

# Cocina, la tradicional española y la mexicana, entre las favoritas para los universitarios - El Economista - 16/11/2017

## COCINA

### La tradicional española y la mexicana, entre las favoritas para los universitarios

Eva Ramírez MADRID.

El lunes 16 de octubre se celebró el Día Mundial de la Alimentación. Según el último estudio publicado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), el número de niños y adolescentes obesos en el mundo se ha multiplicado por diez en las últimas cuatro décadas, y las previsiones para el futuro no son halagüeñas. "Diversos estudios sobre hábitos y comportamientos de los jóvenes ponen de manifiesto la necesidad de intervenir con políticas de salud concretas en esta etapa de la vida", afirman desde la Universitat Jaume I (UJI), centro perteneciente a la Red Española de Universidades Saludables (REUS) cuyo fin es la promoción de la salud en el entorno universitario, y añaden: "Teniendo en cuenta que la universidad en sí constituye un espacio de especial interés para la formación de los universitarios, el fortalecimiento como personas y la creación de futuros profesionales por su repercusión en la sociedad en general, se hace necesario implementar acciones para promover hábitos de vida saludables, así como ofrecer formación en valores".

Para muchos jóvenes, el paso a la educación superior

#### Los pedidos a domicilio aumentan un 38 por ciento en época de exámenes

supone un cambio en sus hábitos alimenticios: "Siendo universitarios las inquietudes económicas son diferentes, se tiende a ahorrar para viajes, algún capricho, compras... pero a la alimentación se le destina la mínima parte. Además, se les ofrece productos a un precio y calidad bajos. Si la frecuencia de consumo es elevada aparecerán deficiencias nutricionales. Si hay falta de tiempo o aparece la "pereza" se utilizarán alimentos precocinados que no supongan mucho esfuerzo ni dedicación", declara Sarai Alonso, experta en nutrición.

Según un estudio elaborado por alumnos del Grado de Nutrición Humana y Dietética de la Universidad de Alicante, la mitad de los encuestados visitan con cierta frecuencia locales de comida rápida:

"Es un dato alarmante, pero ya sea por una reducción del poder adquisitivo o por la implantación de prácticas más saludables, el porcentaje de quienes frecuentan este tipo de

restaurantes ha disminuido en estos últimos 14 años", aclaraban desde el centro.

¿Qué pueden hacer los estudiantes para tener unos buenos hábitos en su etapa universitaria? Sarai Alonso aconseja: "En primer lugar, deben ser conscientes de que de esas buenas costumbres puede depender su rendimiento universitario, su energía diaria y su bienestar físico y emocional. Es esencial contar con unos horarios de comidas que se adapten a la actividad diaria intentando variar lo mínimo y ser conscientes de lo que se toma en cada momento. Una vez conocidos los horarios, las comidas deben distribuirse de tal forma que no pasen más de tres horas de una a otra. Las medias mañanas y meriendas son obligadas para poder cumplirlo".

Blanca Rodríguez, Manager Marketing de Deliveroo España afirma: "El público universitario es realmente importante. Cuando empieza el curso, en Deliveroo lo notamos. Hay que tener en cuenta que estos estudiantes suelen tener poco tiempo que emplear en la co-

cina, pero sí les gusta comer bien igual que lo hacen cuando están en su casa familiar. La compañía acaba de realizar un estudio en el que se recogen algunos de los hábitos alimentarios de los mismos.

La cocina tradicional española es una de las favoritas para los estudiantes de Ciudad Universitaria de Madrid, aunque la primera opción son los *quesaritos*, una combinación de *quesadilla* y *burrito*. Otras variedades muy demandadas son el *poke*, plato de origen hawaiano hecho a base de arroz y pescado crudo que parece estar arrasando en la capital, y la comida griega. En Barcelona, concretamente la zona universitaria de Les Corts, la comida mexicana también gusta, pero la primera posición en el *ranking* lo ocupan las hamburguesas. También tienen éxito la cocina italiana y la japonesa. Blanca Rodríguez explica el porqué: "Hamburguesas, burritos o pizzas son las comidas preferidas por los jóvenes. En este sentido, los restaurantes más comunes de las zonas universitarias, tanto en Madrid como en Barcelona, son los que ofrecen comida de este tipo y Deliveroo entrega comida de los restaurantes cercanos".

Las horas más habituales para que los estudiantes hagan los pedidos son los viernes a las 21:20 horas y los domingos a las 20:00 horas para los madrileños: "Termina la larga semana de clases, es momento de relajarse y de disfrutar de una cena entre amigos o en solitario viendo su película o serie favorita. En el caso de la ciudad condal es la tarde del domingo y el lunes a las 21:00: "El fin de semana está llegando a su fin, suele haber algún partido de fútbol importante de LaLiga y los estudiantes se reúnen en torno a eso para pedir su comida favorita". Deliveroo experimenta un aumento del 38 por ciento en pedidos de este tipo de comida durante la época de exámenes.

