

2018

Grado de información sobre bebidas y patrones de consumo sobre las mismas de los estudiantes universitarios

Tesis
de Grado
Marina Berra



Facultad de Ciencias Médicas
Licenciatura en Nutrición

Tutora: Lic. Guillermina Riba
Asesoramiento Metodológico:
Lic. Guillermina Riba

*“El éxito es la suma de pequeños esfuerzos
repetidos día a día”*

Anónimo.

A mi familia que me apoyó en todo momento e hizo que todo esto sea posible.

A mi mamá, mi papá y mi hermana, que siempre estuvieron acompañándome en todo este proceso, desde el comienzo hasta el final y me apoyaron en los momentos que se hacía difícil continuar y sin ellos habría sido imposible lograrlo. Gracias por bancarme todos estos años.

A mis amigas de toda la vida que siempre estuvieron ahí para aconsejarme y aunque elegimos distintas carreras hicieron que la vida universitaria sea un poco más descontracturada y divertida. Son una parte esencial de esto.

A mis amigas de la facultad, que hicieron que la cursada y los largos días y noches de estudio no fueran tan largos, y sean divertidos. Gracias por el compañerismo, las risas y los llantos compartidos, sin ustedes no hubiese sido lo mismo. Son las personas que me llevo conmigo de estos años de estudio.

A Candelaria Abrines que no sólo forma parte de nuestro grupo de amigas y de estudio de la facultad si no que siempre nos ayudó absolutamente con todo y tuvo la mejor predisposición para que podamos seguir avanzando y nos valla bien.

A mi amiga Romina Altamirano que me ayudó con la parte de las fotos y el diseño.

A mi tutora Guillermina Riba que me ayudó durante todo el proceso y me brindó todas las herramientas que tenía al alcance de su mano para recibirme.

Al estadista Santiago Cueto que fue esencial para realizar el análisis de datos.

A todos y cada uno de los profesores de la Universidad FASTA que me brindaron sus conocimientos en este camino.

La hidratación es un aspecto esencial dentro de la dieta diaria de los argentinos. El consumo en exceso tanto de bebidas azucaradas, como de bebidas con alcohol puede llevar al desarrollo de diversas enfermedades crónicas no transmisibles, provocando daños irreversibles en la salud. Actualmente la oferta de bebidas en el mercado es muy amplia, lo que facilita la conformación de hábitos poco saludables.

OBJETIVO: Evaluar el grado de información sobre bebidas y describir los patrones de consumo sobre las mismas de estudiantes universitarios que asistan a una institución privada de la ciudad de Mar del Plata durante el año 2017.

MATERIALES Y METODO: El estudio es cuantitativo, descriptivo, de tipo trasversal y no experimental. Se trabaja con una muestra no probabilística conformada por 100 estudiantes universitarios tanto de sexo masculino como femenino, con edades comprendidas entre los 18 y 23 años que asisten a una institución privada de la ciudad de Mar del Plata durante el año 2017. Los datos son relevados a partir de una encuesta auto administrada. La misma está conformada por un cuestionario de frecuencia de consumo, y por preguntas cerradas y de opciones múltiples.

RESULTADOS: luego del análisis de las 100 encuestas se determina que sólo un 27% cumple con el consumo 2 a 2,5 litros de agua diarios, que es lo que se considera adecuado según las recomendaciones de la Sociedad Argentina de Nutrición. El consumo de gaseosas y aguas saborizadas comunes y sin azúcar es muy similar, mostrando diferencias según la carrera a la que asisten. Los estudiantes de la Licenciatura en Nutrición son quienes consumen mayor cantidad de bebidas sin azúcar, mientras que los estudiantes del resto de las carreras consumen mayor cantidad de bebidas comunes. En cuanto al consumo de alcohol la mayoría comenzó a consumirlo en una edad temprana representada por una media de 15 años, y un 41% manifiesta consumir 4 vasos o más en cada ocasión que toma, por lo que presenta una modalidad de consumo excesivo episódico de alcohol.

CONCLUSIONES: se concluye que, si bien el consumo agua es elevado, no es suficiente para cubrir las recomendaciones diarias. En cuanto el consumo de alcohol la edad de inicio es muy temprana, y su consumo es bastante elevado. La adolescencia y la adultez joven son etapas esenciales en la formación de hábitos alimentarios los cuales pueden llegar a perdurar toda la vida. El rol del nutricionista resulta imprescindible para concientizar y educar a la población acerca de la elección de las bebidas que consumen.

PALABRAS CLAVE: Hidratación, agua, bebidas azucaradas, bebidas alcohólicas, hábitos alimentarios.

Hydration is an essential aspect of the daily diet of Argentines. The excess consumption of both sugary drinks and alcoholic drinks can lead to the development of various chronic noncommunicable diseases, causing irreversible damage to health. Currently the supply of beverages in the market is very broad, which facilitates the formation of unhealthy habits. The consumption of sugary drinks and alcoholic beverages has increased in recent years worryingly among young people and adolescents.

OBJECTIVE: To evaluate the degree of information about beverages and describe the consumption patterns of university students attending a private institution in the city of Mar del Plata during 2017.

MATERIALS AND METHOD: The study is quantum-quantitative, descriptive, cross-sectional and non-experimental. We work with a non-probabilistic sample made up of 100 male and female university students, between the ages of 18 and 23 who attend a private institution in the city of Mar del Plata during the year 2017. The data are released from a self-administered survey. It consists of a questionnaire of frequency of consumption, and closed questions and multiple options.

RESULTS: 100 surveys were analyzed and it is determined that only 27% comply with the consumption of 2 to 2.5 liters of water per day, which is what is considered adequate according to the recommendations of the Argentine Nutrition Society. The consumption of soft drinks and flavored waters common and without sugar is very similar, showing differences according to the career that students attend. With regard to alcohol consumption, most began to consume alcohol at an early age represented by an average of 15 years, and 41% reported consuming 4 or more glasses each time they took it, which is why it has an episodic excessive consumption mode alcohol.

CONCLUSIONS: Currently, the consumption of beverages has a very important role in the daily diet of individuals. Adolescence and young adulthood are essential stages in the formation of eating habits which can last a lifetime. The role of the nutritionist is essential to raise awareness and educate the population giving special importance to the consumption of alcohol and sugary drinks.

KEY WORDS: Hydration - water - sugary drinks - alcoholic beverages - eating habits.

Introducción	1
Capítulo: 1 <i>Hidratación clasificación de bebidas</i>	5
Capítulo 2: <i>Patrones de consumo</i>	15
Diseño Metodológico	25
Análisis de Datos	34
Conclusiones	52
Bibliografía	56



Introducción



El agua es un recurso esencial para la salud y para la vida. Es el principal componente del cuerpo humano, forma parte de sus células, tejidos y órganos, y constituye entre un 60% y 75 % del mismo. Las propiedades que tiene son múltiples y desempeña numerosas funciones de gran importancia como la digestión, la absorción y la eliminación de desechos metabólicos no digeribles. Actúa como medio de transporte de nutrientes y otras sustancias y tiene acción directa en el mantenimiento de la temperatura corporal. El agua que se ingiere ya sea como bebida, o la que está contenida en los alimentos es lo que garantiza una correcta hidratación. Esto es de suma importancia ya que el consumo menor al necesario puede dañar la salud y alterar el funcionamiento de distintos órganos ya sea a corto plazo, afectando la función vascular, la termorregulación y el rendimiento cognitivo, o a largo plazo, produciendo afecciones renales (Iglesias Rosado et al., 2011)¹.

Los requerimientos diarios de agua están determinados por diversos factores como son el metabolismo, la actividad física y las condiciones ambientales. Se recomienda que un adulto promedio debe ingerir entre dos y tres litros por día. (Jimenez et al., 2011)².

Si bien el agua es la bebida por excelencia y representa la forma ideal de reponer las pérdidas e hidratarse, actualmente en la alimentación se incluyen diversos tipos de bebidas, con diferentes sabores, que proporcionan nutrientes o capacidad estimulante, y que satisfacen, además de la sed, otras necesidades vinculadas al placer y al gusto. La oferta de bebidas en el mercado es muy amplia, presentándose distintas variedades, pudiendo ser nutritivas, no nutritivas, con o sin azúcar, alcohol y/o cafeína (Cúneo, & Schaab, 2013)³. Esto facilita la conformación de hábitos poco saludables en la población, ya que el agregado de azúcar en las bebidas, por su tenor dulce, genera una preferencia por las bebidas azucaradas a la hora de la ingesta, favoreciendo su consumo. A su vez, al encontrarse las bebidas en estado líquido, generan menor saciedad en comparación con los alimentos, por lo que su ingesta se puede ver incrementada a lo largo del día. Este consumo excesivo de azúcar (oculto en las bebidas) significa un aporte extra de calorías. Estas “calorías vacías” tienen una influencia directa sobre el estado nutricional de los consumidores y se asocia a un mayor riesgo de desarrollar enfermedades metabólicas, obesidad y diabetes tipo 2 (Carmuega, 2015)⁴.

¹ Documento de la FESNAD: Federación Española de sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética. Se creó en el año 2001 con el objetivo de conseguir una interacción entre las sociedades que se dedicaban a las Ciencias de la Nutrición desde distintos puntos de vista.

² Documento de Actualización en Nutrición de la Sociedad Argentina de Nutrición (SAN). La SAN es una asociación Civil sin fines de lucro fundada en 1941, y una entidad que está afiliada a la Facultad de Medicina de la Universidad de Buenos Aires (UBA).

³ Trabajo de investigación que estudia la calidad nutritiva y los hábitos de consumo de bebidas en los adolescentes.

⁴ El autor Esteban Carmuega, destaca la importancia de los hábitos de hidratación saludable durante la infancia y que afecciones tiene para la salud y el estilo de vida.

En Argentina, según indica el estudio Hidratar I⁵ (Zapata, Rovirosa, & Carmuega, 2010) gran parte del consumo de líquidos no es en forma de agua pura, aun siendo ésta la bebida más saludable y económica, sino que es en forma de infusiones y bebidas con azúcar. Se demostró que el consumo promedio de líquidos de la población argentina es de 2050 ml/día, es decir que si bien cubre con las recomendaciones diarias, la mitad corresponde a bebidas e infusiones azucaradas, y solo un 21% a agua pura. También se observó que la cantidad media de azúcar aportada por las bebidas e infusiones azucaradas, determina que solo a partir de los líquidos ingeridos se alcanza o incluso supera el límite superior de ingesta de azúcares libres⁶ recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) (10 % de las calorías). Esto muestra que el consumo se desplaza mayormente hacia las bebidas dulces y de contenido calórico (Zapata, Rovirosa, & Carmuega, 2010)⁷.

Por otra parte se encuentran las bebidas alcohólicas, las cuáles en su mayoría también contienen gran cantidad de calorías, pero a diferencia de las anteriores éstas no contienen casi ningún otro componente utilizable. Si se consumen de manera excesiva pueden llegar a producir daños físicos, mentales, sociales, y problemas médicos como la hipertensión, gastritis y cirrosis hepática (Kornblit et al., 2005) (Alderete et al., 2008)⁸.

En cuanto a su consumo se detectó un gradual incremento, no solamente en la población adulta, si no peligrosamente en la población joven. Ésta última es una de las más afectadas por lo que se conoce como el “consumo excesivo episódico de alcohol” (CEEA), un patrón con alta prevalencia en estudiantes universitarios, el cual se caracteriza por ingerir grandes cantidades de alcohol en una sola ocasión, lo que correspondería al consumo de 5 o más unidades estándares (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, 2004)(Peltzer, Brandariz, Biscarra, Lichtenberger, & Cremonte, 2011)⁹.

A su vez, la ingesta frecuente de alcohol también conlleva un importante riesgo para la salud pública, ya que el hecho de que los jóvenes comiencen a consumirlo desde una edad temprana puede generar que este hábito se mantenga o se agudice durante la vida adulta, y se produzca una futura dependencia a la sustancia. Es necesario tener en cuenta que el alcohol puede llegar a ser la puerta de entrada al consumo de otras sustancias psicoactivas, o puede combinarse con otros hábitos frecuentes en los estudiantes como el consumo de

⁵ Estudio realizado en Argentina con el fin de conocer el perfil de consumo de agua y de bebidas no alcohólicas de la población

⁶ son todos los monosacáridos (azúcares simples) y disacáridos (azúcares compuestos por dos monosacáridos), incluidos los azúcares refinados que el fabricante o consumidor añaden a los alimentos, así como los azúcares presentes de forma natural.

⁷ Estudio Hidratar I: fue el primer estudio poblacional destinado a revelar la ingesta de bebidas e infusiones no alcohólicas en Argentina a partir de una muestra representativa de 800 personas menores de 65 años.

⁸ Describen los daños físicos, mentales y sociales que produce el consumo excesivo de alcohol haciendo hincapié en la población joven.

⁹ Define, desarrolla y describe las consecuencias del consumo excesivo episódico de alcohol en los estudiantes en la ciudad de Mar del Plata.

tabaco o el consumo de bebidas energizantes (Pérez Londoño, García Hernandez, Valencia Lara, & Vinaccia Alpi, 2005)¹⁰.

La adolescencia y la adultez joven son etapas esenciales en lo que refiere a la formación de hábitos alimentarios, los cuales pueden llegar a perdurar durante toda la vida. Es necesario investigar los patrones de consumo y las motivaciones que llevan a la población a consumir las diversas bebidas que ofrece el mercado. A partir de esto, se pueden incrementar nuevas estrategias de prevención e intervención, ya sea para promover una hidratación más saludable, así como para aumentar la accesibilidad al agua en el abanico de opciones de consumo, contribuyendo de esta manera a disminuir la aparición de futuras enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) (Cúneo, & Schaab, 2013)¹¹.

Debido a lo expuesto anteriormente se plantea el siguiente problema de investigación:

- ✓ ¿Cuál es el grado de información sobre bebidas y qué patrones de consumo tienen sobre las mismas los estudiantes universitarios que asistan a una institución privada de la ciudad de Mar del Plata durante el año 2017?

El objetivo general que se plantea para este trabajo de investigación es:

- ✓ Evaluar el grado de información sobre bebidas y describir los patrones de consumo sobre las mismas de estudiantes universitarios que asistan a una institución privada de la ciudad de Mar del Plata durante el año 2017.

Los objetivos específicos planteados son los siguientes:

- ✓ Caracterizar el grado de información de los estudiantes sobre las bebidas y la hidratación (recomendación de ingesta diaria, conceptos generales sobre hidratación y deshidratación).
- ✓ Indagar sobre las motivaciones de consumo que llevan a los estudiantes al consumo de las distintas bebidas.
- ✓ Evaluar los patrones de consumo y creencias de los estudiantes acerca de las bebidas (tipo de bebida, cantidad consumida, frecuencia de consumo, tipo de bebida más saludable).
- ✓ Describir a la población según variables sociodemográficas (edad, sexo y carrera universitaria a la que asisten).

¹⁰ El artículo describe las expectativas que los jóvenes universitarios tienen acerca del consumo de alcohol y evalúa los efectos sobre el tipo de consumo que estos tienen.

¹¹ Trabajo de investigación que estudia la calidad nutritiva y los hábitos de consumo de bebidas en los adolescentes. El trabajo fue ganador de la categoría: trabajo de investigación en "hidratación y su impacto en la salud" en el XIX encuentro anual de nutricionistas.



Capítulo I

Hidratación clasificación de bebidas

El agua es una sustancia química imprescindible e irremplazable para la vida. Es el segundo recurso vital más importante para el hombre, luego del oxígeno y es un recurso natural tan esencial y único, que una persona puede sobrevivir más días sin comer que sin beber. El agua es el principal componente del cuerpo humano y cumple múltiples funciones. Es indispensable para los procesos fisiológicos como la digestión, la absorción, la eliminación de desechos, la estructura y el funcionamiento del sistema circulatorio. También actúa como medio de transporte de los nutrientes y de todas las sustancias del cuerpo, y tiene acción directa en el mantenimiento de la temperatura corporal (Iglesias Rosado et al., 2011)¹².

El cuerpo humano desde el nacimiento está formado por un 75% de agua, la cuál se denomina “agua corporal total” (ACT). El ACT puede ir variando a lo largo de toda la vida según el sexo, la edad, y la composición corporal (cantidad de músculo y de grasa corporal). Con respecto a la edad, el ACT es mayor en los niños y va disminuyendo progresivamente con los años, llegando a ser de un 60 % en adultos sanos y cerca de un 50% en adultos mayores. A su vez el porcentaje de ACT suele ser levemente mayor en hombres que en mujeres.

A continuación se puede observar como varía porcentualmente el agua que contiene el cuerpo humano con respecto a la edad y al sexo.

Tabla N° 1. Agua Corporal Total (ACT) como porcentaje (%) del peso total corporal en las diferentes edades y sexos:

Etapa vital	ACT en porcentaje (%) de peso total (valor medio)
0-6 meses	74 %
6 meses-1 año	60 %
1-2 años	60 %
Varones 12-18 años	59 %
Mujeres 12-18 años	56 %
Varones 19-50 años	59 %
Mujeres 19-50 años	50 %
Varones 51 y mas	56 %
Mujeres 51 y mas	47 %

Fuente: Altman PL. 1961. Blood and Other Body Fluids. Washington, DC: Federation of American Societies for Experimental Biology.

¹² Documento de la FESNAD: Federación Española de sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética. Se creó en el año 2001 con el objetivo de conseguir una interacción entre las sociedades que se dedicaban a las Ciencias de la Nutrición desde distintos puntos de vista.

La variación según la composición corporal se produce porque la masa magra, es decir, libre de grasa, contiene una mayor proporción de agua (entre un 70-75%) que el tejido adiposo (entre un 10-40%). Esto quiere decir que aquellas personas que tienen mayor cantidad de músculo tienen más agua corporal total que las que tienen más cantidad de tejido adiposo.

En lo que refiere a la distribución del agua en el organismo, esta no se encuentra toda junta, sino que está distribuida en dos compartimientos diferentes: el intracelular y el extracelular. El primero es el compartimiento más grande y está en el interior de las células. Este supone entre un 30% o 40% de la masa corporal total, y allí es donde se encuentra la mayor parte del ACT (un 60%). El segundo es donde se encuentra el ACT restante, está fuera de las células y representa el 20% de la masa corporal total. En estos dos compartimientos es donde ocurren los principales procesos celulares del cuerpo (Martínez Álvarez et al. 2008)¹³.

Para que todos los procesos vitales se puedan llevar a cabo y así tener un buen funcionamiento del organismo es necesario mantener constante el nivel de agua corporal. Para ello, el cuerpo pone en marcha una serie de mecanismos que logran mantener un ajuste adecuado entre los ingresos y las pérdidas (tabla N°2). A este proceso se lo conoce como “balance hídrico” y está determinado por la ingesta o entrada de agua, y la eliminación o pérdida de la misma. En lo que se refiere a la entrada de agua, puede ser en forma de agua pura, agua contenida en otros líquidos o bebidas y agua contenida en los alimentos. Con respecto a la eliminación de la misma puede ser por tres vías distintas: la respiratoria, a través del aire espirado por los pulmones, la cutánea mediante el vapor de agua que se pierde a través de la piel, y la renal que ocurre a través de los riñones en forma de orina (Iglesias Rosado et al., 2011)¹⁴.

Tabla N° 2.

ENTRADAS		SALIDAS	
Bebidas	1500 ml/día	Orina	1500 ml/día
Alimentos	800 ml/día	Heces	200 ml/día
Agua metabólica ¹⁵	300ml/día	Piel	500 ml/día
		Respiración	400 ml/día

Fuente: J Mataix. Nutrición y alimentación humana. 2°ed. Madrid: Ergon; 2002

Si bien el organismo dispone de estos mecanismos eficaces para eliminar el exceso de agua y lograr un equilibrio hídrico, no tiene la capacidad para almacenarla y va perdiendo agua día a día de manera constante por distintas vías. Se considera que el ser humano pierde

¹³ Los autores destacan la importancia de una adecuada ingesta de agua y como ésta se distribuye naturalmente en el cuerpo humano.

¹⁴ Documento de la FESNAD: Federación Española de sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética. Se creó en el año 2001 con el objetivo de conseguir una interacción entre las sociedades que se dedicaban a las Ciencias de la Nutrición desde distintos puntos de vista.

¹⁵ Agua que se obtiene a partir de diversos procesos metabólicos, se produce agua por oxidación.

alrededor de 2,5 lts de agua por día en condiciones normales, y aunque este proceso no es siempre de manera consciente es necesario que las pérdidas sean reconstituidas y compensadas. La reposición de agua, es la segunda necesidad más urgente del organismo, por lo que si esta pérdida no es compensada puede llevar a la deshidratación y consecuentemente, en casos extremos, hasta puede llevar a la muerte (Murray, et al. 2014)¹⁶.

Cuando hay una deficiencia de agua en el cuerpo, una de las primeras señales adecuada para hidratarse es la sed.

“La sed es el deseo de beber, inducido por razones fisiológicas y conductuales, resultante de una deficiencia de agua que permite a las personas recuperar sus pérdidas de fluidos durante cortos períodos de tiempo”.

El inicio de la sed está relacionado con mecanismos fisiológicos que se ponen en marcha cuando la pérdida de agua excede el aporte de líquidos. Muchas personas habitan a tomar agua o líquidos de manera constante, lo que hace que se mantengan hidratados, mientras que hay otras que lo hacen solo cuando tienen sed. Cuando aparece la sensación de sed, ésta cesa de manera rápida al beber algún líquido. (Iglesias Rosado, et al., 2011)¹⁷.

Cuando la pérdida de agua no se cubre, comienza un proceso de deshidratación. La deshidratación es un estado de déficit de agua corporal que puede, no solo producir desajustes en el funcionamiento del organismo en la vida diaria, si no también puede comprometer la salud de los individuos. La variedad de consecuencias y su gravedad van a depender de la cantidad de agua perdida por el organismo. Si la deficiencia de agua es de al menos un 1% del peso corporal puede verse alterada la tolerancia al calor. Esto se produce ya que la deshidratación aumenta la temperatura corporal, y consecuentemente reduce la temperatura que una persona puede soportar. Cuando las deficiencias de agua ya son del 2% del peso corporal o más, puede influir sobre la función cognitiva, y la función mental puede verse disminuida. A su vez puede influir sobre la función cardiovascular, ya que aumenta las pulsaciones cardíacas y esto provoca un aumento del esfuerzo cardiovascular el cual puede aumentar la mortalidad de pacientes con otras enfermedades. Si el déficit de agua alcanza más del 10% del peso corporal, todas las complicaciones previamente nombradas se agravan, y pueden conducir incluso a la muerte (Álvarez, & Rosado, 2006)¹⁸.

¹⁶ El artículo se basa en una encuesta poblacional dentro de la totalidad del territorio de la República Argentina. La Sociedad Argentina de Nutrición (SAN) realizó la coordinación del trabajo y el ordenamiento del mismo.

¹⁷ El artículo hace hincapié en las necesidades de agua en las distintas etapas de la vida y resalta la importancia de los profesionales para poder orientar a la población hacia una hidratación saludable.

¹⁸ El autor en su libro “El libro Blanco de la Hidratación” desarrolla, en varios de sus capítulos, tanto las causas como las consecuencias de la deshidratación en el cuerpo humano y como prevenirla.

Ante estas diversas situaciones, la mejor manera de reponer las pérdidas constantes del organismo, es mediante la misma sustancia que se pierde, el agua. El Instituto de Investigación de Agua y Salud recomienda distintas necesidades diarias de ingesta de agua según la edad y el sexo. Esto es debido a que a medida que va aumentando la edad, las pérdidas hídricas aumentan y se va perdiendo la percepción normal de la sed (Vitoria Miñana I., 2013) (Murray, 2014)¹⁹.

A continuación se puede observar cómo van variando las recomendaciones de ingesta de agua diaria en litros según la edad y el sexo.

Tabla N° 3. Recomendaciones de la ingesta de agua diaria/litros según edad y sexo.

Sexo	Edad	Ingesta de agua diaria/litro
Hombres	9 a 13 años	1,8
	14 a 18 años	2,6
	19 a 70 años	3,0
Mujeres	9 a 13 años	1,6
	14 a 18 años	1,8
	19 a 70 años	2,2

Fuente: Vitoria Miñana I. Informe científico: El agua mineral natural, bebida recomendable para la infancia. Instituto de Investigación de Agua y Salud. 2013.

Según indica la Sociedad Argentina de Nutrición (SAN) las recomendaciones de la ingesta diaria de líquidos para un adulto promedio en Argentina son de 2 a 2,5 litros, de los cuales se recomienda que al menos 8 vasos sean de agua pura. Se considera que aproximadamente un 20% del total de líquidos requeridos puede provenir de distintos alimentos con alto contenido de agua como las frutas y las verduras, por lo que el 80% restante (entre 1,5 y 2 litros) pueden ser aportados por otros líquidos.

Si bien todas las bebidas contribuyen a la hidratación, y comparten un mismo objetivo final que es satisfacer las necesidades hídricas de las personas, no todas lo hacen a tener una buena calidad en la dieta. Hay que tener en cuenta que la elección de las bebidas puede basarse en varios elementos socio-culturales como el atractivo sensorial de las mismas, expectativas y actitudes propias del individuo, cuestiones de salud, el precio, o las modas. Además, hay aspectos individuales, como preferencias fisiológicas, hábitos o el grado de información y conocimiento, que pueden influir a la hora de seleccionar las bebidas que componen la hidratación y alimentación diaria. En la actualidad la oferta de bebidas en el

¹⁹ Investigación presentada por la Sociedad Argentina de Nutrición que tiene como objetivo evaluar la necesidad que tiene la población de consultar con un médico la importancia del consumo de agua. La misma fue presentada el 22/09/2014 y aprobada en el 02/02/2015.

mercado es muy amplia, y no todas poseen la misma capacidad de hidratación, aporte de energía, nutrientes y componentes no nutritivos (Murray, 2014)²⁰.

Es por esta razón que se hace necesario establecer una clasificación que delimite el territorio de las opciones habituales que conforman la oferta a nivel comercial.

En lo que refiere a las bebidas sin alcohol, el Código Alimentario Argentino (CAA) en los capítulos XII (“Bebidas Hídricas, agua y agua gasificada”) y V (Normas para la rotulación y publicidad de los alimentos), define a cada una de ellas y normatiza los criterios para declaraciones de contenido nutricional y los tamaños de porciones. Sergio Britos, Director de CEPEA, en su investigación “El mercado y el perfil nutricional de aguas y bebidas disponibles en Argentina”, basándose en esta clasificación del CAA propone una nueva con el fin de traducirla a un lenguaje más cercano a los consumidores y los profesionales.

En principio es necesario distinguir los distintos tipos de agua. Se conoce con el nombre de agua potable a aquella que es apta para la alimentación y uso doméstico, no debe contener sustancias ni cuerpos extraños de origen biológico, orgánico, inorgánico o radiactivo en tenores tales que la hagan peligrosa para la salud. Deberá presentar sabor agradable y ser prácticamente incolora, inodora, límpida y transparente. De suministro público y consumo domiciliario y puede ser envasada o agua potabilizada envasada, la cuál es un agua de origen subterráneo, o proveniente de un abastecimiento público, que se comercializa envasada en botellas, contenedores u otros envases adecuados (artículos 982 a 984).

Con respecto a las aguas minerales (artículos 985 a 995), pueden ser aguas minerales naturales o aguas mineralizadas artificialmente. A las primeras se las define como agua apta para beber, de origen subterráneo procedente de un yacimiento²¹ o estrato acuífero, sin influencias de aguas superficiales y proveniente de una fuente explotada mediante una o varias captaciones en los puntos de surgencias²² naturales o producidas por perforación. Se caracteriza por su cantidad de minerales. El agua mineral a su vez puede clasificarse en agua naturalmente con gas, que es aquella cuyo contenido de gas carbónico proviene de la fuente; gasificada, que a diferencia de la anterior es carbonatada en el lugar de origen con gas carbónico; y agua sin gas, la cual se la define como agua mineral natural que no contiene gas carbónico. Por otra parte, las aguas mineralizadas artificialmente son el producto elaborado con agua potable adicionada de minerales de uso permitido, gasificada o no. Se caracterizan porque a diferencia de las anteriores, los minerales son agregados artificialmente.

²⁰ El artículo se basa en una encuesta poblacional dentro de la totalidad del territorio de la República Argentina. La Sociedad Argentina de Nutrición (SAN) realizó la coordinación del trabajo y el ordenamiento del mismo.

²¹ Lugar en el que se encuentran de forma natural minerales, rocas o fósiles

²² Fenómeno que consiste en el movimiento vertical de las masas de agua, de niveles profundos hacia la superficie

En lo que refiere al resto de las bebidas sin alcohol se pueden encontrar las bebidas gasificadas (gaseosas), elaboradas a base de extractos vegetales, jugos o saborizantes. Estas bebidas por lo general son dulces y tienen agregados de azúcares, edulcorantes o una combinación de ambos (conocidas en el mercado como gaseosas comunes, light o zero). También están las aguas saborizadas que son aquellas elaboradas a base de jugos en proporciones inferiores a 10% con el agregado de saborizantes, pueden presentarse de manera gasificada o sin gas, y tienen agregados de azúcares, edulcorantes o una combinación de ambos.

Luego están los Jugos (artículos 1040 a 1065), que el CAA los define como aquellos obtenidos a partir del tratamiento de frutas y hortalizas comestibles por medios mecánicos y que pueden expendirse en su forma natural o como jugos a base de concentrados. Por último se encuentran los polvos para preparar bebidas y los jugos concentrados para preparar refrescos.

Los principales componentes y nutrientes a tener en cuenta de las bebidas sin alcohol descriptas anteriormente son su contenido energético (kcal), azúcares y el sodio (Na), ya que dependiendo de la frecuencia y cantidad con que se consuman pueden constituir algún riesgo en exceso para la salud.

En la siguiente tabla se presentan las condiciones para la declaración de propiedades nutricionales en todas las bebidas, con excepción de las aguas minerales:

Tabla N° 4. Condiciones para la declaración de propiedades nutricionales

Atributo	Bajo	No contiene
Contenido energético (kcal por porción de 200gr)	< o = 40	< o = 40
Azúcar (gr por porción de 200 gr)	< o = 5	< o = 0,5
Sodio (mg por porción de 200 gr)	< o = 80 *	< o = 5

*En el caso del Sodio, cuando el contenido es < o = 40 se puede declarar "muy bajo"

Fuente: Código Alimentario Argentino (CapítuloV)

En el caso de las aguas minerales no se adhieren a estas normas ya que no contienen calorías, ni azúcares, por lo que el único atributo relevante es el sodio. Para éste último, en el artículo 986 del capítulo XII del CAA, se establece que se deben declarar como "bajas en sodio" a aquellas aguas cuyo contenido sea inferior a 20mg por litro (Britos, 2014)²³.

Es esencial prestar especial atención al aporte de azúcar ya que hay resultados del consumo de azúcar agregado en la Encuesta Alimentaria y Nutricional de la ciudad de Buenos Aires, que muestran que desde los 2 años el grupo de alimentos que mayor aporte de azúcar hacen son las bebidas. Su consumo en grandes cantidades se asocia tanto en la población

²³ Es un estudio que pretende delimitar el territorio de aguas y bebidas tanto para el análisis del consumo como para una mejor elaboración de mensajes educativos.

joven como en la adulta a un aumento en el riesgo de padecer síndrome metabólico y obesidad. Esta condición en adultos incrementa al doble el riesgo de mortalidad cardiovascular, al triple el de padecer un evento cardiovascular y quintuplica el de Diabetes tipo 2.

Por otra parte, dentro de la categoría de bebidas analcohólicas también se encuentran las bebidas energizantes, generalmente gasificadas, las cuáles están compuestas principalmente por cafeína e hidratos de carbono, azúcares diversos y otros ingredientes como vitaminas, minerales, aditivos acidulantes, saborizantes, entre otros. A diferencia de todas las anteriores estas no tienen como principal objetivo hidratar, si no que fueron diseñadas específicamente para proporcionar un beneficio que es el de brindar vitalidad y energía ante determinados esfuerzos extras, ya sean físicos o mentales. Sin embargo muchas veces suelen consumirse con otros fines, o combinarse con alcohol (Ablin, 2013)²⁴.

En lo que refiere a las bebidas con alcohol el CAA en el capítulo XIV (Bebidas Espirituosas, Alcoholes, Bebidas Alcohólicas Destiladas y Licores), define a una bebida alcohólica como *“el líquido alcohólico destinado al consumo humano con características organolépticas especiales, con un grado alcohólico mínimo de 0,5% vol. y un máximo de 54% vol. a 20°C*. Según el proceso de elaboración, las bebidas alcohólicas se pueden clasificar en fermentadas, destiladas y licores.

Las primeras se obtienen a partir del azúcar que contienen algunas frutas, raíces, y granos de plantas. Dentro de este grupo se encuentran los vinos, la cerveza y la sidra. En lo que refiere a los vinos en el mercado se pueden encontrar distintos tipos. Algunos de los más conocidos son los vinos de mesa, los vinos finos y de reserva, los vinos de postre, los vinos aromatizados y los vinos espumantes. Otra de las bebidas fermentadas es la Cerveza, cuya materia prima es la cebada. Los tipos de cerveza que existen son muy variados. También está la Sidra, que se obtiene de la fermentación del jugo de manzanas y contiene entre un 4% y 6% de alcohol (Paggi, 2007)²⁵.

En segundo lugar, las bebidas destiladas, se obtienen de muy diversas materias primas. Poseen una graduación alcohólica del 40% y algunas de las más conocidas son el whisky, coñac, ron, vodka, el tequila, entre otras.

²⁴ Artículo de revista acerca de las bebidas sin alcohol, publicado en la página del Ministerio de Agroindustria presidencia de la Nación, por la subsecretaría de Alimentos y Bebidas.

²⁵ En la tesis “Diabetes juvenil y bebidas alcohólicas”, la autora realiza una breve clasificación de las bebidas con alcohol, destacando no sólo sus características principales, sino también su forma de elaboración y graduación alcohólica.

Por último están los licores, que son obtenidos por la mezcla de bebidas destiladas y sustancias de origen vegetal, más azúcares o miel en distintas cantidades. El porcentaje de alcohol varía del 15% al 54% y el contenido de azúcares es elevado (Salinas, 2000)²⁶.

El alcohol proporciona en el organismo 7,1 calorías por gramo consumido, por lo que conocer los gramos de etanol, permite calcular el valor calórico que aporta. Como todas las bebidas poseen diferente graduación alcohólica, los gramos de etanol se pueden calcular mediante la siguiente ecuación matemática:

$$\text{Gramos de etanol} = (\text{G}^\circ \times \text{ml} \times 0,80) / 100$$

En la fórmula se debe reemplazar la variable "G°" por la graduación alcohólica de la bebida, que se encuentra en la etiqueta de la misma. Donde figura la variable ml debe colocarse la cantidad de bebida consumida, expresada en mililitros.

A continuación se detalla el contenido de alcohol y nutrientes de algunas bebidas (Paggi, 2007)²⁷.

Tabla N° 5. Contenido de nutrientes y alcohol de cada bebida alcohólica

Tipo de bebida	ml	Contenido de etanol en g.	HC(g)	PR(g)	GR(g)	Kcal
Cerveza	100	4.4	3.7	0.6	-	41
Jerez	100	17.0	11.4	-	-	153
Licores	100	25/38	35	-	-	385
Sidra	100	5	9.1	-	-	72
Vino	100	9.6	-	0.2	-	78
Champagne	100	11.5	2.5	-	-	70
Bebidas destiladas	100	45	-	-	-	315

Fuente: prevención del consumo de alcohol y tabaco. Ministerio del interior

Es importante conocer el contenido de alcohol y nutrientes de las bebidas alcohólicas, ya que, si bien su consumo moderado y en pequeñas cantidades no causa trastornos, el abuso de las mismas puede llevar a situaciones de dependencia y provocar grandes daños en el organismo, ya sea de manera aguda o crónica (Salinas, 2000)²⁸.

²⁶ El libro "Alimentos y Nutrición" transmite conceptos integrales relacionados con la composición de los alimentos y los factores tecnológicos e industriales. Su autor Rolando D.Salinas también escribió los libros "Dieta y cáncer" y "Guía para diabéticos".

²⁷ Tesis de Licenciatura de la Universidad Fasta, la cual transmite de qué manera el consumo de bebidas alcohólicas afectan en la salud de la población con Diabetes.

²⁸ El libro analiza cada grupo de alimentos en forma ordenada y clara, teniendo en cuenta su constitución, procesamiento, conservación, valor nutritivo, etc. Describe y explica que contienen los alimentos que comemos, cuál es su naturaleza, cual es el valor de los aditivos, que alimentos contienen colesterol, cuales son los envases, incluyendo desde los lácteos, cereales, vegetales, frutas, hasta los productos de panadería, bebidas alcohólicas, entre otros.

El consumo de alcohol en exceso se fue incrementando con el tiempo principalmente en la población joven y cada vez se consume alcohol con mayor frecuencia e intensidad. Distintas investigaciones coinciden en que el consumo de alcohol en la juventud produce efectos nocivos que se prolongan para toda la vida. Puede aumentar el riesgo de sufrir consecuencias graves para la salud, y desde ya hace varios años comenzó a tener un importante rol en la morbilidad y mortalidad de los estudiantes universitarios. El consumo excesivo de alcohol no sólo produce un deterioro en la vida de las personas que beben, provocando menor rendimiento académico, atlético, lesiones, enfermedades, relaciones sexuales no buscadas; si no que también en muchas ocasiones su entorno también sufre las consecuencias (vandalismo, agresión, violencia física y verbal, entre otros). Estas conductas por lo general se producen cuando las cantidades bebidas son excesivas y en episodios conocidos como “blackouts” o episodios de amnesia (Conde, Remaggi, & Cremonte, 2014)²⁹.

Hoy en día la industria desarrolla un abanico muy amplio de opciones de hidratación, y la oferta se diversificó. Es esencial que los profesionales de la salud conozcan e informen acerca de las opciones reales a las que se enfrentan los consumidores al momento de adquirir aguas o bebidas en el mercado (Britos, 2014)³⁰.

Tanto el consumo de bebidas azucaradas, como de bebidas alcohólicas puede comenzar en edades tempranas y tener serias consecuencias futuras sobre la salud. Por esta razón el principal desafío en el terreno de las aguas y bebidas es promover una hidratación saludable (Lacunza, Sal, Yudowsky, Cordero, 2009) (Cúneo & Schaab, 2013)³¹.

²⁹ Estudio que se realizó en Argentina y en España en varios estudiantes universitarios, para ver la prevalencia de amnesia anterógrada sin pérdida de conciencia ante el consumo de alcohol. Los autores pertenecen a la Facultad de Psicología, y del Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas de la ciudad de Mar del Plata.

³⁰ El autor de la investigación es Sergio Britos, director del CEPEA (Centro de Estudios sobre Políticas y Economía de la Alimentación) y profesor asociado de la Escuela de Nutrición UBA (Universidad de Buenos Aires)

³¹ Las autoras del artículo son respectivamente Florencia Cúneo, Doctora en alimentos y nutrición, y Noelia Schaab, Licenciada en Nutrición en la Universidad Nacional del Litoral, Santa Fé, Argentina.



Capítulo II

Patrones de consumo



En todo el mundo entero, los patrones de ingesta de bebidas fueron sufriendo alteraciones a lo largo del tiempo, lo que llevó a un cambio de perfil de hidratación en los individuos de las distintas poblaciones. Si bien es una obviedad recordar que el fin principal del agua y de la mayoría de las bebidas es hidratar, hoy en día en el mercado mundial se incluyen una gran variedad de bebidas e infusiones con efectos estimulantes, refrescantes, endulzantes, que aportan nuevos sabores, olores y colores con presentaciones agradables. Esta diversificación en el mercado hace que los consumidores busquen no sólo satisfacer la sed, si no también otras necesidades mayormente vinculadas al placer y al gusto. Esto frecuentemente lleva a la elección de bebidas de baja calidad nutricional, incrementando el consumo de kilocalorías a través de las mismas (Cúneo & Schaab, 2013)³².

Durante el siglo XXI, ya como una marcada tendencia mundial, el sobrepeso y la obesidad han alcanzado características de epidemia. El exceso de masa grasa, así como el incremento del sedentarismo y la pobre calidad en la dieta habitual están sumamente relacionados con muchas enfermedades crónicas como la Hipertensión, la Dislipemia, la Diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, depresión y baja autoestima. Si bien la Obesidad y el sobrepeso afectan a gran parte de la población, lo más preocupante es su impacto en los adolescentes y los jóvenes. Las causas y los factores son múltiples, pero el principal y el más determinante es el desequilibrio entre la energía consumida y el gasto energético. Actualmente en el medio social, es decir, en los kioskos, los restaurantes, los comedores escolares y los centros de venta de alimentos se ha creado un ambiente obesogénico, donde las porciones que se ofrecen son cada vez más grandes, las opciones de alimentos son menos saludables, y donde existe una publicidad que estimula constantemente el consumo (Tonietti, 2014)³³.

En esta lucha que enfrenta el mundo contra la epidemia de la Obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles, el consumo de azúcar tiene un rol determinante. Si bien el azúcar que consumimos en la dieta proviene de diversas fuentes, está demostrado que las gaseosas, jugos y bebidas energéticas son una de las principales y su impacto en la salud es significativo. El doctor Dariush Mozaffarian, decano de la Escuela de Ciencia y Política de la Nutrición Friedman de la Universidad Tufts en Estados Unidos afirma:

“En todos los países del mundo se producen un número significativo de muertes simplemente por un único factor dietario: el consumo de bebidas azucaradas”.

³² El artículo plantea la importancia de los patrones de consumo en la población, y plantea como indispensable la participación de los profesionales en la implementación de políticas de educación y prevención dentro del ámbito de la salud pública para lograr una hidratación y alimentación más saludable.

³³ La autora del artículo es Médica en la sección de Nutrición y Diabetes en HNRG. El artículo no sólo plantea la problemática con respecto al consumo de bebidas a nivel nacional en Argentina, sino también a nivel mundial.

Esto se demostró cuando entre los años 1980 y 2010, un equipo de científicos e investigadores realizaron un estudio sobre hábitos dietarios en 51 países del mundo, incluyendo casi 612.000 personas, junto con datos sobre la disponibilidad de azúcar en 187 países. Mediante el mismo se calculó impacto directo que tenían las bebidas azucaradas sobre la diabetes y su vínculo con la obesidad, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer. El estudio reveló por primera vez en la historia la cantidad de muertes relacionadas al consumo de bebidas azucaradas. En Latinoamérica y el Caribe se establecieron los 20 países con mayores tasas de defunción por consumir bebidas con azúcar. La cifra exacta arrojó que se producen 184.000 muertes por año, de las cuales 133.000 se deben a diabetes, 45.000 a enfermedades cardiovasculares y 6.450 a cánceres, todos los casos relacionados de manera directa con la ingesta excesiva de gaseosas, bebidas frutales, bebidas energéticas e infusiones endulzadas con azúcar. México fue el país con mayor cantidad de muertes por ingesta de bebidas azucaradas (405 muertes por cada millón de adultos), seguido por Estados Unidos, con 125 muertes por cada millón de adultos. Otro de los datos más llamativos fue que la población que consumía mayoritariamente este tipo de bebidas era menor a 45 años. Lo que significó que si continuaban consumiendo bebidas azucaradas a lo largo de toda su vida los efectos del alto consumo de azúcares se podían potenciar con los propios del envejecimiento, y producir mayor cantidad de enfermedades crónicas no transmisibles y de muertes.

Si bien las bebidas que contienen azúcar son múltiples, hay algunas que contienen considerablemente más cantidad que otras. Según un relevamiento que realizó la Fundación Interamericana del Corazón Argentina (FIC)³⁴ sobre 184 bebidas azucaradas se determinó que las gaseosas son las bebidas con mayor cantidad de azúcar. Estas aportan 65 gr. por cada 600ml, lo que significa que si se consume simplemente una botella chica o 2 vasos, ya se estaría superando ampliamente la cantidad de azúcar recomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) por día (10% de las calorías diarias) (Sucrí, 2015)³⁵.

Las gaseosas están instaladas en el mercado desde hace ya muchos años, y tienen un público de consumo muy amplio, sin embargo, el comienzo de la preocupación de los consumidores por la salud y el peso, pasó a ser una amenaza para los productores de las mismas. Ante esta situación muchas de las marcas multinacionales lanzaron al mercado las aguas saborizadas como un nuevo producto. Estas surgieron originalmente como una mezcla de agua mineral con jugos de fruta, representando una opción más saludable para los consumidores. En un comienzo era mayoritario el consumo por parte de las mujeres, quienes buscaban bebidas que resguarden la estética y sean más sanas, y luego el consumo se expandió a todas las clases sociales. Las primeras que aparecieron en el mercado fueron impulsadas por la marca Danone, propietaria de Villavicencio y Villa del Sur, con sus marcas Levité y Ser, y posteriormente se

³⁴ Fundación que lleva a cabo distintas acciones e implementa políticas de salud de control de tabaco, alimentación saludable, consumo problemático de alcohol, y promoción de la actividad física. Busca sensibilizar a la población respecto la importancia de estos temas.

³⁵ El artículo se publicó en el año 2015, haciendo foco en la importancia de las enfermedades crónicas no transmisibles y en cómo afecta el consumo de bebidas sobre las mismas. Plantea la necesidad de la promoción de nuevas políticas públicas que reduzcan el consumo de bebidas azucaradas y otras fuentes de azúcar agregada.

sumaron otras empresas como Nestlé, Coca Cola y Pepsi. El crecimiento de las aguas saborizadas fue explosivo, comenzó con un consumo per cápita de 0,8 litros por año, y luego aumentó rápidamente a 22,4 litros por año. Este crecimiento se produjo ya que las personas percibieron al producto como una opción más natural en relación con las gaseosas. Sin embargo, hay que tener en cuenta que si bien el contenido de azúcar es menor, aún continúa siendo significativo en sus versiones tradicionales (Naso, 2012)³⁶.

El centro médico Fundación DAAT³⁷ realizó un estudio llamado “No tan dulce” sobre las aguas saborizadas no dietéticas, considerando tanto su versión estándar como su versión energizante, y determinó que pueden ser igual de riesgosas para la salud que las gaseosas si se consumen en exceso, debido a su aporte de calorías, sodio y azúcares. El estudio se basó en el análisis del rotulado nutricional de las principales marcas que hay en el mercado local, y arrojó que medio litro de estas bebidas al día, es decir, dos vasos, aportan entre 15 y 43 gr de azúcar dependiendo de la marca. La médica nutricionista Viviana Baranchuk, quien lideró el informe, sostiene que si bien son bebidas que en su apariencia parecen saludables, si se consumen en exceso, adquieren una magnitud similar a las gaseosas pudiendo producir daño en la salud (Kirschbaum, 2015)³⁸.

En lo que refiere a Argentina, en los últimos 10 años hubo una amplia diversificación del mercado en cuanto a la oferta de bebidas, sin embargo, las gaseosas continuaron con el liderazgo. En la siguiente tabla se puede observar cómo fue variando la composición del mercado con respecto a las distintas bebidas entre los años 2003 y 2011, de acuerdo a fuentes empresariales (Donovan, 2011)³⁹.

Tabla N°6. Bebidas sin alcohol

Producto	Año 2003	Año 2011
Gaseosas	64%	54%
Jugos en polvo	10%	19%
Aguas puras	12%	10%
Aguas Saborizadas	1%	10%
Otras bebidas	13%	7%

Fuente: fuentes empresariales, Secretaria de Agricultura, Ganadería y Pesca

Durante el año 2010 se realizaron varios estudios con el objetivo de poder identificar las principales fuentes alimentarias de energía, grasas y azúcares, y la calidad de los alimentos

³⁶ Artículo publicado por la Subsecretaria de alimentos y Bebidas en la Revista “Alimentos Argentinos”. Describe como fue evolucionando el mercado interno de las aguas saborizadas, así como también el mercado exterior entre el año 2000 y 2010.

³⁷ Fundación que se especializa en el tratamiento de la Obesidad y de la Diabetes, abarcando no solo la atención integral del paciente, sino también enfocándose en la realización de trabajos de investigación sobre las temáticas relacionadas.

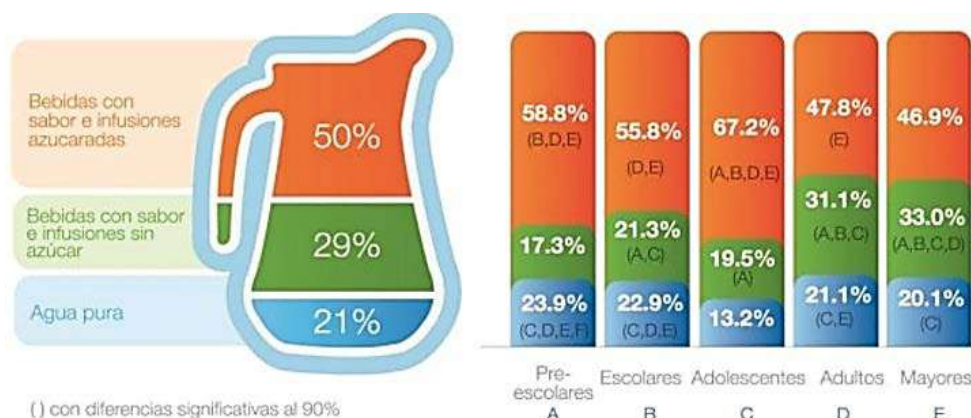
³⁸ Artículo de diario el cuál relaciona varias investigaciones científicas acerca del consumo de aguas saborizadas y gaseosas en el país y en relación a otros países.

³⁹ Las aguas saborizadas, como plantea el artículo, se transformaron en un negocio que mueve más de 3000 millones de pesos anuales. Fueron evolucionando y se posicionaron como las bebidas de mayor crecimiento de todo el mercado de bebidas sin alcohol en los últimos años.

ingeridos en la dieta de los argentinos. Tanto el estudio realizado por Reedy J y Krebs-Smith S, así como los resultados del trabajo “Brechas alimentarias en la dieta de los argentinos” mostraron que el 40% de las calorías que se consumen en una dieta promedio se hace en forma de calorías vacías, principalmente de azúcares y grasas; y que la mitad de estas calorías provienen de gaseosas, jugos de fruta, lácteos enteros y pizza. A su vez se observó que sólo el grupo de infusiones y bebidas aportaba el 40% de las calorías discretionales de la dieta, representando una de las fuentes más importantes de las calorías de baja calidad nutricional en la alimentación (Tonietti, 2014)⁴⁰.

Ese mismo año el Centro de estudios sobre Nutrición Infantil (CESNI, 2010) realizó en Argentina uno de los estudios más significativos y con mayor relevancia, el estudio “Hidratar I”. Este fue el primero destinado a relevar de manera sistemática la ingesta de bebidas e infusiones sin alcohol. La muestra estaba conformada por 800 personas menores a 65 años de distintos sectores sociales, que pertenecían a grandes centros urbanos del país. Se establecieron tres grupos de bebidas, los cuales fueron agua pura, bebidas con sabor e infusiones con azúcar, y bebidas con sabor y e infusiones sin azúcar, y se registró durante una semana la ingesta de estos líquidos. No se incluyeron en el estudio los lácteos, las sopas, licuados o jugos naturales de frutas, ni las bebidas con alcohol. El consumo promedio de líquidos en la población fue de alrededor dos litros por persona por día. Sin embargo cuando se determinó cómo estaba compuesta la “jarra de líquidos”, se pudo observar que la mitad de las bebidas consumidas correspondían a bebidas con sabor e infusiones con azúcar, un 29% a bebidas con sabor e infusiones sin azúcar, y solamente un 21% a agua pura. Esto indica que el consumo de agua en los argentinos es muy bajo, principalmente en los adolescentes donde sólo representó un 13,2% del total de los líquidos. Además simplemente teniendo en cuenta el consumo de azúcar aportado por las bebidas e infusiones, ya se supera la cantidad de azúcares simples recomendados por día por la OMS (Zapata, Rovirosa, & Carmuega, 2010)⁴¹.

Gráfico N° 1.



Fuente: (CESNI) La jarra argentina: poca agua y mucha bebida azucarada. (Estudio HidratAR/CESNI)

⁴⁰ El artículo hace foco en la relación entre el consumo de bebidas azucaradas y las enfermedades crónicas no transmisibles, principalmente con el sobrepeso y la obesidad.

⁴¹ Es uno de los primeros estudios que se realizó en Argentina para determinar el patrón de ingesta habitual de líquidos en la población. Describe el perfil habitual consumo de agua y de bebidas sin alcohol en nuestro país.

A partir de estos datos en el año 2012 se realizó la segunda parte del estudio, “Hidratar II”. A diferencia del anterior el principal objetivo de este último fue conocer las características cualitativas de la ingesta de bebidas de la población argentina, es decir, conocer las razones por las cuales los individuos realizaban esas elecciones de consumo. Los resultados mostraron que los adolescentes y adultos continuaban siendo quienes mayor cantidad de bebidas azucaradas consumían, y se pudo observar que no hubo diferencias significativas en la elección de las bebidas entre individuos con peso normal y aquellos con sobrepeso u obesidad. En cuanto a los motivos de elección para las bebidas e infusiones con azúcar el principal fue “el sabor”, mientras que para el agua y las bebidas e infusiones sin azúcar el principal motivo fue la “hidratación”. Otro dato relevante que se obtuvo es la energía oculta proveniente de las bebidas con sabor e infusiones azucaradas según la edad (Gráfico N°3) y se la comparó con la Ingesta Diaria Recomendada (IDR). La adultez es el rango de edad que mayor cantidad de azúcar oculta proveniente de las bebidas consume representando un 15,8% de la IDR.

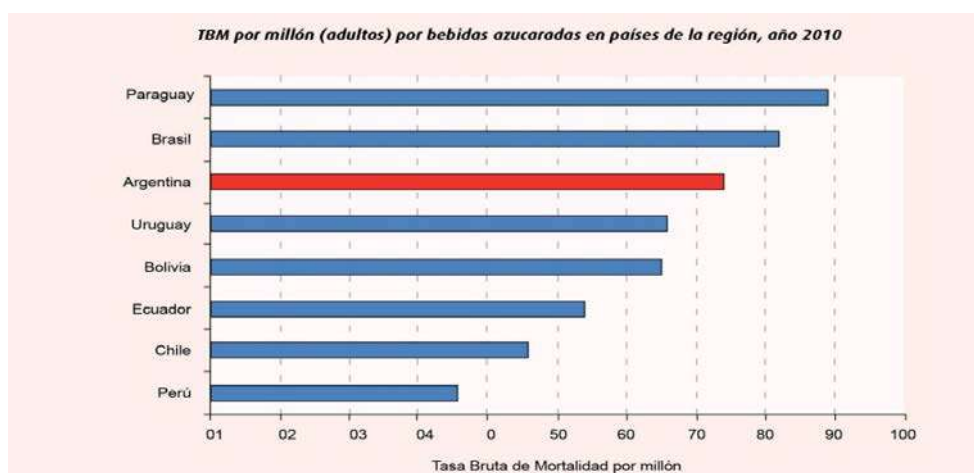
Tabla N°7.

Rango de edad	Adolescentes	Adultos	Mayores
Gr de azúcar oculta	88 gr HC	103 gr HC	94 gr HC
Gr de energía oculta	352,5 Kcal	412 kcal	376 kcal
IDR Total	2800 kcal	2600 kcal	2500 kcal
% de la IDR	13%	15,8%	15%

Fuente: CESNI (Estudio HidratAR/CESNI)

Los estudios Hidratar I y II se compararon con otros 2 estudios de metodología de registro y alcance poblacional parecidos realizados en México y Brasil, y se estableció que existe un patrón de consumo regional relativamente similar (Gráfico N°4) (Zapata, Roviroso, & Carmuega, 2010)⁴².

Gráfico N°2



Fuente: Fuente: Boletín de Vigilancia de Enfermedades no Transmisibles y Factores de Riesgo Nro. 8. Ministerio de Salud de la Nación.

⁴² Estudio realizado en dos partes, el estudio Hidratar I en el año 2010, y el Hidratar II en el año 2012. El último tiene como objetivo conocer las motivaciones de consumo de bebidas de la población, así como también los patrones de consumo.

Posteriormente, en el año 2012, la consultora Euromonitor Internacional realizó un estudio a nivel mundial en el cual develó que Argentina era el país donde más gaseosa se consumía per cápita, con un promedio de 131 litros, lo que indicó que el consumo de este tipo de bebidas continuaba siendo elevado. En segundo lugar se ubicó a Chile, con un consumo de 121 litros por cápita, luego México con un consumo de 119 litros por cápita, y Estados Unidos con un consumo de 112 litros por cápita. A estos países les siguieron otros como Noruega, Bélgica y Uruguay, ya con un consumo menor, entre 85 y 90 litros por cápita (Bonelli, 2016)⁴³.

Recientemente, en el año 2015, se realizó el estudio “Ingesta de agua y otras bebidas en la población adulta de 13 países”, el cual fué publicado por la Revista Europea de Nutrición. En la investigación se indagó la ingesta de líquidos durante 7 días consecutivos de miles de personas de varios países entre 18 y 70 años. De Argentina participaron 507 casos. Entre las principales conclusiones se halló que algunos de los países donde mayor cantidad de agua pura se consume son España, Turquía, Francia, Irán, Indonesia y China. En cambio, en Argentina, Brasil y México el consumo de agua pura continúa siendo bajo, y la mitad de lo que se ingiere corresponde a bebidas e infusiones azucaradas (Guelinckx et al., 2015)⁴⁴.

A partir de los mismos datos, se realizó otro meta-análisis denominado “Ingesta total de líquidos e incidencia: entrecruzamiento de datos realizados en población adulta de 13 países” el cual reveló que Argentina presentó el mayor volumen de consumo diario total de líquidos, siendo de 2,3 Lts por día por persona. Sin embargo de ese volumen total solo 0,39 lts (2 vasos) corresponden a agua pura. Las nuevas Guías Alimentarias para la Población Argentina recomiendan la ingesta de 8 vasos de agua diarios. Lo que significa que, si bien el mercado de bebidas va evolucionando, las bebidas azucaradas aún en la actualidad continúan liderando el mercado en el caso de Argentina (Kirschbaum, 2015)⁴⁵.

A pesar del bajo consumo de agua, existe un gran interés de la población acerca de la hidratación. Según indica un relevamiento presentado por la Sociedad Argentina de Nutrición (SAN), 3 de cada 4 argentinos, están interesados en hablar con médicos y profesionales sobre temas relacionados con la hidratación. Las principales inquietudes y temas de interés son el

⁴³ Según indica Euromonitor Internacional se realizó un relevamiento a través de fuentes primarias y secundarias, además de entrevistas con las empresas y los comercializadores de productos.

⁴⁴ Estudio realizado en un total de 16.276 adultos, de 13 países distintos con el fin de describir la ingesta de líquidos y evaluar la proporción de adultos que exceden las recomendaciones de la OMS sobre la ingesta de azúcar.

⁴⁵ Artículo de diario acerca de un estudio realizado recientemente en varios países, donde se devela que Argentina está en el podio de los países que más consumen líquidos, pero en su mayoría azucarados.

tipo de agua que hay que beber, los beneficios del agua, la cantidad que hay que ingerir, y el contenido de Sodio de las mismas (Carmuega et al., 2014)⁴⁶.

Con respecto al consumo de bebidas alcohólicas, hay que prestar especial atención ya que constituye un problema de salud pública en todo el mundo. El consumo de alcohol excesivo puede producir daños mentales, físicos, sociales, y es una de las principales causas de cáncer de laringe, faringe y esófago, además de otros problemas médicos como la hipertensión y la cirrosis. La relación entre el consumo de bebidas con alcohol y los daños en la salud van a depender de la cantidad y la frecuencia de la ingesta, junto con otros factores (Alderete et al., 2008)⁴⁷.

El consumo de alcohol comienza, y en mayor medida se incrementa, en el período de edad que va desde los 16 años a los 20 años (Brown et al., 2008). La prevalencia del consumo de bebidas alcohólicas no es homogénea en todos los países de una misma región como ocurre con el consumo de las bebidas azucaradas. Si bien es una problemática a nivel mundial, en las Américas toma mayor dimensión, ya que el consumo es de un 50% más que en otras regiones. Según un estudio de patrones de consumo de alcohol realizado por la Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales en el año 2012, se pueden diferenciar dos subregiones. La primera comprende a México, Nicaragua, Costa Rica y El Salvador, que tienen una prevalencia de consumo menor al 50% de la población; mientras que la segunda incluye a América del Sur y el Caribe, donde la prevalencia de consumo alcanza hasta el 83% de la población adulta (Sojo, 2012)⁴⁸.

La edad de iniciación del consumo de alcohol es uno de los aspectos más preocupantes. En Estados Unidos, el 72% de los jóvenes que cursan el último año de secundaria ya probó el alcohol alguna vez y en el caso de Argentina el 72,3% de los jóvenes de secundaria de edades entre 14 y 18 años, ya había consumido alcohol alguna vez, mientras que el 25% mostró modalidades de consumo riesgoso (Pilatti, Brussino, & Godoy, 2013)⁴⁹.

El patrón de consumo en la población joven se caracteriza por la ingesta excesiva de alcohol en una sola ocasión, modalidad que recibe el nombre de “Consumo Intensivo Episódico de alcohol” (CIEA) o *bringe drinking*. Este se produce cuando se consumen 5 o más

⁴⁶ Artículo que describe un estudio realizado por la SAN (Sociedad Argentina de Nutrición) para conocer cuál era el interés de la población sobre la hidratación y cuáles eran los principales temas y preguntas que preferían abordar. Los resultados se obtuvieron a partir de una encuesta realizada a nivel nacional por la empresa Ipsos, a 1000 personas de ambos sexos de 18 a 70 años de todos los niveles socioeconómicos con representatividad de las principales ciudades.

⁴⁷ Estudio realizado en la provincia de Jujuy, Argentina, en jóvenes que asistían a la escuela entre 12 y 17 años de edad. El objetivo fue examinar los patrones de consumo y los problemas relacionados con el consumo de alcohol.

⁴⁸ Artículo que reseña resultados del Estudio Patrones de Consumo de Alcohol (EPCA) que FLACSO Costa Rica desarrolló en varios países de América Latina.

⁴⁹ En la investigación se analizaron las distintas variables relacionadas al consumo de alcohol, y se buscó medir rasgos de personalidad, expectativas hacia el alcohol, motivos de consumo de alcohol, consumo de alcohol en los padres y pares, y apoyo parental. Participaron 332 adolescentes.

tragos o unidades estándares en una ocasión y es peligroso para la salud ya que puede incrementar el riesgo de enfermedades cardiovasculares como angina, isquemia, y accidente cardiovascular. Este patrón se observa en varios países, en EE.UU al menos el 25% de los jóvenes de secundaria tuvieron episodios de CIEA, mientras que en Brasil de acuerdo a una encuesta realizada a estudiantes secundarios en varias escuelas privadas de San Pablo, el 25% de los jóvenes reporta al menos una ocasión de consumo intensivo episódico de alcohol.

En lo que refiere a Argentina la prevalencia del CIEA es superior a un 60% en jóvenes de educación media, por lo que es mayor que en otros países. A su vez la prevalencia es superior entre los hombres (66%) que entre las mujeres (54%) (Peltzer, Brandariz, Biscarra, Lichtenberger, & Cremonte, 2011)⁵⁰.

En el año 2010, en Argentina, se realizó “La Encuesta Nacional sobre prevalencia de consumo de sustancias psicoactivas”, un estudio realizado que abarcó población de 12 a 65 años, de distintas regiones del país como el área Metropolitana de Buenos Aires, Cuyo, el Noreste, el Noroeste, la región Pampeana y la Patagonia. En lo que refiere al consumo de alcohol, los jóvenes entre 12 y 17 años presentan la menor tasa de consumo de alguna vez en la vida de bebidas alcohólicas. Mientras que las mayores tasas de consumo se observa en las personas de 18 a 34 años, comenzando a descender a partir de los 35 años.

Con respecto a la distribución del consumo según las regiones el Noroeste y Cuyo son las de menor prevalencia, mientras que el resto de las regiones encuestadas se ubican con prevalencias de consumo de alcohol superiores al 70%, siendo el Noreste el mas elevado con un 83,4%. También se determinó que la edad promedio en que la población bebió alcohol por primera vez fue entre los 15 y 16 años y la edad máxima a los 24 años. La media de edad para el consumo episódico de alcohol fue de 20,5 años. En comparación al consumo de otras sustancias psicoactivas, el consumo de alcohol resultó ser el de mayor prevalencia y la bebida mas consumida por los jóvenes fué la cerveza, principalmente los fines de semana, seguida por el vino y luego por bebidas fuertes o tragos (Granero, Rivero, Ahumada, Cadenas & Barberis, 2010)⁵¹.

A partir de los resultados de esta encuesta, un año mas tarde, se realizó una investigación de “Factores sociales para el uso de alcohol en adolescentes y jóvenes” con el fin de poder analizar los factores sociales de riesgo para el consumo excesivo de alcohol en el país (Acosta, Fernández, & Pillon, 2011)⁵².

⁵⁰ Estudio que se realizó a nivel local en la ciudad de Mar del Plata en estudiantes secundarios de 12 a 18 años.

⁵¹ Estudio realizado por La Secretaría de Programación para Prevención de la Drogadicción y la Lucha contra el Narcotráfico (SEDRONAR) de Presidencia de la Nación, a través del Observatorio Argentino de Drogas (OAD), en todas las localidades del país que tienen 80.000 habitantes o más.

⁵² La investigación se basó en los datos de la Encuesta Nacional sobre prevalencia de consumo de sustancias Psicoactivas.

A nivel local en la ciudad de Mar del Plata una de las principales problemáticas identificadas fue el consumo intensivo episódico de alcohol (CIEA). Un estudio realizado en estudiantes de secundaria “Expectativas hacia el consumo de alcohol y su relación con el consumo problemático” (Lichtenberger et al., 2011), mostró una prevalencia del 50% del consumo intensivo episódico de alcohol de los alumnos encuestados.

Posteriormente en el año 2011, otro estudio realizado a nivel local en estudiantes entre 12 y 18 años indicó que el 88% de los encuestados ya había consumido alcohol alguna vez en su vida, y de estos al menos un 32% lo había hecho de manera intensiva en mas de una ocasión dentro de un mismo mes. Esta diferencia se generó principalmente porque las edades de los encuestados fueron distintas, y no como una consecuencia de la disminución en el consumo de las bebidas alcohólicas. Se considera que la edad en la que el patrón del CIEA alcanza su pico máximo de comienzo es a los 15 y 16 años (Peltzer, Brandariz, Biscarra, Lichtenberger, & Cremonte, 2011)⁵³.

En la actualidad el consumo de alcohol va en ascenso, y estos cambios en el patrón de consumo se ven favorecidos cada vez más por factores como la facilidad en el acceso, moda y la aceptación social en los distintos estratos socioeconómicos.

La selección apropiada y el consumo saludable de las bebidas es un tema que no se puede dejar de lado, principalmente en adolescentes y en la población joven. Dentro de una alimentación equilibrada es indispensable tener en cuenta el consumo y la elección de las mismas. Es necesario realizar educación acerca de la hidratación saludable, e instrumentar nuevas estrategias de prevención que lleven a cambios beneficiosos en lo que refiere al patrón de consumo de bebidas (Cúneo & Schaab, 2013)⁵⁴.

⁵³ El estudio pone real importancia al consumo intensivo episódico de alcohol, teniendo en cuenta que constituye un problema para la salud pública y que actualmente es una de las problemáticas principales relacionadas al consumo de alcohol en adolescentes y jóvenes.

⁵⁴ Trabajo ganador de a categoría: trabajo de investigación en “hidratación y su impacto en la salud” en el XIX encuentro anual de nutricionistas”.



Diseño Metodológico



La presente investigación tiene un enfoque cuantitativo ya que se realizan encuestas con el fin de conocer el grado de información, los patrones de consumo de bebidas que ingieren los estudiantes y las creencias acerca de cuáles consideran las bebidas “más saludables”. En cuanto al diseño es una investigación no experimental debido a que no se realiza manipulación de las variables, y es descriptiva puesto que se observan y describen las variables elegidas. Es de corte trasversal, porque los datos son tomados en un momento determinado, es decir, no existe continuidad en el eje del tiempo. Las variables se analizan simultáneamente y por única vez.

La población en este trabajo comprende a los estudiantes universitarios que asisten a una Universidad privada de la ciudad de Mar del Plata durante el año 2017.

La muestra es no probabilística, y está conformada por 100 estudiantes universitarios de ambos sexos, con edades comprendidas entre los 18 y los 23 años que asisten a una Universidad privada de la ciudad de Mar del Plata durante el año 2017.

La unidad de análisis es cada uno de los estudiantes universitarios, ya sean femeninos o masculinos, de edad entre 18 y 23 años que asisten a una institución privada de la ciudad de Mar del Plata durante el año 2017.

Las variables a estudiar serán las siguientes:

- **Edad:**

Definición conceptual: cantidad de años que un ser ha vivido desde su nacimiento.

Definición operacional: cantidad de años que los estudiantes universitarios que asisten a una institución privada de la ciudad de Mar del Plata durante el año 2017 han vivido desde su nacimiento. La misma será auto referida por cada estudiante en la encuesta.

- **Sexo:**

Definición conceptual: condición orgánica femenina o masculina de los seres humanos.

Definición operacional: condición orgánica femenina o masculina de los estudiantes universitarios que asisten a una institución privada de la ciudad de Mar del Plata durante el año 2017. Será determinado a partir de la encuesta y referido por cada estudiante. Las categorías serán:

- Femenino
- Masculino

- **Tipo de carrera universitaria que cursa en la actualidad:**

Definición conceptual: educación superior que imparte técnicas, conocimientos y saberes específicos sobre una profesión.

Definición operacional: educación superior que imparte técnicas, conocimientos y saberes específicos sobre una profesión a los estudiantes universitarios que asisten a una institución privada de la ciudad de Mar del Plata durante el año 2017.

Se tomarán los datos mediante una encuesta. Las categorías serán:

- Licenciatura en Nutrición
- Licenciatura en Kinesiología
- Licenciatura en Medicina
- Licenciatura en Fonoaudiología

- **Patrones de consumo de bebidas:**

Definición conceptual: son las características del modo o forma con que una persona mantiene el consumo o uso de un determinado tipo de bebida para cubrir sus necesidades de hidratación

Definición operacional: son las características del modo o forma con que los estudiantes que asisten a una institución privada de la ciudad de Mar del Plata durante el año 2017 mantienen el consumo o uso de un determinado tipo de bebida para cubrir sus necesidades de hidratación. Se evaluará mediante un cuestionario de frecuencia de consumo de bebidas en el que se tendrán en cuenta las siguientes dimensiones:

✓ *Tipo de bebida consumido*

Las categorías son:

- 1) Agua pura (agua de canilla y envasada)
- 2) Aguas saborizadas y jugos en polvo comunes (con azúcar)
- 3) Aguas saborizadas y jugos en polvo light o cero (sin azúcar)
- 4) Gaseosas comunes (con azúcar)
- 5) Gaseosas light/cero (sin azúcar)
- 6) Bebidas energizantes

✓ *Cantidad ingerida por día*

Se debe especificar la cantidad de vasos/tazas ingeridos en un día y se expresará en medidas caseras considerándose:

1 vaso = 200 ml

En el caso del consumo de agua pura se considera:

Adecuado > ó = 2lts/ día

Inadecuado < 2lts/día

✓ *Frecuencia de consumo semanal*

Las categorías son:

- Ninguno
- 1 vez por semana
- 2 veces por semana
- 3 veces por semana
- 4 veces por semana
- 5 veces por semana
- 6 veces por semana
- 7 veces por semana

En el caso de las bebidas con alcohol y las infusiones se realizan preguntas cerradas y de opciones múltiples.

• **Motivaciones de consumo:**

Definición conceptual: Es un estado interno que impulsa a las personas a identificar y comprar bebidas que satisfagan sus necesidades o deseos conscientes e inconscientes.

Definición operacional: Es un estado interno que impulsa a los estudiantes universitarios que asisten a una institución privada de la ciudad de Mar del Plata durante el año 2017 a identificar y comprar bebidas que satisfagan sus necesidades o deseos conscientes e inconscientes. Los datos serán obtenidos mediante una encuesta cerrada. En la misma los motivos de consumo serán agrupados tomando como referencia a las categorías descriptas por Maslow ⁵⁵.

Para las motivaciones funcionales las categorías serán:

- Hidratación (hidratar, quitar el hambre o la sed)
- Salud y nutrición
- Accesibilidad (precio y practicidad)
- Sabor/placer funcional (características organolépticas)

Para las motivaciones emocionales las categorías serán:

- Placer social (compartir un tiempo con amigos/familia)
- Placer individual (darse un gusto)

⁵⁵ Maslow AH. A theory of human motivation. *Psychological Review*, 1943, 50(4):370-396.

- **Grado de información sobre Hidratación:**

Definición conceptual: conocimientos adquiridos sobre la hidratación por una persona a través de la experiencia o educación.

Definición operacional: conocimientos adquiridos sobre la hidratación por los estudiantes universitarios que asisten a una institución privada de la ciudad de Mar del Plata durante el año 2017, a través de la experiencia o educación. Se evaluará mediante el estudio de las siguientes dimensiones:

- ✓ Recomendación del consumo diario de agua
- ✓ Conceptos generales sobre la hidratación
- ✓ Principales síntomas de la deshidratación

- **Creencias acerca del tipo de bebida más saludable:**

Definición conceptual: sentimiento de certeza que una persona tiene acerca los tipos de bebidas más saludables.

Definición operacional: sentimiento de certeza que los estudiantes universitarios que asisten a una institución privada de la ciudad de Mar del Plata durante el año 2017 tienen sobre los tipos de bebidas más saludables.

Se evalúa mediante la realización de una pregunta de orden de numeración.

A continuación, se presenta el consentimiento informado y la encuesta utilizada en la recolección de datos.

Yo _____ de acuerdo a la información brindada por la alumna Marina Berra, otorgo la autorización para que me efectúe la encuesta.

Declaro que se me ha explicado que estos datos serán utilizados en forma anónima y confidencial en un trabajo de investigación que se implementa como Trabajo de Tesis de la Universidad FASTA.

Se realizará la siguiente encuesta con el fin de conocer el grado de información y los patrones de consumo sobre bebidas de los estudiantes universitarios que concurren a la Universidad FASTA.

Conforme a la información brindada, la cual ha sido leída y comprendida perfectamente, acepto participar de este estudio.

Muchas gracias por su colaboración.

Firma del estudiante.

Sexo: **F** **M**

Edad: _____

Carrera Universitaria: _____

Cuestionario de frecuencia de consumo:

- Completar con una X según la cantidad de veces por semana consume la bebida indicada.
- En la columna de “cantidad” completar con un número (1, 2, 3, 4, 5, etc.) según la cantidad de vasos que consuma por día.

Tipo de Bebida	Cantidad (vasos durante el día)	Veces por semana								Observaciones
		Ninguno	1	2	3	4	5	6	7	
Agua pura										
Gaseosas comunes (con azúcar)										
Gaseosas sin azúcar (light o cero)										
Aguas saborizadas o jugos comunes										
Aguas saborizadas o jugos light o cero										
Bebidas energizantes										

- ¿Consume infusiones como té, mate, café, entre otras? (Si su respuesta es NO, pase a la pregunta 1 de “Motivaciones de consumo”).

SÍ
NO
- ¿Les agrega azúcar? ¿Cuántas cucharaditas (tipo té) por día? (si su respuesta es NO pase a “motivaciones de consumo”) _____

SÍ
NO
- ¿Estaría dispuesto a reemplazar el azúcar por algún edulcorante no calórico?

SÍ
NO

Motivaciones de consumo (elegir solo una opción)

- 1) ¿Por qué motivos consume agua pura?
 - a) Hidratarse o quitar la sed
 - b) Efecto positivo sobre la salud
 - c) Accesibilidad (precio)
 - d) Sabor (porque le gusta)
 - e) No consumo
 - f) Otros _____

- 2) En caso de que consuma gaseosas o jugos comunes, ¿Por qué motivos los consume?
 - a) Hidratarse o quitar la sed
 - b) Efecto positivo sobre la salud
 - c) Accesibilidad (precio)
 - d) Sabor
 - e) Placer social (pasar un buen momento con amigos o familia)
 - f) Darse el gusto (placer individual)
 - g) No consumo
 - h) Otros _____

- 3) En caso de que consuma gaseosas o jugos sin azúcar (light o cero), ¿Por qué motivos los consume?
 - a) Hidratarse o quitar la sed
 - b) Efecto positivo sobre la salud
 - c) Accesibilidad (precio)
 - d) Sabor
 - e) Placer social (pasar un buen momento con amigos o familia)
 - f) Darse el gusto (placer individual)
 - g) No consumo
 - h) Otros _____

Bebidas con alcohol

- 1) ¿Ha consumido alcohol alguna vez, o consume alcohol actualmente?
SÍ NO NUNCA
- 2) ¿Qué edad tenía cuando consumió una bebida alcohólica por primera vez? _____
- 3) ¿Cuántas veces a la semana consume alcohol?
 - a) 1 vez a la semana
 - b) 2 veces a la semana
 - c) 3 veces a la semana
 - d) 4 veces a la semana
 - e) 5 veces a la semana
 - f) 6 veces a la semana
 - g) 7 veces a la semana

- 4) ¿Qué días de la semana generalmente consume alcohol? (se pueden marcar varias opciones)
- | | |
|--------------|------------|
| a) Lunes | e) Viernes |
| b) Martes | f) Sábado |
| c) Miércoles | g) Domingo |
| d) Jueves | |
- 5) ¿Cuántos vasos o copas de alcohol suele consumir cada vez que toma? _____
- 6) ¿Qué bebida/s consume mayoritariamente? (se puede marcar más de una opción)
- | | |
|------------|----------------|
| a) Cerveza | d) Ron |
| b) Fernet | e) Vino |
| c) Vodka | f) Otras _____ |
- 7) ¿Dónde bebe alcohol generalmente? (elegir solo una opción)
- a) En previas, fiestas y boliches
b) En bares
c) En casa de amigos
d) Otro _____
- 8) ¿Por qué motivo toma bebidas alcohólicas? (marcar solo una opción)
- | | |
|-----------------------------------|----------------------------|
| a) Porque me gusta | d) Porque mis amigos toman |
| b) Porque me hace sentir distinto | e) Otros _____ |
| c) Por diversión | |
- 9) ¿Combina el alcohol con alguna de las siguientes bebidas? (se pueden marcar varias opciones)
- a) Gaseosas
b) Jugos
c) Energizantes
d) Otra _____
- En caso que lo combine con energizantes ¿cuáles? _____

Grado de información sobre Hidratación:

- Encierre con un círculo la respuesta correcta:
- 1) ¿Considera que todas las bebidas hidratan por igual?
Sí NO
- 2) ¿Cuál es la recomendación de ingesta de líquidos diaria?
- a) Entre 0,5 y 1 LT.
b) Entre 2 y 2,5 LT.
c) Entre 3,5 y 4 LT.

- 3) ¿Considera que la sed es un indicador/indicio de deshidratación?
Sí NO Ns/Nc
- 4) ¿Cuáles de los siguientes síntomas considera que son los principales de la deshidratación?
- | | |
|------------------------|------------------------|
| a) Sequedad en la boca | d) Confusión |
| b) Debilidad | e) Todas son correctas |
| c) Dolor de cabeza | |
- 5) Ordene de menor a mayor las siguientes bebidas según considere cuáles son las “más saludables” y las “menos saludables” (siendo la 1 la más saludable y la 7 la menos saludable)
- ___ Gaseosas comunes
 - ___ Aguas saborizadas y jugos en polvo sin azúcar
 - ___ Agua pura
 - ___ Aguas saborizadas y jugos en polvo comunes (con azúcar)
 - ___ Bebidas energizantes
 - ___ Gaseosas light o zero (sin azúcar)
 - ___ Bebidas con alcohol



Análisis de Datos



Para poder llevar a cabo la presente investigación se desarrolla un trabajo de campo, el cual consiste en una encuesta realizada a 100 estudiantes universitarios, tanto sexo femenino como masculino, con edades comprendidas entre los 18 y 23 años, que cursan las carreras de Ciencias Médicas, en una institución privada de la ciudad de Mar del Plata.

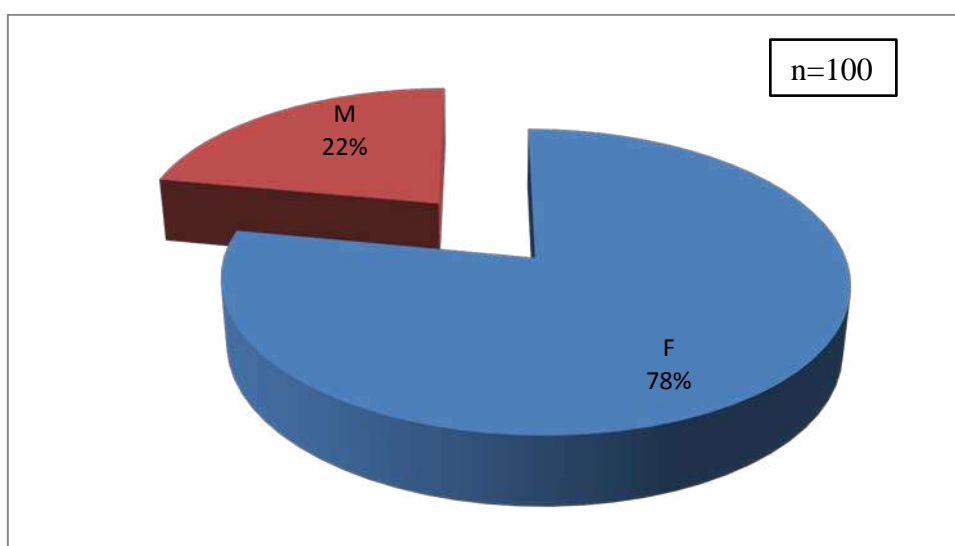
Los datos son registrados en un solo corte, durante los meses de Noviembre y Diciembre del año 2017. Del total de encuestados (n=100), 25 estudian la carrera de Licenciatura en Nutrición, 25 la carrera de Licenciatura en Kinesiología, 25 la carrera de Licenciatura en Fonoaudiología, y 25 la carrera de Medicina.

La encuesta está conformada en primer lugar por un cuestionario de frecuencia de consumo, a través del cual se evalúan los patrones de consumo de bebidas de los estudiantes, teniendo en cuenta el tipo de bebida consumida, la cantidad y la frecuencia de consumo semanal. Además contiene preguntas cerradas con el fin de caracterizar el grado de información de los estudiantes sobre las bebidas, indagar las motivaciones de consumo y evaluar las creencias acerca del tipo de bebida más saludable.

La información que se detalla a continuación es el resultado del análisis del trabajo de campo realizado en la muestra seleccionada, con el objetivo de evaluar el grado de información sobre bebidas y describir los patrones de consumo sobre las mismas en los estudiantes universitarios.

Inicialmente se presentan los aspectos vinculados al perfil sociodemográfico de los estudiantes encuestados. A continuación, se detalla la composición por sexo de la muestra.

Gráfico N°1. Distribución según sexo

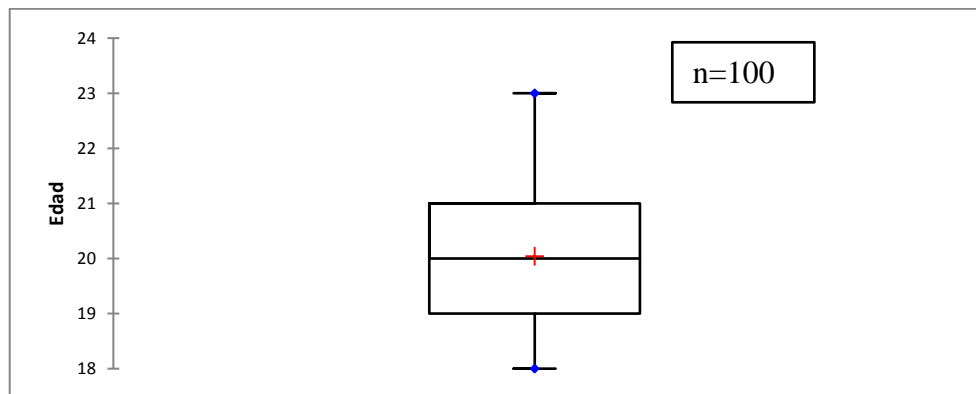


Fuente: Elaboración propia

Del total de los 100 estudiantes encuestados, se puede observar una marcada prevalencia del sexo femenino, por sobre el sexo masculino, representando un 78% de la muestra.

Seguidamente se presenta la distribución de la muestra según la edad.

Gráfico N°2. Distribución según edad



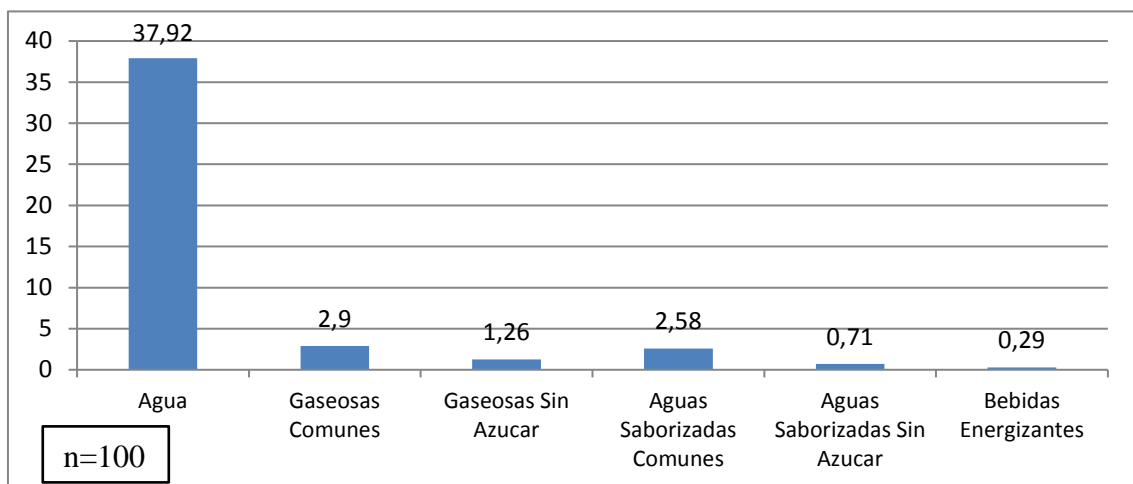
Fuente: Elaboración propia

Se observa una distribución de los datos levemente asimétrica. Las edades oscilan entre 18 y 23 años sin valores atípicos o outliers. El promedio de edad resulta de 20,04 años, quedando el 50% central de la distribución comprendida entre 19 y 21 años.

En lo que refiere al consumo de bebidas sin alcohol se realiza un cuestionario de frecuencia de consumo y luego un conjunto de preguntas cerradas.

En el gráfico a continuación se presenta la cantidad promedio de vasos, por semana, que los estudiantes universitarios encuestados consumen de las distintas bebidas.

Gráfico N°3. Cantidad promedio de vasos semanales



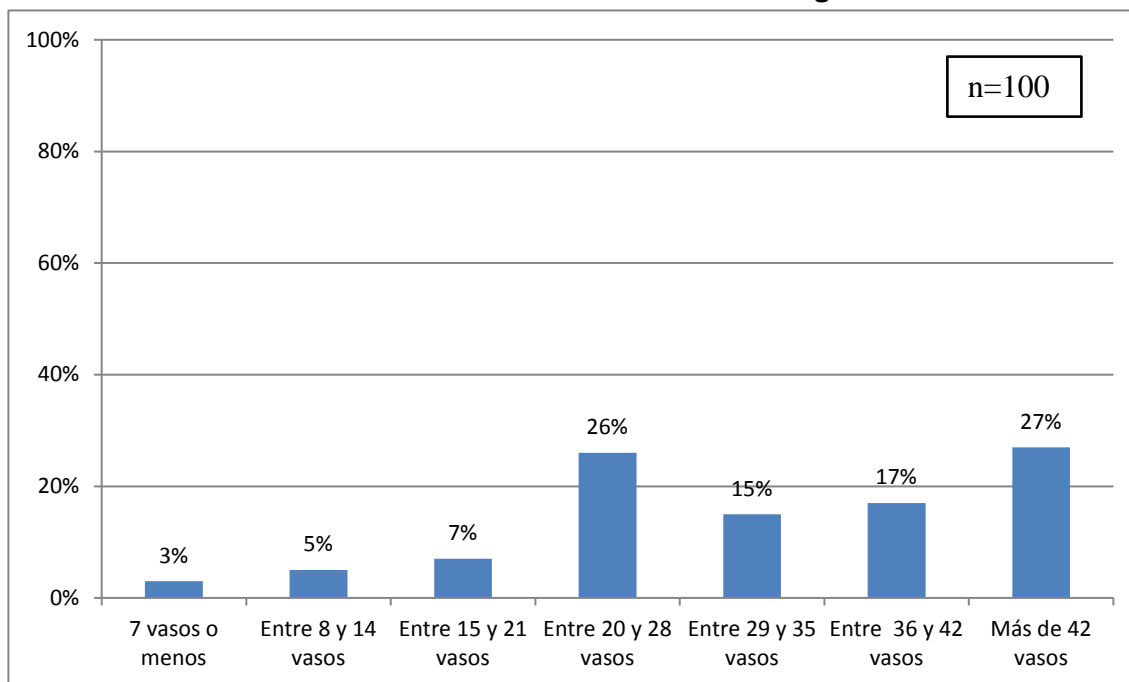
Fuente: Elaboración propia

Hay una marcada prevalencia del consumo de agua por sobre el resto de las bebidas siendo su consumo promedio de casi 38 vasos por semana, lo que equivale a 5 o 6 vasos por día. Las gaseosas comunes tienen un promedio de consumo de 2,9 vasos por semana y las aguas saborizadas comunes un promedio de 2,58 vasos por semana. Luego están las gaseosas sin azúcar agregada y las aguas saborizadas sin azúcar. Si bien el consumo de gaseosas y de aguas saborizadas comunes es mucho menor que el del agua pura, los valores del consumo promedio superan el doble de estas mismas bebidas, pero en su versión sin azúcar.

De la información obtenida sobre el consumo promedio de vasos semanales de bebidas, se desprenden los siguientes tres gráficos, en los cuales se especifica el consumo de cada grupo de bebidas en particular.

En primer lugar se presenta el detalle del consumo de agua

Gráfico N°4. Consumo semanal de agua

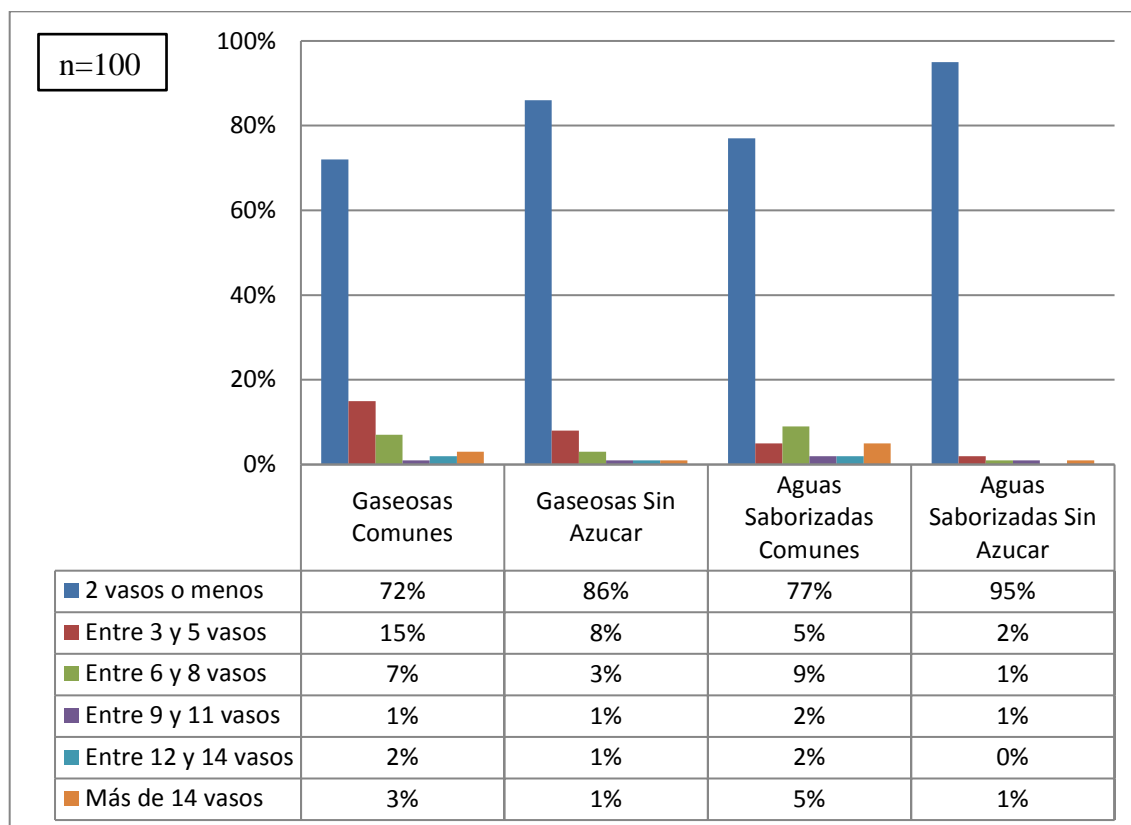


Fuente: Elaboración propia

Si bien el consumo semanal de agua en relación con las otras bebidas es elevado, se puede observar que sólo el 27% de la muestra manifiesta consumir más de 42 vasos semanales. Esto quiere decir que sólo este reducido porcentaje cumple con las recomendaciones de ingesta diaria de agua indicada por la Sociedad Argentina de Nutrición (SAN) que es de al menos 8 vasos de agua pura por día. Luego le sigue un 26% que consume entre 20 y 28 vasos a la semana, un 17% que consume entre 36 y 42 vasos a la semana, y un 15% que consume entre 29 y 35 vasos a la semana.

En el siguiente gráfico se puede visualizar la cantidad promedio de vasos que se consumen semanalmente de gaseosas y bebidas saborizadas.

Gráfico N°5. Consumo semanal de gaseosas y bebidas saborizadas.

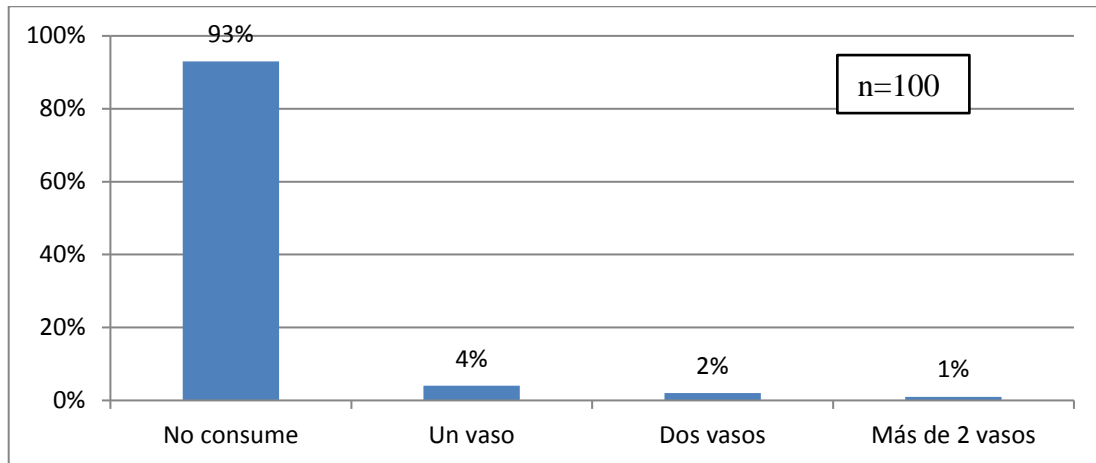


Fuente: Elaboración propia

Entre un 70% y un 95% del total de los estudiantes encuestados consumen semanalmente un promedio de 2 vasos o menos de gaseosas y aguas saborizadas tanto en su versión común como en su versión sin azúcar, siendo el porcentaje de estas últimas un poco mayor. Un 15% consume de 3 a 5 vasos de gaseosas comunes a la semana, un 8% de gaseosas sin azúcar y un 5% de aguas saborizadas comunes. A estos valores le siguen un 9% que consume entre 6 y 8 vasos semanales de aguas saborizadas comunes, y un 7% que consume la misma cantidad semanal de vasos de gaseosas comunes. Un aspecto a destacar es que en la mayoría de los casos los porcentajes de consumo de bebidas comunes se encuentran por encima de los porcentajes de consumo de las bebidas sin azúcar.

Por ultimo está el consumo semanal de bebidas energizantes, que se puede observar en el siguiente gráfico.

Gráfico N°6. Consumo semanal de bebidas energizantes.

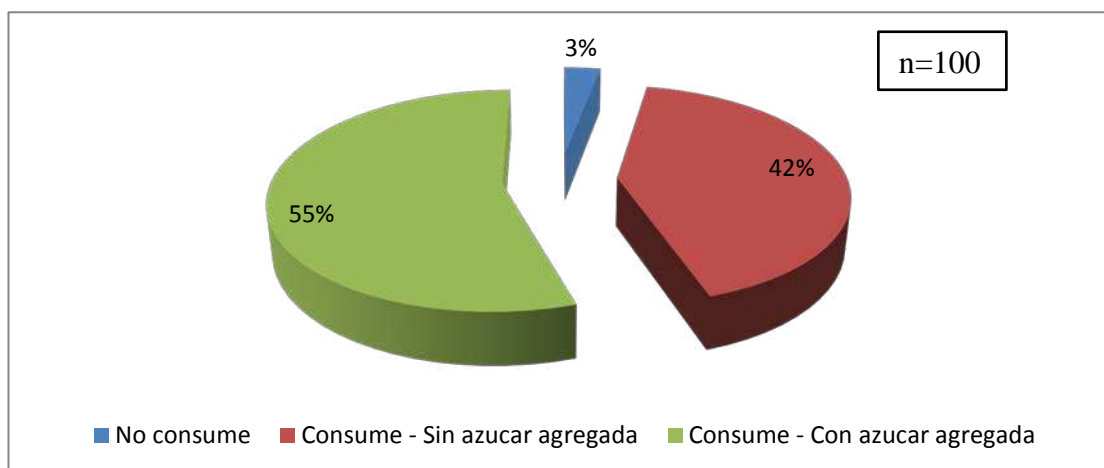


Fuente: Elaboración propia

Como se puede apreciar en el gráfico precedente del total de estudiantes encuestados un 93% manifiesta no consumir bebidas energizantes, mientras que un 4% consumen sólo un vaso por semana, un 3% consume dos o más vasos por semana. Por lo tanto, el consumo de bebidas energizantes no se considera relevante.

En lo que respecta a las bebidas sin alcohol, se indaga mediante una secuencia de preguntas cerradas acerca del consumo de infusiones, y del agregado de azúcar a las mismas. Los resultados obtenidos se presentan a continuación.

Gráfico N°7. Consumo de infusiones

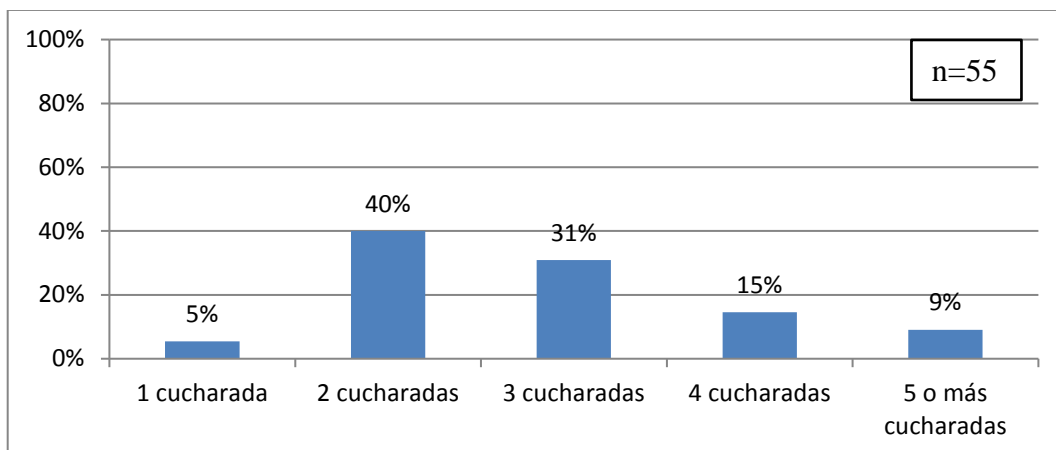


Fuente: Elaboración propia

Los resultados arrojan que del total de los estudiantes encuestados, solo un 3% no consume infusiones, mientras que el 42% consume infusiones pero no le agrega azúcar y un mayoritario 55% consume infusiones y le agrega azúcar. Esto quiere decir que más de la mitad del total de la muestra consume infusiones con azúcar agregada.

A partir de estos datos, se indaga sobre la cantidad de azúcar que se agrega a las mencionadas infusiones. Los resultados obtenidos son los siguientes.

Gráfico N°8. Cantidad de azúcar agregada

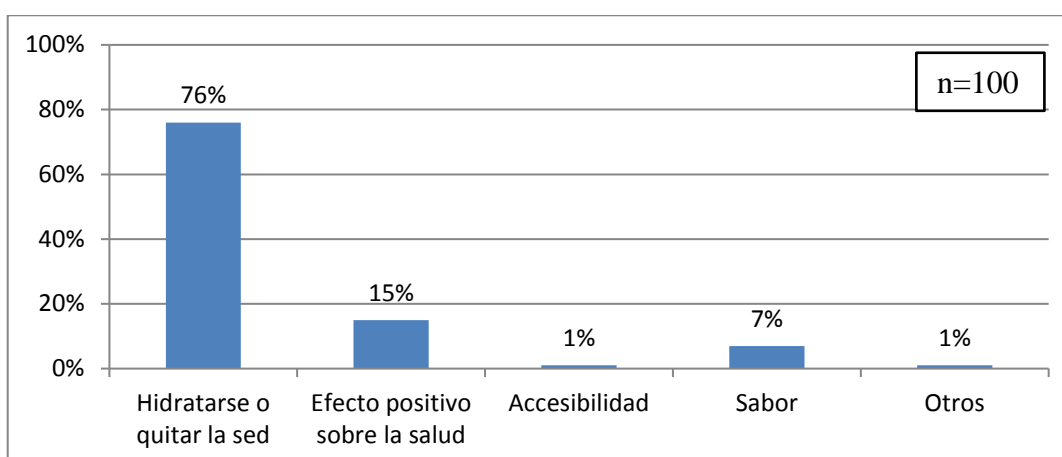


Fuente: Elaboración propia

De los 55 estudiantes que les agregan azúcar a las infusiones un 40% le agrega 2 cucharadas, siendo esta la respuesta de más alta prevalencia. A este valor le sigue un 31% que le agrega 3 cucharadas y un 15% le agrega 4 cucharadas. Los que refieren agregar sólo una cucharada, siendo la menor cantidad de azúcar, representan un 5% de la muestra.

Otro de los aspectos que se evalúa en las encuestas son las motivaciones que llevan a los estudiantes a consumir las distintas bebidas. Se hace hincapié en el consumo de agua pura, aguas saborizadas y gaseosas comunes, y aguas saborizadas y gaseosas sin azúcar. Inicialmente se presentan los motivos referidos al consumo de agua.

Gráfico N°9. Motivos de consumo de agua.

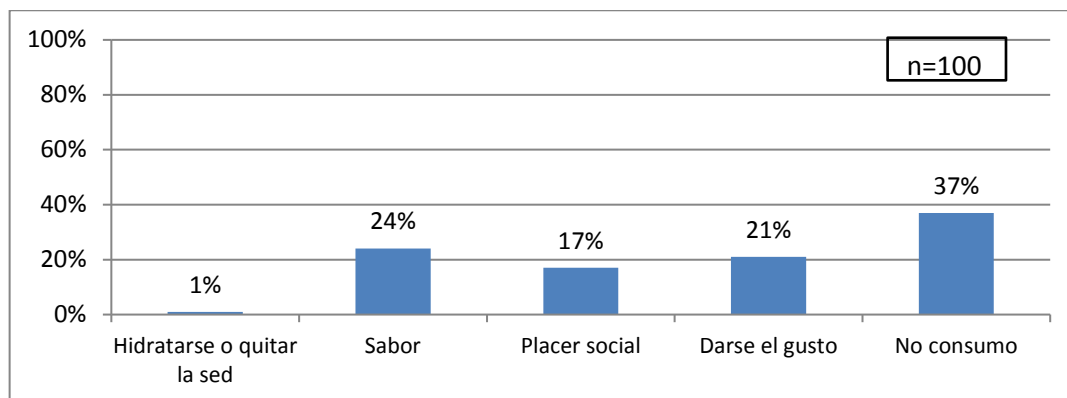


Fuente: Elaboración propia

Con respecto a las motivaciones del consumo de agua, la gran mayoría refiere hacerlo para hidratarse o quitar la sed, y un 15% indica que la consume debido a su efecto positivo sobre la salud.

Respecto del consumo de las gaseosas y las aguas saborizadas comunes, los motivos del consumo se detallan a continuación.

Gráfico N°10. Motivos de consumo de gaseosas y aguas saborizadas comunes.

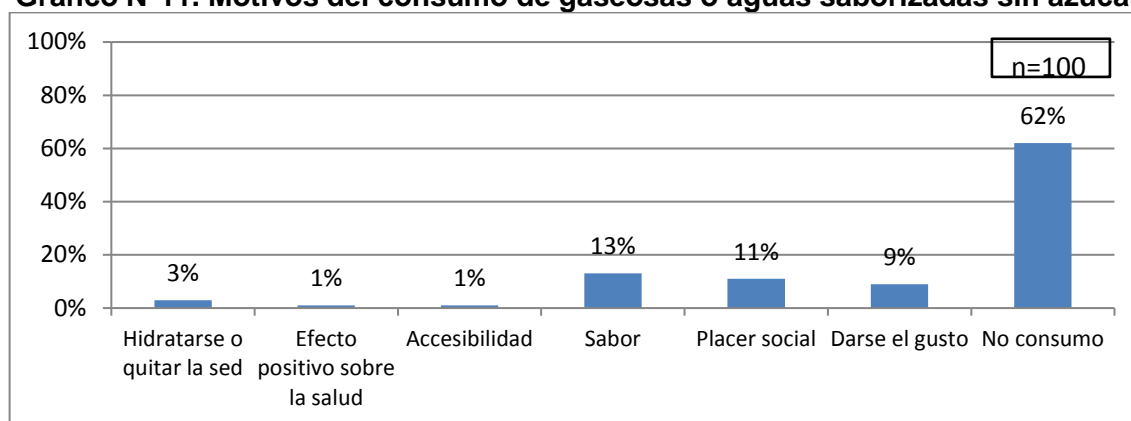


Fuente: Elaboración propia

De los estudiantes que consumen este tipo de bebidas, que representan más del 60%, expresan hacerlo por tres motivaciones principales, las cuales presentan porcentajes similares. Estas razones son el sabor con un 24%, darse un gusto personal con un 21%, y el placer social con un 17%.

A continuación, se pueden observar las motivaciones de consumo de las aguas saborizadas y gaseosas sin azúcar.

Gráfico N°11. Motivos del consumo de gaseosas o aguas saborizadas sin azúcar



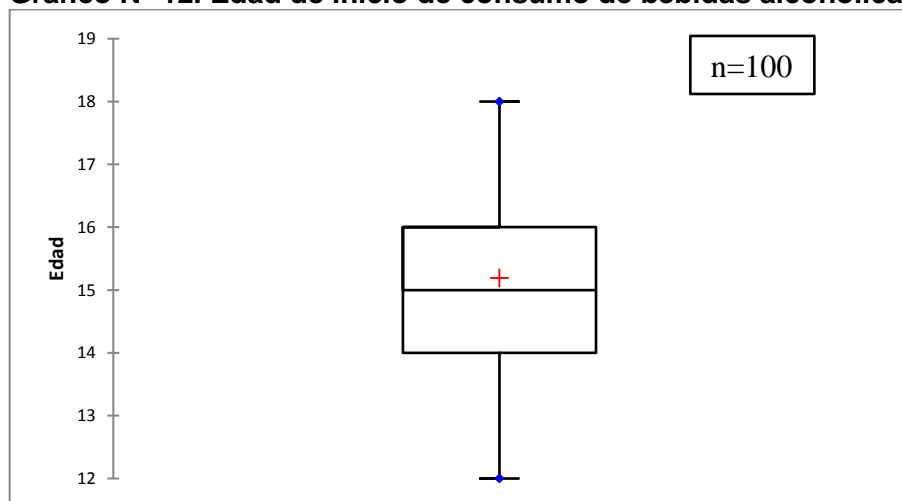
Fuente: Elaboración propia

A diferencia del gráfico anterior, en este caso más del 60% de los estudiantes manifiestan no consumir este tipo de bebidas. Sin embargo, aquellos que las consumen indican hacerlo por las mismas 3 razones que las planteadas con las bebidas con azúcar, siendo estas razones el sabor con un 13%, el placer social con un 11%, y por darse un gusto con un 9%.

Por otra parte, se indaga acerca del consumo de las bebidas con alcohol. Se realizan distintas preguntas cerradas con el objetivo de conocer cuáles son las bebidas alcohólicas más consumidas, la edad de comienzo de consumo, la cantidad consumida y los días de la semana, entre otras. Del total de los estudiantes encuestados todos manifiestan haber consumido bebidas alcohólicas en algún momento de sus vidas.

Se analiza, en primer lugar, la edad en la que manifiestan haber consumido alcohol por primera vez.

Gráfico N° 12. Edad de inicio de consumo de bebidas alcohólicas



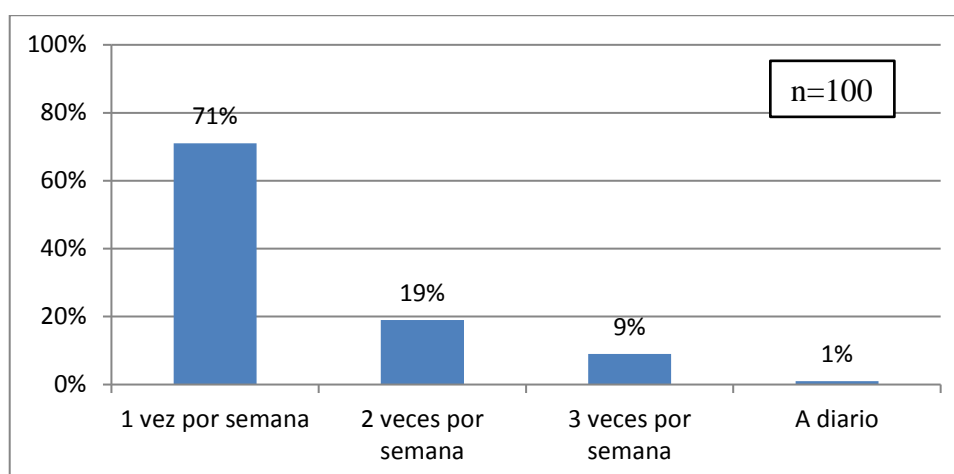
Fuente: Elaboración propia

Las edades en las que los estudiantes consumieron alcohol por primera vez oscilan entre 12 y 18 años. Se observa una distribución aproximadamente simétrica de las mismas. La edad promedio resulta de 15,19 años y el 50% central de las edades se ubica entre 14 y 16 años.

Seguidamente se pregunta acerca de la frecuencia de consumo semanal de alcohol y cuáles son los principales días que los estudiantes lo consumen.

En el siguiente gráfico se presentan los datos referidos a la frecuencia de consumo semanal de bebidas alcohólicas.

Gráfico N°13. Frecuencia de consumo semanal de bebidas alcohólicas

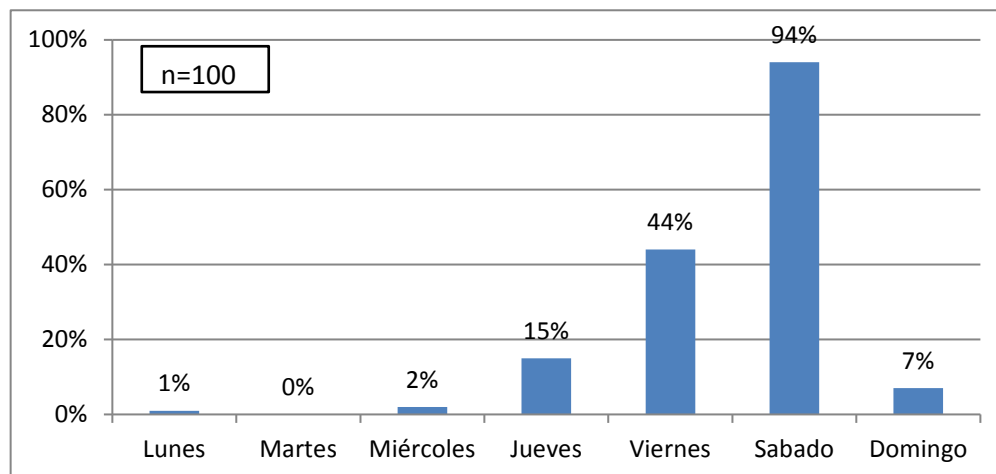


Fuente: Elaboración propia

Los resultados arrojan que la mayoría, representada por un 71%, consume alcohol sólo una vez a la semana. A este valor le sigue un 19% que lo hace 2 veces a la semana.

A continuación, se detallan los principales días de la semana donde los estudiantes eligen consumir alcohol.

Gráfico N°14. Días de la semana donde consumen mayormente alcohol

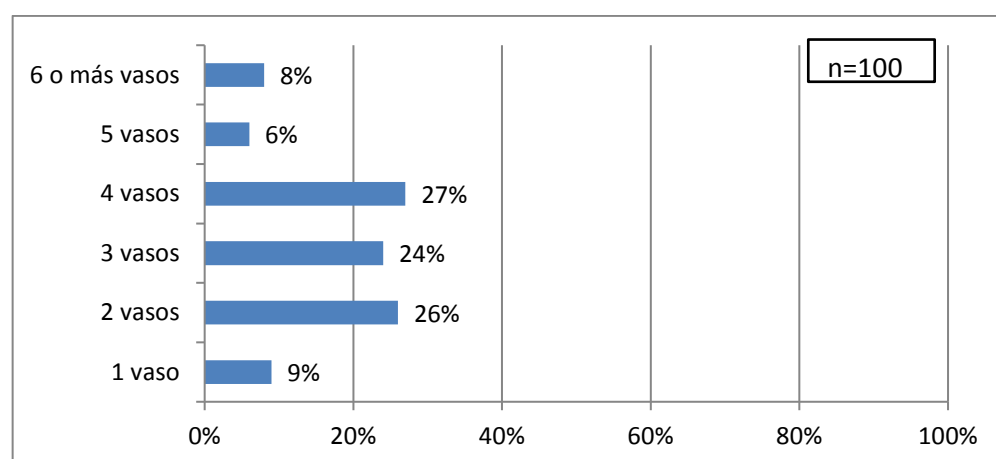


Fuente: Elaboración propia

El día que más se consumen bebidas alcohólicas es el Sábado, ya que un 94% de los estudiantes de la muestra indicó hacerlo. Luego con un valor menor, pero considerable, le sigue el día Viernes, donde un 44% de los alumnos refieren consumir alcohol. Ya con porcentajes menores le siguen el día Jueves con un 15% y el Domingo con un 7%. El único día de la semana que los estudiantes indican no consumir alcohol es el martes.

Otro aspecto importante es la cantidad aproximada de vasos que ingieren cada vez que consumen alcohol, lo que se analiza a continuación.

Gráfico N°15. Cantidad de vasos que ingieren cada vez que consumen alcohol



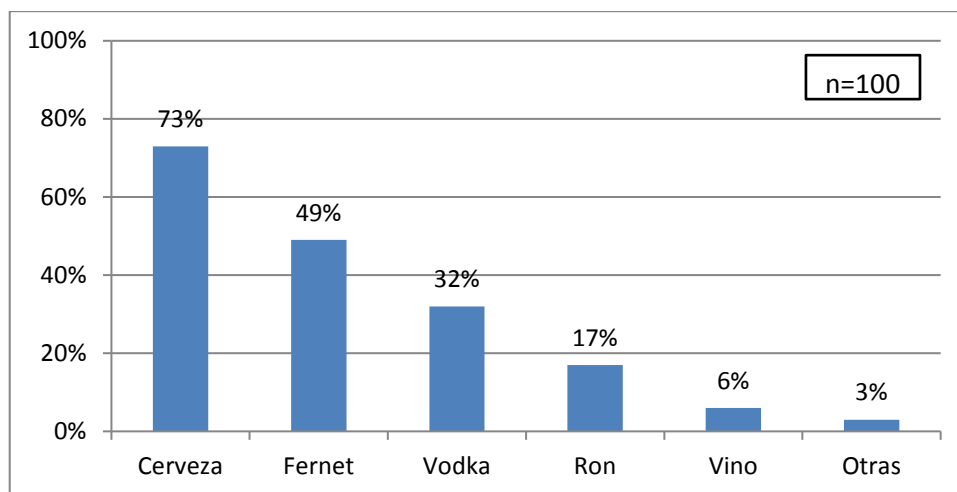
Fuente: Elaboración propia

Del total de los encuestados un 27% indica que consume aproximadamente 4 vasos cada vez que toma alcohol. Con porcentajes muy similares le sigue un 26% que consume 2 vasos, y un 24% que consume 3 vasos.

De estos datos es importante destacar que, del total de los estudiantes, un 41% consume 4 vasos o más cada vez que consume alcohol. Esto significa que este porcentaje muestra modalidades de consumo riesgoso, conocidas como “Consumo Intensivo episódico de alcohol” (CIEA) un patrón con alta prevalencia en estudiantes universitarios. Se caracteriza por ingerir grandes cantidades de alcohol en una sola ocasión, lo que corresponde al consumo de 4 o más unidades estándares pudiendo causar serios daños a futuro en la salud (Peltzer, Brandariz, Biscarra, Lichtenberger, & Cremonte, 2011)⁵⁶.

Continuando con el análisis referido al consumo de bebidas alcohólicas, se indaga sobre cuáles son las principales bebidas que se consumen, obteniéndose los resultados que a continuación se presentan.

Gráfico N°16. Principales bebidas alcohólicas consumidas



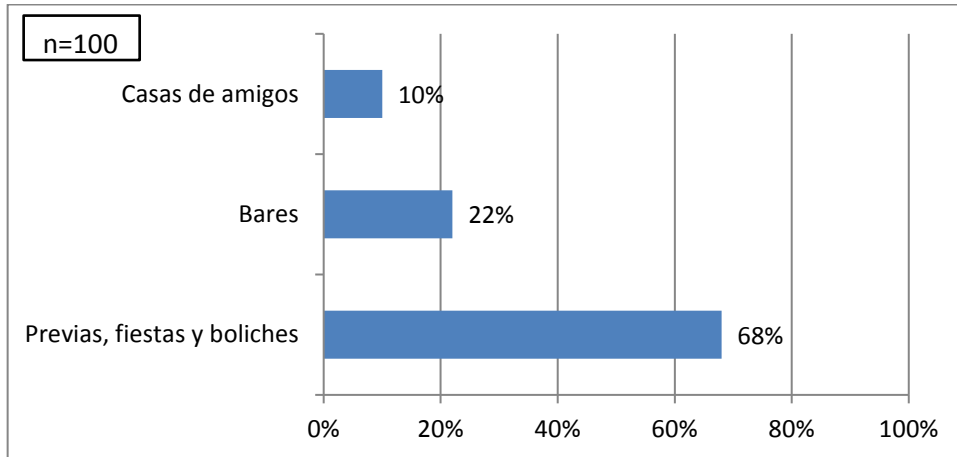
Fuente: Elaboración propia

La gran mayoría de los estudiantes encuestados refiere consumir Cerveza, ya que la menciona un 73% de la muestra. Con porcentajes relativamente altos, aunque no mayoritarios, le siguen el Fernet con un 49% y el vodka con un 32%. Las bebidas menos consumidas son el Ron y el Vino.

⁵⁶ Estudio realizado con una muestra intencional de estudiantes universitarios del último año de la carrera de psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata con el objetivo de estudiar los determinantes cognitivos y motivacionales del Consumo intensivo episódico de alcohol (CIEA) también conocido como consumo excesivo episódico de alcohol (CEEA).

Con respecto a cuáles son los lugares donde los estudiantes generalmente consumen bebidas alcohólicas, los resultados obtenidos se pueden observar en el siguiente gráfico.

Gráfico N°17. Lugares dónde generalmente consumen alcohol

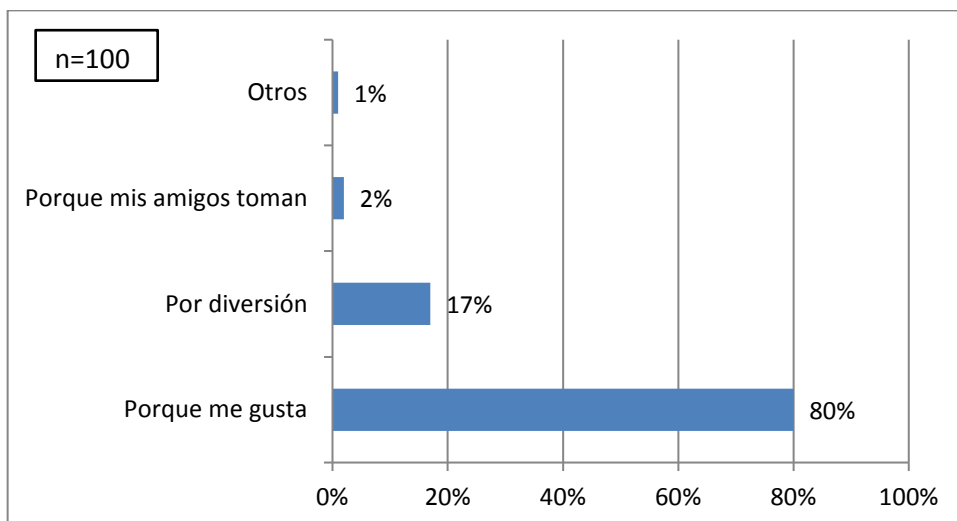


Fuente: Elaboración propia

La mayoría, abarcando un 68%, consume alcohol en previas, fiestas y boliches, mientras que en menores porcentajes lo hacen en bares y en la casa de amigos.

En cuanto a las motivaciones por las cuáles los estudiantes consumen bebidas alcohólicas, las respuestas se especifican a continuación.

Gráfico N°18. Motivos de consumo de alcohol

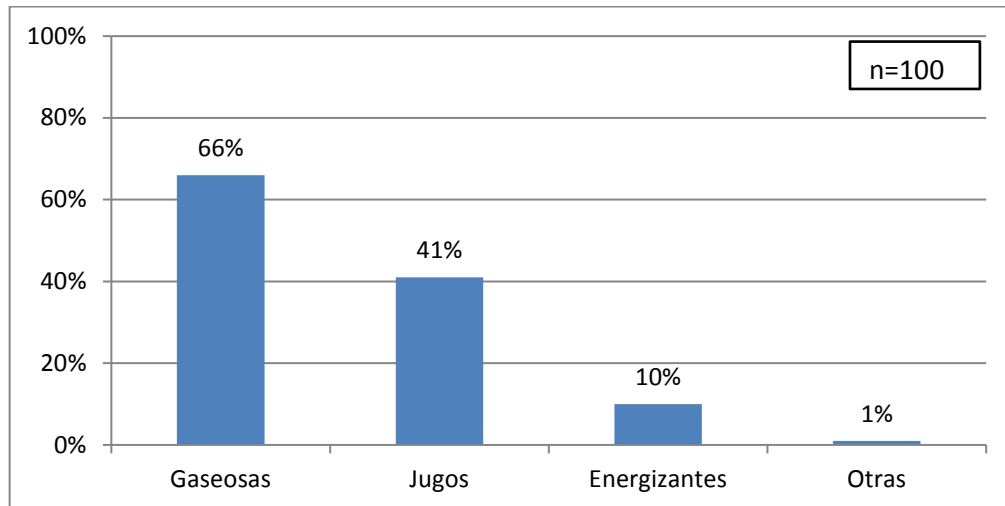


Fuente: Elaboración propia

Como muestra el gráfico precedente, un 80% indica que la motivación principal por la cual consumen bebidas alcohólicas es el gusto por hacerlo. Un 17% manifiesta hacerlo por diversión, y un porcentaje menor, de solo un 2%, indica que el motivo principal por el cual beben es porque sus amigos lo hacen.

A la hora de consumir bebidas alcohólicas muchas veces se consumen solas y otras veces se combinan con otras bebidas que contienen azúcares, cafeína, aditivos, entre otros. Seguidamente se puede observar cuales son las principales bebidas con las que los estudiantes manifiestan combinar el alcohol.

Gráfico N°19. Principales bebidas con las que combinan el alcohol



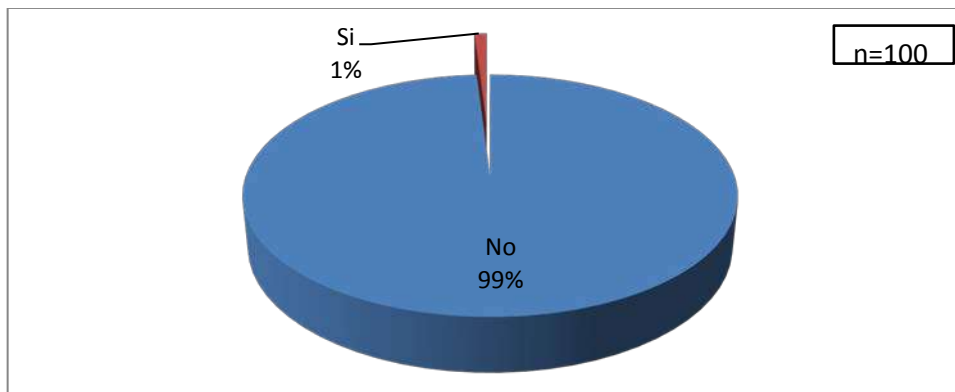
Fuente: Elaboración propia

Un 66% de los estudiantes indica que combina el alcohol con bebidas gaseosas y un 41% con jugos. Esto quiere decir que la mayoría a la hora de beber alcohol lo hace junto con bebidas azucaradas. De esta manera no sólo ingieren las calorías vacías que contiene el alcohol, sino también las provenientes de las bebidas con las que se combina. Un porcentaje menor indica que consume el alcohol junto con bebidas energizantes lo que puede resultar nocivo para la salud debido al alto contenido de cafeína o taurina de estas últimas. El alcohol es un neurodepresor, mientras que las bebidas energizantes son neuroestimulantes, por lo que la combinación de ambas y su consumo en exceso puede resultar dañino para el organismo. Todos los estudiantes que mencionan consumir las bebidas alcohólicas junto con energizantes, especifican que lo hacen con Speed.

Otro de los objetivos de la presente investigación es caracterizar el grado de información que poseen los estudiantes sobre las bebidas y la hidratación. Por esta razón en la encuesta se realizan algunas preguntas que abarcan 3 dimensiones distintas. Estas son la recomendación del consumo diario de agua, conceptos generales sobre la hidratación y los principales síntomas de la deshidratación. A continuación, se detallan los resultados obtenidos.

En primer lugar se pregunta sobre si consideran que todas las bebidas hidratan por igual.

Gráfico N°20. Distribución porcentual de la muestra según grado de información sobre hidratación

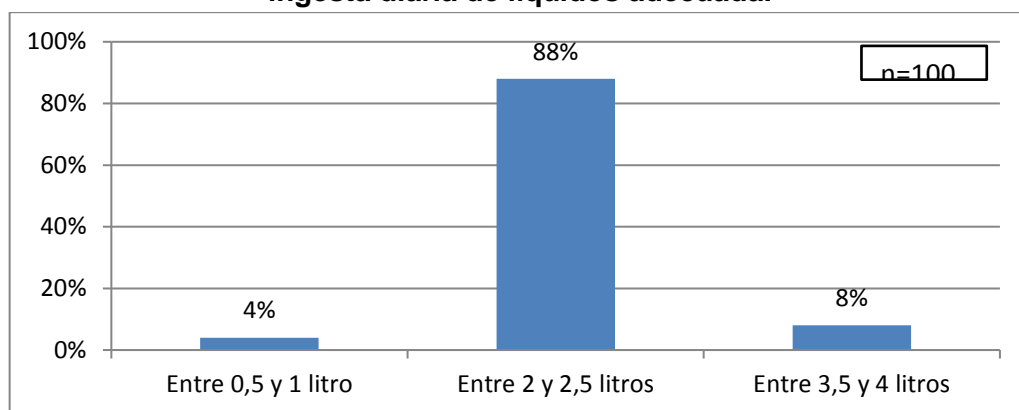


Fuente: Elaboración propia

Como se puede observar en el anterior gráfico, casi la totalidad de la muestra responde que no todas las bebidas hidratan por igual, siendo esta la respuesta correcta.

En cuanto a la recomendación de ingesta de líquidos diaria, se pregunta sobre cuál consideran que es la más adecuada en base a 3 opciones.

Gráfico N°21. Distribución porcentual de los estudiantes según consideran cuál es la ingesta diaria de líquidos adecuada.

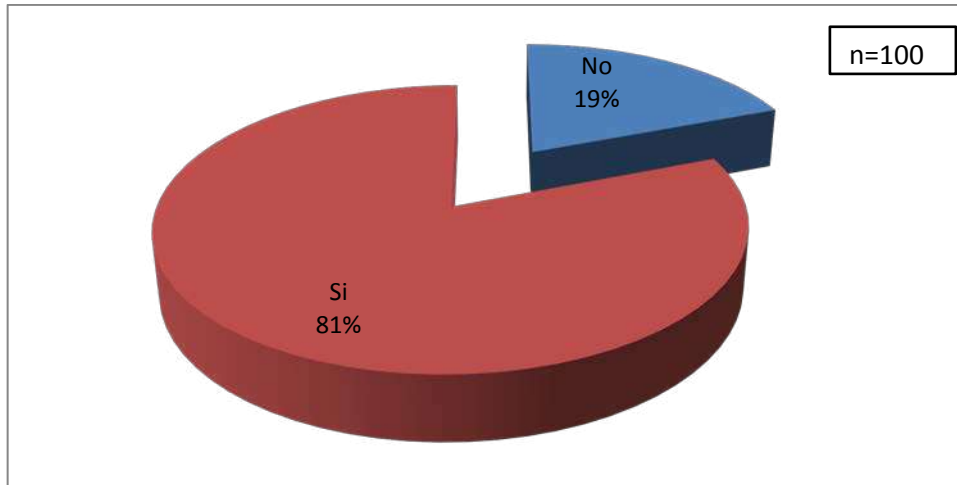


Fuente: Elaboración propia

Un 88% responde que la recomendación de ingesta de líquidos es entre 2 y 2,5 litros, lo que es correcto, mientras que un 4% considera que la recomendación de ingesta de líquidos es de 0,5 a 1 litro, lo que se considera como incorrecto ya que estos valores se encuentran por debajo de las recomendaciones de consumo de agua de la Sociedad Argentina de Nutrición (SAN) para un adulto promedio.

También se indaga sobre los síntomas de la deshidratación. Uno de los principales síntomas es la sed, pero por lo general no se identifica como tal. Por esta razón se realiza una pregunta cerrada cuyos resultados se muestran a continuación.

Gráfico N°22. Identificación de la sed como síntoma de la deshidratación

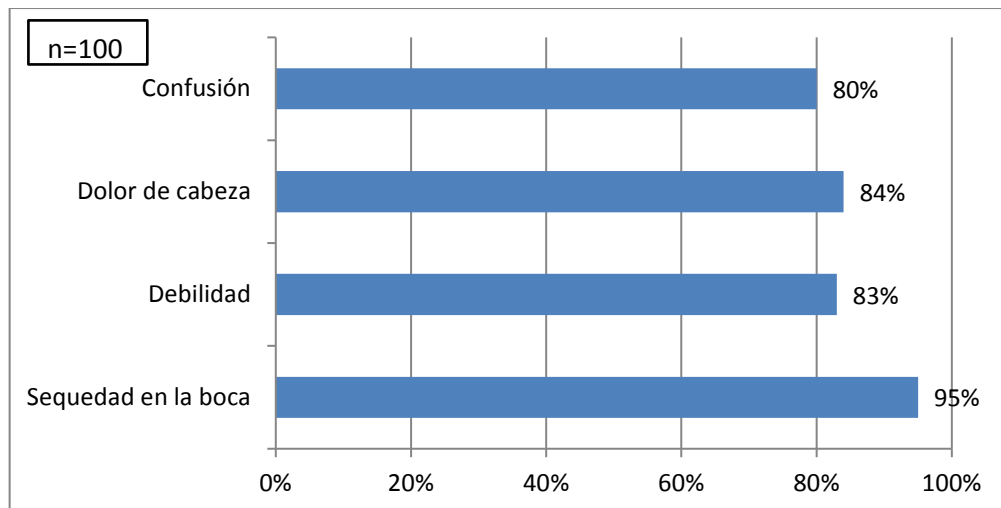


Fuente: Elaboración propia

Se puede ver que si bien un 81% de los estudiantes identifican la sed como un síntoma de deshidratación, un 19% no lo reconoce como tal.

En relación al resto de los principales síntomas se analizan en el siguiente gráfico.

Gráfico N°23. Identificación de los principales síntomas de la deshidratación

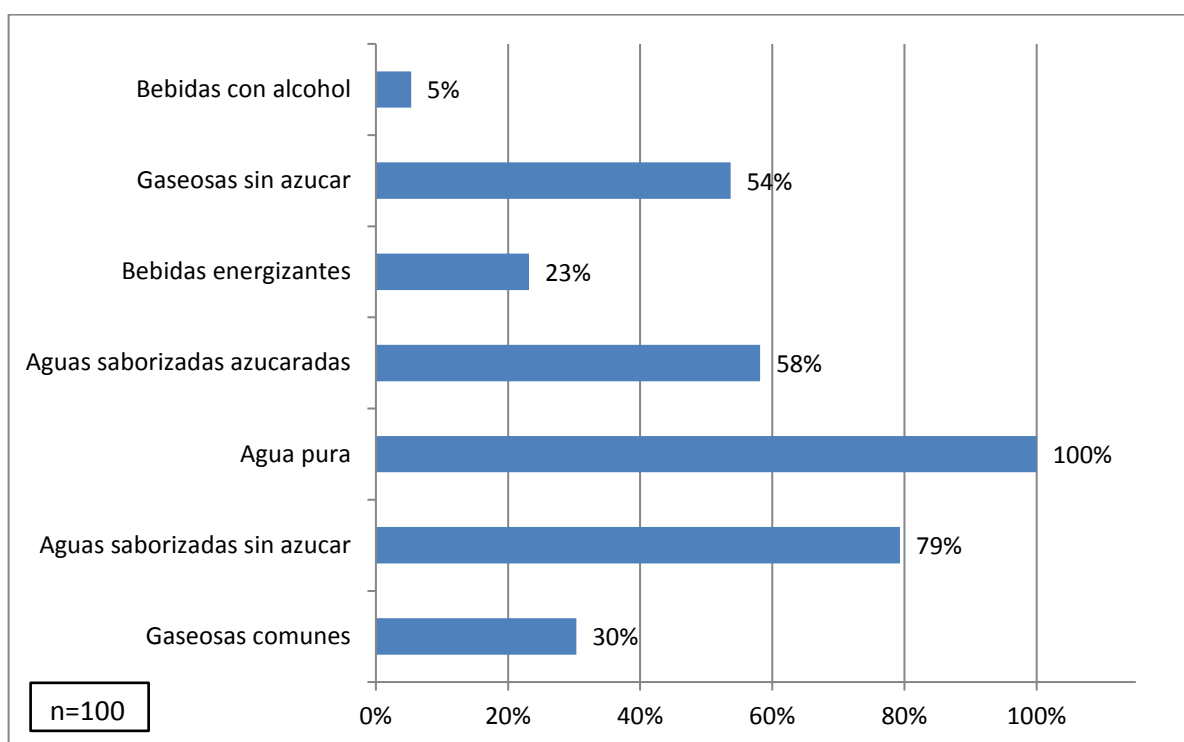


Fuente: Elaboración propia

La gran mayoría identifica todos los síntomas nombrados como parte de la deshidratación lo que es correcto, siendo el más identificado la sequedad en la boca.

Por último, en la encuesta se realiza una pregunta de orden de numeración con los principales grupos de bebidas más significativos con el fin de conocer las creencias de los estudiantes acerca de cuáles consideran las bebidas más saludables.

Gráfico N°24. Creencias de los estudiantes sobre cuán saludables consideran los distintos tipos de bebidas.



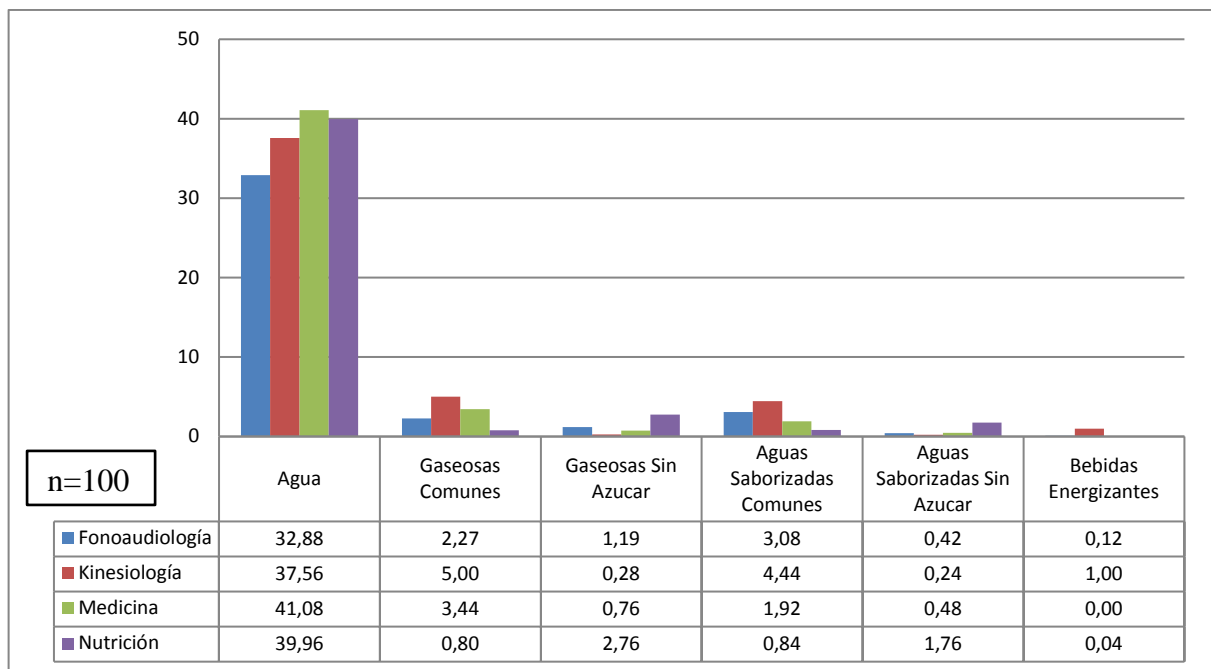
Fuente: Elaboración propia

Como se puede observar en el gráfico precedente, la totalidad de la muestra considera que el agua es la bebida más saludable por excelencia. A esta le siguen las aguas saborizadas sin azúcar con un 79%, y luego se encuentran posicionadas las aguas saborizadas con azúcar con un 58%. Esto llama la atención ya que a pesar de su aporte de calorías vacías y contenido de azúcar, estas últimas, son consideradas por la mayoría como más saludables que las gaseosas sin azúcar las cuáles se ubican en cuarto lugar con un 54%. Ya con valores menores le siguen las gaseosas comunes, con un 30%, las bebidas energizantes con un 23%, y por último consideradas como las menos saludables se encuentran las bebidas con alcohol representando a un 5%.

Para finalizar con el análisis de datos, se busca analizar en mayor detalle tanto el consumo de bebidas como las creencias sobre qué tan saludables son esas bebidas por las que se pregunta. Para esto se diferencia la muestra de estudiantes, según la carrera que cada uno de ellos estudia.

Inicialmente se presentan los resultados que refieren al consumo de bebidas, diferenciado por carrera.

Gráfico N°25. Consumo semanal de bebidas diferenciado por carrera universitaria

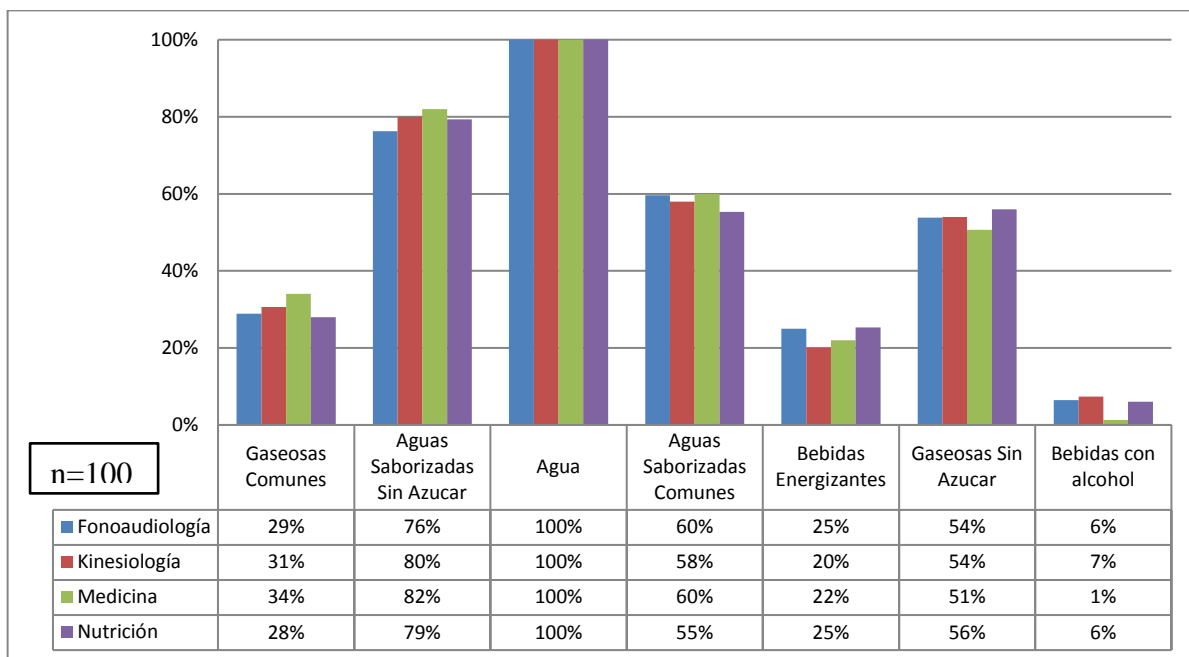


Fuente: Elaboración propia

La bebida más consumida por todas las carreras es el agua. Un 41,08% de los estudiantes de la carrera de Medicina la consumen, siguiéndole un 39,96% de los estudiantes de Nutrición y un 37,56% de los de Kinesiología. En lo que refiere al consumo de gaseosas comunes y aguas saborizadas comunes quienes más las consumen son los estudiantes de Kinesiología representando aproximadamente un 5% en ambos casos, mientras que los estudiantes que menos las consumen son los de la carrera de Nutrición representando aproximadamente un 0,80% en ambos casos. Con respecto a las gaseosas y las aguas saborizadas sin azúcar pasa lo contrario, quienes más consumen este tipo de bebidas son los estudiantes de Nutrición con valores entre 2% y 3%, y quienes menos las consumen son los estudiantes de Kinesiología con un valor aproximado de un 0,2%. Por último las bebidas energizantes muestran un consumo bajo en todos los casos, siendo los de Kinesiología quienes más las consumen representando un 1%.

Seguidamente se detallan las creencias de los estudiantes según consideran cuáles con las bebidas “más saludables” diferenciadas según carrera universitaria a la que asisten.

Gráfico N°26. Creencias de los estudiantes sobre cuán saludables consideran los tipos de bebidas, diferenciadas por carrera universitaria.



Fuente: Elaboración propia

En todas las carreras un 100% de los estudiantes consideran al agua como la bebida más saludable de todas. En el caso de las carreras de Fonoaudiología, Medicina y Kinesiología coinciden en que consideran como la segunda bebida más saludable las aguas saborizadas sin azúcar con porcentajes entre un 76% y 82%, en tercer lugar colocan a las aguas saborizadas comunes con porcentajes entre un 55% y 60%, siguiéndole las gaseosas sin azúcar, luego las gaseosas comunes, las bebidas energizantes y por último las bebidas con alcohol. A diferencia del resto de las carreras los estudiantes de Nutrición colocan a las gaseosas sin azúcar en tercer lugar considerándolas más saludables que las aguas saborizadas comunes, las cuáles las ubican en cuarto lugar.



Conclusiones



La hidratación saludable es un hábito que se aprende desde temprana edad y tiene una particular importancia para la salud y la calidad de vida. Ya desde hace varios años, en todo el mundo, los patrones de consumo de bebidas fueron sufriendo alteraciones, lo que llevó a un cambio de perfil de hidratación en los individuos de las distintas poblaciones. En la actualidad la industria desarrolla un abanico muy amplio de opciones de bebidas y la oferta cada vez se diversifica más. Esto hace que los consumidores no solo busquen satisfacer la necesidad de la sed, si no también otras necesidades vinculadas al placer y al gusto, lo que frecuentemente lleva a la elección de bebidas de baja calidad nutricional (Britos, 2014)⁵⁷.

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo evaluar el grado de información sobre bebidas y describir los patrones de consumo sobre las mismas en estudiantes universitarios. La muestra estudiada está conformada por 100 estudiantes universitarios con edades comprendidas entre los 18 y 23 años, que asisten a una institución privada de la ciudad de Mar del Plata durante los meses de Noviembre y Diciembre del año 2017 y que cursan las carreras de Kinesiología, Nutrición, Medicina y Fonoaudiología. A cada uno de ellos se le realizó una encuesta autoadministrada.

Con respecto a la distribución por sexo se observa que el 78% son mujeres y el 22% restante hombres, por lo que hay una marcada prevalencia del sexo femenino por sobre el masculino. La edad oscila entre 18 y 23 años y el promedio de edad de la muestra es de 20 años.

En relación a los patrones de consumo se puede observar que si bien el consumo de agua es elevado en comparación con las otras bebidas, solo el 27% de los estudiantes manifiestan consumir más de 42 vasos a la semana, lo que equivale a más de 6 vasos por día aproximadamente. Es decir, solo este porcentaje cumple con las recomendaciones de ingesta diaria de agua recomendada por la Sociedad Argentina de Nutrición (SAN), que es de al menos 8 vasos al día. La mayoría consume 38 vasos por semana lo que equivale a 5 o 6 vasos por día aproximadamente.

En lo que refiere al consumo de gaseosas y aguas saborizadas, se considera que es bajo, sin embargo es necesario destacar que el consumo de estas bebidas en su versión común es de un promedio de 3 vasos semanales, siendo mayor al de las bebidas sin azúcar el cuál es de 1 a 2 vasos semanales. También se observa que el consumo de azúcar en forma de infusiones es alto, ya que un 55% de los estudiantes

⁵⁷ Artículo escrito por Sergio Britos, director de CEPEA, y profesor asociado de la Escuela de Nutrición de a UBA.

que las consumen le agregan azúcar y de éste porcentaje más de la mitad le agregan de 3 a 5 cucharadas por día. A partir de esto se puede concluir que el consumo de azúcares simples a través de las bebidas e infusiones es significativo.

En la presente investigación también se indaga acerca del consumo de bebidas alcohólicas. Los estudiantes encuestados indican haber consumido alcohol desde edades muy tempranas que oscilan entre 12 a 18 años siendo la edad promedio a los 15 años. Esto es importante ya que hoy en día los adolescentes comienzan a consumir bebidas alcohólicas desde edades cada vez más precoz, lo que puede fomentar la generación de hábitos poco saludables que duren toda la vida. Si bien la mayoría indica consumir alcohol 1 o 2 veces por semana, un 41% refiere que cada vez que lo hace consume 4 vasos o más. Este porcentaje de estudiantes muestra una modalidad de “Consumo Intensivo Episódico de Alcohol”, una modalidad de consumo relativamente nueva y peligrosa que se da principalmente en los jóvenes donde consumen 4 o más unidades estándares en una sola ocasión. Esto puede causar daños a largo plazo en el organismo, a pesar de que la cantidad de días que se consuman bebidas alcohólicas no sean muchos. Las principales bebidas consumidas son la Cerveza, el Fernet y el Vodka y ya en menor proporción el Ron. Hay que tener en cuenta que son todas bebidas con alta graduación alcohólica y a la hora de combinarlas con otras la mayoría elige hacerlo con gaseosas y jugos. Esto significa que no sólo ingieren excesivas cantidades de alcohol, si no que también ingieren calorías vacías a través de las gaseosas y jugos con las que lo combinan. Sólo un 10% indica combinar el alcohol con energizantes, por lo que su consumo no se considera relevante. En referencia a los lugares donde beben la mayoría lo hacen en fiestas, boliches y previas, lo que indica que el factor social juega un rol muy importante y con respecto a las motivaciones por las cuales beben la principal es “por gusto”, ya que un 80% lo indicó así.

Otra de las variables a evaluar es el grado de información que poseen los estudiantes. En cuanto a la hidratación se puede concluir que el nivel de conocimiento es elevado ya que un 99% considera que no todas las bebidas hidratan por igual, es decir que no es lo mismo hidratarse con agua pura que con otras bebidas lo que es correcto. Acerca de la recomendación de ingesta de líquidos diaria, un 88% indica que la ingesta adecuada es de 2 a 2,5 litros de líquidos por día lo que también es correcto.

En relación a las creencias de los estudiantes acerca de cuáles consideran las bebidas más saludables todos coinciden en que la más saludable por excelencia es

el agua. Sin embargo llama la atención que a pesar de su contenido de azúcar los estudiantes consideran a las aguas saborizadas comunes más saludables que las gaseosas sin azúcar. Esto se puede deber a que por lo general el público que consume aguas saborizadas suele asociarlas con frutas, o con bebidas más naturales muchas veces sin tener en cuenta su contenido de azúcar agregado.

En cuanto a los patrones de consumo diferenciados por carrera universitaria se puede concluir que los conocimientos acerca de las bebidas influyen en la elección de las mismas, ya que quienes más agua consumen son los estudiantes de la carrera de Medicina y de la carrera de Licenciatura en Nutrición. A su vez se observa que los estudiantes de esta última consumen mayor cantidad de bebidas sin azúcar siendo de aproximadamente un 2% mientras que el consumo de estas bebidas en el resto de las carreras varía entre un 0% y un 1%. Lo contrario pasa con las bebidas en su versión común, quienes menos las consumen son los futuros nutricionistas ya que no alcanzan un 1%, mientras que en el resto de los estudiantes varían de un 2% a un 5%. En cuanto a las creencias acerca de cuán saludables consideran a las bebidas ocurre una diferenciación similar ya que todos los individuos de la muestra establecen un mismo orden de numeración, excepto por los de la carrera de la Licenciatura en Nutrición. Estos últimos consideran que las gaseosas sin azúcar son más saludables que las aguas saborizadas comunes, mientras que los estudiantes del resto de las carreras lo consideran al revés. Por las razones expuestas se puede concluir que la carrera universitaria a la cuál asisten, y consecuentemente los conocimientos adquiridos, tienen cierta influencia en las elecciones de consumo de bebidas y sobre las creencias acerca de cuán saludables son las mismas.

El consumo en exceso tanto de bebidas azucaradas como de bebidas alcohólicas puede comenzar en edades tempranas y tener consecuencias futuras sobre la salud. Es esencial desde el rol del Licenciado en Nutrición poder concientizar y educar a la población, así como implementar programas y proyectos de educación, para de esta manera promover una hidratación saludable y lograr cambios beneficiosos en lo que refiere al patrón de consumo de bebidas (Cúneo & Schaab, 2013)⁵⁸.

⁵⁸ Estudio realizado en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires con el objetivo de ver los hábitos de consumo de bebidas e infusiones sin alcohol y su relación con el estado nutricional.



Bibliografía



- Ablin, A. (2013). De todo, menos quietud. *Carne Aviar y Huevos. Un Crecimiento Ejemplar*, 52-56.
- Acosta, L. D., Fernández, A. R., & Pillon, S. C. (2011). Factores sociales para el uso de alcohol en adolescentes y jóvenes. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 19.
- Alderete, E., Kaplan, C. P., Nah, G., & Pérez-Stable, E. J. (2008). Problemas relacionados con el consumo de alcohol en jóvenes de la provincia de Jujuy, Argentina. *Salud pública de México*, 50(4), 300-307.
- Álvarez, J. R. M., & Rosado, C. I. (Eds.). (2006). *El libro blanco de la hidratación*. Cinca.
- Bonelli, M.(2016).La Argentina es el país donde se toman más gaseosas.*El Cronista*.
- Britos, S.(2014). El mercado y el perfil nutricional de aguas y bebidas disponibles en Argentina. *CEPEA*.
- Carmuega, E. (2015). *Hidratación saludable en la infancia*. Buenos Aires: E-Book.
- Carmuega, E., Britos, S., Marcó, F.F., Kabbache, D., Murray, R.S., Bernasconi, A., Toblli, J., Bilevich, E., Ozuna, B., Leal, M., Iglesias, R., Sayar, R., Inserra, F.(2014).Inquietudes de la población sobre el consumo de agua, sus diferentes tipos y la hidratación.*Actualización en Nutrición*, 15,115-125.
- Código Alimentario Argentino; disponible en: www.anmat.gov.ar/alimentos/normativas_alimentos_caa.asp, (capítulos V, XII, XIII y XIV)
- Conde, K., Remaggi, M. L., & Cremonte, M. (2014). Alcohol y amnesia en universitarios de Argentina y España: prevalencia y predicción. *Salud y drogas*, 14(1)
- Cúneo, G., & Schaab, N. (2013). Hábitos de consumo de bebidas en adolescentes y su impacto en la dieta. *Diaeta (B. Aires)*, 31(142), 34-41.
- Donovan, F. (09 de Octubre de 2011).La guerra del agua...saborizada. *La Nación*.
- Granero, J.R., Rivero, D.A., Ahumada, G., Cadenas, N., Barberis, L (2010). Encuesta Nacional sobre Prevalencia de Consumo de sustancias Psicoactivas.Sedronar.
- Guelinckx, L., Ferreira Pego, C., Moreno, L., Kavouras, S., Gandy, J., Martinez, H., Salvadó-Salas, J. (2015). La ingesta de agua y diferentes bebidas en adultos en 13 países. *Revista Europea de Nutrición*, (2) 45-55.
- Iglesias Rosado, C., Villarino Marin, A., Martinez, J., Cabrerizo, L., Gargallo, M., Lorenzo, H.,Salas-Salvadó, J. (2011). Importancia del agua en la hidratación de la población española: documento FESNAD 2010. *Nutricion Hospitalaria*, 26(1), 27-36.
- Jimenez, L., Casavola, C., Mazza, J. C., Ridner, E., Britos, S., Carmuega, E., De la Plaza, M. (2011). Actualizacion en Nutricion. *Reunión de expertos: estrategias de recomendación para una hidratación saludable*, 4-5;13.

- Kirschbaum, R. (03 de Julio de 2015). ¿Las aguas saborizadas azucaradas atentan contra la salud? *Clarín*.
- Kirschbaum, R.(10 de Noviembre de 2015). La jarra argentina: solo dos vasos de agua y mucha bebida azucarada. *Clarín*.
- Martínez Álvarez, J. R., Villarino Marín, A. L., Polanco Allué, I., Iglesias Rosado, C., Gil Gregorio, P., Ramos Cordero, P., & Legido Arce, J. C. (2008). Recomendaciones de bebida e hidratación para la población española. *Nutr Clin Diet Hosp*, 28, 3-19.
- Murray, R. S. (2014). Inquietudes de la población sobre el consumo de agua, sus diferentes tipos y la hidratación. *Actual. nutr*, 15(4), 115-125.
- Naso, P. (2012). Aguas Saborizadas. *Alimentos Argentinos*, 27-29.
- Paggi, L.(2007). *Diabetes juvenil y bebidas alcohólicas*. Universidad Fasta, Mar del Plata, Buenos Aires.
- Peltzer, R. I., Brandariz, R. A., Biscarra, A., Lichtenberger, A., & Cremonte, M. (2011). Intención de consumo excesivo episódico de alcohol en estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata. Un estudio exploratorio. In *III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVIII Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Facultad de Psicología- Universidad de Buenos Aires.
- Pérez, C. L., Hernández, W. G., Valencia, S. C., Stefano, L., & Alpi, V. (2005). Expectativas frente al consumo de alcohol en jóvenes universitarios colombianos. *Anales de psicología*, 21(2), 259-67.
- Pilatti, A., Brussino, S. A., & Godoy, J. C. (2013). Factores que influyen en el consumo de alcohol de adolescentes argentinos: un path análisis prospectivo. *Revista de Psicología*, 22(1).
- Salinas, D.R.(2000). *Alimentos y Nutrición introducción a la bromatología*. Buenos Aires: Editorial El Ateneo.
- Sojo, C. (2012). Patrones de consumo de alcohol en América Latina. Análisis comparado de 9 países. San José, Costa Rica: Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales.
- Sucrí, A.. (05 de julio de 2015). Bebidas con azúcar, una "bomba de tiempo". *La Prensa*.
- TonieTTi, M. (2014). El consumo de agua: un hábito saludable que debe reinstalarse. *Rev. Hosp. Niños (B. Aires)*, 56(254), 147-148.
- Zapata, M. E., Roviroso, A., & Carmuega, E. (2010). *Hidratar: patrones de ingesta de líquidos de la población argentina*. Buenos Aires: E-Book.



La hidratación es un aspecto esencial dentro de la dieta diaria de los argentinos. El consumo en exceso tanto de bebidas azucaradas, como de bebidas con alcohol puede llevar al desarrollo de diversas enfermedades crónicas no transmisibles, provocando daños irreversibles en la salud. Actualmente la oferta de bebidas en el mercado es muy amplia, lo que facilita la conformación de hábitos poco saludables.

OBJETIVO: Evaluar el grado de información sobre bebidas y describir los patrones de consumo sobre las mismas de estudiantes universitarios que asistan a una institución privada de la ciudad de Mar del Plata durante el año 2017.

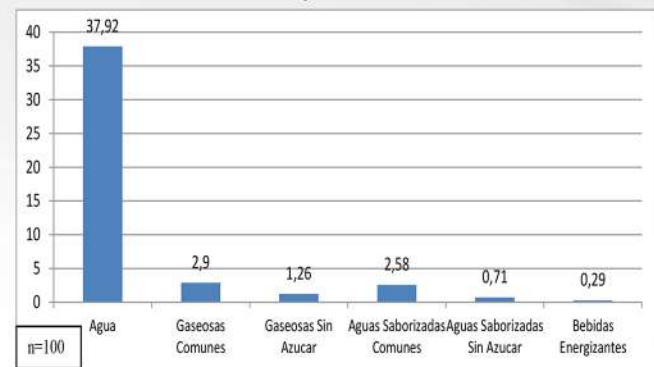
MATERIALES Y METODO: El estudio es cuantitativo, descriptivo, de tipo trasversal y no experimental. Se trabaja con una muestra no probabilística conformada por 100 estudiantes universitarios tanto de sexo masculino como femenino, con edades comprendidas entre los 18 y 23 años que asisten a una institución privada de la ciudad de Mar del Plata durante el año 2017. Los datos son relevados a partir de una encuesta auto administrada. La misma está conformada por un cuestionario de frecuencia de consumo, y por preguntas cerradas y de opciones múltiples.

RESULTADOS: Luego del análisis de las 100 encuestas se determina que sólo un 27% cumple con el consumo 2 a 2,5 litros de agua diarios, que es lo que se considera adecuado según las recomendaciones de la Sociedad Argentina de Nutrición. El consumo de gaseosas y aguas saborizadas comunes y sin azúcar es muy similar, mostrando diferencias según la carrera a la que asisten. Los estudiantes de la Licenciatura en Nutrición son quienes consumen mayor cantidad de bebidas sin azúcar, mientras que los estudiantes del resto de las carreras consumen mayor cantidad de bebidas comunes. En cuanto al consumo de alcohol la mayoría comenzó a consumirlo en una edad temprana representada por una media de 15 años, y un 41% manifiesta consumir 4 vasos o más en cada ocasión que toma, por lo que presenta una modalidad de consumo excesivo episódico de alcohol.

CONCLUSIONES: se concluye que, si bien el consumo agua es elevado, no es suficiente para cubrir las recomendaciones diarias. En cuanto el consumo de alcohol la edad de inicio es muy temprana, y su consumo es bastante elevado. La adolescencia y la adultez joven son etapas esenciales en la formación de hábitos alimentarios los cuales pueden llegar a perdurar toda la vida. El rol del nutricionista resulta imprescindible para concientizar y educar a la población acerca de la elección de las bebidas que consumen.

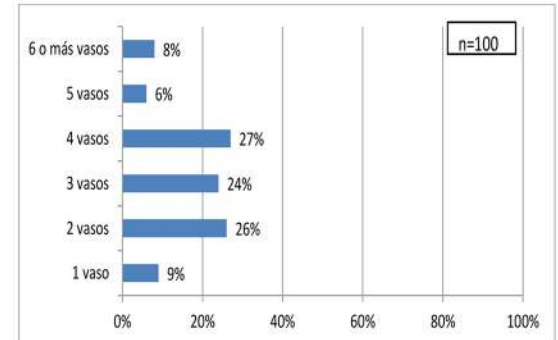
PALABRAS CLAVE: Hidratación, agua, bebidas azucaradas, bebidas alcohólicas, hábitos alimentarios.

Gráfico N°3. Cantidad promedio de vasos semanales



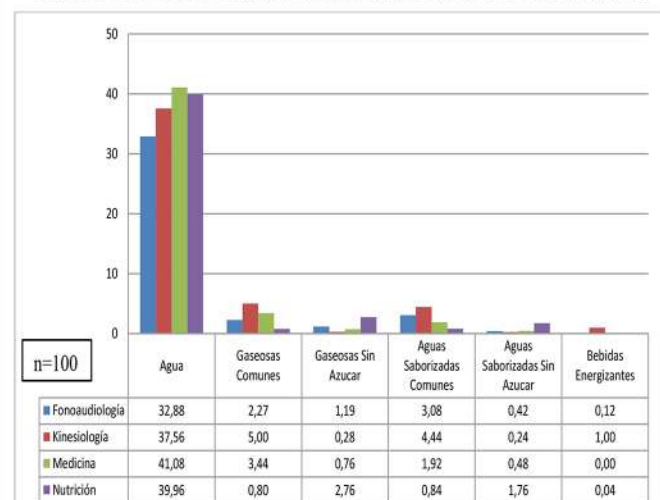
Fuente: Elaboración propia

Gráfico N°15. Cantidad de vasos que ingieren cada vez que consumen alcohol



Fuente: Elaboración propia

Gráfico N°25. Consumo semanal de bebidas diferenciado por carrera universitaria



Fuente: Elaboración propia

REPOSITORIO DIGITAL DE LA UFASTA AUTORIZACION DEL AUTOR¹

En calidad de TITULAR de los derechos de autor de la obra que se detalla a continuación, y sin infringir según mi conocimiento derechos de terceros, por la presente informo a la Universidad FASTA mi decisión de concederle en forma gratuita, no exclusiva y por tiempo ilimitado la autorización para:

- ✓ Publicar el texto del trabajo más abajo indicado, exclusivamente en medio digital, en el sitio web de la Facultad y/o Universidad, por Internet, a título de divulgación gratuita de la producción científica generada por la Facultad, a partir de la fecha especificada.
- ✓ Permitir a la Biblioteca que sin producir cambios en el contenido, establezca los formatos de publicación en la web para su más adecuada visualización y la realización de copias digitales y migraciones de formato necesarias para la seguridad, resguardo y preservación a largo plazo de la presente obra.

1. Autor:

Apellido y Nombre:

Tipo y Nº de Documento:

Teléfono/s:

E-mail:

Título obtenido: Licenciatura en

2. Identificación de la Obra: TITULO de la obra (Tesina, Trabajo de Graduación, Proyecto final, y/o denominación del requisito final de graduación)

Fecha de defensa ____/____/201

3. AUTORIZO LA PUBLICACIÓN BAJO CON LA LICENCIA Creative Commons (recomendada, si desea seleccionar otra licencia visitar <http://creativecommons.org/choose/>)



Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 Unported](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/).

4. NO AUTORIZO: marque dentro del casillero []

NOTA: Las Obras (Tesina, Trabajo de Graduación, Proyecto final, y/o denominación del requisito final de graduación) **no autorizadas** para ser publicadas en TEXTO COMPLETO, serán difundidas en el Repositorio Institucional mediante su cita bibliográfica completa, incluyendo Tabla de contenido y resumen. Se incluirá la leyenda "Disponible sólo para consulta en sala de biblioteca de la UFASTA en su versión completa"

Firma del Autor Lugar y Fecha

¹ Esta Autorización debe incluirse en la Tesina en el reverso ó pagina siguiente a la portada, debe ser firmada de puño y letra por el autor. En el mismo acto hará entrega de la versión digital de acuerdo a formato solicitado.

Tesis de Grado
Marina Berra



Grado de información sobre bebidas y
patrones de consumo sobre las mismas
de los estudiantes universitarios

2
0
1
8