Mennell *et al.*, 1992; Fischler, 1998), lo que implica que además de su función utilitaria de resguardo del funcionamiento de los sistemas corporales, los alimentos actúan como un producto hedónico y de construcción social que lleva a una auto definición de la persona (Hausman, 2005).

De la Vega (2003) señala que hay aspectos psicológicos ligados a la alimentación, uno de ellos sería la “necesidad” si la persona relaciona la alimentación con una carencia, el otro sería la “motivación” cuando la persona necesita satisfacer con la alimentación. Rozin (1997) afirma que los alimentos son la mayor fuente de placer para las personas. Dean *et al.* (2008) determinaron que la satisfacción con la alimentación puede variar de acuerdo con los ingresos, estado de salud

y condiciones de vida de la persona. Además sus resultados muestran variaciones de acuerdo al apoyo familiar y amigos, conocimientos sobre los alimentos y las formas de almacenamiento del alimento.

Paralelamente, Grunert *et al.* (2007) señalan una creciente preocupación por los hábitos de consumo de alimentos, si son o no saludables, y si estos tienen efectos no deseados para la sociedad, de ser así conducirían a intentos por cambiar la forma de comer.

2.5 La elección de alimentos

La alimentación es parte esencial en la vida, y la mayoría de las personas estaría de acuerdo con esto. Es por esto que Veenhoven y DeHeer (sf) señalan que dos son los requisitos universales para tener una vida feliz: "los alimentos" y "su posible significado".

Uno de los requisitos para que las personas estén satisfechas con su vida, es sin duda una buena alimentación. Muy poca comida genera descontento entre la gente. Cuando la comida es abundante y la gente tiene acceso a suficiente alimento, ésta no ocupa un lugar importante en la mente de las personas en la forma en que si lo hacen cuando la comida no es abundante. Sin embargo, a diario los alimentos ocupan una parte considerable de tiempo y recursos, ya que las actividades diarias y las consideraciones relativas a la obtención, preparación e ingesta de los alimentos son preocupaciones importantes. Al ser una preocupación humana importante, es probable que los alimentos puedan ser una fuente tanto de satisfacción e insatisfacción en el diario vivir (Grunert *et al.*, 2007).

Se ha observado una creciente preocupación de las personas respecto a los hábitos alimentarios no saludables, y que pueden tener efectos indeseables para ellos mismos y para la sociedad, lo que a su vez conduce a intentos por cambiar la forma de comer, mediante dietas o restricciones. Respecto a esto, la American Dietetic Association (2005) declara lo siguiente: "La

comida es un componente esencial de la calidad de vida, una dieta desagradable puede conducir a una mala alimentación e ingesta de líquidos, lo que resulta en la pérdida de peso, desnutrición y un espiral de efectos negativos para la salud”.

Hoy en día la población mundial se caracteriza por un continuo aumento del cuidado de la salud y una creciente preocupación por el bienestar. Este interés está marcado por una relación entre alimentos y enfermedades crónicas no transmisibles y el efecto que puede tener la nutrición en las funciones cognitivas, capacidad de trabajo y rendimiento deportivo (Araya y Lutz, 2003). Recientemente, se ha detectado que un buen estado de salud se relaciona con una mayor satisfacción con la alimentación (Dean *et al.*, 2008).

Los estudios sobre la elección de los alimentos indican que los dos aspectos que las personas consideran más importantes en su elección son, el gusto y la salud (Stephoe *et al.*, 1995; Martins y Pliner, 1998; Roininen *et al.*, 1999). Estas dos dimensiones son a veces opuestas entre sí, debido a que los alimentos sabrosos son a menudo considerados como no saludables. Además, existe una relación negativa entre la percepción individual de lo altamente calórico de un alimento saludable y cómo es realmente (Oakes y Slotterback, 2001). Por lo tanto, es posible que al seleccionar los alimentos para comer, la persona experimente conflictos entre elegir la opción sabrosa y elegir la opción saludable (y baja en calorías).

El conflicto entre el hedonismo y la restricción en la alimentación pueden hacer que el individuo experimente sentimientos de ambivalencia, confusión y angustia. Estos sentimientos se pueden manifestar como una menor satisfacción con la vida, y un mayor neuroticismo en personas para las que el placer es un aspecto importante en el comer. En otras palabras, el placer derivado de comer puede moderar la relación entre la restricción de comer y el bienestar psicológico (Rosen *et al.*, 1990; Polivy, 1996, 1998; McFarlane *et al.*, 1999).

Según Reyes *et al.* (sf) el psico-hedonismo se refiere al placer o a la satisfacción de un alimento y está influenciado por factores cognitivos (culturales, creencias y actitudes), expresado de forma subjetiva como gusto/afición o rechazo.

A su vez también sugiere que a nivel individual los factores que se pueden considerar en la elección de alimentos son: el consumo, la respuesta hedónica (gusto o rechazo), la preferencia y la aceptación.

Entender el consumo como un comportamiento constituye una importante medida de resultado final. Esto se debe a que con frecuencia existe poco acuerdo con las medidas de preferencia y de consumo estimado. El gusto o afición por un alimento se utiliza de forma sinónima con preferencia; no obstante, existen varias diferencias entre ambos. La preferencia está influenciada por factores cognitivos, externos y afectivos. Para que se exprese la preferencia por un alimento, se debe disponer de alternativas.

2.6 La alimentación en estudiantes universitarios

A diario los universitarios se desenvuelven y conviven con factores tales como la falta de tiempo para almorzar, malos hábitos adquiridos desde el hogar, las escasas opciones de comida saludable que tienen en sus lugares de estudio y, por el contrario, la facilidad que les otorga el entorno para consumir “comida chatarra”. De hecho, cada vez es más frecuente observar en las cercanías de los barrios universitarios kioscos que venden completos, sopaipillas o papas fritas, y locales especializados en comida chatarra. La preferencia por la “comida chatarra” ha aumentado de forma considerable desde los inicios de los 80’. Este tipo de alimentos pueden ser parte de una cultura globalizada sobre la elección de disponer de tiempo para otras actividades (Reyes *et al.*, sf).

Los estudiantes están la mayor parte del día en la universidad, y desde el punto de vista nutricional, no sólo tienen oportunidad de ingerir alimentos para satisfacer sus necesidades biológicas, tanto en el desayuno, las colaciones, el almuerzo o la cena, sino también una dimensión social donde comparten, adquieren e imitan hábitos de alimentación de sus pares (Dirección Regional de Cultura y Educación de la Provincia de Buenos Aires, 2007), con lo que

se deja de manifiesto que las conductas alimentarias están fuertemente ligadas a los agrupamientos sociales.

La mayor parte de los estudiantes que provienen de lugares lejanos a los centros universitarios, empeoran su estilo de alimentación, producto de la falta de tiempo para cocinar, comer o conocer la preparación de alimentos saludables (Troncoso, *et al.*, 2009). Debido a esto, en los jóvenes suele observarse una falta de diversificación de la dieta, abuso de alimentos de cafetería y una importante influencia de factores externos sobre la conducta alimentaria (Lytle, 2002).

El acceso a la universidad supone un cambio importante en el individuo que puede repercutir en su estilo de vida (Blasco *et al.*, 1996), además son diversos los autores que han destacado que la población universitaria es un grupo especialmente vulnerable desde el punto de vista nutricional (López, 1999; López-Azpiasu *et al.*, 2003), ya que es característico que se salten comidas con frecuencia, piquen entre horas, tengan preferencia por comida rápida, consuman alcohol frecuentemente (Gottschalk *et al.*, 1977; Richmond, 1999), un consumo excesivo de alimentos ricos en grasa, azúcares y sal, alto consumo de refrescos, bajo consumo de frutas y verduras y baja ingesta de fibra (Guthrie *et al.*, 2002; Ha y Caine-Bish, 2009), que están vinculadas a dietas no saludables (Boutelle *et al.*, 2003).

El periodo de estudios universitarios suele ser el momento en que los estudiantes asumen por primera vez la responsabilidad de su comida. Por tanto se trata de un periodo de educación crítico para el desarrollo de hábitos alimentarios que tienen mucha importancia en la futura salud (Steptoe *et al.*, 2002; Bari *et al.*, 2003).

Tener un estilo de vida saludable, se relaciona con la disminución de la enfermedades crónicas no transmisibles (Vio *et al.*, 2000; Vio y Albala, 2000). Una etapa crítica en la adquisición de estos buenos hábitos, ocurre en la infancia (Busdiecker *et al.*, 2000), pero también en la vida universitaria (Troncoso, 2009), donde los estudiantes pasan de una rutina regular de actividad física a nivel escolar a una rutina cargada de inactividad física (Aránguiz, 2010), típica

de la vida universitaria (MacMillan, 2007). Todo esto finalmente se ve reflejado en hábitos de vida poco saludables en la vida adulta profesional (López, 2008).

Algunos estudios epidemiológicos muestran que aunque en ocasiones la población está informada y conoce los conceptos básicos de una dieta saludable, estos conocimientos no se traducen en consumos reales de alimentos que formen parte de una dieta equilibrada (Ivanovic *et al.*, 1986), en definitiva, no se ponen en práctica los conceptos aprendidos (Monteiro *et al.*, 2004).

No obstante, otros autores hacen hincapié en la importancia de la adquisición de los conocimientos. En la medida que éste repercute y refuerza la práctica alimentaria correcta, crea buenas actitudes hacia la alimentación saludable. Sin embargo, no es suficiente que la información sea correcta, es necesario también que se produzca la modificación o abandono de los hábitos alimentarios no saludables y erróneos (Montero *et al.*, 2006; Vio y Salinas, 2006).

Por otra parte, el estado nutricional está relacionado con múltiples factores, tales como los ingresos económicos para cubrir las necesidades nutricionales con alimentos adecuados y el nivel educativo de los padres con respecto a la nutrición (Zaini *et al.*, 2005; Zacarías *et al.*, 2008).

3. MATERIALES Y METODOS

3.1 Diseño de Investigación.

La investigación efectuada es de tipo exploratoria.

3.2 Unidades de estudio.

Se aplicó una encuesta autocumplimentada entre los meses de abril y julio de 2012, a una muestra de 400 estudiantes, distribuidos con afijación proporcional según el número total de alumnos matriculados en las Facultades de Medicina; Ingeniería, Ciencias y Administración; Educación, Ciencias Sociales y Humanidades y, Ciencias Agropecuarias y Forestales.

Para el estudio se considero un 95% de confianza, 4,9% de error, p y q de 0,5 según la fórmula de muestreo simple para poblaciones no finitas < 100.000 (Fernández, 2002).

Los criterios de inclusión en la muestra fueron: a) ser estudiante de la Universidad de La Frontera con situación de matrícula activa, b) estar cursando entre el 2° al 9° semestre de la carrera y c) aceptar ser partícipe de la investigación. Se excluyeron de la muestra a estudiantes que registren situaciones complejas de salud o situaciones graves de rendimiento académico por el posible impacto en su percepción de satisfacción con la vida.

Luego de la depuración de los cuestionarios, se obtuvieron 347 debidamente cumplimentados, numero que constituye el tamaño muestral utilizado para el análisis de los resultados.

3.3 Instrumento

Como instrumento de recogida de información se utilizó un cuestionario con preguntas cerradas sobre los hábitos de consumo de alimentos, frecuencia de comidas en el hogar y fuera de él, restricción del consumo de alimentos por motivos de salud, y frecuencia de comidas a deshora (entre comidas).

Se consultó también sobre el consumo en el hogar de ocho grupos de alimentos y bebidas, adaptadas de los grupos de gasto que utiliza el Instituto Nacional de Estadísticas (INE) en las Encuestas de Presupuestos Familiares (INE, 2007): cereales y pastas; carne; pescado y mariscos; leche, queso y huevos; aceite, mantequilla y margarina; frutas; verduras y tubérculos y bebidas gaseosas (No consume, diariamente, dos a tres veces por semana, una vez a la semana, ocasionalmente, otra frecuencia).

El cuestionario incluyó además la escala SWFL (Satisfaction with Food-related Life), que fue propuesta y probada por Grunert *et al.*, (2007) en ocho países europeos, mostrando adecuados niveles de consistencia interna (α de Cronbach 0,83) y la existencia de una sola dimensión que agrupa los cinco ítems de la escala. Los ítems son: 1. Los alimentos y comidas son elementos muy positivos en mi vida. 2. Yo estoy muy complacido con mi alimentación. 3. Mi vida en relación a los alimentos y comidas se acerca al ideal. 4. Respecto a los alimentos, mi condición de vida es excelente. 5. Los alimentos y comidas me proporcionan gran satisfacción en mi vida diaria. El encuestado debió responder su grado de acuerdo con cada una de estas afirmaciones mediante una escala tipo Likert de 6 niveles (1: completamente en desacuerdo, 6: completamente de acuerdo). Esta escala ha sido probada además en Chile por Schnettler *et al.*, (2010) (α de Cronbach 0,833), Ruff (2011) (α de Cronbach 0,823), Crisóstomo (2011) (α de Cronbach 0,821) Mills (2011) (α de Cronbach 0,871), Schnettler *et al.*, (2011b) (α de Cronbach 0,819) y Schnettler *et al.*, (2012) (α de Cronbach 0,878), Peña (2012) (α de Cronbach 0,868), Pardo (2012) (α de Cronbach 0,783), Poblete (2012) (α de Cronbach 0,793), mostrando adecuados niveles de consistencia interna en los diferentes estudios realizados.

Finalmente, el cuestionario incluyó preguntas de clasificación de los encuestados: carrera, género, edad, comuna y zona de residencia, lugar de residencia (con la familia, en pensión, en departamentos o piezas independientes, otro), tamaño del grupo familiar, presencia de hijos, estilo de vida, origen étnico, ocupación y estudios del jefe de hogar y, la tenencia de 10 bienes domésticos, estas dos últimas variables para determinar el grupo socioeconómico según Adimark (2004), que corresponden a ABC1 (alto y medio alto), C2 (medio-medio), C3 (medio-bajo), D (bajo), E (muy bajo).

3.4 Procedimiento.

El cuestionario fue validado previo a su aplicación con el 5% de la muestra total.

Los estudiantes fueron contactados en sus clases habituales, y una vez que aceptaron voluntariamente participar, se les aseguró la confidencialidad de los datos a través del anonimato.

3.5 Análisis estadístico.

El análisis de los resultados fue realizado con el programa estadístico SPSS 16.0 versión en español para Windows. Se utilizó análisis descriptivo de frecuencias, tablas de contingencia y el estadístico Chi², que permiten inferir si dos o más magnitudes de frecuencias de casos de la población pueden ser consideradas similares (Levin y Rubin, 1996).

La extracción de factores de la escala se realizó con el análisis factorial de componentes principales, considerando autovalores mayores que 1 (Hair *et al.*, 1999). La consistencia interna de la escala fue calculada usando el coeficiente α de Cronbach (Perez, 2005).

4. PRESENTACION Y DISCUCIÓN DE RESULTADOS

Se reportan en primer lugar los resultados obtenidos en la muestra total en los cuales se observaron diferencias significativas para las diferentes variables de clasificación. Los resultados correspondientes a las variables en las que no se observó una diferencia significativa se incluyen en el anexo.

Las características sociodemográficas de los encuestados en el estudio se exponen en el Cuadro 1. Se obtuvieron 347 cuestionarios válidamente cumplimentados, por lo que los resultados se basan en este tamaño de la muestra. Las mujeres constituyeron el 53,6% de la muestra total; la edad promedio de los encuestados fue de 21,5 años; el 95,1% de los estudiantes reside en un entorno urbano; el 56,8% vive con sus padres durante todo el año; el 25,4% de los estudiantes indicó que el número de personas que habitan la vivienda es de cuatro; 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.

Cuadro 1. Distribución de los encuestados según variables sociodemográficas utilizadas.
Temuco, julio de 2012.

Variable de segmentación	Muestra	Numero de encuestados	Distribución %
Género	Masculino	160	46,4
	Femenino	185	53,6
Estado civil	Soltero	327	95,6
	Casado	1	0,3
	Vive en pareja	14	4,1
Facultad del participante	Ciencias Agropecuarias y Forestales	44	12,7
	Educación, Ciencias Sociales y Humanidades	75	21,6
	Ingeniería, Ciencias y Administración	116	33,4
	Medicina	112	32,3
Hijos	No tiene	262	77,5
	1	67	19,8
	2	9	2,7
Lugar de residencia	En una gran ciudad igual o mayor a Temuco	239	69,1
	En una pequeña ciudad	75	21,7
	En un pueblo rural	15	4,3
	En el campo	17	4,9
Personas con las que vive	Junto a sus padres todo el año	183	56,8
	Junto a sus padres todo el año, aunque viaja por el día	22	6,8
	Junto a sus padres los fines de semana y vacaciones	34	10,6
	Cuando no vive con sus padres, vive junto a familiares	18	5,6
	Cuando no vive con sus padres, arrienda una pieza independiente	11	3,4
	Cuando no vive con sus padres, paga pensión completa	2	0,6
	Cuando no vive con sus padres, paga media pensión	6	1,9
	Cuando no vive con sus padres, arrienda casa o dpto.	31	9,6
Principal ingreso del hogar	Vive independiente junto a su pareja y/o hijos	15	4,7
	Hombre	220	66,3
	Mujer	112	33,7
Trabajo del principal ingreso del hogar	Trabaja por cuenta propia	76	22,4
	Es empresario	16	4,7
	Es empleado particular	132	38,9
	Es empleado publico	80	23,6
	Esta jubilado	23	6,8
	Esta buscando trabajo	2	0,6
	Esta en otra situación	10	2,9
Estudios principal ingreso del hogar	Básica incompleta	11	3,2
	Básica completa	12	3,5
	Media incompleta	30	8,8
	Media completa	102	29,8
	Técnica completa	9	2,6
	Técnica completa o universitaria incompleta	68	19,9
Origen étnico	Universitaria completa o mas	110	32,2
	Mapuche	38	11,0
	No Mapuche	309	89,0

La SWLS presentó un adecuado nivel de consistencia interna (α de Cronbach = 0,792), lo que permite concluir que se trata de una escala fiable (Pérez, 2005), y un factor con el 55,5% de la varianza explicada. El 14,1% resultó insatisfecho con su alimentación (incluye insatisfechos y extremadamente insatisfechos, dado el bajo número de estos últimos en la muestra), un 32,0% medianamente satisfecho, un 43,2% satisfecho y un 10,7% resultó extremadamente satisfecho (Cuadro 2).

Cuadro 2. Descripción porcentual de la muestra (%) según grado de satisfacción con su alimentación. Temuco, julio de 2012.

Categorías	Satisfacción con la alimentación
Insatisfecho	14,1
Medianamente satisfecho	32,0
Satisfecho	43,2
Extremadamente satisfecho	10,7
Varianza explicada	55,5
α de Cronbach	0,792

4.1 Frecuencia de consumo de alimentos en la muestra total

Se presentan los resultados del estudio de frecuencia de consumo de distintos tipos de alimentos en el hogar de los encuestados y su respectivo porcentaje, según la muestra total de participantes (Cuadro 3). Los encuestados indicaron que su frecuencia de consumo de pan fue mayoritariamente diario (79,4%). En el segundo alimento estudiado, cereales y pastas, la mayor frecuencia observada correspondió a la opción “dos a tres veces por semana” (51,3%). La frecuencia de consumo de carne correspondió principalmente a “dos a tres veces por semana” (54,2%). Para el consumo de pescados y mariscos la mayor proporción de los encuestados indicó la opción “ocasionalmente” (46,4%). En el consumo de leche, quesos y huevos predominaron las opciones “diariamente” (42,1%) y “dos a tres veces por semana” (33,8%). Aceites, mantequillas y margarinas son consumidas “diariamente” (37,5%) y “dos a tres veces por semana” (31,0%).

El consumo de frutas estuvo concentrado en “dos a tres veces por semana” (41,0%) y “diariamente” (31,6%). En cuanto al consumo de verduras y tubérculos, la mayor proporción de los encuestados indicó que los consume en forma diaria (46,0%). En el consumo de azúcar, café y té predomina la opción “diariamente” (75,7%). Bebidas y jugos son consumidos mayoritariamente en forma diaria (48,5%). La mayor proporción de los encuestados indicó que no consume vino (63,5%), cerveza (39,8%) ni otras bebidas alcohólicas (45,2%).

Cuadro 3. Frecuencia de consumo de alimentos en el hogar de la muestra total (%).
Temuco, julio 2012.

Alimento	Frecuencia de consumo	Muestra total (%)
Pan	No consume	2,6
	Diariamente	79,4
	2-3 veces por semana	14,0
	1 vez por semana	2,6
	Ocasionalmente	1,5
Cereales y Pastas	No consume	2,0
	Diariamente	16,6
	2-3 veces por semana	51,3
	1 vez por semana	24,8
	Ocasionalmente	5,0
Carne	Otra frecuencia	0,3
	No consume	7,5
	Diariamente	5,7
	2-3 veces por semana	54,2
	1 vez por semana	16,8
Pescado y marisco	Ocasionalmente	13,5
	Otra frecuencia	2,4
	No consume	16,2
	Diariamente	2,1
	2-3 veces por semana	10,2
Leche, queso y huevos	1 vez por semana	24,9
	Ocasionalmente	46,4
	Otra frecuencia	0,3
	No consume	2,7
	Diariamente	42,1
	2-3 veces por semana	33,8
	1 vez por semana	13,9
	Ocasionalmente	6,5
	Otra frecuencia	0,9

Cuadro 3. Frecuencia de consumo de alimentos en el hogar en la muestra total (%). Temuco, julio de 2012. (Continuación).

Alimento	Frecuencia de consumo	Muestra total (%)
Aceites, mantequilla y margarina	No consume	7,7
	Diariamente	37,5
	2-3 veces por semana	31,0
	1 vez por semana	7,4
	Ocasionalmente	16,5
Fruta	No consume	2,9
	Diariamente	31,6
	2-3 veces por semana	41,0
	1 vez por semana	12,1
	Ocasionalmente	12,4
Verduras y tubérculos	No consume	2,4
	Diariamente	46,0
	2-3 veces por semana	35,9
	1 vez por semana	9,2
	Ocasionalmente	6,5
Azúcar, café y té	No consume	5,0
	Diariamente	75,7
	2-3 veces por semana	10,9
	1 vez por semana	2,3
	Ocasionalmente	5,9
	Otra frecuencia	0,3
Bebidas y jugos	No consume	6,4
	Diariamente	48,5
	2-3 veces por semana	26,6
	1 vez por semana	6,4
	Ocasionalmente	11,1
	Otra frecuencia	0,9
Vino	No consume	63,5
	Diariamente	1,2
	2-3 veces por semana	1,2
	1 vez por semana	4,7
	Ocasionalmente	28,2
	Otra frecuencia	1,2
Cerveza	No consume	39,8
	2-3 veces por semana	7,4
	1 vez por semana	16,8
	Ocasionalmente	34,8
	Otra frecuencia	1,2
Bebidas alcohólicas	No consume	45,2
	Diariamente	0,3
	2-3 veces por semana	2,3
	1 vez por semana	10,6
	Ocasionalmente	38,7
	Otra frecuencia	2,9

4.2. Frecuencia de consumo de comidas en el hogar y fuera de él.

Los estudiantes señalaron que su frecuencia de consumo de desayuno (61,0%), almuerzo (61,4%) y once (80,0%), es mayoritariamente de forma diaria. Por otro lado, un 42,4% de los estudiantes indicó que no cena.

Cuadro 4. Frecuencia de consumo de comidas en el hogar y fuera de él, en la muestra total (%). Temuco, julio 2012.

Categoría		Muestra total %
Desayuno	Diariamente	61,0
	2-3 veces por semana	20,8
	Solo los fines de semana	6,4
	Ocasionalmente	8,4
	No consume	3,5
Almuerzo	Diariamente	61,4
	2-3 veces por semana	24,2
	Solo los fines de semana	8,4
	Ocasionalmente	4,9
	No consume	1,2
Once	Diariamente	80,0
	2-3 veces por semana	11,0
	Solo los fines de semana	2,3
	Ocasionalmente	4,6
	No consume	2,1
Cena	Diariamente	26,8
	2-3 veces por semana	8,5
	Solo los fines de semana	2,6
	Ocasionalmente	19,7
	No consume	42,4

4.3 Lugar de alimentación diario, cuando los estudiantes no comen en el lugar donde viven.

Los resultados referidos al lugar de alimentación, cuando los estudiantes no comen en el lugar donde viven, se presentan en el Cuadro 5. Se obtuvo que, el 42,9% de los estudiantes señalaron que se saltan el desayuno. El almuerzo es consumido preferentemente en el casino de la universidad por el 46,4% de los encuestados. El 37,1% de los estudiantes se salta la once. La mayor proporción de los estudiantes a la hora de cenar, se salta esa comida (79,7%).

Cuadro 5. Lugar de alimentación diario, cuando los estudiantes no comen en el lugar donde viven (%). Temuco, julio 2012.

Categoría		Muestra total
Desayuno	En el casino de la universidad	10,4
	En alguna cafetería de la universidad	26
	En un puesto ambulante en la universidad o cercano a ésta	9,1
	Compra golosinas en un almacén cercano a la universidad	3,9
	Trae comida de su casa y la compra en cualquier parte	7,8
	Se salta esa comida	42,9
Almuerzo	En el casino de la universidad	46,4
	En alguna cafetería de la universidad	12,4
	En un puesto ambulante en la universidad o cercano a ésta	3,1
	En un local de comida rápida cerca de la universidad	7,2
	Compra golosinas en un almacén cercano a la universidad	2,1
	Trae comida de su casa y la compra en cualquier parte	13,4
Once	En el casino de la universidad	2,9
	En alguna cafetería de la universidad	14,3
	En un puesto ambulante en la universidad o cercano a ésta	5,7
	En un local de comida rápida cerca de la universidad	2,9
	Compra golosinas en un almacén cercano a la universidad	8,6
	Trae comida de su casa y la compra en cualquier parte	20
Cena	Se salta esa comida	37,1
	En alguna cafetería de la universidad	1,4
	En un puesto ambulante en la universidad o cercano a ésta	1,4
	En un local de comida rápida cerca de la universidad	2,9
	Compra golosinas en un almacén cercano a la universidad	2,9
	Trae comida de su casa y la compra en cualquier parte	2,9
Otro	Se salta esa comida	79,7
	Otro	8,7

4.4 Restricción de consumo de alimentos y aderezos de la muestra total, y frecuencia de comidas a deshora.

El Cuadro 6 presenta los resultados referidos a la restricción del consumo de alimentos y aderezos de los universitarios. Los estudiantes señalaron que la restricción de consumo de azúcares fue de 35,0%. Los productos de repostería son restringidos por el 25,2%. El 34,9% restringe el consumo de sal. No hubo una gran diferencia en grasas y frituras, 41,9% manifestó que si la restringe y un 58,1% que no. La mayoría de los estudiantes no restringe el consumo de pastas, arroz o papas (91,8%). En cuanto a la restricción de carnes rojas un 84,5% no la restringe. El alcohol no es restringido por el 58,7% de los encuestados. Un 70,9% de los universitarios manifestó que no restringe el café. En cuanto a la frecuencia de comidas a deshora, el 47,7% de los universitarios encuestados manifestó que la realiza a veces, y un 22,4% casi siempre.

Cuadro 6. Restricción de consumo de alimentos en el hogar en la muestra total (%). Temuco, julio de 2012.

Alimento	Restricción	Muestra total %
Azúcares	No	65,0
	Si	35,0
Productos de repostería	No	74,8
	Si	25,2
Sal	No	65,1
	Si	34,9
Grasas y frituras	No	58,1
	Si	41,9
Pastas, arroz o papas	No	91,8
	Si	8,2
Carnes rojas	No	84,5
	Si	15,5
Alcohol	No	58,7
	Si	41,3
Café	No	70,9
	Si	29,1
Comidas a deshora	Siempre	9,6
	Casi siempre	22,4
	A veces	47,7
	Casi nunca	17,2
	Nunca	3,2

4.5 Variables asociadas a la satisfacción con la alimentación en estudiantes de la Universidad de La Frontera

4.5.1 Personas con las que vive.

La mayor proporción de la muestra de estudiantes vive junto a sus padres durante todo el año (56,8%). El 6,8% 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 esta ciudad durante todo el día para asistir a clases. El 10,6% solo vive junto a sus padres los fines de semana y vacaciones, debido a que su vivienda se encuentra en una comuna distante o en otra región mientras el 15,5% de los estudiantes encuestados paga algún tipo de pensión (Cuadro 7).

Las diferencias significativas ($P \leq 0,05$) se explican por la menor proporción de estudiantes que se encuentran insatisfechos con su alimentación (27,3%), que viven junto a sus padres todo el año.

Cuadro 7. Satisfacción con la alimentación y personas con las que vive el estudiante durante el periodo de estudios en la Universidad de La Frontera. (%). Temuco, julio de 2012.

Categoría P = 0,044	Insatisfecho	Medianamente satisfecho	Satisfecho	Extremadamente satisfecho	Total
Junto a sus padres todo el año	27,3	63,4	61,0	58,3	56,8
Junto a sus padres todo el año aunque viaja por el día	13,6	4,0	7,1	5,6	6,8
Junto a sus padres los fines de semana y vacaciones	11,4	8,9	11,3	11,1	10,6
Cuando no vive con sus padres, vive junto a familiares	9,1	5,9	4,3	5,6	5,6
Cuando no vive con sus padres, arrienda una pieza independiente	6,8	2,0	4,3	0,0	3,4
Cuando no vive con sus padres, paga pensión completa	0,0	1,0	0,7	0,0	0,6
Cuando no vive con sus padres, paga media pensión (sin alimentación)	4,5	3,0	0,0	2,8	1,9
Cuando no vive con sus padres, arrienda casa o departamento	13,6	10,9	7,8	8,3	9,6
Vive independientemente junto a su pareja y/o hijos	13,6	1,0	3,5	8,3	4,7

4.5.2 Frecuencia de consumo de fruta.

Según los resultados del estudio (Cuadro 8) la mayor proporción de los encuestados indicó que su frecuencia de consumo de fruta es “dos a tres veces por semana” (41,0%), seguido por “diariamente” (31,6%) y “ocasionalmente” (12,4%).

Una de las causas que motivan este menor consumo ha sido asociada al cambio de estilos de alimentación de la población en los últimos 20 años, marcándose un gran aumento en el consumo de alimentos procesados (Albaba *et al.*, 2002). Otros autores como Olivares *et al.* (2008), a partir de un estudio realizado en estudiantes universitarios de Santiago (Chile), señalan que las causas de un bajo consumo de fruta en estudiantes corresponde a que “no satisfacen el hambre”, “prefieren consumir comida chatarra” (esto principalmente en hombres), o “se les olvida comerlas”, y el 16,5% manifestó como barrera principal, un alto precio.

Se recomienda el consumo de por lo menos 5 porciones diarias de frutas y verduras (Havas *et al.*, 1994; OMS, 2002). El hecho de que el 68,4% de los estudiantes no consuma diariamente fruta da cuenta de la “modernización” de los patrones alimentarios. Este proceso se empieza a visualizar desde hace unos 25 años, y va acompañado de la disminución en el consumo de cereales, legumbres y tubérculos, incremento en el consumo de carne, azúcar, así como de numerosos productos procesados de bajo valor nutricional y altamente calórico (OMS, 2003).

Cuadro 8. Frecuencia de consumo de fruta según el nivel de satisfacción con la alimentación en estudiantes de la Universidad de La Frontera (%). Temuco, julio de 2012.

Categorías P = 0,001	No consume	Diaria- mente	2-3 veces a la semana	1 vez a la semana	Ocacional- mente
Insatisfecho	0,0	12,5	39,6	25,0	22,9
Medianamente satisfecho	6,7	25,7	42,9	12,4	12,4
Satisfecho	2,0	40,9	40,9	7,4	8,7
Extremadamente satisfecho	0,0	35,1	37,8	13,5	13,5
Total	2,9	31,6	41,0	12,1	12,4

Las diferencias estadísticamente significativas asociadas al nivel de satisfacción con la alimentación ($P \leq 0,001$) se deben a la mayor proporción de estudiantes que declaró consumir fruta diariamente y a la vez se encuentra satisfecho con su alimentación (40,9%). Esto podría

deberse a la mayor información que poseen en torno a los beneficios de consumir fruta y un mayor poder de adquisitivo, ya que existe relación entre el consumo de frutas y los ingresos económicos (Guzmán y Roselló, 2001). El resultado obtenido permite sugerir que un mayor consumo de frutas, no solo se vincula con la salud, sino que además se asocia con la satisfacción con la alimentación de los estudiantes.

4.5.3 Restricción del consumo de pastas, arroz o papas.

La mayor proporción de los encuestados indicó que “no” restringe el consumo de pastas, arroz o papas (91,8%) (Cuadro 9). Resultados similares obtuvieron Schnettler *et al.* (2012) quienes determinaron que el 96,4% de los encuestados no restringe este tipo de alimentos, y asocian esta situación a una baja proporción de personas que consume diariamente cereales y pastas.

Cuadro 9. Restricción de consumo de pastas, arroz o papas según el nivel de satisfacción con la alimentación en estudiantes de la Universidad de La Frontera (%). Temuco, julio de 2012.

Categoría	No	Si
P = 0,029		
Insatisfecho	93,9	6,1
Medianamente satisfecho	94,6	5,4
Satisfecho	87,1	12,9
Extremadamente satisfecho	100,0	0,0
Total	91,8	8,2

Las diferencias estadísticamente significativas asociadas al nivel de satisfacción con la alimentación ($P \leq 0,001$) se explican por la mayor proporción de estudiantes que restringe el

consumo de pastas, arroz o papas y se encuentran satisfechos con su alimentación (12,9%). Según Sebba *et al.* (2005), el motivo de evitar un alimento se debe principalmente a la salud, específicamente a la prevención, y en menor grado a algún tratamiento. Sin embargo, son pocos los estudios que abordan el tema del cambio en el comportamiento alimentario. Un estudio realizado en Sao Paulo, apunta a que la razón principal para el cambio es la preocupación con el exceso de peso, el colesterol y las enfermedades cardiovasculares, factores relacionados con la representación de la alimentación saludable (García, 2004).

4.5.4 Frecuencia de consumo de desayuno en el lugar donde vive.

La mayor proporción de los estudiantes encuestados indicó que la frecuencia de consumo de desayuno en el lugar donde vive es “diariamente” (61,0%), seguido por “dos a tres por semana” (20,8%), mientras que la proporción de estudiantes que señalo que “no consume” desayuno fue baja (3,5%).

Considerando el resultado de los estudiantes que consumen diariamente desayuno, esta cifra es menor a las obtenidas por Montero *et al.* (2005), quienes determinaron que el 78 a 90% de los alumnos de distintas carreras desayunaban todos los días. Asimismo, los resultados de esta investigación son menores a los obtenidos por Karlen *et al.* (2011), en estudiantes de la Universidad Nacional de Litoral (Santa Fe, Argentina), quienes determinaron que el 95% de los encuestados tenía el hábito de desayunar seis a siete veces por semana. No obstante, el porcentaje de alumnos que no consume desayuno se asemeja al obtenido por estos mismos autores (6% y 5% respectivamente). Las principales causas de la omisión del desayuno en estudiantes universitarios según estos autores, corresponden a la falta de tiempo y a no presentar hambre al levantarse. Complementando este último punto, Gerometta *et al* (2004) en un estudio realizado en la Universidad del Nordeste (Argentina), determinaron que la falta de tiempo es el motivo más frecuente para saltarse el desayuno.

Las diferencias estadísticamente significativas asociadas al nivel de satisfacción con la alimentación ($P \leq 0,001$), se debe a la mayor proporción de estudiantes que consume diariamente desayuno en el lugar donde vive y está satisfecho con su alimentación (73,3%). En este sentido, es posible que los conocimientos nutricionales, y las costumbres familiares (Keski-Rahkonen *et al.*, 2003; Perason *et al.*, 2009), hayan influido positivamente en el hábito de desayunar diariamente, ya que el desayuno es considerado como una de las ingestas de alimentos más importantes del día. Sin embargo, numerosos autores coinciden en que es una de las comidas que con mayor frecuencia se omite o se realiza de manera insuficiente (Siega-Riz *et al.*, 1998).

Cuadro 10. Frecuencia de consumo de desayuno en el lugar donde vive según el nivel de satisfacción en estudiantes de la Universidad de La Frontera (%). Temuco, julio de 2012

Categoría P = 0,002	Diaria- mente	2-3 veces por semana	Solo los fines de semana	Ocasional- mente	No consume
Insatisfecho	36,7	36,7	8,2	14,3	4,1
Medianamente satisfecho	52,7	21,8	8,2	12,7	4,5
Satisfecho	73,3	14,7	4,7	4,0	3,3
Extremadamente satisfecho	67,6	21,6	5,4	5,4	0,0
Total	61,0	20,8	6,4	8,4	3,5

4.5.5 Frecuencia de consumo de once en el lugar donde vive.

Según los resultados de la encuesta (Cuadro 11), la mayor proporción de los estudiantes encuestados indicó que consume “diariamente” once en el lugar donde vive (80,0%), seguido por la opción de dos a tres veces por semana (11,0%). La proporción de alumnos que no consume once alcanza sólo al 2,0%. Los alumnos que solo toman once los fines de semana en el lugar

donde viven (2,3%), serían aquellos que viven en lugares distantes y que por horario de clases llegan tarde a sus hogares.

Cuadro 11. Frecuencia de consumo de once en el lugar donde vive según el nivel de satisfacción con la alimentación en estudiantes de la Universidad de La Frontera (%). Temuco, julio de 2012

Categoría	Diaria- mente	2-3 veces por semana	Solo los fines de semana	Ocasional- mente	No consume
P = 0,016					
Insatisfecho	69,4	12,2	4,1	6,1	8,2
Medianamente satisfecho	74,3	16,5	1,8	7,3	0,0
Satisfecho	84,7	8,0	2,7	2,7	2,0
Extremadamente satisfecho	91,9	5,4	0,0	2,7	0,0
Total	80,0	11,0	2,3	4,6	2,0

Las diferencias estadísticamente significativas asociadas al nivel de satisfacción con la alimentación ($P \leq 0,05$), se deben a que la mayor proporción de los estudiantes que “no consume” once en el lugar donde vive se manifiestan como insatisfechos, y otro grupo se encuentra medianamente satisfecho, que consume “dos a tres veces por semana” once. Este nivel de satisfacción estaría asociado a que no estarían compartiendo demasiado ese momento con sus familiares, agregando a este hecho, el rol que juega la familia en la satisfacción con la propia alimentación

4.5.6 Lugar de alimentación diario, cuando los estudiantes no almuerzan en el lugar donde viven.

La mayor proporción de encuestados indicó que el lugar donde consume diariamente almuerzo es en el casino de la universidad (46,4%). A su vez, los datos indican que en este grupo

existe una mayor proporción de estudiantes extremadamente satisfechos con su alimentación (66,7%). Esto concuerda con lo obtenido por Troncoso *et al.* (2009) en estudiantes pertenecientes a la Universidad Católica de la Santísima Concepción (Bío-Bío, Chile), en donde los universitarios indicaron que la alimentación recibida en el casino cubre las necesidades nutritivas que requieren.

Cabe destacar que el 13,4% de los alumnos trae comida de su casa y la come en cualquier parte, ya sea en cafetería, casino o al aire libre con un grupo de amigos. Un 8,2% se salta esa comida.

Cuadro 12. Lugar de alimentación diario, cuando los estudiantes no almuerzan en el lugar donde viven según el nivel de satisfacción con la alimentación en la Universidad de La Frontera (%). Temuco, julio de 2012.

Categoría P = 0,001	Insatisfecho	Medianamente satisfecho	Satisfecho	Extremadamente satisfecho	Total %
En el casino de la universidad	17,6	53,1	48,7	66,7	46,4
En alguna cafetería de la universidad	35,3	12,5	5,1	0,0	12,4
En un puesto ambulante en/o la universidad	11,8	0,0	2,6	0,0	3,1
En un local de comida rápida cerca de la universidad	11,8	0,0	12,8	0,0	7,2
Compra golosinas en un almacén cercano a la universidad	11,8	0,0	0,0	0,0	2,1
Trae comida de su casa y la come en cualquier parte	5,9	6,2	7,7	22,2	8,2
Se salta esa comida	5,9	6,2	7,7	22,2	8,2
Otra	0,0	3,2	15,4	0,0	7,2

También se observó una mayor proporción de estudiantes que se encuentran insatisfechos con su alimentación que almuerza en alguna cafetería de la universidad (35,3%). Esto se

explicaría debido a que, probablemente, este grupo de estudiantes a la hora de almuerzo solo consume “snacks”, debido a la falta de recursos para acceder a un almuerzo de mejor calidad (Guagliardo *et al.*, 2011). No obstante, Espinoza *et al.* (2011), en un estudio llevado a cabo en la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso (Chile), indican que los estudiantes prefieren consumir alimentos poco saludables, como “snacks” o golosinas, independientemente de los recursos disponibles, lo que puede estar asociado a conductas hedonistas en el sentido de privilegiar alimentos sabrosos (Schnettler *et al.*, 2011a).

Paralelamente se observó que una mayor proporción de estudiantes insatisfechos con su alimentación, compra golosinas en un almacén cercano a la universidad a la hora de almuerzo (11,8%). Esto estaría repercutiendo negativamente en su salud, y presumiblemente, en su satisfacción con la alimentación.

4.5.7 Frecuencia de comidas a deshora.

Según los resultados del total de la muestra (Cuadro 13) la mayor proporción de encuestados señaló que come a deshora “a veces” (47,7%), y “casi siempre” (22,4%).

Las diferencias estadísticamente significativas asociadas al nivel de satisfacción con la alimentación ($P \leq 0,05$), se deben a la mayor proporción de estudiantes que come a deshoras casi siempre y se encuentran medianamente satisfechos con su alimentación (32,4%). La causa a esto se debería según Montero *et al.* (2006), basado en lo obtenido en estudiantes de la Universidad San Pablo (Madrid, España), a que los alumnos que ingieren algo a media mañana o media tarde lo hacían en forma de papas fritas, chocolates, bebidas azucaradas o productos de elevado valor calórico, que en muchas ocasiones se obtienen a un precio asequible y servidos en raciones cada vez mayores. Esto es uno de los hábitos que caracteriza la alimentación de los estudiantes universitarios, y que se asocia a dietas poco saludables y obesidad (Mendonça *et al.*, 2004).

Cuadro 13. Frecuencia de comidas a deshora según el nivel de satisfacción con la alimentación en estudiantes de la Universidad de La Frontera. Temuco, julio de 2012

Categoría	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
Insatisfecho	17,0	29,8	44,7	4,3	4,3
Medianamente satisfecho	9,0	32,4	44,1	12,6	1,8
Satisfecho	8,7	16,0	48,7	22,7	4,0
Extremadamente satisfecho	5,6	8,3	58,3	25,0	2,8
Total	9,6	22,4	47,7	17,2	3,2

4.5.8 Zona de residencia.

De acuerdo con los datos obtenidos, la mayor proporción de estudiantes indicó que su lugar de residencia es “en una gran ciudad” (69,1%). Mientras una baja proporción señaló que vive “en un pueblo rural” (4,3%).

Cuadro 14. Lugar de residencia según el nivel de satisfacción con la alimentación en estudiantes de la Universidad de La Frontera (%). Temuco, julio de 2012

Categoría	En una gran ciudad	En una pequeña ciudad	En un pueblo rural	En el campo
Insatisfecho	57,1	28,6	12,2	2,0
Medianamente satisfecho	67,6	20,7	5,4	6,3
Satisfecho	70,5	23,5	1,3	4,7
Extremadamente satisfecho	83,8	8,1	2,7	5,4
Total	69,1	21,7	4,3	4,9

Las diferencias estadísticamente significativas asociadas al nivel de satisfacción con la alimentación ($P \leq 0,05$), se deben a que la mayor proporción de estudiantes insatisfechos con su alimentación que viven en un pueblo rural (2,9%). Schnnetler *et al.* (2011), en un estudio elaborado en personas de la etnia Mapuche, obtuvieron un mayor grado de insatisfacción vinculado al lugar de residencia, donde coexisten sentimientos de insatisfacción vinculados al vivir en pueblos rurales.

5. CONCLUSIONES

Sobre la base de los resultados obtenidos a partir de la muestra analizada de estudiantes de la Universidad de La Frontera, y en función de los objetivos planteados, se concluye lo siguiente:

Parte de la muestra de estudiantes de la Universidad de La Frontera posee un nivel positivo de bienestar subjetivo en el dominio de la alimentación, debido a que la mayor proporción resultó satisfecho (53,9%) y extremadamente satisfecho (10,9%) con su alimentación.

En relación a los hábitos alimentarios, en mayor medida los estudiantes consumen diariamente pan; leche, queso y huevos; aceites, mantequilla y margarina, verduras y tubérculos; azúcar, café y te; bebidas y jugos. El consumo de cereales y pastas, carne y fruta es principalmente dos a tres veces por semana. Predomina el consumo ocasional de pescados y mariscos. Respecto a la restricción de alimentos, la mayor proporción de los estudiantes no restringe por motivos de salud la mayoría de los alimentos consultados. Aproximadamente, 9,6% de la muestra siempre come a deshora.

La mayor proporción de estudiantes desayuna (61,0%), almuerza (61,4%) y toma once diariamente (80,0%). Por el contrario una proporción importante no cena en el lugar donde vive (42,4%).

En el ámbito alimentario, la satisfacción con la alimentación de los estudiantes se relaciona de la frecuencia de consumo de fruta, restricción en el consumo de pastas, arroz o papas, frecuencia de comidas a deshora, frecuencia de consumo de desayuno y once en el lugar de residencia y lugar donde se almuerza en caso de no hacerlo en el lugar de residencia.

En el ámbito sociodemográfico, la satisfacción con la alimentación de los estudiantes se relaciona con el hecho de vivir con los padres durante el periodo universitario y vivir en una gran ciudad, como Temuco.

Por lo tanto, la satisfacción con la alimentación de los estudiantes encuestados se asocia con la interacción familiar en torno a la alimentación y con conductas alimentarias saludables. Por este motivo, tanto las autoridades universitarias como las correspondientes de los Ministerios de Salud y Educación, deberían desarrollar intervenciones que fomenten el apoyo familiar y una alimentación saludable en los estudiantes universitarios, principalmente dirigidas hacia aquellos con menores niveles de satisfacción con la alimentación, posibilitando a futuro una mejor calidad de vida.

6. RESUMEN

Con el propósito de relacionar el nivel de satisfacción con la alimentación en estudiantes de la Universidad de La Frontera, sus hábitos alimentarios y características sociodemográficas, se aplicó una encuesta personal auto cumplimentada a una muestra de 400 estudiantes de cuatro facultades de esta universidad, pero se obtuvieron 347 cuestionarios válidos. El cuestionario incluyó la escala SWFL (Satisfaction with Food-related Life), la frecuencia de consumo y restricción de distintos tipos de alimentos. Se obtuvo que, la mayor proporción de los estudiantes posee un nivel positivo de bienestar subjetivo en el dominio de la alimentación, resultando satisfecho con su alimentación el 53,9% y extremadamente satisfecho con su alimentación el 10,9%. En mayor medida los estudiantes consumen diariamente pan; leche, queso y huevos; aceites, mantequilla y margarina; verduras y tubérculos; azúcar, café y té; bebidas y jugos. Los cereales y pastas, carne, fruta son consumidos principalmente dos a tres veces por semana. Solamente pescados y mariscos son consumidos ocasionalmente. El desayuno, almuerzo y once son consumidos diariamente en mayor medida en el lugar de residencia. La satisfacción con la alimentación se asocia a la frecuencia de consumo de fruta, restricción en el consumo de pastas, arroz o papas, frecuencia de comidas a deshora, frecuencia de consumo de desayuno y once en el lugar de residencia, lugar donde se almuerza en caso de no hacerlo en el lugar de residencia. En el ámbito sociodemográfico, los resultados indican que el nivel de satisfacción con la alimentación está asociado a que durante el periodo de estudios los estudiantes vivan con sus padres, y además, con vivir en una gran ciudad, como Temuco.

7. SUMMARY

With the purpose to relate the level of satisfaction with food in students from Universidad de La Frontera, and their eating habits and sociodemographic characteristics, a personal auto completed survey was applied to a sample of 400 students from four faculties of this university, but 347 valid questionnaires were obtained. The questionnaire included the SWFL (Satisfaction with Food - related Life) scale, the frequency of consumption and restriction of different types of food. It was obtained that the largest proportion of students has a positive level of subjective well-being in the domain of food, resulting 53.9% satisfied with their feeding and 10.9% extremely satisfied. In greater extent students daily consume bread; milk, cheese and eggs; oils, butter and margarine; vegetables and tubers; sugar, coffee and tea; drinks and juices. Cereals and pastas, meat, and fruits are mainly consumed two to three times per week. Only seafood is consumed occasionally. Breakfast, lunch and tea time are consumed daily greater extent in the place of residence. The satisfaction with food is associated with the frequency of consumption of fruit, restriction with the consumption of pastas, rice or potatoes, frequency of food consumption at inconvenient hours, breakfast consumption frequency and tea time in the place of residence, place where lunch has been consumed in case of no to do so in the place of residence. In a socio-demographic scope, the results indicate that the level of satisfaction is associated with living with their parents when studying, and with living in a big city, as it is Temuco.

8. LITERATURA CITADA

- Adimark.** Mapa socioeconómico de Chile. 2004. Disponible en http://www.adimark.cl/medios/estudios/informe_mapa_socioeconomico_de_chile.pdf [Conectado el 20 de septiembre de 2010].
- Albala, C., Vio, F., Kain, J. and Uauy, R.** 2002 Nutrition transition in Chile: determinants and consequences. *Public Health Nutrition*. 5(1A):123-128.
- American Dietetic Association.** 2005. Liberalization of the diet prescription improves quality of life for older adults in long-term care. *Journal of the American Dietetic Association*, 105: 1955–1965.
- Andrews, M. and Withey, B.** (1976). Social indicators of well-being: Americans' perceptions of life quality. New York: Plenum.
- Aránguiz, H.** 2010. Estudio descriptivo, comparativo y correlacional del estado nutricional y condición cardiorrespiratoria en estudiantes universitarios de Chile. *Revista Chilena de Nutricion.*; 37 (1): 70-8.
- Araya, H. y Lutz, M.** 2009. Alimentos funcionales y saludables. *Revista Chilena de Nutricion*. 30(1): 8-14.
- Argyle, M.** 1992. La psicología de la felicidad, Alianza Editorial, Madrid.
- Ariño, A. y Llopis, R.** 2011. ¿Universidad sin clases? Condiciones de vida de los estudiantes universitarios en España. *Secretaría General Técnica*. España. 279 p.
- Arita, B.** 2005. Satisfacción por la vida y teoría homeostática del bienestar. *Psicología y Salud*. 15(1): 121-126.
- Barić, I., Satalić, Z. and Lukesic, Z.** 2003. Nutritive value of meals, dietary habits and nutritive status in Croatian university students according to gender. *International Journal of Food and Science Nutrition*. 54(6): 473-484.
- Bisogni, C., Connors, M., Devine, C. and Sobal, J.** 2002. Who we are and how we eat: A Qualitative Study of Identities in Food Choice. *Journal Nutrition Education Behavior*. 34(3): 128-139.

- Blasco, T., Capdevilla, L., Pintanel, M., Valiente, L. y Cruz, J.** 1996. Evolución de los patrones de actividad física en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología del Deporte*. 9(10): 51-63.
- Boutelle, K., Birnbaum, A., Lytle, L., Murray, D. and Story, M.** 2003. Associations between perceived family environment and parent intake of fruit, vegetables and fat. *Journal of Nutrition and Education Behavior*. 35: 24-29.
- Busdiecker, S., Castillo, C. y Salas I.** 2000. Cambios en los hábitos de alimentación durante la infancia: una visión antropológica. *Revista Chilena de Pediatría*. 71(1): 5-11.
- Campbell, A., Converse, E. and Rodgers, L.** (1976). *The quality of American life*. New York: Russell Sage Foundation.
- Carr, J., Gibson, B. and Robinson, G.,** 2001. Measuring quality of life: is quality of life determined by expectations or experience? *British Medical Journal*. 322(7296): 1240–1243.
- Ceinos, M., Junco, I. y Garcia, P.** 2008. Hábitos Alimentarios Saludables. Educación para la Salud. *Nutrition Clinical Dietetic Hospital*. 28 (1): 44.
- Crisóstomo, G.** 2011. Aceptación de los consumidores hacia alimentos y envases con nanotecnología en la ciudad de Temuco región de la Araucanía, Chile. Tesis Ingeniero Agrónomo. Universidad de La Frontera. Temuco, Chile. 95p.
- Cuadra, H. y Florenzano, R.** 2003. "El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva", *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 12 (1): 83-96.
- Day, L.** (1987). Relationships between life satisfaction and consumer satisfaction. In A. C. Samli (Ed.), *Marketing and the quality-of-life interface*. Westport, CT: Quorum Books. 289–311.
- Dean, M., Grunert, K., Raats, M., Nielsen, N. and Lumbers, M.** 2008. Food in Later Life Team. The impact of personal resources and their goal relevance on satisfaction with food-related life among the elderly. *Appetite*. 50(2-3): 308-15.
- de la Vega, J.** 2003. Las otras carnes en Chile; características y consumo. Universidad Austral de Chile, Fundación para Innovación Agraria (FIA). Valdivia, Chile.
- Díaz, G.** 2001. "El bienestar subjetivo, actualidad y perspectivas". *Revista Cubana de Medicina Integral*. 17 (6): 572-579.
- Diener, E.** 1984. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 95: 542–575.

- Diener, E.** 1994. "El bienestar subjetivo". Intervención psicosocial. Revista sobre igualdad y calidad de vida. 3(8): 67-113.
- Diener, E., Suh, E. and Oishi, S.,** 1997. Recent findings on subjective well-being. Indian Journal of Clinical Psychology. 24(1), 25–41.
- Diener, E. and Biswas-Diener, R.** 2000. New directions in subjective well-being research: The cutting edge. Indian Journal of Clinical Psychology. 27: 21-33.
- Espinoza, L., Rodríguez, F., Gálvez, J. y MacMillan, N.** 2011. Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios. Revista Chilena de Nutrición. 38(4): 458-65.
- Fernández, A.** 2002. Investigación y técnicas de Mercado. Segunda edición. Esic editorial. Madrid España. 296p.
- Fischler C.** 1998. Food, self and identity. Social Science Information, 27: 275-292.
- French, S., Wall, M. and Mitchell, N.** 2010. Household income differences in food sources and food items purchased. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 7: 77.
- García, M.** 2002. "El bienestar subjetivo", Escritos de Psicología, 6: 18-39.
- Garcia, R.** 2004. Representações sobre consumo alimentar e suas implicações em inquéritos alimentares: estudo qualitativo em sujeitos submetidos à prescrição dietética. Revista de Nutrição. 15: 28.
- García-Viniegras, C. y González, I.** 2000. "La categoría bienestar psicológico, su relación con otras categorías sociales", Revista Cubana de Medicina Integral. 16(6): 586-592.
- Gottschalk, L., Macaulay, M., Sawyer, M. and Miles, E.** 1997. Nutrient intakes of university students living in residence. Journal of the Canadian Dietetic Association. 38: 47-53.
- Grunert, K., Dean, D., Raats, M., Nielsen, N. and Lumbers, M.** 2007. A measure of satisfaction with food-related life. Appetite. 49(2): 486-93.
- Guagliardo, V., Lions, C., Darmon, N. and Verger, P.** 2011 Eating at the university canteen. Associations with socioeconomic status and healthier self-reported eating habits in France. Appetite. 56: 90-5.
- Guthrie, J., Lin, B. and Frazao, E.** 2002. Role of food prepared away from home in the American diet, 1977-78 vs 1994-96: Changes and consequences. Journal of Nutrition and Education Behavior. 34:140-150.

- Guzmán, S. y Roselló, A.** 2001. Consumo de frutas en una población de Costa Rica. Instituto Costarricense de Investigación y Enseñanza en Nutrición y Salud. Costa Rica.
- Ha, E. y Caine-Bish, N.** 2009. Effect of nutrition intervention using a general nutrition course for promoting fruit and vegetable consumption among college students. *Journal of Nutrition and Education Behavior*. 41:103-109.
- Hair, J., Anderson, R., Tatham, R. y Black, W.** 1999. Análisis multivariante. Otero. Quinta edición. Prentice Hall International. Inc. Madrid, España.
- Haskell, W., Lee, I., Pate, R., Powell, K., Blair, S., Franklin, B., Macera, C., Health, G., Thompson, P. and Bauman, A.** 2007. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine and Science in Sports y Exercise*. 39(8):1423-1434.
- Hausman, A.** 2005. Hedonistic rationality: the duality of food consumption. *Advances in Consumer Research*. 32: 404-405.
- Havas, S., Heimenchnger, J., and Reynolds, K.** 1994. 5 a day for better health: a new research initiative. *Journal of American Dietetic Association*. 94: 32-36.
- Hsieh, M.** (2003). Counting importance: The case of life satisfaction and relative domain importance. *Social Indicators Research*. 68: 163–174.
- Ivanovic, D., Alvarez, L. y Truffello, I.** 1986. Conocimientos y hábitos alimentarios y nutricionales de estudiantes que egresan de educación básica en el área Metropolitana de Santiago, Chile (Food and nutrition knowledge of students graduating from basic education in the Metropolitan Area of Santiago, Chile). *Archivo Latinoamericano de Nutricion*. 36: 152-65.
- Karlen, G., Masino, M., Fortino, M., y Martinelli, M.** 2011. Consumo de desayuno en estudiantes universitarios: hábito, calidad nutricional y su relación con el índice de masa corporal Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietista. 29(137): 23-30.
- Levin, R. y Rubin, D.** 1996. Estadística para Administradores. Sexta edición. Editorial Prentice-Hall Hispanoamerica, Mexico.
- Liberalesso, A.** 2002. "Bienestar subjetivo en la vida adulta y la vejez: hacia una psicología positiva en América Latina". *Revista Latinoamericana de Psicología*. 34(1-2): 55-74.

- Lin, H., Guthrie, J. and Frazao, E.** 1999. "Nutrient contribution of food away from home". In: Frazao E (Ed). *America's Eating Habits: Changes and Consequences*. Agriculture Information Bulletin No. 750, US Department of Agriculture, Economic Research Service, Washington, DC. 213–239.
- López-Azpiazu, I., Sánchez-Villegas, A., Johansson, L., Petkeviciene, J., Prattala, R. and Martínez-González, A.** 2003. Disparities in food habits in Europe: systematic review of educational and occupational differences in the intake of fat. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*. 16(5): 349-364.
- López, C.** 1999. Influencia de la estructura social y familiar en el desarrollo de los hábitos alimentarios. En: *Tratado de Nutrición*. Hernández M, Sastre A (eds). 1355-1365.
- López, M.** 2008. Etapas del cambio conductual ante la ingesta de frutas y verduras, control de peso y ejercicio físico de estudiantes de la Universidad del Desarrollo, sede Concepción, Chile. *Rev Chil Nutr*. 35(3): 215-24.
- Lytle, A.** 2002. Nutritional issues for adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 102: S8-S12.
- Martins, Y., y Pliner, P.** 1998. The development of the Food Motivation Scale. *Appetite*. 30-94.
- MacMillan, N.** 2007 Valoración de hábitos de alimentación, actividad física y condición nutricional en estudiantes de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. *Revista Chilena de Nutrición*. 34(4): 330-6.
- McFarlane, T., Polivy, J., and McCabe, R.** 1999. Help, not harm: Psychological foundation for a nondieting approach toward health. *Social Issues*, 55: 261–276.
- Mendonça, C., Anjos, L.** 2004. Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil. *Cadernos de Saude Publica*. 20(3): 698-709.
- Mennell, S., Murcott, A. and van Otterloo, H.** 1992. *The sociology of food: Eating, diet and culture*. London, England: Sage.
- Mills, N.** 2011. Hábitos de consumo y compra de carne en la ciudad de Temuco Araucanía, Chile. Tesis Ingeniero Agrónomo. Universidad de La Frontera. Temuco, Chile. 100p.

- Monteiro, A., Conde, L., Lu, B. and Popkin, M.** 2004. Obesity and inequities in health in the developing world. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders*. 28(9): 1181-6.
- Montero, A., Úbeda, N. y García, A.** 2005. Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. *Nutrición Hospitalaria*. 21(4): 466-73.
- Moyano, E., Acevedo, M. y Avendaño, J.** 2006. Hacia un modelo de calidad de vida. Documento de Trabajo n° 002, Centro de Psicología Aplicada, (CEPA), Escuela de Psicología, Universidad de Talca, Chile.
- Moyano, E., Ramos, N.** 2007. Bienestar subjetivo: midiendo satisfacción vital, felicidad y salud en población chilena de la Región Maule. *Universum*. 22(2): 177-193.
- Oakes, M. and Slotterback, C.** 2001. What's in a name? A comparison of men's and women's judgements about food names and their nutrient contents. *Appetite*. 36: 29-40.
- Olivares, S., Lera, L., Bustos, N.** 2008. Etapas del cambio, beneficios y barreras en actividad física y consumo de frutas y verduras en estudiantes universitarios de Santiago de Chile. *Revista Chilena de Nutrición*. 35(1): 25-35.
- Organización Mundial de la Salud.** 1990. Prevención en la infancia y la adolescencia de las enfermedades cardiovasculares del adulto. Serie de informes técnicos. 792. OMS. Ginebra.
- Organización Mundial de la Salud.** 2006. Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud: Marco para el seguimiento y evaluación de la aplicación. Ginebra.
- Peña, J.** 2012. Estilos de vida en relación a la alimentación y satisfacción con la alimentación en la región de la Araucanía, Chile. Tesis Ingeniero Agrónomo. Universidad de La Frontera. Temuco, Chile. 55p.
- Pérez, C.** 2005. Técnicas estadísticas con SPSS 12. Aplicación al análisis de datos. Prentice-Hall. Madrid, España.
- Poblete, P.** 2012. Hábitos de consumo de hortalizas y su asociación con el cuidado de la salud en la ciudad de Temuco. Tesis Ingeniero Agrónomo. Universidad de La Frontera. Temuco, Chile. 100p.

- Polivy, J.** 1996. Psychological consequences of food restriction. *Journal of the American Dietetic Association*. 96; 589–592.
- Polivy, J.** 1998. The effects of behavioural inhibition: Integrating internal cues, cognition, behavior, and affect. *Psychological Inquiry*. 9: 181–204.
- Portal Educativo.** 2007. Publicación de la dirección regional de cultura y educación de la provincia de Buenos Aires, Año 2, N° 4, Septiembre/Octubre.
- Remick, A., Pliner, P. and McLean, K.** 2009. The relationship between restrained eating pleasure associated with eating, and well-being re-visited. *Eat Behav.* 10(1): 42-44.
- Reyes, J., Abraham, A., Gonzales, A., Olmedo, M., Reynoso, K. y Ríos, J. (sf).** Energía y Consumo de Sustancias Fundamentales “Factores que Influyen en la mala alimentación de los Universitarios.” Universidad Autónoma Metropolitana Xochimilco.
- Richmond, R.** 1999. Teaching medical students about tobacco. *Thorax*. 54: 70-78.
- Roininen, K., Lähteenmäki, L., and Tuorila, H.** 1999. Quantification of consumer attitudes to health and hedonic characteristics of foods. *Appetite*. 33: 71–88.
- Rosen, J. C., Tacy, B., and Howell, D.** 1990. Life stress, psychological symptoms, and weight reducing behavior in adolescent girls: A prospective analysis. *International Journal of Eating Disorders*. 9: 17–26.
- Rozin, P.** 1997. Towards a psychology of food and eating: from motivation to module to model to marker, morality, meaning and metaphor. *Current Directions in Psychological Science*. 55(1): 18-24.
- Rozin, P., Fischler, C., Imada, S., Sarubin, A. and Wrzesniewski, A.** 1999. Attitudes to food and the role of food in life in the USA, Japan, Flemish Belgium and France: possible implications for the diet-health debate. *Appetite*. 33(2):163-180.
- Ruff, P.** 2011. Caracterización del consumo de carne ovina en la ciudad de Temuco, Región de La Araucanía, Chile. Tesis Ingeniero Agrónomo. Universidad de La Frontera Temuco, Chile. 134 p.
- Schnettler, B., Shene, C., Rubilar, M., Miranda, H., Sepúlveda, J., Denegri, M. y Lobos, G.** 2010. Aceptación hacia yogurt con diferentes ingredientes funcionales en consumidores de supermercados del sur de Chile. *Archivo Latinoamericano de Nutricion*. 60(4): 380-390.

- Schnettler, B., Miranda, H., Sepúlveda, J., y Denegri, M.** (2011a.) Satisfacción con la alimentación y la vida, un estudio exploratorio en estudiantes de la Universidad de la Frontera, Temuco-Chile. *Psicologia and Sociedade*. 23(2): 426-435.
- Schnettler, B., Miranda, H., Sepúlveda, J., Denegri, M., Mora, M. y Lobos, G.** (2011b). Satisfacción con la alimentación en personas Mapuche en la Región Metropolitana de Santiago, Chile. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*. 61(2): 172-182.
- Schnettler, B., Mora, M., Mills, N., Miranda, H., Sepulveda, J., Denegri, M., y Lobos, G.** 2012. Tipologías de consumidores según el estilo de vida en relación a la alimentación: un estudio exploratorio en el sur de Chile. *Revista Chilena de Nutricion*. 39(4): 165-172.
- Schnettler, B., Denegri, M., Miranda, H., Sepúlveda J., Orellana, L., Paiva, G., y Grunert, K.** 2013. Hábitos alimentarios y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios del sur de Chile. *Nutricion Hospitalaria*. 28(6): 2221-2228.
- Stephoe, A., Pollard, T. and Wardle, J.** 1995. Development of a measure of the motives underlying the selection of food: the Food Choice Questionnaire. *Appetite*. 25: 267–284.
- Stephoe, A., Wardle, J., Cui, W., Bellisle, F., Zotti, A., Baranyai, R. and Sanderman, R.** 2002. Trend in smoking, diet, physical exercise and attitudes toward Health in European University students from 13 countries, 1990-2000. *Preventive Medicine*. 35: 97-104.
- Troncoso, C. y Amaya, J.** 2009. Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. *Revista Chilena de Nutrición*. 36(4):1090-1097.
- U.S. Department of Health and Human Services.** 2008. Physical Activity Guidelines for Americans. Be Active, Healthy and Happy! The Secretary of Health and Human. Washington.
- Veenhoven, R.,** 1996. The study of life satisfaction. In: Saris, W.E., Veenhoven, R., Scherpenzeel, A.C., Bunting, B. (Eds.), *A Comparative Study of Satisfaction With Life in Europe*. Eo" tvo" s University Press, Budapest. 11–48.
- Veenhoven, R.** 2008. Effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. *Journal of Happiness Studies*. 9(3): 449-469.
- Veenhoven, R. and DeHeer, H.** (n.d.). Support System for Research Synthesis (SSRS), Erasmus University Rotterdam: < [http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/datasystem .htm](http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/datasystem.htm). > [Conectado el 20 de Noviembre del 2012].

- Vio, F. y Albala, C.** 2000. Epidemiología de la obesidad en Chile. *Revista Chilena de Nutrición*. 27: 97-112.
- Vio, F., Albala, C. y Crovetto, M.** 2000. Promoción de salud en la transición epidemiológica de Chile. *Revista Chilena de Nutrición*. 27(1): 21-9.
- Vio, F. y Salinas, J.** 2006. Promoción de salud y calidad de vida en Chile: una política con nuevos desafíos. *Revista Chilena de Nutrición*. 33(1): 252-9.
- World Health Organization.** 2002 Global strategy on diet, physical activity and health. WHO. Geneva.
- World Health Organization.** 2003 Fruit and Vegetable Promotion Initiative. A meeting report. WHO. Geneva.
- Wolfensberger, W.,** 1994. Let's hang up 'quality of life' as a hopeless term. In: Goode, D. (Ed.), *Quality of Life for Persons with Disabilities: International Perspectives and Issues*. Brookline Books, Cambridge, MA. 285-321.
- Zacarías, I., Pizarro, T., Rodríguez, L., González, D. y Domper, A.** 2006. Programa "5 al día" para promover el consumo de verduras y frutas en Chile. *Revista Chilena de Nutrición*. 33(1): 276-80.
- Zaini, Z., Lim, T., Low, Y. and Harun, F.** 2005. Factors affecting nutritional status of Malaysian primary school children. *Asia Pacific Journal of Public Health*. 17(2): 71-80.

9. ANEXO

Anexo 1. Encuesta satisfacción con la alimentación y la vida en estudiantes de la Universidad de La Frontera.

1. Usted vive:

Junto a sus padres durante todo el año.	
Junto a sus padres durante todo el año, aunque viaja por el fin de semana.	
Junto a sus padres los fines de semana y vacaciones.	
Cuando no vive con sus padres, vive junto a familiares.	
Cuando no vive con sus padres, arrienda una pieza independiente.	
Cuando no vive con sus padres, paga pensión completa.	
Cuando no vive con sus padres, paga media pensión (sin alimentación).	
Cuando no vive con sus padres, arrienda casa o departamento.	
Vive independiente junto a su pareja y/o hijos.	

2. Respecto a su último año de educación media, su alimentación actual es... (Marque solo una alternativa por fila).

Mucho menos saludable	Menos saludable	Similar	Más saludable	Mucho mas saludable

3. Respecto a su último año de educación media, su alimentación actual es... (Marque solo una alternativa por fila).

Mucho menos placentera	Menos placentera	Similar	Más placentera	Mucho mas placentera

4. ¿Cuál(es) de los siguientes alimentos consume Ud.? Si responde SI, por favor indique con qué frecuencia lo consume (Marque solo una frecuencia por cada alimento).

	SI	NO	Diaria- mente	2-3 veces a la semana	1 vez a la semana	Ocasional- mente	Otra frecuencia ¿Cuál?
Pan							
Cereales, pastas							
Carne (pollo, vacuno, cerdo, etc.)							
Pescado y marisco							
Leche, queso y huevos							
Aceites, mantequilla y margarina							
Fruta							
Verduras y tubérculos (papas, zanahoria, etc.)							
Azúcar, café, te							
Bebidas, jugos, etc.							
Vino							
Cerveza							
Otras bebidas alcohólicas (pisco, whisky, ron, etc.)							

5. Por favor, indique el grado de acuerdo o desacuerdo con las siguientes afirmaciones (Marque solo una respuesta por cada fila).

	En desacuerdo			De acuerdo		
	Completa- mente	Bastante	Un poco	Un poco	Bastante	Completa- mente
Cada vez que compro un alimento nuevo, reviso su información nutricional						
En general, yo prefiero alimentos bajos en grasas						
Normalmente, me molesto conmigo mismo(a) cuando como alimentos que engordan						
Me preocupa mucho del tipo de alimentos que como						

6. ¿Ud. Restringe alguno de los siguientes alimentos por motivos de salud o de prevención de enfermedades? (Marque solo una respuesta por cada fila).

	No	Si
Azúcares		
Productos de reposterías (postres dulces, tortas)		
Sal		
Grasas y frituras		
Pastas, arroz o papas		
Carnes rojas		
Alcohol		
Café		
Otro. ¿Cuál?		

7. ¿Con que frecuencia come las siguientes comidas en el lugar donde vive? (Marque solo una respuesta pos cada fila).

	Diariamente	2-3 veces a la semana	Solo los fines de semana	Ocasional-mente	Nunca	Otra frecuencia ¿Cuál?
Desayuno						
Almuerzo						
Once						
Cena						

8. Si su respuesta a la pregunta 7 fue Diariamente Ud. come... (Marque solo una respuesta por cada columna).

	Desayuno	Almuerzo	Once	Cena
Junto a su familia				
Junto a los dueños o encargados de la pensión				
Junto a compañeros de departamento o pensión				
Solo(a), porque los horarios del resto de los integrantes de la casa son diferentes				
Solo(a) porque vivo solo(a)				

9. Si su respuesta a la pregunta 7 fue diferente de DIARIAMENTE ¿Dónde consume estas comidas normalmente? (Marque solo una respuesta por cada columna).

	Desayuno	Almuerzo	Once	Cena
En el casino de la Universidad				
En alguna cafetería de la Universidad				
En un puesto ambulante ubicado en la Universidad o cercano a esta				
En un local de comida rápida cercano a la Universidad				
Compra golosinas en un almacén cercano a la Universidad				
Traigo comida de mi casa y la como en cualquier parte				
Se salta esta comida				
Otro ¿Dónde?				
Si respondió "otro" por favor indique donde				

10. Aproximadamente, ¿De cuánto tiempo dispone Ud. para cada una de las siguientes comidas? (Marque solo una respuesta por cada fila).

	Menos de 15 minutos	15 a 30 minutos	45 minutos a una hora y cuarto	1 hora y media a dos horas	Más de 2 horas	Se salta esta comida
Desayuno						
Almuerzo						
Once						
Cena						

11. Ud. come a deshora (entre comidas)... (Marque solo una alternativa).

Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca

12. Si su respuesta a la pregunta 11 fue distinta de NUNCA, Ud. come a deshora (entre comidas).

Alimento	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
Golosinas (galleta o chocolate)					
Sopaipillas					
Empanadas					
Yogurt					
Frutas					
Completo o hamburguesas					
Pizza					
Otro ¿Cuál?					

13. Si Ud. posee ticket de alimentación de su universidad, generalmente lo usa para...
(Marque solo una alternativa, lo que realiza la mayor parte de las veces).

Comer en el casino de la universidad	
Comer en restaurantes que aceptan estos tickets	
Comer en locales de comida rápida que acepten estos tickets	
Comprar alimentos en locales que acepten estos tickets	
Comprar bebidas en locales que acepten estos tickets	

Si no posee tickets de alimentación, pase a la pregunta 15

14. Si Ud. posee tickets de alimentación y generalmente los usa para comer en el casino de su universidad, por favor indique el grado de acuerdo con las siguientes afirmaciones respecto a la alimentación ofrecida.

	En desacuerdo			De acuerdo		
	Completa- mente	Bastante	Un poco	Un poco	Bastante	Completa- mente
Las comidas son nutritivas o balanceadas						
Las comidas son bajas en grasas						
Las comidas tienen buen sabor						
Las comidas tienen buen aspecto						
Se promueve una alimentación saludable						
Disfruto comer en el casino de la universidad						

15. A continuación encontrara 10 preguntas con diversas alternativas de respuesta, lea cuidadosamente cada pregunta y marque aquella alternativa que mejor lo(a) represente. Conteste todas las preguntas, tenga presente que sus respuestas deben reflejar sus gustos y sentimientos personales.

15.1. ¿Qué tan a menudo hace dieta?

___ Nunca ___ Rara vez ___ A veces ___ Casi siempre ___ Siempre

15.2. La mayor cantidad de peso que ha perdido en un mes en su vida, ha sido:

___ Entre 0 y 2 kg. ___ Entre 2,1 y 4,5 kg. ___ Entre 4,6 y 7 kg. ___ Entre 7,1 y 9,5 kg. ___ Mas de 9,5 kg.

15.3. ¿Cuál es la máxima cantidad de peso que ha llegado a subir en una semana?

___ Entre 0 y 0,5 kg ___ Entre 0,55 y 1 kg ___ Entre 1,05 y 1,5 kg ___ Entre 1,55 y 2,5 kg ___ Mas de 2,5 kg

15.4. ¿En cuánto cree Ud. que varía su peso en una semana común y corriente?

☐ Entre 0 y 0,5 kg ☐ Entre 0,55 y 1 kg ☐ Entre 1,05 y 1,5 kg ☐ Entre 1,55 y 2,5 kg ☐ Mas de 2,5 kg

15.5. ¿Una variación de 2,5 kg afectaría la forma en que vive su vida?

☐ De ningún modo ☐ Levemente ☐ Moderadamente ☐ Mucho

15.6. ¿Come menos al estar frente a otros?

☐ Nunca ☐ Rara vez ☐ Casi siempre ☐ Siempre

15.7. ¿Se pasa mucho tiempo pensando en el tema de la comida?

☐ Nunca ☐ Rara vez ☐ Casi siempre ☐ Siempre

15.8. ¿Se siente culpable después de que ha comido en exceso?

☐ Nunca ☐ Rara vez ☐ Casi siempre ☐ Siempre

15.9. ¿Es Ud. consciente de cuanto come habitualmente?

☐ De ningún modo ☐ Levemente ☐ Moderadamente ☐ Mucho

15.10 ¿Cuánto es lo máximo que has llegado a pesar sobre tu peso normal?.

☐ Entre 0 y 0,5 kg ☐ Entre 0,55 y 2,5 kg ☐ Entre 2,55 y 5 kg ☐ Entre 5,05 y 10 kg ☐ Mas de 10 kg

16. Indique las alternativas que más se relacionan con su estado de salud (Marque solo una respuesta por cada fila).

	Muy mala	Regular	Buena	Muy buena	Excelente
Considera que su salud, en general, es:					

Ahora, pensando sobre su salud física, que incluye enfermedades físicas y heridas ¿Por cuánto tiempo durante los últimos 30 días su salud física no estuvo bien?	___ días
Ahora, pensando sobre su salud emocional, que incluye estrés, depresión y problema emocional ¿Por cuánto tiempo durante los últimos 30 días su salud mental no estuvo bien?	___ días
Durante los últimos 30 días ¿Por cuánto tiempo no pudo realizar actividades comunes, tales como trabajo o recreación debido a su condición de salud?	___ días

17. Indique el grado de acuerdo o desacuerdo con las siguientes afirmaciones respecto a su vida (Marque solo una respuesta por cada fila).

	En desacuerdo			De acuerdo		
	Completa- mente	Bastante	Un poco	Un poco	Bastante	Completa- mente
En muchos aspectos su vida se acerca a su ideal						
Sus condiciones de vida son excelentes						
Está satisfecho con su vida						
Hasta ahora ha obtenido las cosas importantes que ha deseado en su vida						
Si pudiera vivir su vida de nuevo, no cambiaría nada						

18. Complete las siguientes aseveraciones según corresponda a su sentir. “Yo quiero ser...”
(Marque solo una respuesta por cada fila).

	Como soy	Algo mejor de como soy	Bastante mejor que como soy	Mucho mejor que como soy
A nivel intelectual (inteligencia, capacidad, memoria)				
A nivel físico (peso, deportes, etc.)				
A nivel físico (belleza y atractivo)				
A nivel social (amigos, familia, etc.)				
A nivel personal (como persona en general)				
A nivel emocional (sentimientos, emociones)				
A nivel económico (dinero, estatus, prestigio)				

19. Responde las siguientes preguntas utilizando esta escala de seis puntos. Marcando con un círculo el número que corresponda a tu opinión en cada pregunta.

	En desacuerdo			De acuerdo		
	Completa-mente	Bastante	Un poco	Un poco	Bastante	Completa-mente
Antes de la compra de alimentos elaboro una lista de lo que necesito						
Llevo una contabilidad o unas cuentas de lo que gasto en las compras de alimentos						
Analizo los ticket/ las boletas de las compras de alimentos						
Anoto mis gastos corrientes y mis gastos extras en alimentos						
Con algunos alimentos siento la necesidad inmediata de comprarlos						
A veces , me ha fascinado tanto un alimento que no he podido evitar comprármelo						
Comprarme determinados alimentos me produce una especie de placer						

19. Responde las siguientes preguntas utilizando esta escala de seis puntos. Marcando con un circulo el número que corresponda a tu opinión en cada pregunta (Continuación).

	En desacuerdo			De acuerdo		
	Completa- mente	Bastante	Un poco	Un poco	Bastante	Completa- mente
Me encanta comprarme alimentos que no había pensado						
He aprovechado la oportunidad de comprarme un alimento que sabía perdería si no lo compraba al instante						
Me gusta comprarme alimentos nuevos						
Me gusta comprar alimentos originales y diferentes						
No me puedo controlar en las compras de alimentos						
A veces necesito comprar algún alimento solo por el hecho de comprar algo						
Se que compro demasiados alimentos pero no puedo evitarlo						
A veces me siento culpable de las compras alimentos						
Si un día no compro algún alimento noto la necesidad urgente de intentar comprar algo						
Si me siento mal compro alimentos, pues me anima						
Cuando tengo problemas compro alimentos						
Admiro a las personas que pueden ir a buenos restaurantes						
Alguno de los logros mas importantes en la vida incluyen adquirir bienes materiales						
No presto mucha atención a la cantidad de bienes materiales que la gente posee como signo de éxito						
Las cosas que poseo dicen mucho de lo bien que me va en la vida						
Me gusta poseer cosas que impresionan a los demás						

19. Responde las siguientes preguntas utilizando esta escala de seis puntos. Marcando con un circulo el número que corresponda a tu opinión en cada pregunta (Continuación).

	En desacuerdo			De acuerdo		
	Completa- mente	Bastante	Un poco	Un poco	Bastante	Completa- mente
No presto mucha atención a los objetos materiales que los demás poseen						
Normalmente solo compro lo que necesito						
Intento vivir de modo simple la vida en lo que respecta a los alimentos						
Las cosas que poseo no son tan importantes para mi						
Disfruto gastando dinero en cosas que no son practicas						
Comprar alimentos me da mucho placer						
Me gusta el lujo en mi vida						
Presto menos atención a los bienes materiales que muchas personas que conozco						
Tengo todas las cosas que necesito para disfrutar de la vida						
Mi vida seria mejor si tuviera cosas que actualmente no tengo						
Si tuviera cosas mas bonitas no seria mas feliz						
Seria mas feliz si pudiera permitirme comprar mas alimentos						
A veces me preocupa un poco que no puedo permitirme comprar todos los alimento que me gustaría						

20. Para cada una de las siguientes afirmaciones y/o preguntas, por favor marque el punto en la escala que mejor describe su sentir (Marque solo una respuesta por cada pregunta).

	Una persona no muy feliz				Una persona muy feliz		
En general se considera	1	2	3	4	5	6	7

	Menos feliz				Más feliz		
Comparado en la mayoría de sus pares, se considera;	1	2	3	4	5	6	7

	Para nada				Totalmente		
Algunas personas son muy felices. Ellos disfrutan la vida a pesar de lo que suceda sacándole el provecho a casi todo. ¿En que medida esta caracterización le describe?	1	2	3	4	5	6	7

	Para nada				Totalmente		
Algunas personas no son muy felices. Aunque no están deprimidos, nunca parecen tan felices como podrían estarlo. ¿En qué medida esta caracterización le describe?	1	2	3	4	5	6	7

21. ¿Es Ud. el encargado de realizar las compras en el lugar donde vive?

Si	
No	

Si responde NO, pase a la pregunta 25

22. Solo si Ud. tiene a cargo la compra de alimentos para el lugar donde vive, conteste la alternativa que más se relaciona con su conducta habitual (Marque solo una respuesta por cada fila).

	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Hace una lista de los alimentos que necesita comprar					
Selecciona los alimentos según su calidad					
Para distribuir su dinero, ordena los alimentos según su importancia antes de comprar					
Selecciona los alimentos según su precio					
Compara precios entre alimentos de distintas marcas					
Compara precios en distintos locales de venta					
Lee las etiquetas de todos los alimentos					
Mira el peso neto					
Averigua la fecha de vencimiento de los alimentos					
Compra alimentos en el comercio ambulante					
Planifica todas sus compras de alimentos					
Generalmente gasta más de lo que tenía presupuestado en alimentos					
Examina detalladamente todos los alimentos que compra					
Si solicita crédito para comprar alimentos, pregunta por las tasas de interés y el incremento del precio final					
Si compra a crédito, compara las tasas de interés en distintos locales de venta de alimentos					
Compra habitualmente alimentos a crédito					
Dispone de poco tiempo para hacer las compras de sus alimentos					

23. Solo si Ud. tiene a cargo la compra de alimentos para el lugar donde vive, a continuación le solicito me indique el grado de importancia de los siguientes aspectos de un alimento al momento de comprarlo (Marque solo una respuesta por fila).

	Nada importante	Poco importante	Indiferente	Importante	Muy importante
Color					
Sabor					
Tamaño					
Olor					

23. Solo si Ud. tiene a cargo la compra de alimentos para el lugar donde vive, a continuación le solicito me indique el grado de importancia de los siguientes aspectos de un alimento al momento de comprarlo (Marque solo una respuesta por fila). (Continuación).

	Nada importante	Poco importante	Indiferente	Importante	Muy importante
Frescura					
Textura					
Contenido nutricional					
Que sea beneficioso para la salud					
Facilidad de preparación					
País de origen					
Respeto del medio ambiente durante la producción del alimento					
Forma de producción (orgánica o convencional)					
Sanidad					
Envase					
Etiqueta					
Marca					
Sello que garantice la calidad					
Precio Facilidad para obtenerlo					
Rapidez para obtenerlo					

24. Solo si Ud. tiene a cargo la compra de alimentos para su hogar, en forma aproximada me puede indicar que cantidad de dinero gasta mensualmente en alimentos para su hogar.

\$ _____

25. Indique el grado de acuerdo o desacuerdo con las siguientes afirmaciones respecto a su alimentación (Marque solo una respuesta por cada fila).

	En desacuerdo			De acuerdo		
	Completa-mente	Bastante	Un poco	Un poco	Bastante	Completa-mente
Los alimentos y comidas son elementos muy positivos en su vida						
Usted está muy complicado con su alimentación						

25. Indique el grado de acuerdo o desacuerdo con las siguientes afirmaciones respecto a su alimentación (Marque solo una respuesta por cada fila). (Continuación).

	En desacuerdo			De acuerdo		
	Completa-mente	Bastante	Un poco	Un poco	Bastante	Completa-mente
Su vida en relación a los alimentos y comidas se acerca al ideal						
Respecto a los alimentos, su condición de vida es excelente						
Los alimentos y comidas le proporcionan gran satisfacción en su vida diaria						

26. ¿Es Ud. el encargado(a) de cocinar en el lugar donde vive?

Si	
No	

Si responde NO, pase a la pregunta 29

27. Solo si Ud. está a cargo de la preparación de alimentos ¿De cuánto tiempo se dispone al día, en promedio, para cocinar en su hogar? (Marque solo una respuesta por cada fila).

	Menos de 15 minutos	15 a 30 minutos	45 minutos a 1 hora y cuarto	1 hora y media a 2 horas	Más de 2 horas
Durante la semana					
Durante los fines de semana					

28. Solo si Ud. está a cargo de la preparación de alimentos, por favor indique la frecuencia con que realiza las siguientes actividades (Marque solo una respuesta por cada fila).

	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Planifica con tiempo lo que va a cocinar					
Prepara picoteos para reemplazar alguna comida					
Solo cocina alimentos fáciles de preparar					
Disfruta cocinar					
Se preocupa de que la comida que prepara se sabrosa					

28. Solo si Ud. está a cargo de la preparación de alimentos, por favor indique la frecuencia con que realiza las siguientes actividades (Marque solo una respuesta por cada fila). (Continuación).

	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Generalmente el postre que sirve es una fruta					
Cocina alimentos rápidos de preparar					
Prefiere productos frescos por sobre los enlatados o congelados					
Cuando tiene tiempo, prepara cocinas mas elaboradas					
Casi todos los días prepara las mismas comidas					
A menudo no desea cocinar y compra comida preparada					
Usa bastantes mezclas preparadas, por ejemplo, masas para hornear y sopas instantáneas					
Usa alimentos congelados para ahorrar tiempo					
Cocina le produce stress					
A menudo solo come un sándwich porque no desea cocinar					

[illegible]

37. Por favor, indique la cantidad de apoyo que recibe de parte de su familia en las siguientes categorías (Marque solo una respuesta por cada fila).

	Nada de apoyo	Poco apoyo	Apoyo intermedio	Bastante apoyo	Mucho apoyo
Dinero para gastar					
Alimentación					
Ropa o vestuario					
Tiempo y atención					
Ordenar mi vida					
Apoyo emocional y amor					
Educación					
Ser modelo y guía para tu vida					

38. Ud. reside en:

En una gran ciudad	
En una pequeña ciudad	
En un pueblo rural	
En el campo	

39. Aproximadamente ¿Cuánto tiempo le lleva llegar a su Universidad desde el lugar donde vive?

Menos de 15 minutos	15 a 30 minutos	30 a 45 minutos	45 minutos a una hora	Más de 1 hora

40. ¿Quién es la persona que aporta el ingreso principal en su familia?

☐ Hombre ☐ Mujer

41. ¿En que trabaja la persona que aporta el principal ingreso en su familia?

	Trabaja por cuenta propia
	Es empresario(a)
	Es empleado particular
	Es empleado publico
	Esta jubilado
	Está buscando trabajo
	Está en otra situación

42. ¿Cuál es el nivel educacional de la persona que aporta el ingreso principal en su familia?

	Sin estudios
	Básica incompleta
	Básica completa
	Media incompleta
	Media completa
	Técnica incompleta
	Técnica completa o universitaria incompleta
	Universitaria completa o mas

43. ¿Qué bienes de los que nombro a continuación posee su familia? (Respuesta múltiple, puede marcar desde ninguno hasta todos)

	Ducha
	TV color
	Refrigerador
	Lavadora
	Calefont
	Microondas
	TV Cable o Satelital
	PC
	Internet
	Vehículo

44. Considerando la ascendencia de sus padres y abuelos, ¿Ud. se considera una persona de origen...?

	Mapuche
	Chileno
	Español
	Alemán
	Italiano
	Otro (especifique)

45. Además de estudiar ¿Trabaja Ud. a tiempo parcial durante el periodo de clases?

Si	
No	

46. Solo si Ud. trabaja además de estudiar ¿Cuál es su principal motivo para trabajar?

	Pagar en su totalidad o en parte ls aranceles de la Universidad
	Ayuda con los gastos de su familia
	Pagar materiales necesarios para su carrera en la Universidad
	Pagar en su totalidad o en parte el costo del lugar donde vive
	Comprar ropa o zapatos
	Comprar las cosas que me gustan

46. Solo si Ud. trabaja además de estudiar ¿Cuál es su principal motivo para trabajar?
(Continuación).

	Tener dinero para ir a fiestas y divertirme
	Ahorrar para el futuro
	Otro ¿Cuál?

47. Por favor, indique su grado de acuerdo respecto a cómo siente que su vida se ha desarrollado en las últimas semanas. Piense en cómo pasa su tiempo cada día y noche y como siente que ha sido su vida en este tiempo.

	En desacuerdo			De acuerdo		
	Completa- mente	Bastante	Un poco	Un poco	Bastante	Completa- mente
Mi vida va bien						
Siento que todo en mi vida está en su lugar						
Me gustaría cambiar muchas cosas de mi vida						

47. Por favor, indique su grado de acuerdo respecto a cómo siente que su vida se ha desarrollado en las últimas semanas. Piense en cómo pasa su tiempo cada día y noche y como siente que ha sido su vida en este tiempo. (Continuación).

	En desacuerdo			De acuerdo		
	Completa- mente	Bastante	Un poco	Un poco	Bastante	Completa- mente
Tengo una buena vida						
Tengo todo lo que necesito en mi vida						
Mi vida es mejor que la de la mayoría de los jóvenes de mi edad						
Desearía tener una vida diferente a la que llevo						

48. Respecto a su propia vida, usted está en general: (Marque solo una respuesta).

Completamente insatisfecho	Bastante insatisfecho	Un poco insatisfecho	Un poco satisfecho	Bastante satisfecho	Completamente satisfecho

49. Respecto a su propia alimentación, usted está en general: (Marque solo una respuesta).

Completamente insatisfecho	Bastante insatisfecho	Un poco insatisfecho	Un poco satisfecho	Bastante satisfecho	Completamente satisfecho

50. En términos generales: ¿Qué grado de importancia considera Ud., que tiene su propia alimentación sobre su bienestar en general? (Marque solo una respuesta).

Ninguna importancia	Muy poca importancia	Un poco de importancia	Bastante importante	Muy importante	Total y completa importancia

51. Por favor, me puede indicar su estatura y peso en forma aproximada:

Estatura: ____ metro y ____ cm

Peso: ____ kg.

Anexo 2. Tabla de resultados correspondientes a las variables en que no se obtuvieron diferencias significativas.

Cuadro 15. Satisfacción con la alimentación y Facultad del estudiante (P = 0,384).
Temuco, julio 2012.

Categoría	Cs. Agr. y Forestales	Ed. Cs. Sociales	Ing. Cs. y Administración	Medicina
Insatisfecho	10,2%	30,6%	32,7%	26,5%
Medianamente satisfecho	13,5%	26,1%	27,9%	32,4%
Satisfecho	13,3%	16,7%	34,7%	35,3%
Extremadamente satisfecho	10,8%	16,2%	45,9%	27,0%
Total	12,7%	21,6%	33,4%	32,3%

Cuadro 16. Satisfacción con la alimentación y frecuencia de consumo de pan (P = 0,520).
Temuco, julio 2012.

Categorías	No consume	Diariamente	2-3 veces a la semana	1 vez a la semana	Ocasionalmente
Insatisfecho	0,0%	79,2%	18,8%	2,1%	0,0%
Medianamente satisfecho	1,8%	78,2%	13,6%	2,7%	3,6%
Satisfecho	3,4%	80,5%	12,1%	3,4%	0,7%
Extremadamente satisfecho	5,4%	78,4%	16,2%	0,0%	0,0%
Total	2,6%	79,4%	14,0%	2,6%	1,5%

Cuadro 17. Satisfacción con la alimentación y frecuencia de consumo de cereales y pastas (P = 0,432). Temuco, julio 2012.

Categorías	No consume	Diariamente	2-3 veces a la semana	1 vez a la semana	Ocasionalmente	Otra frecuencia
Insatisfecho	2,1%	4,2%	64,6%	22,9%	6,2%	0,0%
Medianamente satisfecho	0,9%	14,5%	51,8%	26,4%	5,5%	0,9%
Satisfecho	3,4%	20,3%	48,6%	23,6%	4,1%	0,0%
Extremadamente satisfecho	0,0%	24,3%	43,2%	27,0%	5,4%	0,0%
Total	2,0%	16,6%	51,3%	24,8%	5,0%	0,3%

Cuadro 18. Satisfacción con la alimentación y frecuencia de consumo de carne (P = 0,770). Temuco, julio 2012.

Categorías	No consume	Diariamente	2-3 veces a la semana	1 vez a la semana	Ocasionalmente	Otra frecuencia
Insatisfecho	8,3%	4,2%	56,2%	20,8%	10,4%	0,0%
Medianamente satisfecho	5,7%	4,7%	50,0%	17,0%	18,9%	3,8%
Satisfecho	7,6%	6,9%	57,6%	15,3%	9,7%	2,8%
Extremadamente satisfecho	11,1%	5,6%	50,0%	16,7%	16,7%	0,0%
Total	7,5%	5,7%	54,2%	16,8%	13,5%	2,4%

Cuadro 19. Satisfacción con la alimentación y frecuencia de pescado y mariscos (P = 0,471). Temuco, julio 2012.

Categorías	No consume	Diariamente	2-3 veces a la semana	1 vez a la semana	Ocasionalmente	Otra frecuencia
Insatisfecho	12,8%	0,0%	17,0%	31,9%	38,3%	0,0%
Medianamente satisfecho	17,8%	2,8%	7,5%	18,7%	52,3%	0,9%
Satisfecho	14,6%	2,1%	11,1%	25,0%	47,2%	0,0%
Extremadamente satisfecho	22,2%	2,8%	5,6%	33,3%	36,1%	0,0%
Total	16,2%	2,1%	10,2%	24,9%	46,4%	0,3%

Cuadro 20. Satisfacción con la alimentación y frecuencia de consumo de leche, queso y huevos (P = 0,620). Temuco, julio 2012.

Categorías	No consume	Diariamente	2-3 veces a la semana	1 vez a la semana	Ocasionalmente	Otra frecuencia
Insatisfecho	4,4%	33,3%	31,1%	22,2%	8,9%	0,0%
Medianamente satisfecho	0,0%	40,7%	36,1%	14,8%	7,4%	0,9%
Satisfecho	4,1%	46,3%	31,3%	10,9%	6,1%	1,4%
Extremadamente satisfecho	2,7%	40,5%	40,5%	13,5%	2,7%	0,0%
Total	2,7%	42,1%	33,8%	13,9%	6,5%	0,9%

Cuadro21. Satisfacción con la alimentación y frecuencia de consumo de aceites, mantequilla y margarina (P = 0,210). Temuco, julio 2012.

Categorías	No consume	Diariamente	2-3 veces a la semana	1 vez a la semana	Ocasionalmente
Insatisfecho	6,7%	40,0%	35,6%	6,7%	11,1%
Medianamente satisfecho	7,3%	34,9%	36,7%	2,8%	18,3%
Satisfecho	7,4%	40,3%	24,2%	12,1%	16,1%
Extremadamente satisfecho	11,1%	30,6%	36,1%	2,8%	19,4%
Total	7,7%	37,5%	31,0%	7,4%	16,5%

Cuadro 22. Satisfacción con la alimentación y frecuencia de consumo de verduras y tubérculos (P = 0,095). Temuco, julio 2012.

Categorías	No consume	Diariamente	2-3 veces a la semana	1 vez a la semana	Ocasionalmente
Insatisfecho	2,0%	38,8%	36,7%	8,2%	14,3%
Medianamente satisfecho	2,9%	38,1%	39,0%	14,3%	5,7%
Satisfecho	2,1%	54,8%	32,2%	7,5%	3,4%
Extremadamente satisfecho	2,7%	43,2%	40,5%	2,7%	10,8%
Total	2,4%	46,0%	35,9%	9,2%	6,5%

Cuadro 23. Satisfacción con la alimentación y frecuencia de consumo de azúcar, café y té
(P = 0,607). Temuco, julio 2012.

Categorías	No consume	Diariamente	2-3 veces a la semana	1 vez a la semana	Ocasionalmente	Otra frecuencia
Insatisfecho	4,3%	83,0%	8,5%	2,1%	2,1%	0,0%
Medianamente satisfecho	3,7%	75,2%	9,2%	3,7%	7,3%	0,9%
Satisfecho	5,4%	77,0%	10,8%	0,7%	6,1%	0,0%
Extremadamente satisfecho	8,1%	62,2%	18,9%	5,4%	5,4%	0,0%
Total	5,0%	75,7%	10,9%	2,3%	5,9%	0,3%

Cuadro 24. Satisfacción con la alimentación y frecuencia de consumo de bebidas y jugos
(P = 0,169). Temuco, julio 2012.

Categorías	No consume	Diariamente	2-3 veces a la semana	1 vez a la semana	Ocasionalmente	Otra frecuencia
Insatisfecho	12,2%	42,9%	32,7%	4,1%	8,2%	0,0%
Medianamente satisfecho	0,9%	50,9%	24,5%	6,4%	16,4%	0,9%
Satisfecho	6,8%	51,7%	25,2%	6,8%	8,2%	1,4%
Extremadamente satisfecho	13,9%	36,1%	30,6%	8,3%	11,1%	0,0%
Total	6,4%	48,5%	26,6%	6,4%	11,1%	0,9%

Cuadro 25. Satisfacción con la alimentación y frecuencia de consumo de vino (P = 0,080).
Temuco, julio 2012.

Categorías	No consume	Diariamente	2-3 veces a la semana	1 vez a la semana	Ocasionalmente	Otra frecuencia
Insatisfecho	71,1%	0,0%	4,4%	6,7%	17,8%	0,0%
Medianamente satisfecho	61,5%	0,0%	0,9%	4,6%	30,3%	2,8%
Satisfecho	64,4%	2,7%	0,0%	5,5%	27,4%	0,0%
Extremadamente satisfecho	56,8%	0,0%	2,7%	0,0%	37,8%	2,7%
Total	63,5%	1,2%	1,2%	4,7%	28,2%	1,2%

Cuadro 26. Satisfacción con la alimentación y frecuencia de consumo de cerveza (P = 0,732)
Temuco, julio 2012.

Categorías	No consume	Diariamente	2-3 veces a la semana	1 vez a la semana	Ocasionalmente
Insatisfecho	28,3%	8,7%	21,7%	39,1%	2,2%
Medianamente satisfecho	43,1%	7,3%	14,7%	34,9%	0,0%
Satisfecho	41,5%	5,4%	17,0%	34,7%	1,4%
Extremadamente satisfecho	37,8%	13,5%	16,2%	29,7%	2,7%
Total	39,8%	7,4%	16,8%	34,8%	1,2%

Cuadro 27. Satisfacción con la alimentación y frecuencia de consumo de otras bebidas alcohólicas (P = 0,909). Temuco, julio 2012.

Categorías	No consume	Diariamente	2-3 veces a la semana	1 vez a la semana	Ocasionalmente	Otra frecuencia
Insatisfecho	38,3%	0,0%	2,1%	14,9%	44,7%	0,0%
Medianamente satisfecho	45,0%	0,0%	1,8%	9,2%	38,5%	5,5%
Satisfecho	47,3%	0,7%	2,7%	10,8%	36,5%	2,0%
Extremadamente satisfecho	45,9%	0,0%	2,7%	8,1%	40,5%	2,7%
Total	45,2%	0,3%	2,3%	10,6%	38,7%	2,9%

Cuadro 28. Satisfacción con la alimentación y restricción con el consumo de azúcares (P = 0,159). Temuco, julio 2012.

Categoría	No	Si
Insatisfecho	65,3%	34,7%
Medianamente satisfecho	61,8%	38,2%
Satisfecho	63,3%	36,7%
Extremadamente satisfecho	82,4%	17,6%
Total	65,0%	35,0%

Cuadro 29. Satisfacción con la alimentación y restricción con el consumo de productos de repostería (P = 0,100). Temuco, julio 2012.

Categoría	No	Si
Insatisfecho	81,6%	18,4%
Medianamente satisfecho	75,7%	24,3%
Satisfecho	69,1%	30,9%
Extremadamente satisfecho	86,1%	13,9%
Total	74,8%	25,2%

Cuadro 30. Satisfacción con la alimentación y restricción con el consumo de sal (P = 0,135) Temuco, julio 2012.

Categoría	No	Si
Insatisfecho	75,5%	24,5%
Medianamente satisfecho	64,0%	36,0%
Satisfecho	60,1%	39,9%
Extremadamente satisfecho	75,0%	25,0%
Total	65,1%	34,9%

Cuadro 31. Satisfacción con la alimentación y restricción con el consumo de grasas y frituras (P = 0,106). Temuco, julio 2012.

Categoría	No	Si
Insatisfecho	67,3%	32,7%
Medianamente satisfecho	54,1%	45,9%
Satisfecho	54,7%	45,3%
Extremadamente satisfecho	72,2%	27,8%
Total	58,1%	41,9%

Cuadro 32. Satisfacción con la alimentación y restricción con el consumo de carnes rojas (P = 0,225). Temuco, julio 2012.

Categoría	No	Si
Insatisfecho	91,7%	8,3%
Medianamente satisfecho	87,3%	12,7%
Satisfecho	80,5%	19,5%
Extremadamente satisfecho	83,3%	16,7%
Total	84,5%	15,5%

Cuadro 33. Satisfacción con la alimentación y restricción con el consumo de alcohol
(P = 0,805). Temuco, julio 2012.

Categoría	No	Si
Insatisfecho	63,3%	36,7%
Medianamente satisfecho	59,5%	40,5%
Satisfecho	56,0%	44,0%
Extremadamente satisfecho	61,1%	38,9%
Total	58,7%	41,3%

Cuadro 34. Satisfacción con la alimentación y restricción con el consumo de café
(P = 0,335). Temuco, julio 2012.

Categoría	No	Si
Insatisfecho	76,1%	23,9%
Medianamente satisfecho	71,0%	29,0%
Satisfecho	66,9%	33,1%
Extremadamente satisfecho	81,2%	18,8%
Total	70,9%	29,1%

Cuadro 35. Satisfacción con la alimentación y frecuencia de consumo de almuerzo en el lugar donde vive (P = 0,476). Temuco, julio 2012.

Categoría	Diaria- mente	2-3 veces por semana	Solo los fines de semana	Ocasional- mente	No consume
Insatisfecho	53,1%	32,7%	6,1%	6,1%	2,0%
Medianamente satisfecho	53,2%	28,8%	11,7%	4,5%	1,8%
Satisfecho	68,7%	19,3%	6,7%	4,7%	0,7%
Extremadamente satisfecho	67,6%	18,9%	8,1%	5,4%	0,0%
Total	61,4%	24,2%	8,4%	4,9%	1,2%

Cuadro 36. Satisfacción con la alimentación y frecuencia de consumo de cena en el lugar donde vive (P = 0,928). Temuco, julio 2012.

Categoría	Diaria- mente	2-3 veces por semana	Solo los fines de semana	Ocasional- mente	No consume
Insatisfecho	20,4%	8,2%	2,0%	20,4%	49,0%
Medianamente satisfecho	25,0%	9,3%	3,7%	23,1%	38,9%
Satisfecho	28,4%	8,8%	2,0%	18,9%	41,9%
Extremadamente satisfecho	34,3%	5,7%	2,9%	11,4%	45,7%
Total	26,8%	8,5%	2,6%	19,7%	42,4%

Cuadro 37. Satisfacción con la alimentación y en compañía de quien/es desayuna (P = 0,065)
Temuco, julio 2012.

Categoría	Insatisfecho	Medianamente satisfecho	Satisfecho	Extremadamente satisfecho	Total
Junto a su familia	22,2%	35,1%	36,2%	41,7%	35,3%
Junto a los dueños/encargados de la pensión	0,0%	3,5%	1,9%	8,3%	2,9%
Junto a los compañeros de departamento	0,0%	3,5%	1,9%	12,5%	3,4%
Solo, porque los horarios de los integrantes son diferentes	77,8%	52,6%	51,4%	25,0%	51,0%
Solo, pues vive solo	0,0%	5,3%	8,6%	12,5%	7,4%

Cuadro 38. Satisfacción con la alimentación y en compañía de quien/es almuerza (P = 0,577)
Temuco, julio 2012.

Categoría	Insatisfecho	Medianamente satisfecho	Satisfecho	Extremadamente satisfecho	Total
Junto a su familia	37,5%	44,4%	52,5%	43,5%	47,5%
Junto a los dueños/encargados de la pensión	4,2%	7,4%	1,0%	8,7%	4,0%
Junto a los compañeros de departamento	12,5%	14,8%	10,1%	13,0%	12,0%
Solo, porque los horarios de los integrantes son diferentes	29,2%	29,6%	27,3%	26,1%	28,0%
Solo, pues vive solo	16,7%	3,7%	9,1%	8,7%	8,5%

Cuadro 39. Satisfacción con la alimentación y en compañía de quien/es toma once (P = 0,899).
Temuco, julio 2012.

Categoría	Insatisfecho	Medianamente satisfecho	Satisfecho	Extremadamente satisfecho	Total
Junto a su familia	51,6%	53,9%	59,2%	56,2%	56,4%
Junto a los dueños/encargados de la pensión	3,2%	3,9%	2,5%	6,2%	3,5%
Junto a los compañeros de departamento	12,9%	15,8%	8,3%	12,5%	11,6%
Solo, porque los horarios de los integrantes son diferentes	22,6%	22,4%	20,8%	15,6%	20,8%
Solo, pues vive solo	9,7%	3,9%	9,2%	9,4%	7,7%

Cuadro 40. Satisfacción con la alimentación y en compañía de quien/es cena (P = 0,509).
Temuco, julio 2012.

Categoría	Insatisfecho	Medianamente satisfecho	Satisfecho	Extremadamente satisfecho	Total
Junto a su familia	70,0%	76,0%	62,2%	80,0%	69,5%
Junto a los dueños/encargados de la pensión	0,0%	8,0%	2,7%	0,0%	3,7%
Junto a los compañeros de departamento	0,0%	0,0%	16,2%	10,0%	8,5%
Solo, porque los horarios de los integrantes son diferentes	30,0%	12,0%	13,5%	10,0%	14,6%
Solo, pues vive solo	0,0%	4,0%	5,4%	0,0%	3,7%

Cuadro 41. Satisfacción con la alimentación y lugar donde consume diariamente desayuno
(P = 0,597). Temuco, julio 2012.

Categoría	Insatisfecho	Medianamente satisfecho	Satisfecho	Extremadamente satisfecho	Total
En el casino de la universidad	11,8%	8,3%	14,8%	0,0%	10,4%
En alguna cafetería de la universidad	17,6%	20,8%	33,3%	33,3%	26,0%
En un puesto ambulante en o cerca de la universidad	11,8%	4,2%	7,4%	22,2%	9,1%
Compra golosinas en un almacén cercano a la universidad	0,0%	8,3%	3,7%	0,0%	3,9%
Trae comidas de su casa y la come en cualquier parte	0,0%	12,5%	11,1%	0,0%	7,8%
Se salta esa comida	58,8%	45,8%	29,6%	44,4%	42,9%

Cuadro 42. Satisfacción con la alimentación y lugar donde consume diariamente once
(P = 0,461). Temuco, julio 2012.

Categoría	Insatisfecho	Medianamente satisfecho	Satisfecho	Extremadamente satisfecho	Total
En el casino de la universidad	0,0%	7,7%	0,0%	0,0%	2,9%
En alguna cafetería de la universidad	33,3%	15,4%	7,1%	0,0%	14,3%
En un puesto ambulante en o cerca de la universidad	0,0%	15,4%	0,0%	0,0%	5,7%
En un local de comida rápida cerca de la universidad	0,0%	7,7%	0,0%	0,0%	2,9%
Compra golosinas en un almacén cercano a la universidad	0,0%	0,0%	21,4%	0,0%	8,6%
Trae comidas de su casa y la come en cualquier parte	33,3%	15,4%	21,4%	0,0%	20,0%
Se salta esa comida	33,3%	38,5%	35,7%	50,0%	37,1%
Otro	0,0%	0,0%	14,4%	50,0%	8,5%

Cuadro 43. Satisfacción con la alimentación y lugar donde diariamente cena (P = 0,507).
Temuco, julio, 2012.

Categoría	Insatisfecho	Medianamente satisfecho	Satisfecho	Extremadamente satisfecho	Total
En alguna cafetería de la universidad	0,0%	5,0%	0,0%	0,0%	1,4%
En un puesto ambulante,	0,0%	0,0%	3,3%	0,0%	1,4%
En un local de comida rápida cerca de la universidad	0,0%	0,0%	6,7%	0,0%	2,9%
Compra golosinas en un almacén cercano a la universidad	0,0%	5,0%	3,3%	0,0%	2,9%
Trae comidas de su casa y la come en cualquier parte	85,7%	80,0%	76,7%	80,0%	2,9%
Se salta esa comida	0,0%	10,0%	10,0%	20,0%	79,7%
Otro	14,3%	0,0%	0,0%	0,0%	8,7%

Cuadro 44. ¿Es Ud. El encargado(a) de realizar las compras de alimentos para el lugar donde vive? (P = 0,391). Temuco, julio 2012.

Categoría	Si	No
Insatisfecho	34,7%	65,3%
Medianamente satisfecho	22,5%	77,5%
Satisfecho	28,9%	71,1%
Extremadamente satisfecho	31,4%	68,6%
Total	27,9%	72,1%

Cuadro 45. ¿Es Ud. El encargado(a) de cocinar en el lugar donde vive? (P = 0,539). Temuco, julio 2012.

Categoría	Si	No
Insatisfecho	25,5%	74,5%
Medianamente satisfecho	22,2%	77,8%
Satisfecho	22,4%	77,6%
Extremadamente satisfecho	33,3%	66,7%
Total	24,0%	76,0%

Cuadro 46. Genero de los encuestados (P = 0,519). Temuco, julio 2012.

Categoría	Masculino	Femenino
Insatisfecho	52,1%	47,9%
Medianamente satisfecho	42,3%	57,7%
Satisfecho	45,6%	54,4%
Extremadamente satisfecho	54,1%	45,9%
Total	46,4%	53,6%

Cuadro 47. Estado civil de los encuestados (P = 0,102). Temuco, julio 2012.

Categoría	Soltero	Casado	Vive en pareja
Insatisfecho	91,7%	0,0%	8,3%
Medianamente satisfecho	96,3%	0,0%	3,7%
Satisfecho	98,0%	0,7%	1,4%
Extremadamente satisfecho	89,2%	0,0%	10,8%
Total	95,6%	0,3%	4,1%

Cuadro 48. La persona que aporta el ingreso principal en la familia (P= 0,165). Temuco, julio 2012.

Categoría	Hombre	Mujer	Total
Insatisfecho	66,3%	36,7%	100,0%
Medianamente satisfecho	61,9%	38,1%	100,0%
Satisfecho	72,3%	27,7%	100,0%
Extremadamente satisfecho	59,5%	40,5%	100,0%
Total	66,3%	33,7%	100,0%

Cuadro 49. Trabajo de la persona que aporta el principal ingreso en la familia, (P = 0,934). Temuco, julio 2012.

Categoría	Insatisfecho	Medianamente satisfecho	Satisfecho	Extremadamente satisfecho	Total
Trabaja por cuenta propia	16,3%	25,2%	22,4%	22,2%	22,4%
Es empresario	6,1%	4,5%	4,2%	5,6%	4,7%
Es empleado particular	36,7%	40,5%	39,2%	36,1%	38,9%
Es empleado público	24,5%	22,5%	25,2%	19,4%	23,6%
Esta jubilado	12,2%	5,4%	4,9%	11,1%	6,8%
Esta buscando trabajo	0,0%	0,9%	0,7%	0,0%	0,6%
Esta en otra situación	4,1%	0,9%	3,5%	5,6%	2,9%

Cuadro 50. Nivel educacional de la persona que aporta el ingreso principal en la familia, (P = 0,388). Temuco, julio 2012.

Categoría	Insatisfecho	Medianamente satisfecho	Satisfecho	Extremadamente Satisfecho	Total
Básica incompleta	2,1%	4,5%	2,0%	5,4%	3,2%
Básica completa	4,3%	4,5%	3,4%	0,0%	3,5%
Media incompleta	4,3%	7,2%	12,9%	2,7%	8,8%
Media completa	31,9%	32,4%	28,6%	24,3%	29,8%
Técnica incompleta	0,0%	0,9%	4,1%	5,4%	2,6%
Técnica completa o universitaria incompleta	29,8%	18,0%	17,7%	21,6%	19,9%
Universitaria completa o mas	27,7%	32,4%	31,3%	40,5%	32,2%

Cuadro 51. Satisfacción con la alimentación relacionada con el origen étnico del estudiante (P = 0,153). Temuco, julio 2012.

Categoría	Mapuche	No Mapuche
Insatisfecho	2,0%	98,0%
Medianamente satisfecho	11,7%	88,3%
Satisfecho	12,0%	88,0%
Extremadamente satisfecho	16,2%	83,8%
Total	11,0%	89,0%

Anexo 3. Matriz clasificación socioeconómica de los hogares de Chile.

		CANTIDADES DE BIENES DEL HOGAR (Ducha- Microondas -TV color - Automóvil - Refrigerador - TV cable o satelital-Lavadora - PC – calefont – internet)											% Hogares por nivel de estudio
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Nivel de estudios	Sin estudios	E	E	E	E	E	D	D	D	D	C3	C3	5,3
	Básica incompleta	E	E	E	E	E	D	D	D	C3	C3	C3	25,5
	Básica completa	E	E	D	D	D	D	D	C3	C3	C3	C3	8,5
	Media incompleta	D	D	D	D	D	D	D	C3	C3	C3	C2	17,9
	Media completa	D	D	D	D	C3	C3	C3	C3	C2	C2	C2	21,9
	Técnica incompleta	C3	C3	C3	C3	C3	C2	C2	C2	C2	C2	ABC1	5,2
	Técnica completa o universitaria incompleta	C3	C3	C3	C3	C3	C2	C2	C2	C2	ABC1	ABC1	7,7
	Universitaria completa o mas	C3	C3	C3	C3	C3	C2	C2	C2	ABC1	ABC1	ABC1	8,0
	% Hogares por cantidad de bienes	3,8	5,7	5,6	9,1	15,2	18,9	15,0	10,3	7,2	5,1	4,2	100,0

Fuente: Adimark, 2004