

## IMPACTO DEL ESTILO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN LA PROMOCIÓN DE POLÍTICAS PÚBLICAS EN SALUD. EL CASO DE LOS NUDGES<sup>(\*)</sup>

Marta Cerezo-Prieto (1) y Francisco Javier Frutos-Esteban (1)

(1) Universidad de Salamanca. Salamanca. España.

Los autores declaran que no existe ningún conflicto de interés.

(\*) Financiación: El presente trabajo ha sido financiado por la Ayuda para Financiar la Contratación Predoctoral de Personal Investigador de la Junta de Castilla y León, y cofinanciado por el Fondo Social Europeo BDNS (Identificación 376062).

### RESUMEN

**Fundamentos:** En la última década, los responsables de políticas públicas están aplicando nuevas herramientas para el fomento de hábitos saludables, partiendo de las ciencias de la economía conductual y la psicología social. Estas herramientas se conocen como *nudges*, y antes de ser aplicadas ha de analizarse el grado de aceptación que la población presenta sobre ellas. El objetivo de este estudio fue determinar si existía relación entre el estilo de vida de la población universitaria y el grado de aceptación de herramientas para el fomento de políticas públicas en salud.

**Métodos:** Se elaboró un estudio correlacional transversal de una muestra representativa de 590 estudiantes universitarios (IC 95%,  $\alpha=5\%$ ) de universidades españolas, mediante un cuestionario en línea. Se realizaron análisis bivariados y multivariados aplicando *chi-cuadrado* y la prueba *t* de Student para muestras independientes.

**Resultados:** Los jóvenes universitarios tienen una alimentación inadecuada, con un deficiente consumo de fruta y verdura (solo el 27,8% las consumen varias veces al día, siendo la cantidad diaria recomendada de 5 piezas) y un consumo elevado de comida basura, alcohol (el 68,81% y el 63,39%, respectivamente, los consumían entre 1 y 2 veces por semana) y carne (consumida de 3 a 4 veces por semana por el 46,61%). Al correlacionar las variables sociodemográficas con la alimentación se encontraron resultados significativos, siendo los hombres y los estudiantes más jóvenes que apoyaban más a la derecha política, y los practicantes de alguna religión quienes tenían peores hábitos. Se obtuvo una correlación positiva entre la aprobación de *nudges* y los hábitos responsables con el menor consumo de carne ( $p<0,001$ ), siendo significativo en los *nudges* que abordaban medidas sobre alimentación.

**Conclusiones:** La aceptación de políticas públicas en salud está relacionada con la alimentación saludable y con las conductas socialmente más comprometidas. Además, estos factores son más frecuentes entre las mujeres, en el grupo de mayor edad, entre quienes muestran más apoyo a la izquierda política y entre quienes tienen menos creencias religiosas.

**Palabras clave:** Administración en Salud Pública, Estilo de vida, Alimentación saludable, Ciencias de la Conducta, Cuestionario, Opinión pública, Promoción de la salud, Análisis multivariable, Estudiantes universitarios, *Nudge*.

### ABSTRACT

#### Impact of university students lifestyle in the promotion of public health policies. The case of nudges

**Background:** In the last decade, public policy makers are applying new tools to promote healthy habits, starting from the behavioral economics sciences and social psychology. These tools are known as nudges, and before being applied, the degree of acceptance that the population presents about them must be analyzed. The objective of this study was to determine if there is a relationship between the lifestyle of the university population and the degree of acceptance of tools for the promotion of public health policies.

**Methods:** Cross-sectional correlational study of a representative sample of 590 university students (95% CI,  $\alpha=5\%$ ) from Spanish universities using an online questionnaire. Bivariate and multivariate analyses were performed applying Chi-squared test and Student t-test for independent samples.

**Results:** Young university students have an inadequate diet, with a deficient consumption of fruit and vegetables (only 27.8% consume them several times a day, the recommended daily amount being 5 pieces) and a high consumption of junk food, alcohol (68.81% and 63.39%, respectively, consumed between 1 and 2 times a week) and meat (consumed 3 to 4 times a week by 46.61%). By correlating the socio-demographic variables with food, significant results were found. The group of men, the youngest students, who are more supportive of the political right, and the religious practitioners, are the ones with the worst habits. In addition, those with older, more affiliated with the political left, less religious practice and better eating habits, they performed more responsible habits. There was a positive correlation between approval of nudges and responsible habits and less meat consumption ( $p<0,001$ ), being significant in the nudges on food.

**Conclusions:** The acceptance of public policies on health is related to healthy eating and to the most socially committed behaviors. In addition, these factors are more frequent among women, the older group, who show more support for the political left and have fewer religious beliefs.

**Key words:** Public Health Administration, Lifestyle, Healthy nutrition, Behavioural Sciences, Questionnaire, Public opinion, Health promotion, Multivariate analyses, University students, *Nudge*.

## INTRODUCCIÓN

En España, las enfermedades no transmisibles suponen uno de los grandes retos de salud de nuestros tiempos, siendo la causa de más del 70% de las muertes anuales en el mundo. Entre los factores de riesgo destacan el tabaquismo, la alimentación no saludable y el sedentarismo<sup>(1)</sup>, gran parte de los cuales podrían ser evitables con un cambio de hábitos. En respuesta a estos problemas, los Gobiernos toman medidas como aplicar regulaciones (por ejemplo, la *Ley Antitabaco* de 2010), cambios en la fiscalidad (como el cobro por las bolsas de plástico en los comercios)<sup>(2)</sup>, la modificación del etiquetado en los productos (como la implantación del *NutriScore*) o la promoción de campañas educativas, pero a día de hoy no parecen haber sido lo suficientemente eficaces.

Fuera de nuestras fronteras se emplean desde hace tiempo los *nudges* como herramientas que aúnan conocimientos de áreas tan diversas como la neurociencia, la economía conductual, las políticas públicas o la sanidad, y que están dando buenos resultados para reducir el impacto de estos problemas desde la prevención y la atención primaria. Aunque la *Teoría Nudge* fue premiada con el Nobel de Economía en 2017 por su contribución a las ciencias conductuales, dicha herramienta fue definida en 2008 por Thaler y Sunstein<sup>(3)</sup> como cualquier aspecto de la arquitectura de elección que modifica la conducta de las personas de una manera predecible sin prohibir ninguna opción ni cambiar de forma significativa sus incentivos económicos. Para que pueda ser considerado como *nudge*, dicho elemento debe ser barato y fácil de evitar, es decir, no debe percibirse como una orden. Un buen ejemplo de *nudge* es colocar la fruta de forma muy visible para que pueda ser más elegida frente a otras opciones menos saludables. Sin embargo, prohibir la comida basura no podría ser considerado un *nudge*, sino una medida coercitiva que aspira a corregir un

comportamiento alimentario poco saludable. El término *nudge* se emplea comúnmente para referirse a la herramienta al servicio de políticas públicas destinada a hacer más socialmente responsables los comportamientos individuales respecto a la salud o al medio ambiente.

Desde su creación, estas herramientas han tenido gran acogida en las políticas de salud comunitaria a nivel internacional (fueron una de las novedades de la campaña del expresidente estadounidense Barack Obama), habiendo a día de hoy más de una decena de institutos de investigación especializados en *nudge* en Europa. Por esa razón, en 2017 el Comité Económico y Social Europeo en su *Dictamen sobre cómo integrar los nudges en las políticas europeas* los ubica como el quinto instrumento en manos de las autoridades para el fomento activo de las políticas públicas comunitarias<sup>(4)</sup>.

Aunque su eficacia está demostrada y las autoridades ya lo implementan para optimizar sus políticas públicas de atención primaria ante los desafíos contemporáneos<sup>(5,6,7,8)</sup>, el empleo de *nudges* provoca controversias que no deben pasarse por alto<sup>(9,10)</sup>. El nivel de apoyo de este tipo de políticas públicas en el ámbito de la atención primaria está directamente vinculado a la percepción que se tiene de su utilidad en el día a día de quienes la reciben. Estudios previos constatan que los factores que determinan la receptividad de los *nudges* pueden variar, no sólo en función de los valores y opiniones de las personas, sino según el contexto social, político y cultural<sup>(11,12,13)</sup>. En España no existen estudios sobre el nivel de aceptación de las estrategias *nudge*, de modo que esta investigación aborda por vez primera la opinión de un sector de la población española (los alumnos universitarios) sobre el empleo de *nudges* y la promoción activa de políticas públicas. El estudio de los *nudge* como tal tampoco ha sido abordado por parte de las administraciones públicas en España<sup>(14)</sup>. Sin embargo, en el último

año se han presentado una serie de propuestas que recuerdan en mayor o menor medida a esta práctica. Así, en 2020 el Gobierno, imitando al avanzado contexto internacional, ha anunciado varios planes contra la obesidad infantil, el tabaco, el alcohol y el cambio climático. Estas medidas abordan cambios en el etiquetado, la fiscalidad, la publicidad y la formación e información a la población, aunque de momento son solo propuestas.

Por esa razón, el presente estudio optó por evaluar el grado de aceptación sobre el uso de *nudges* como estrategia activa para fomentar conductas saludables y responsables en los estudiantes universitarios en España. Éstos representan un sector de la población crítico, a medio camino entre la adolescencia y la edad adulta. Es un sector al que ya se le exige que tome decisiones individualmente, como qué comprar en el supermercado o cómo actuar en la convivencia fuera del entorno familiar, actos que serán determinantes para continuar las siguientes etapas de la vida<sup>(15)</sup>. En concreto, se evaluó qué hábitos alimentarios y conductas responsables eran predictores a la hora de aprobar un mayor número de uso de *nudges*.

## MATERIAL Y MÉTODOS

A partir de estudios previos internacionales que abordaron el grado de aceptación de *nudges*<sup>(16,17,18,19,20,21,22,23)</sup>, se elaboró una encuesta implementada mediante un cuestionario distribuido mediante la plataforma *online* Qualtrics y que se analizó estadísticamente empleando los programas SPSS-versión 25 y R. El universo de la población lo conformó el conjunto de estudiantes universitarios españoles. Se empleó el muestreo no probabilístico por bola de nieve para distribuir el cuestionario. La recolección de respuestas se realizó entre el 1 de mayo y el 31 de julio de 2019. El tamaño muestral fue de 590 respuestas, previamente excluidos aquellos estudiantes

de otras nacionalidades, los mayores de 35 años y todos aquellos que no completaron la encuesta en su totalidad. La muestra final estuvo conformada por un 64,4% de mujeres y un 35,6% de hombres, con una edad media de 21 años (DT=3,3). En cuanto al tipo de estudios cursado por los alumnos, el 83,3% eran estudiantes de grado, el 10,2% de máster y el 6% de doctorado, una distribución similar a la que presenta el Ministerio de Educación sobre los estudiantes matriculados en el mismo año académico<sup>(24)</sup>.

El cuestionario estaba constituido por preguntas estructuradas temáticamente: preguntas sociodemográficas, medidas con escala tipo Likert de 10 puntos asociadas a la adscripción política, escala tipo Likert de 3 puntos sobre creencias religiosas, aprobación o no de 14 estrategias tipo *nudge*<sup>(12)</sup> vinculadas a diferentes conductas socialmente responsables, los hábitos de salud alimentaria y 12 hábitos de responsabilidad ciudadana. Todas las preguntas eran de respuesta obligatoria y estaban aleatorizadas, y antes de comenzar la encuesta los participantes daban su consentimiento para el empleo de los datos, asegurándose la absoluta anonimización de los mismos. En primer lugar, se extrajeron los datos y se realizó un análisis descriptivo de todas las variables. A continuación, se diseñaron modelos de análisis multivariados para determinar la relación de dependencia de las mismas de acuerdo a los objetivos específicos del estudio.

## RESULTADOS

Para obtener las correlaciones entre los hábitos alimentarios saludables y socialmente comprometidos, así como el grado de aprobación de *nudges* de la muestra, se empleó el estadístico  $\chi^2$ , y para la comparación de medias la prueba *t* de Student para muestras independientes. Se consideró estadísticamente significativo cuando el error alfa era inferior al 5%.

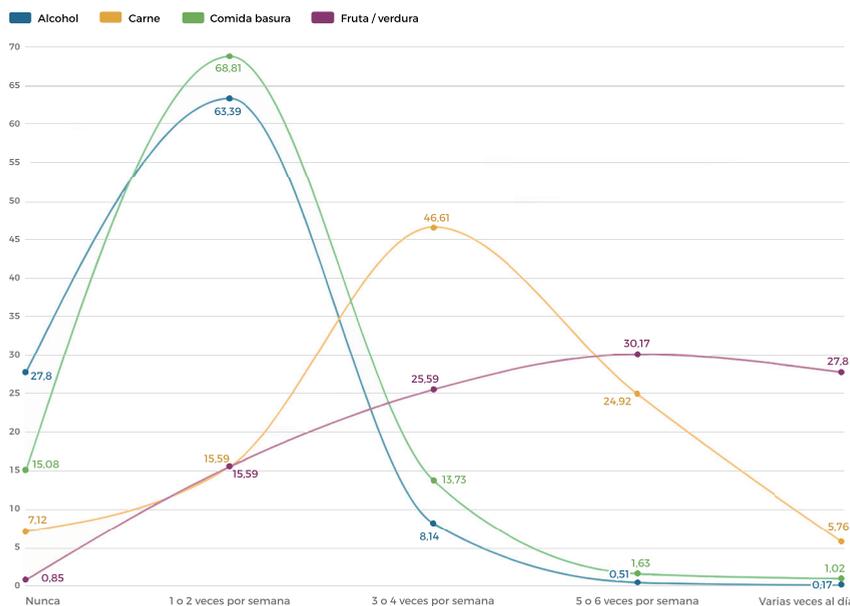
**Hábitos alimentarios.** En primer lugar, se preguntó por la frecuencia con la que los encuestados consumían alcohol, carne, comida basura o fruta y verdura (siendo 1=nunca y 5=varias veces al día), cuyos resultados se pueden ver en la **figura 1**. La comida basura y el alcohol eran consumidos por la mayoría de encuestados entre 1 y 2 veces por semana, seguido de la carne (de 3 a 4 veces por semana) y de la fruta/verdura, con 5 o 6 veces a la semana.

Por tanto, se estaba ante una muestra que consumía menos de la cantidad diaria recomendada de fruta y verdura (se recomienda un mínimo de 5 piezas diarias) y que recurría a la comida basura y al alcohol parte de la semana, por lo que la dieta general estaba desequilibrada. Teniendo en cuenta las características sociodemográficas de la muestra, aparecieron diferencias significativas entre el

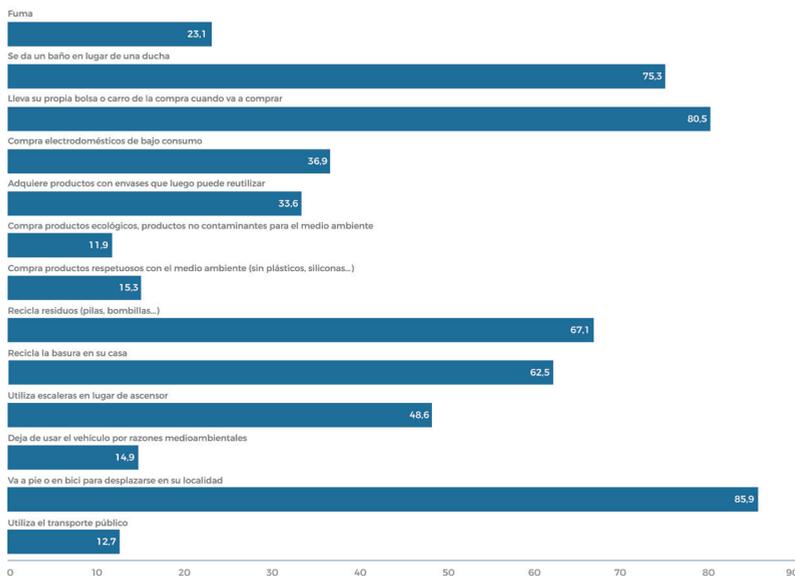
sexo y el consumo de alcohol, carne y fruta. Así, los hombres consumían más alcohol ( $p<0,005$ ) y más carne ( $p<0,001$ ), y las mujeres más fruta ( $p<0,05$ ). Respecto a la edad, se encontraron diferencias estadísticamente significativas en el caso de la comida procesada ( $p<0,005$ ), siendo a menor edad cuando se consumía más cantidad de este tipo de producto. En cuanto a la adscripción política y la creencia religiosa, aquellos que se autodefinían como más a la derecha y eran más practicantes religiosos consumían más alimentos cárnicos ( $p<0,005$ ).

**Hábitos sociales responsables.** Además de los hábitos alimentarios saludables, el estudio recogió la frecuencia de 12 hábitos relacionados con la responsabilidad y la sostenibilidad social<sup>(25)</sup>, clasificados en las siguientes categorías: transporte, hábitos en el supermercado, reciclaje y si eran fumadores.

**Figura 1**  
**Frecuencia de hábitos alimentarios saludables (consumo de alcohol, carne, comida basura y fruta/verdura) de la población universitaria española (%).**



**Figura 2**  
**Realización de hábitos sociales responsables de manera habitual (%).**



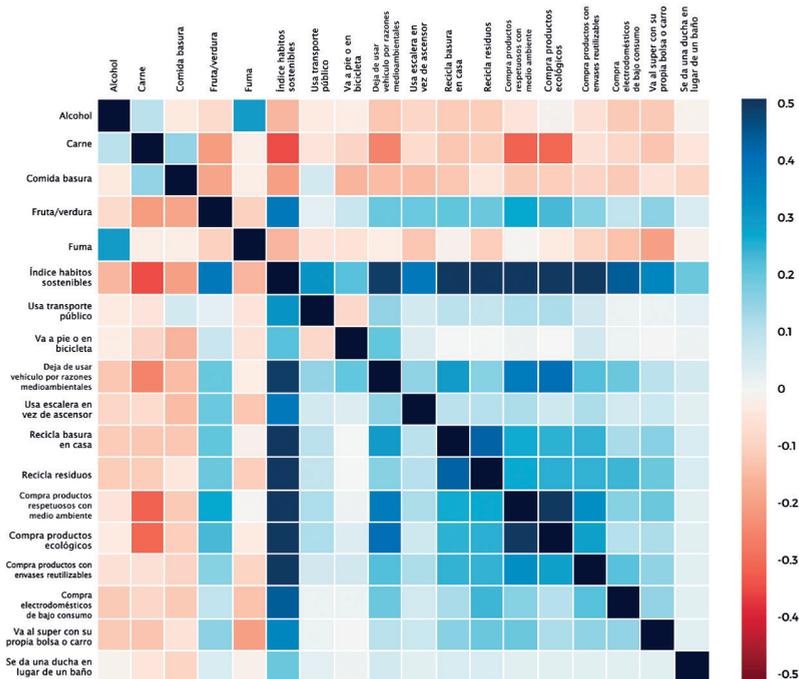
En la **figura 2** se muestra el porcentaje de encuestados que declararon realizar estas actividades habitualmente.

Se elaboró un índice a partir de los resultados obtenidos para correlacionar con las variables sociodemográficas. De aquí, se obtuvieron resultados significativos, siendo aquellos encuestados de más edad ( $p < 0,05$ ), más afiliación a la izquierda política ( $p < 0,001$ ) y menos práctica religiosa ( $p < 0,05$ ) quienes tenían más hábitos saludables en su día a día. No se encontraron relaciones significativas entre dicho índice y el sexo, pero sí aparecieron en algunos hábitos individuales, siendo las mujeres quienes más reciclaban residuos y compraban productos respetuosos con el medio ambiente ( $p < 0,05$ ), así como quienes llevaban al supermercado sus propias bolsas y carros ( $p < 0,01$ ). Por otro lado, respecto al hábito de fumar, se encontró que era más frecuente en aquellos más identificados con la izquierda política y los no creyentes ( $p < 0,001$ ).

Tras la obtención de los datos sobre alimentación saludable y comportamiento responsable, ambos fueron correlacionados para comprobar si definían un solo perfil. En la **figura 3** se muestra un mapa de calor con la correlación bivariada entre todas las variables sobre hábitos alimentarios, el índice de hábitos comprometidos y cada ítem que lo conforma. Así, se comprobó que existían relaciones estadísticamente significativas entre la realización de hábitos socialmente responsables y una alimentación más saludable, y viceversa.

**Aprobación de nudges.** En la segunda parte del cuestionario se presentaron 14 *nudges*, donde los encuestados debían contestar si los aprobarían o no para ser aplicados en España. Se encontró un alto grado de aceptación de este tipo de medidas, siendo aprobada una media de 10,51 (DT=2,31). Se elaboró un índice con el total de *nudges* que aprobaría cada individuo. A continuación, se correlacionaron con las

**Figura 3**  
**Mapa de calor. Nivel de correlación bivariada de Pearson de los hábitos realizados por la población universitaria española.**



variables relativas a los hábitos alimentarios y responsables (tanto los individuales como el índice creado a partir de ellos) para comprobar si existía relación entre ellos.

Se obtuvo una relación positiva entre la cantidad total de *nudges* que aprobarían y el menor consumo de carne ( $p < 0,001$ ) y el índice de hábitos comprometidos ( $p < 0,001$ ). En concreto, se encontraron resultados significativos en los siguientes hábitos: dejar de usar vehículo por razones medioambientales ( $p < 0,001$ ) y comprar productos respetuosos con el medio ambiente ( $p < 0,001$ ), ecológicos ( $p < 0,001$ ) y con envases reutilizables ( $p < 0,05$ ). Por tanto, se puede afirmar que quienes tenían una alimentación más saludable y realizaban hábitos comprometidos

tendían a aprobar mayor cantidad de empleo de *nudges* para implementar políticas públicas activas. Mediante la prueba *t* para muestras independientes (tabla 1) se encontraron resultados estadísticamente significativos en siete *nudges* individuales, seis dedicados a la alimentación y uno a la energía verde, al correlacionarse con las variables relativas a los hábitos.

Se comprobó que la mejor alimentación (consumo de menos carne y comida basura, más de fruta y verdura) y la realización de más hábitos responsables estaban relacionados con el apoyo a la inclusión de herramientas *nudge* en diferentes ámbitos de la población española, especialmente aquellos que fomentan la alimentación saludable.

**Tabla 1**  
**Relación entre aceptación de nudges con hábitos saludables y responsables de la población universitaria española.**

<i>Nudge</i>	Aprobado por...
Para reducir la obesidad infantil, el Gobierno emplea una campaña educativa ofreciendo información a los padres para ayudarles a tomar decisiones más saludables para sus hijos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Consumidores de menos carne (p&lt;0,05)</li> <li>- Mayor índice de hábitos responsables (p&lt; 0,05)</li> <li>- Deja de usar vehículo por razones medioambientales (p&lt;0,05)</li> <li>- Compra productos respetuosos con el medio ambiente (p&lt;0,05) y ecológicos (p&lt;0,005)</li> </ul>
El Gobierno exige a las salas de cine poner, antes de las películas, mensajes educativos contra el tabaco y el sobrepeso.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Quien bebe menos alcohol (p&lt;0,05)</li> <li>- Mayor índice de hábitos responsables (p&lt;0,05)</li> <li>- Compra productos respetuosos con el medio ambiente (p&lt;0,05) y ecológicos (p&lt;0,05)</li> </ul>
Para detener el aumento de obesidad, el Gobierno exige a los supermercados tener las zonas de los cajeros sin dulces.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Consumidores de menos carne (p&lt;0,05)</li> <li>- Mayor índice de hábitos responsables (p&lt;0,001)</li> <li>- Deja de usar vehículo por razones medioambientales (p&lt;0,05)</li> <li>- Compra productos respetuosos con el medio ambiente (p&lt;0,001), ecológicos (p&lt;0,001) y con envases reutilizables (p&lt;0,05)</li> </ul>
Por razones de salud y protección del medio ambiente, el Gobierno exige a los comedores de las instituciones públicas (comedores universitarios, colegios públicos, administraciones...) tener un día sin carne a la semana.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Consumidores de menos carne (p&lt;0,001)</li> <li>- Consumidores de más fruta (p&lt;0,01)</li> <li>- Deja de usar vehículo por razones medioambientales (p&lt;0,001)</li> <li>- Compra productos respetuosos con el medio ambiente (p&lt;0,001) y compra productos ecológicos (p&lt;0,001)</li> <li>- Recicla la basura en su casa (p&lt;0,001)</li> </ul>
El Gobierno exige incluir etiquetas en productos que tienen niveles de sal inusuales como “En este producto se han encontrado altos niveles de sal, lo que puede ser perjudicial para su salud”.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Deja de usar vehículo por razones medioambientales (p&lt;0,05)</li> <li>- Compra productos respetuosos con el medio ambiente (p&lt;0,05)</li> </ul>
Una ley que obliga a las grandes cadenas de alimentación a poner la comida más sana en los lugares más visibles para los clientes (a la altura de los ojos, cerca de las cajas...).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Deja de usar vehículo por razones medioambientales (p&lt;0,05)</li> <li>- Compra productos respetuosos con el medio ambiente (p&lt;0,001) y ecológicos (p&lt;0,05)</li> </ul>
El Gobierno exige a las empresas de electricidad adoptar un sistema en el que los consumidores sean automáticamente incluidos con una energía verde, pero pueden optar por otra si lo desean.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Consumidores de menos comida basura (p&lt;0,05)</li> <li>- Mayor índice de hábitos responsables (p&lt;0,05)</li> <li>- Compra productos respetuosos con el medio ambiente (p&lt;0,001) y ecológicos (p&lt;0,005)</li> <li>- Utiliza el transporte público (p&lt;0,05)</li> </ul>

## DISCUSIÓN

Los hallazgos del estudio revelan una deficiente alimentación de los estudiantes universitarios españoles, con una alta presencia de carne, alcohol y comida basura frente a un deficiente consumo de fruta y verdura, siendo más grave en el caso de los hombres y de los más jóvenes. Resulta alentador que la mayoría de los encuestados asumen la necesidad de llevar hábitos cotidianos socialmente comprometidos, siendo más frecuentes en el género femenino. La adscripción política resulta ser una variable relacionada con estos hábitos, siendo quienes se autodefinen como más de derechas y más religiosos los que tienen una alimentación más deficiente, y aquellos más afines a la izquierda y menos religiosos quienes consumen más tabaco. Se halla una correlación positiva entre los hábitos alimentarios saludables y los sociales responsables, de la que se deduce un patrón de comportamiento colectivo sostenible.

En la última parte del estudio, se confirma la alta aceptabilidad de políticas públicas basadas en *nudges* por parte de la población, tal y como exponían estudios internacionales previos<sup>(17,18,23)</sup>, especialmente aquellas centradas en buenos hábitos alimentarios. Las variables relacionadas con esta aceptación son el menor consumo de carne y la mayor frecuencia de realización de hábitos comprometidos, entre los que destacan la adquisición de productos ecológicos y respetuosos con el medio ambiente, así como la decisión de dejar de usar el vehículo propio por razones medioambientales.

En conclusión, se comprueba que aquellos jóvenes que asumen hábitos saludables y responsables en su alimentación, consumo o transporte son más propensos a aceptar políticas públicas de este ámbito, lo que incide en la importancia de centrar las intervenciones políticas en el grupo prioritario de la infancia y la juventud, ya que los comportamientos

y las decisiones tomadas en esta etapa de la vida tienen efectos de salud a largo plazo. Los encargados de redactar las políticas públicas de promoción y atención primaria de la salud pueden comprobar así que la adquisición de herramientas tipo *nudge* en España pueden ser una solución viable en el fomento activo de conductas saludables y comprometidas entre los estudiantes universitarios.

La mayor limitación del estudio se identifica en la muestra, focalizada en estudiantes de enseñanza superior, lo que no permite generalizar a la población global. Sería recomendable que en futuros estudios se incluyeran otros grupos poblacionales para comprobar si los resultados son consistentes. En cualquier caso, los resultados suponen un primer paso a la hora de determinar las condiciones generales de uso de los *nudges*, por ejemplo, para elaborar guías de buenas prácticas que puedan distribuirse entre las instancias y agentes interesados: de las relaciones públicas a la psicología social, pasando por la economía conductual, la administración, la comunicación o el *marketing* social. Por tanto, el estudio ofrece resultados fiables que pueden ponerse al servicio de aquellas medidas de atención primaria socialmente deseables, en las que los *nudges* pueden ser un instrumento valioso por inducir una toma de decisiones más comprometidas en la ciudadanía, manteniendo la libertad de elección individual a un coste mínimo.

## AGRADECIMIENTOS

Nuestro más sincero agradecimiento a todas aquellas personas que han contribuido a la obtención de los datos y a todos/as los/as estudiantes que han participado en el estudio.

## BIBLIOGRAFÍA

1. OMS. Enfermedades no transmisibles. 2018. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>.

2. España. Real Decreto 293/2018, de 18 de mayo, sobre reducción del consumo de bolsas de plástico y por el que se crea el Registro de Productores. BOE, 122. Disponible en: <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2018-6651>.
3. Thaler RH, Sunstein CR. Nudge: improving decisions about health, wealth, and happiness. Yale University Press. 2008;20.
4. Libaert T. Dictamen del Comité Económico y Social Europeo sobre Integrar los nudges en las políticas europeas. Diario oficial de la Unión Europea. 2017. Disponible en: <https://doi.org/10.3.2017.2017/C.075/05>.
5. Abellán JM, Jimenez-Gomez D. Economía del comportamiento para mejorar estilos de vida y reducir factores de riesgo. Gaceta Sanitaria [edición electrónica]. 2019. Disponible en: <https://www.gacetasanitaria.org/es-economia-del-comportamiento-mejorar-estilos-articulo-S02139111930161X>.
6. Halpern D. Inside the Nudge Unit: How Changes can Make a Big Difference. London: WH Allen; 2015.
7. Obama B. Executive order: Using behavioral science insights to better serve the American people. 5 de septiembre. 2015. Disponible en: <https://www.whitehouse.gov/the-press-office/2015/09/15/executive-order-using-behavioral-science-insights-betterserve-american>.
8. Lourenço JS, Ciriolo E, Almeida SR et al. Behavioural insights applied to policy-country overviews 2016, n. JRC100547. Eur Comm. 2016.
9. Ferraro PJ, Miranda JJ, Price MK. The persistence of treatment effects with norm-based policy. Am Econ rev. 2011; 101.
10. Mazar N, Zhong CB. Do green products make us better people? Psychol sci. 2010; 21, 494-498. Disponible en: <https://doi.org/10.1177/0956797610363538>.
11. Costa DL, Kahn ME. Energy conservation nudges and environmentalist ideology: Evidence from a randomized residential electricity field experiment. J. of Eur Econ association. 2013; 11. Disponible en: <https://doi.org/10.1111/jeea.12011>.
12. Sunstein CR, Reisch LA, Kaiser M. Trusting nudges? Lessons from an international survey. J. of Eur public policy. 2019; 26, 1417-1443. (Consultado el 6/2/2020) Disponible en: <https://doi.org/10.1080/13501763.2018.1531912>.
13. Reisch LA, Sunstein CR. Do Europeans like nudges?. Judgm and decis mak. 2016; 11, 310-325. (Consultado el 20/12/2019) Disponible en: <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.2739118>.
14. Rivero R, Cerezo M. Innovación en las normas ambientales. Valencia: Tirant lo Blanch; 2019.
15. Nelson MC, Story M, Larson NI et al. Emerging adulthood and college-aged youth: an overlooked age for weight-related behavior change. Obes. 2008; 16, 2205-2211.
16. Hansen PG, Jespersen AM. Nudge and the manipulation of choice: A framework for the responsible use of the nudge approach to behaviour change in public policy. Eur J. of risk regul. 2013; 4, 3-28. Disponible en: <https://doi.org/10.1017/S1867299X00005468>.
17. Bhawra J, Reid JL, White CM et al. Are young Canadians supportive of proposed nutrition policies and regulations? An overview of policy support and the impact of socio-demographic factors on public opinion. Canadian J of public health. 2018; 109, 498-505. Disponible en: <https://doi.org/10.17269/s41997-018-0066-1>.
18. Sainsbury E, Hendy C, Magnusson R et al. Public support for government regulatory interventions for overweight and obesity in Australia. BMC Public Health. 2018; 18, 513-24. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5455-0>.
19. Yan H, Yates JF. Improving acceptability of nudges: Learning from attitudes towards opt-in and opt-out policies. Judgm and decis making. 2019; 14, 26-39.
20. Allman-Farinelli M, Rahman H, Nour M et al. The role of supportive food environments to enable healthier choices

- when eating meals prepared outside the home: findings from focus groups of 18 to 30-year-olds. *Nutrients*. 2019; 11. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/nu11092217>.
21. Lucke J. Context is all important in investigating attitudes: acceptability depends on the nature of the nudge, who nudges, and who is nudged. *The Am J of bioeth*. 2013; 13, 24-25. Disponible en: <https://doi.org/10.1080/15265161.2013.781709>.
22. Petrescu DC, Hollands GJ, Couturier DL et al. Public acceptability in the UK and USA of nudging to reduce obesity: the example of reducing sugar-sweetened beverages consumption. *PLoS One*. 2016; 11. Disponible en: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0155995>.
23. Reynolds JP, Archer S, Pilling M et al. Public acceptability of nudging and taxing to reduce consumption of alcohol, tobacco, and food: A population-based survey experiment. *Soc sci & Med*. 2019; 236. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.112395>.
24. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Estadística de estudiantes universitarios (EEU). 2019. Disponible en: <http://www.educacionyfp.gob.es/servicios-al-ciudadano/estadisticas/universitaria/estadisticas/alumnado/desde-2015.html>.
25. OCU. Otro consumo para un futuro mejor. Nuevas economías al servicio de las personas y el planeta. 2019. Disponible en: <https://www.ocu.org/consumo-familia/consumo-colaborativo/informe/otro-consumo-futuro-mejor>.