



## CALIDAD NUTRITIVA Y HÁBITOS DE CONSUMO DE BEBIDAS ANALCOHÓLICAS EN LOS JÓVENES

**Tesis de Licenciatura en Nutrición**

Autora: Micaela Corti

Tutora: Lic. Mónica Beatriz Navarrete.

Asesoramiento metodológico: Dr. Mg. Vivian Minnaard.

AÑO 2020





*“Sabemos muy bien que lo que estamos haciendo no es más que una gota en el océano. Pero si esa gota no estuviera allí, al océano le faltaría algo”*

- Madre Teresa de Calcuta





## DEDICATORIA

---

---

*“A mi familia y amigos por ser mi apoyo a lo largo de este camino universitario y que me alentaron para poder cumplir este gran sueño”*

---

## AGRADECIMIENTOS

---

Quiero agradecer a todas las personas que hicieron posible que hoy pueda estar presentando mi trabajo de tesis, que no solo estuvieron en este momento tan importante de la carrera si no también a lo largo del camino.

Principalmente a mis padres, Rosana y Jorge, a mi hermano Nicolás que estuvieron siempre apoyándome en los buenos y malos momentos, nunca dejaron que baje los brazos y me dieron fuerza y confianza para creer en mí y poder superar los obstáculos que se me iban presentando a lo largo de esta carrera.

También tengo que agradecer a toda mi familia de sangre y de corazón que estuvieron alentándome en todo momento de una u otra forma. Especialmente a mi abuela, Jorgelina que rezo durante todos estos años para que pueda progresar y cumplir mi sueño, la que me preguntaba que rendía unos días antes para rezar pidiendo que no esté nerviosa, para que me salga todo lo que había estudiado y ese lindo mensaje después de rendir que preguntaba cómo me había ido.

A mis amigas que siempre estuvieron dedicándome un “suerte suerte”, como decimos nosotras, cada día antes de un examen y que me acompañaron en mis crisis y felicidades con esa locura linda que las caracteriza. A Martina especialmente, quien me acompañó y vivió cada segundo de mi carrera y vida en Mar del Plata todos estos años, mi compañera de aventuras, crecimiento personal, risas y llantos.

A mis amigas de la facultad con las que hicimos un gran equipo de trabajo y pudimos acompañarnos en todo momento, aunque algunas fueron decidiendo otros caminos siempre seguimos en contacto y son amistades que quedan para el resto de la vida.

Agradezco a Alan, quien estuvo apoyándome y alentándome incondicionalmente durante la realización de mi trabajo de tesis.

A mis profesores, que cada uno desde su lugar me guiaron y enseñaron todo lo que sé hoy, siempre a disposición para evacuar dudas y alentándome a seguir adelante.

A mis tutores de las prácticas profesionales tanto públicas como privadas, excelentes personas que me brindaron todos sus conocimientos y experiencias, me dieron confianza en mí misma mostrándome que todo lo que sabía era posible volcarlo a la práctica profesional.

A mis tutoras de tesis, Vivian Minnaard y Beatriz Navarrete que me guiaron a lo largo de este proyecto brindándome sus conocimientos e hicieron posible su realización.

Gracias a todos los que estuvieron durante este camino cada uno aportando desde su lugar una palabra, un gesto, un mensaje que ayudo para que hoy este acá y pueda realizar mi trabajo final de tesis ¡MUCHAS GRACIAS!

**Introducción:** El estilo de vida saludable no solo incluye lo que se come si no también a lo que se bebe, tanto en cantidad como en calidad, punto clave a la hora de combatir la creciente prevalencia de enfermedades relacionadas con la nutrición, sobrepeso, obesidad, anemia, diabetes, hipertensión, entre otros.

**Objetivo:** Evaluar la calidad nutritiva y hábitos de consumo de bebidas, azucaradas, dietéticas y agua en los jóvenes de la Facultad de Ciencias Medicas de la institución FASTA de la ciudad de Mar del Plata en el año 2019.

**Materiales y métodos:** Estudio descriptivo observacional y de corte transversal.

La muestra, de carácter no probabilística seleccionada por conveniencia, se estableció un total de 49 jóvenes que asisten a la Facultad de Ciencias Medicas de una Universidad de gestión privada de la ciudad de Mar del Plata.

**Resultados:** Se pudo observar un marcado consumo de agua en el almuerzo y la cena mientras que en desayuno y merienda hubo predominio de leche, yogur e infusiones. Con lo que respecta a los agregados de edulcorantes calóricos y acalóricos la gran mayoría de los encuestados no utiliza endulzantes. El endúlzate más utilizado fue el azúcar seguido por los edulcorantes sin calorías. En relación a la cantidad de bebidas que se consumen fueron en desayuno 47%, 1 vaso de 250ml y en almuerzo, merienda, cena y fuera de las comidas aproximadamente el 50% de los encuestados consume 500ml. Mas del 80% de los encuestados contaba conocimientos básicos de hidratación e indicaron que el motivo de elección de las bebidas es el sabor.

**Conclusión:** Se presentaron actitudes positivas frente a la elección del tipo de bebidas para consumo habitual. En referencia a las cantidades de líquidos, la mayoría de los encuestados se encuentran al límite de la recomendación o por debajo de la misma, también se observó un consumo bajo de endulzantes. Aquellas personas que superan la recomendación de azúcar son un porcentaje bajo pero significativo. Respecto al consumo de los edulcorantes sin calorías se observa falta de información y conocimiento acerca del tema.

**Palabras Claves:** Agua, Bebidas Analcoholicas, hidratación, consumo, jóvenes, endulzantes calóricos y acalóricos.

## ABSTRACT

---

**Introduction:** A healthy lifestyle not only includes what we eat but also what we drink, considering quantity and quality. These are key points when combating the increasing prevalence of diseases related to nutrition, overweight, obesity, anemia, diabetes, hypertension and some others.

**Objective:** To study the nutritional quality and consumption habits of water and beverages with sugar or non caloric sweeteners among the FASTA University's medicine students in Mar del Plata city during 2019.

**Materials and methods:** Descriptive observational cross-sectional study. Convenience nonprobability sample in which a total of 49 young students who attend a private medical school in the city of Mar del Plata were selected.

**Results:** A remarkable consumption of water during lunch and dinner time was observed, whereas milk, yoghurt and infusions are predominant at breakfast and in an afternoon snack. Regarding caloric and non caloric artificial sweeteners, they are not used by the most surveyed students. They most used sweetener is sugar followed by non caloric artificial sweeteners. A 250ml. glass of any beverage is consumed by 47% of the surveyed students at breakfast. 500ml. are drunk at lunch, snack, dinner and during the day by near 50% of the same group of people. More than 80% of them had hydration basic knowledge and said the reason they choose their drinks is because of their flavor.

**Conclusion:** Positive attitudes were noticed when selecting a beverage. According to the quantity of liquids, most of the surveyed students are in the limit of what is recommended or below it. Low consumption of sweeteners was also observed. Those who consume the most sugar represent a low percentage but significant. There is a lack of information and knowledge about non caloric sweeteners.

**Key words:** Water, non alcoholic beverages, hydration, consumption, young people, caloric and non caloric sweeteners.

## INDICE

---

<b>Introducción</b> .....	<b>1</b>
<b>Capítulo I</b>	
<i>La importancia de la hidratación y propiedades nutricionales del agua, las bebidas azucaradas, dietéticas, infusiones y bebidas deportivas</i> .....	<b>4</b>
<b>Capítulo II</b>	
<i>Hábitos de consumo en la población Argentina y patologías relacionadas</i> .....	<b>15</b>
<b>Diseño metodológico</b> .....	<b>26</b>
<b>Análisis de datos</b> .....	<b>35</b>
<b>Conclusión</b> .....	<b>52</b>
<b>Bibliografía</b> .....	<b>56</b>



# INTRODUCCIÓN



Para mantener un estado de vida saludable es fundamental el crecimiento y desarrollo adecuado en la infancia, y mantener un óptimo estado de salud a lo largo de toda la vida. El estilo de vida saludable no solo incluye la alimentación, sino también la adecuada hidratación, punto clave a la hora de combatir la creciente prevalencia de enfermedades relacionadas con la nutrición, como sobrepeso, obesidad, anemia, diabetes, hipertensión, entre otros. Cuando se hace referencia a alimentación saludable no solo se indica lo que se come si no también a lo que se toma tanto en cantidad como en calidad. El agua es un nutriente crucial para la vida, y su baja ingesta y/o reemplazo por otras bebidas aparece asociada no solo con la deshidratación, sino también con numerosas enfermedades crónicas.

Al momento de la hidratación hay que tener en cuenta dos puntos claves, la calidad es decir que elegir a la hora de la hidratación y la cantidad, requerimiento hídrico(Guia para la Poblacion Argentina, 2000)<sup>1</sup>.

El agua es fundamental para todas las formas de vida conocidas, el cuerpo humano está compuesto entre un 55% y un 75% de agua, dependiendo de la edad y el sexo. Tanto se depende de la misma, que se sabe que se puede vivir semanas sin comer, pero sólo unos pocos días sin agua.

Se ha demostrado que las calorías ingeridas en bebidas producen menos señales de saciedad que las provenientes de alimentos sólidos. Por este motivo es más fácil el exceso en la ingesta de calorías cuando las bebidas contienen azúcar lo que ocasiona un aumento del riesgo en la prevalencia de obesidad. Cómo a lo largo del día se consume por igual, tanto alimentos sólidos como líquidos, es importante tomar conciencia de las calorías que contienen las bebidas e infusiones que la mayoría de veces no es tenida en cuenta.

Es necesario mejorar los patrones de ingesta de líquidos e inclinarse por las alternativas más saludables, fundamentalmente el agua, que tiene la propiedad de no poseer calorías ni aditivos (Iglesias Rosado, Villarino Marín, Martínez, Cabrerizo, Gargallo, Lorenzo, & Russolillo, 2011)<sup>2</sup>.

La ingestión adecuada<sup>3</sup> de agua total se ha establecido para prevenir los efectos deletéreos de la deshidratación, especialmente los efectos agudos, que incluyen trastornos funcionales y metabólicos. El concepto de agua total incluye: el agua para beber, la contenida en otros tipos de bebidas, así como el agua contenida en los alimentos.

---

<sup>1</sup> Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas. *Buenos Aires, Argentina*.

<sup>2</sup> Documento de la FESNAD, Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética

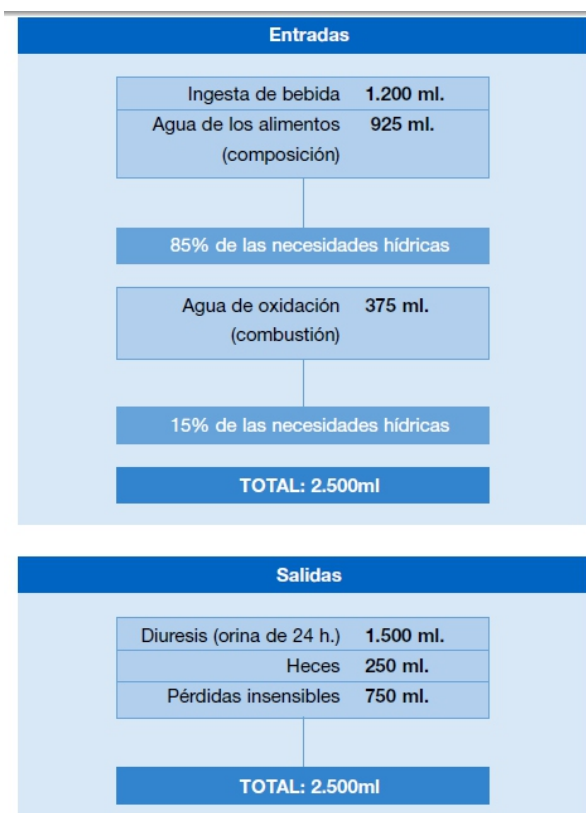
<sup>3</sup> Ingesta adecuada sus iniciales correspondientes IA.

## INTRODUCCION

El agua de bebida debería proporcionar habitualmente entre 2,2 y 3 litros por día en mujeres y hombres de entre 19 y 30 años (Martínez, 2010)<sup>4</sup>.

El cuerpo pierde más de tres litros de agua por día a través de la orina ,1500 ml, la materia fecal, 200 ml, la piel en forma de transpiración y evaporación 1000 ml mientras que por la respiración pierde 400 ml. Elabora 300 ml de agua metabólica por la respiración celular y recibe 800 ml a través de los alimentos. Todo el resto, 2000 ml, debe incorporarse a través de la ingesta de líquidos (Spena, Ravanelli & Sayar, 2014)<sup>5</sup>

**Diagrama 1.** Balance hídrico neutro.



Fuente: Ramos Cordero, López Guerrero & Serrano Garijo,( 2006)<sup>6</sup>

Según el estudio Hidratar del CESNI<sup>7</sup> se estimó que el consumo de líquidos de los Argentinos es de 2,05. De los cuales un 21% es de agua pura, un 29% de bebidas con sabor o infusiones sin azúcar y un 50% de bebidas con sabor o infusiones azucaradas.

Los adultos en promedio creen que ingieren el equivalente a 4,5 sobres de azúcar por día a través de las bebidas azucaradas, pero se pudo observar en un

<sup>4</sup> Autor, Jesús Román Martínez, Secretario General del Instituto de Investigación Agua y Salud

<sup>5</sup> Calorías en las bebidas: los argentinos incorporan un 55% más de lo que creen

<sup>6</sup> Editado por la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA)

<sup>7</sup> CESNI, centro de estudio sobre nutrición infantil.

estudio previo realizado por TNS Gallup<sup>8</sup> que solo con las bebidas frías en realidad el consumo equivale a 7 sobres diarios que representan 1100 calorías adicionales a la semana. Si a estas bebidas se le suman las calorías de las infusiones azucaradas, el consumo total sería de 14 sobrecitos de azúcar al día. Lo que genera un consumo alto de calorías vacías<sup>9</sup> y no generan saciedad. (Spena, Ravanelli & Sayar, 2014)

*El agua es la bebida más noble y al alcance de la población. No aporta calorías ni aditivos. Gran parte de la población elige otras alternativas por la preferencia del sabor dulce o por el mito erróneo de que las aguas tienen elevados niveles de sodio. Lo cierto es que para mejorar los patrones nutricionales de ingesta de bebidas, es necesario aumentar el consumo de agua, que debe ser la bebida de elección para hidratarse”* (Spena, Ravanelli & Sayar, 2014)

Por lo expresado anteriormente surge el siguiente interrogante:

¿Cuál es la calidad nutritiva y hábitos de consumo de bebidas, azucaradas, dietéticas y agua en los jóvenes de la Facultad de Ciencias Médicas de la institución FASTA de la ciudad de Mar del Plata en el año 2019?

Se plantea el siguiente Objetivo General

Evaluar la calidad nutritiva y hábitos de consumo de bebidas, azucaradas, dietéticas y agua en los jóvenes de la Facultad de Ciencias Médicas de la institución FASTA de la ciudad de Mar del Plata en el año 2019.

Los Objetivos específicos son

- Identificar la calidad nutritiva, indagando tipo, frecuencia y cantidad consumida de líquidos.
- Examinar qué porcentaje de los líquidos consumidos pertenece a bebidas con edulcorante no nutritivo y a bebidas azucaradas.
- Indagar el porcentaje de edulcorantes no nutritivos, azúcar y calorías a través de las bebidas analcohólicas.
- Analizar los tipos de bebidas que contienen edulcorante no nutritivo y/o azúcar que son consumidas con mayor frecuencia.
- Evaluar preferencia de bebidas y razones de la elección.

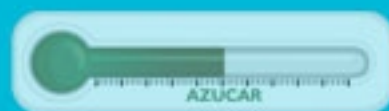
---

<sup>8</sup> Es la agencia de investigación adhoc más grande del mundo. TNS es parte de Kantar, uno de los grupos más grandes a nivel mundial de insights, consultoría e información.

<sup>9</sup> El concepto de calorías vacías hace referencia a que no tiene valor nutricional

## CAPITULO I

La importancia de la hidratación y propiedades nutricionales del agua, las bebidas azucaradas, dietéticas, infusiones y bebidas deportivas.





## CAPITULO I

### La importancia de la Hidratación y Propiedades Nutricionales del agua, las bebidas azucaradas, dietéticas, infusiones y bebidas deportivas

---

La hidratación es junto con la ingestión de nutrientes parte fundamental para el correcto funcionamiento del organismo. Con lo que se bebe y los alimentos que se ingieren deben garantizar la correcta hidratación en todas las edades y circunstancias vitales, por lo tanto es muy importante que esté asegurada la cantidad y calidad. Para evitar la deshidratación y consecuente trastornos funcionales y metabólicos, se determino la ingestión de agua total. Un adulto tiene una necesidad basal de líquido en torno al 30- 35ml por Kg de peso/día. Hay circunstancias tales como el estrés, la actividad y el ejercicio físico, el aumento de temperatura ambiental, fiebre, la pérdida de líquidos por vómitos y /o diarreas, la diabetes descompensada, las quemaduras, que van a requerir un aporte mayor de líquidos. (Martínez Álvarez, Villarino Marín, Polanco Allué, Iglesias Rosado, Gil Gregorio, Ramos Cordero. & Legido Arce, 2008).<sup>10</sup>

El agua se puede consumir como tal o en bebidas e infusiones o como constituyente de los alimentos. A esta ingesta externa de agua, debería sumarse un aporte endógeno que proviene del metabolismo intermedio y que habitualmente no se toma en consideración para el cálculo de las necesidades hídricas. En términos generales, las recomendaciones consideran tanto al agua de las bebidas y de los alimentos como un solo grupo. (Centro de estudio sobre nutrición infantil. CESNI, 2015)<sup>11</sup>.

La importancia biológica del agua es tal que el organismo ha desarrollado un sistema de control preciso para mantener el balance hídrico. El cerebro controla los líquidos del cuerpo y recibe información sobre los cambios en los niveles de líquido corporal a partir de tres fuentes principales: osmorreceptores centrales, angiotensina II central y barorreceptores periféricos. Esta información se transmite a las áreas clave en el cerebro responsable de desencadenar respuestas apropiadas a la perturbación específica en el nivel de líquido corporal. Los osmorreceptores son sensibles a cambios muy pequeños en la osmolaridad o tonicidad, en relación con la cantidad de sodio en sangre, por lo que solo se requiere un cambio de alrededor del 2% en la osmolaridad para desencadenar el aumento de la sed y de la hormona vasopresina arginina, AVP, por sus siglas en inglés. Esta es la principal hormona responsable de inducir la retención renal de agua libre, por lo que durante los periodos de pérdida de

---

<sup>10</sup> *Recomendaciones de bebida e hidratación para la población española*, Documento elaborado con el consenso de: Sociedad española de dietética y ciencias de la alimentación, Sociedad madrileña de geriatría y gerontología, Sociedad española de geriatría y gerontología, Sociedad española de médicos de residencias, Sociedad española de gastroenterología, hepatología y nutrición pediátrica, Escuela profesional de medicina de la educación física y el deporte.

<sup>11</sup> CESNI, asociación civil sin fines de lucro dedicada a la investigación y educación en Nutrición Infantil en Argentina.

## CAPITULO I

### La importancia de la Hidratación y Propiedades Nutricionales del agua, las bebidas azucaradas, dietéticas, infusiones y bebidas deportivas

---

agua, AVP puede ser clave para evitar la deshidratación. AVP es también uno de los vasoconstrictores más potentes del cuerpo, por esto también contribuirá al mantenimiento de la presión arterial durante periodos de bajo volumen sanguíneo. Los cambios en los fluidos corporales también son detectados por barorreceptores periféricos. Estos barorreceptores se encuentran en el atrio y detectan cambios en la presión cuando se pierde o gana el volumen sanguíneo central. Estos receptores son importantes, pero requieren un cambio aproximado de 10% en la presión antes de desencadenar respuestas por el cerebro y el riñón para estimular los receptores de sed o incrementar la retención de líquidos. (Stachenfeld, 2013)<sup>12</sup> En caso contrario, pequeñas reducciones de tonicidad se corrigen mediante supresión de la sed y la inhibición de la liberación de AVP, con la consiguiente producción de una orina mas diluida (Girolami, 2019)<sup>13</sup>. Por lo tanto ya que la sed es una respuesta al aumento en la osmolaridad y concentración de sodio en la sangre, y a la disminución en el volumen total de sangre, hay que hidratarse frecuentemente sin esperar a la sensación de sed que muestra que la persona está lo suficientemente deshidratada como para que la osmolaridad del plasma esta aumentado y el volumen sanguíneo disminuido. (Carreño Torres & Pinzón Torres, 2019).

Es fundamental la educación en hidratación, y dar a conocer la importancia del consumo adecuado de líquidos, por lo tanto a continuación se expondrán consejos y herramientas útiles que están actualmente al alcance de la población para su promoción.

Para una correcta hidratación el Comité de Hidratación de la SENC propone los siguientes consejos (2008)<sup>14</sup>:

---

<sup>12</sup>En la revisión de *Evaluación de la hidratación en el laboratorio*, se describen los mecanismos expresados en dicho texto, seguido de su funcionamiento durante el ejercicio. Después, se describe cómo la deshidratación y la hiponatremia asociada al ejercicio (HAE) se producen cuando el cuerpo se lleva al extremo y es incapaz de emplear los mecanismos diseñados para mantener la hidratación y tonicidad apropiadas para soportar la función humana. Finalmente, se discuten las ventajas y desventajas de las mediciones en laboratorio y campo.

<sup>13</sup> Girolami, medico egresado de la Facultad de Medicina de la Universidad de Buenos Aires y Medico Nutricionista de la misma facultad, especializado en Diabetes y Nutrición.

<sup>14</sup> SENECS, Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, grupo de expertos reunidos para estudiar y defender los hábitos alimentarios saludables de acuerdo con una política coherente y con fundamento científico.

## CAPITULO I

La importancia de la Hidratación y Propiedades Nutricionales del agua, las bebidas azucaradas, dietéticas, infusiones y bebidas deportivas

---

### **Cuadro 1.** Diez consejos para una correcta hidratación.

- *Tomar bebidas en cada comida y entre las mismas.*
- *Elegir el agua preferentemente al resto de bebidas y a ser posible agua con un adecuado contenido en sales minerales.*
- *Aumentar el consumo de frutas, verduras y ensaladas.*
- *No confiar en la sensación de sed para beber, y tener una botella de agua o líquido a mano.*
- *Mantener las bebidas a temperatura moderada, pues si están muy frías o muy calientes se suele beber menos.*
- *Niños y ancianos son colectivos que presentan mayor riesgo de deshidratación.*
- *Elegir las bebidas de acuerdo con el nivel de actividad física y estilo de vida.*
- *Si está vigilando la ingesta calórica o el peso utilice siempre agua y bebidas bajas en calorías.*
- *Aumentar la ingesta de líquidos en época de calor y antes, durante, y después del ejercicio.*
- *10 vasos al día es una buena referencia.*

Fuente: Adaptado de: Majem & Aranceta (2008)

En la Argentina se comenzó hacer hincapié en el consumo de agua y la importancia de la hidratación en la alimentación en los últimos años, esto se ve reflejado tanto en las guías alimentarias para la población que expone 10 mensajes de forma simple y practica, con lenguaje coloquial para su fácil comprensión y llegada a la población, de los cuales tres mensajes hacen referencia al consumo de líquidos y elección de los mismos. Otra herramienta útil que proponen y que ha cambiado su formato en la nueva actualización es la pirámide alimentaria, actualmente representada en un plato.

Los mensajes de las Guías Alimentarias para la Población Argentina (2016)<sup>15</sup> dirigidos al consumo y calidad de agua son tres, el mensajes dos, cinco y diez. El mensaje dos se refiere al consumo de agua, en el que se expresa tomar a diario 8 vasos de agua segura, a lo largo del día, beber al menos dos litros de líquidos, sin azúcar, preferentemente agua. No se debe esperar a la sensación de sed para hidratarse. En el mensaje cinco se habla de la calidad de las bebidas en el cual se

---

<sup>15</sup> Guías alimentarias para la Población Argentina (GAPA), constituyen una herramienta fundamental para favorecer la aprehensión de conocimientos que contribuyan a generar comportamientos alimentarios y nutricionales más equitativos y saludables por parte de la población de usuarios directos e indirectos.

## CAPITULO I

### La importancia de la Hidratación y Propiedades Nutricionales del agua, las bebidas azucaradas, dietéticas, infusiones y bebidas deportivas

indica limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal. En caso de consumirlos elegir porciones pequeñas y/o individuales.

El mensaje diez hace referencia al consumo de bebidas alcohólicas de forma responsable. Indicando un consumo de dos medidas en el hombre y una en la mujer. Haciendo referencia a que su consumo no responsable de alcohol genera daños graves y riesgos para la salud.

Otra herramienta de gran importancia para la educación alimentaria, realizada de forma simple y practica, para su fácil comprensión y llegada a toda la población es la pirámide alimentaria, actualmente en forma de plato:

Imagen 1. Nueva representación de la pirámide alimentaria, en forma de plato.



Fuente: CESNI, actualización 2016

Se representa la relevancia de los distintos alimentos en las distintas secciones del plato. Verduras y frutas en mayor relevancia, luego cereales, lácteos, carnes y pescados, aceites y por ultimo en rojo y con el tamaño más pequeño opcionales de grasas y dulces. En el centro, abarcando todos los grupos se encuentra el agua. (Centro de estudio sobre nutrición, 2015)<sup>16</sup>.

En dicha ilustración se muestra al agua en la parte central del plato de forma relevante, con color contrastante y característico haciendo hincapié en la importancia

<sup>16</sup> CESNI, GAPA, actualización 2016

## CAPITULO I

### La importancia de la Hidratación y Propiedades Nutricionales del agua, las bebidas azucaradas, dietéticas, infusiones y bebidas deportivas

---

del consumo de agua en todo momento de la alimentación, al menos 8 vasos al día es lo que recomiendan las guías alimentarias para la población.

El agua como tal, es la mejor fuente para la hidratación y prevención de enfermedades como la obesidad y la diabetes.

Los tipos de aguas existentes en el mercado definidas por el código alimentario argentino, CAA<sup>17</sup>, son agua potable, agua envasada, agua mineral natural, agua mineralizada artificialmente<sup>18</sup>.

El agua tiene una estructura única, con propiedades físicas tales como punto de fusión, punto de ebullición, tensión superficial, calor específico entre otras. Estas propiedades le aportan un comportamiento diferente a otras sustancias de peso molecular similar. La molécula está compuesta por un átomo de oxígeno y dos de hidrógeno unidas por medio de enlaces covalentes. El cuerpo humano está compuesto de entre un 55% y un 78% de agua, dependiendo de sus medidas y complejidad. (Medin & Medin, 2007)<sup>19</sup>.

Aunque el agua es la bebida por excelencia y representa la forma ideal de reponer las pérdidas e hidratarse, se debe ser consciente que desde el principio de los tiempos se buscan otras fuentes de líquidos con capacidad de hidratación, con diferentes sabores, que proporcione otros nutrientes, con capacidad estimulante, que alimenten o simplemente sean agradables al paladar.

Algunos ejemplos son, la leche, los jugos, las gaseosas, aguas saborizadas, las infusiones, las sopas, la cerveza o el vino.

Debido a ello han proliferado múltiples bebidas con diferentes características y que sacian además de la sed otras necesidades, como las infusiones de todo tipo, sedantes, estimulantes, tónicas, etc. Las bebidas refrescantes y las aguas saborizadas. La oferta actual es tan amplia que requiere cierto orden y recomendaciones específicas para cada una de ellas respecto a su capacidad de hidratación, aporte energético y de otros nutrientes. Aunque sea una obviedad, no se puede dejar de recordar que el fin del agua potable y de la mayoría de las bebidas, es

---

<sup>17</sup> Código Alimentario Argentina (CAA), El Código Alimentario Argentino fue puesto en vigencia por la Ley 18.284 -reglamentada por el Decreto 2126/71-. Se trata de un reglamento técnico en permanente actualización que establece disposiciones higiénico-sanitarias, bromatológicas y de identificación comercial que deben cumplir las personas físicas o jurídicas, los establecimientos y los productos que se enmarcan en su órbita.

<sup>18</sup> Para más información remitirse al C.A.A, capítulo XII

<sup>19</sup> En el texto *Alimentos introducción técnica y seguridad*, se desarrolla el tratamiento experimental de los alimentos que resulta de la aplicación del método científico. Este es inductivo por que utiliza un razonamiento lógico de los hechos que acontecen durante el procedimiento de los alimentos.



## CAPITULO I

### La importancia de la Hidratación y Propiedades Nutricionales del agua, las bebidas azucaradas, dietéticas, infusiones y bebidas deportivas

---

ser utilizadas para satisfacer los requerimientos hídricos de las personas. (Iglesias Rosado, Villarino Marín, Martínez, Cabrerizo, Gargallo, Lorenzo, & Russolillo, 2011)<sup>20</sup>

Las opciones de bebidas analcohólicas actualmente son muy variadas y el mercado hoy en día tiene una gran oferta de las mismas. El CAA<sup>21</sup> define como bebida analcohólicas a:

*“Las bebidas gasificadas o no, listas para consumir, preparadas a base de uno o más de los siguientes componentes: Jugo, Jugo y Pulpa, Jugos Concentrados de frutas u Hortalizas, Leche, Extractos, Infusiones, Maceraciones, Percolaciones de sustancias vegetales contempladas en el presente Código, así como Aromatizantes / Saborizantes autorizados.”*

El agua empleada, en su elaboración deberá responder a las exigencias del código alimentario Argentino.

Otras formas de bebidas que se encuentran detalladas en el capítulo X del CAA y están presentes en el mercado son polvo para preparar bebidas, agua mineral aromatizada o saborizadas, agua tónica, soda tónica, Indian Tonic, Jarabe de o para refresco. Las bebidas no presentes en el código pero si disponibles en el mercado son aquellas a base de soja.

Las bebidas analcohólicas actualmente se encuentran en dos versiones, azucaradas o dietéticas.

En el caso de las bebidas endulzadas con edulcorantes naturales calóricos se encuentran los azúcares, sacarosa, glucosa, dextrosa, fructosa, lactosa, maltosa, galactosa, trehalosa, tagatosa y los edulcorantes naturales calóricos tales como la miel, jarabe de arce, azúcar de palma o de coco y jarabe de sorgo.

Por otro lado se encuentran los edulcorantes artificiales que al igual que los naturales mencionados anteriormente aportan calorías, estos son los azúcares modificados como jarabe de maíz de alto fructosa, caramelo, azúcar invertido. Los alcoholes del azúcar son sorbitol, xilitol, manitol, eritriol, malititol, isomaltulosa, lactitol, glicerol. (García-Almeida, Casado Fdez, & García Alemán, 2013)<sup>22</sup>.

Actualmente la sacarosa no está catalogada como un alimento satisfactorio y que aporte un significativo valor alimenticio, además su consumo en grandes cantidades causa daño a los dientes y se le ha asociado con diversas enfermedades. De estas debilidades de la sacarosa surge la necesidad de encontrar nuevas

---

<sup>20</sup> Dichos autores en representación de la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD)

<sup>21</sup> C.A.A, Capítulo XII- Agua

<sup>22</sup> García-Almeida, *especialista Endocrinología y Nutrición. Diplomada en Nutrición Casado Fdez, Humana y Dietética. UGC Endocrinología y Nutrición. Hospital Virgen de la Victoria. Málaga. España.*

## CAPITULO I

### La importancia de la Hidratación y Propiedades Nutricionales del agua, las bebidas azucaradas, dietéticas, infusiones y bebidas deportivas

---

sustancias que pudieran reemplazarla en los alimentos lo que llevó finalmente al descubrimiento de los edulcorantes no calóricos, aun cuando la sacarosa, como producto natural extraído de la caña y otros frutos sigue siendo el preferido de los productores para endulzar alimentos debido a su fuerte poder edulcorante.

Los edulcorantes no calóricos tienen diferentes propiedades físicas y químicas, por lo tanto, su comportamiento en los alimentos es diferente. En las bebidas no es el caso ya que el remplazo de sacarosa por edulcorantes no nutritivos no plantea cambios tecnológicos. (Vilca Llanos, 2014)<sup>23</sup>.

El CAA define:

*Con la designación de Bebidas sin Alcohol Dietéticas de Bajas Calorías o Bebidas sin Alcohol Dietéticas, se entiende a la bebida que provee como máximo 20 Kcal/100 cm<sup>3</sup>". (C.A.A, Capítulo X)<sup>24</sup>*

En el caso de que a las infusiones y/o leche se le adicione edulcorantes no nutritivos con el fin de adular responden a la siguiente definición:

*"Se entiende por endulzante o edulcorante de mesa a los edulcorantes no nutritivos definidos en el Artículo 1348 y a los nuevos que la Autoridad Sanitaria Nacional apruebe en el futuro, usados solos, sus mezclas o mezclados con azúcares nutritivos."*

Según su composición se distinguen dos clases de edulcorantes de mesa, los elaborados con edulcorantes no nutritivos solos o sus mezclas y los elaborados con edulcorantes no nutritivos, solos o sus mezclas, adicionados con azúcares nutritivos siempre y cuando dicha mezcla, a igualdad de peso, sea como mínimo 10 veces más dulce que la sacarosa.

Los edulcorantes que no tienen valor calórico se clasifican en edulcorantes naturales sin calorías tales como Luo Han GUO, stevia, taumatina, pentadina, monelina, brazzeina y edulcorantes artificiales como Aspartamo, sucralosa, sacarina, neotamo, acesulfame K, Ciclamato, hehosperidina DC, alitamo, advantamo (García-Almeida, Casado Fdez, & García Alemán, 2013).

Existe controversia con respecto al consumo de edulcorantes no nutritivos; el consumo de estos productos dentro de las ingestas diarias aceptables establecidas, IDA, es seguro en mujeres embarazadas, mujeres en etapa de lactancia y en niños/as pequeños. Sin embargo otra importante entidad como es el Instituto de Medicine, IoM, argumenta que hay falta de evidencia sobre los efectos a largo plazo para la salud del

---

<sup>23</sup> Trabajo de investigación en el cual se evaluó el estado actual y perspectivas del uso de edulcorantes en bebidas alimenticias.

<sup>24</sup> CAA- Capítulo X, en dicho capítulo se encuentran las especificaciones a cumplir por las bebidas analcohólicas.

## CAPITULO I

### La importancia de la Hidratación y Propiedades Nutricionales del agua, las bebidas azucaradas, dietéticas, infusiones y bebidas deportivas

uso de edulcorantes no nutritivos, especialmente cuando se usan desde la primera infancia, tiempos prolongados de uso, y recomiendan su uso en casos especiales como personas diabéticas, pero no en todos los niños/as; así también indican que en gestantes y mujeres lactando deben ser considerados muy cuidadosamente (Rodríguez Osiac. & Pizarro Quevedo, 2018).<sup>25</sup>

La ingesta diaria admisible de dichos edulcorantes es:

#### **Cuadro 2.** IDA de edulcorantes artificiales sin calorías.

Acesulfame K	15 mg/kg de peso corporal por día
Aspartame	0-40 mg/kg de peso corporal por día
Ciclamato	0-11 mg/kg de peso corporal por día
Sacarina	2,5mg/kg de peso corporal por día
Sucralosa	15mg/kg de peso corporal por día
Neohesperidina DC	0,5mg/kg

Fuente: Adaptado de: Ministerio de Agricultura y Pesca de la Nación( 2014)<sup>26</sup>.

En las bebidas las cantidades de acesulfame K no debe superar los 350mg/l, mientras que en los casos como Aspartamo debe ser inferior 600mg/l, ciclamato 400mg/l, Neohesperidina DC 30mg/l y sacarina 80mg/l y en las gaseosas hasta 100mg/l (Ministerio de Agricultura y pesca de la nación, 2014)<sup>27</sup>.

Por otro lado se encuentran los edulcorantes naturales no calóricos, son aquellos que no aportan calorías, el más conocido hoy en día y que tiene un gran auge en el mercado es la Stevia. Su propiedad principal es que el sabor es similar al del azúcar y no posee el sabor metálico de los edulcorantes artificiales.

La stevia, *Stevia rebaudiana* Bertoni, es una planta herbácea perenne que pertenece a la familia Asteraceae. Crece como arbusto salvaje en el suroeste de Brasil y Paraguay, donde es conocida con el nombre de ka'a he'ê, en guaraní hierba dulce

<sup>25</sup> Lorena Rodríguez Osiac, Escuela de Salud Pública, Universidad de Chile. Tito Pizarro Quevedo' Departamento de Salud Pública, Universidad de Santiago, Chile.

<sup>26</sup> MAGyP, Secretaria de agroindustria, Ministerio de Producción y Trabajo, presidencia de la nación. Nutrición y educación Alimentaria. Ficha n°24 Edulcorantes

<sup>27</sup> MAGyP, Secretaria de agroindustria, Ministerio de Producción y Trabajo, presidencia de la nación. Nutrición y educación Alimentaria. Ficha n°24 Edulcorantes

## CAPITULO I

### La importancia de la Hidratación y Propiedades Nutricionales del agua, las bebidas azucaradas, dietéticas, infusiones y bebidas deportivas

---

(Núñez, 2011). Es valorada en estos países y en el mundo, debido a su composición rica en un glucósido bajo en calorías llamado esteviósido cuyo poder edulcorante en estado puro y cristalino es 300 veces mayor que el azúcar de caña. La Stevia reduce los niveles de glucosa en la sangre hasta en un 35%.

Los compuestos responsables del dulzor de la *Stevia rebaudiana* son los glucósidos de esteviol aislados e identificados como esteviósido, esteviolbiósido, rebaudiósido A, B, C, D, E y F y dulcósido. Éstos se encuentran en las hojas de la planta en porcentajes variables.

Al llegar la Stevia al organismo los glucósidos de esteviol pasan por el cuerpo sin producir ningún tipo de acumulación o impacto calórico significativo en el cuerpo. Al no ser digeridos estos pasan a través del tubo digestivo alto completamente intactos. Las bacterias intestinales en el colon, *Bacterioides* spp, hidrolizan los glucósidos de esteviol en esteviol al cortar sus unidades de glucosa. Luego, el esteviol es absorbido por la vena porta y, principalmente, es metabolizado por el hígado a glucorónido de esteviol, y, finalmente, es eliminado a través de la orina.

Investigaciones han demostrado que el extracto purificado de la hoja de stevia es seguro para su uso en alimentos y bebidas para la población general, las embarazadas, los niños, los adultos y niños que padecen diabetes, ya que no se han identificado efectos secundarios negativos.

Los estudios realizados en seres humanos demostraron que las dosis diarias de glucósidos de esteviol de hasta 1000 mg al día fueron bien toleradas por personas con niveles de metabolización de glucosa normales y por personas que padecen diabetes mellitus tipo 2. Esta dosis equivale a 16,6 mg/kg de peso corporal por día para una persona de 60 kg, lo que corresponde a, aproximadamente, 330 mg de equivalentes de esteviol por persona al día o a 5,5 mg de equivalentes de esteviol/kg de peso corporal por día. (Salvador-Reyes, R., Sotelo-Herrera, M., & Paucar-Menacho, L. 2014)<sup>28</sup>.

Hay distintas formas en las que se puede consumir la Stevia, se pueden utilizar sus hojas en estado natural gracias a su gran poder edulcorante, y sólo son necesarias pequeñas cantidades de ellas. La otra forma es el producto obtenido de la purificación del extracto de Stevia del cual se obtiene un Esteviósido, un polvo blanco y altamente higroscópico, por lo cual hay que mantenerlo en un envase hermético para evitar la humedad. En la producción a gran escala se utiliza el mismo método anterior,

---

<sup>28</sup> Autores pertenecientes al Departamento de Ingeniería Agroindustrial, Facultad de Ingeniería, Universidad Nacional del Santa, Ancash-Perú.

## CAPITULO I

### La importancia de la Hidratación y Propiedades Nutricionales del agua, las bebidas azucaradas, dietéticas, infusiones y bebidas deportivas

---

salvo para el paso final que genera productos secos mediante el uso de una secadora en aerosol (Durán, Rodríguez, Cordon, & Record, 2012)<sup>29</sup>.

Respecto a las bebidas deportivas destinadas como su nombre lo indica a personas que realizan deporte, durante o post ejercicio, su objetivo es provocar fundamentalmente un ambiente anabólico. Deberán inducir un aumento de la glucemia y, en consecuencia de la insulina, potenciando así el efecto de las distintas hormonas anabólicas, insulina, testosterona, hormona del crecimiento, para estimular la síntesis de glucógeno hepático y muscular. Por este motivo, es cada vez más frecuente la adición de proteínas hidrolizadas y aminoácidos, glutamina, leucina, fenilalanina, a las bebidas carbohidratadas, resultando en mayores índices de reinstauración de glucógeno hepático y muscular, aunque aun no haya estudios que nos muestren diferencias significativas en la síntesis de glucógeno hepático y muscular con la adición de proteínas o aminoácidos a la bebida carbohidratada.

En el caso del Na<sup>+</sup>, se hace indispensable su presencia sobre todo posejercicio recomendándose la ingesta de 50-60 mmol/L, pudiéndose aumentar hasta 100 mmol/L. En referencia al potasio se han descrito pocos casos de hipokalemia inducida por el ejercicio, en consecuencia, la función de K<sup>+</sup> presente en la bebidas de rehidratación es la de ayudar a retener una mayor cantidad de agua intracelular, recomendándose dosis de 10 mmol/L. Esto garantiza que, aunque la pérdida hídrica sea elevada, no se compense la hipovolemia con una deshidratación intracelular que puede dar lugar a importantes trastornos neurológicos.

Por lo tanto, se recomienda la ingesta de fluido *ad libitum*, consumo de líquido cuando y cuanto volumen se desee, a razón de 1.5-2g/kg/h de carbohidratos, glucosa, sacarosa, polímeros de glucosa, al que se añadirán 50-60 mmol/L de Na<sup>+</sup>, o incluso 100 mmol/L en situaciones de grandes pérdidas de fluido por sudor, y 1-2 g/L de K<sup>+</sup>. La adición de proteínas hidrolizadas o aminoácidos es prescindible como observamos anteriormente (González-Gross, Gutiérrez, Mesa, Ruiz-Ruiz, & Castillo, 2001)<sup>30</sup>.

Un oligoelemento importante a tener en cuenta es el sodio, presente en todas las bebidas incluso en el agua en todas sus variantes. Según el CAA<sup>31</sup> los valores para considerar un agua baja en sodio deben contener menos de 20 mg/l de ión sodio. En un estudio de las bebidas realizado en España se determino que las bebidas isotónicas fueron las que tenían un mayor contenido en sodio: 15 mmol/l ,345 mg/l, valores algo superiores a los encontrados en las gaseosas, cervezas sin alcohol,

---

<sup>29</sup> Artículo de actualización sobre Estevia, edulcorante natural y no calórico.

<sup>30</sup> Autores pertenecientes a la Universidad de Granada

<sup>31</sup> Capitulo XII



## CAPITULO I

### La importancia de la Hidratación y Propiedades Nutricionales del agua, las bebidas azucaradas, dietéticas, infusiones y bebidas deportivas

---

cuyas concentraciones fueron de 10 mmol/l ,230 mg/l. En las bebidas «bajas en calorías» y los zumos de frutas, las concentraciones oscilaron entre 5 y 10 mmol/l ,115 y 230 mg/l, siendo el contenido en sodio del resto de bebidas analizadas inferior a 5 mmol/l 115 mg/l. (Elena, Pérez, Jansà, Deulofeu, Esmatjes, & Schinca, 1998)<sup>32</sup>

Las bebidas isotónicas están formuladas para el consumo de deportistas de alto rendimiento para satisfacer las pérdidas que sufren durante el entrenamiento o competencia. No están indicadas para otros atletas o individuos que hacen ejercicio y su consumo en ese caso debe ser eventual. (Rivera, Muñoz-Hernández, Rosas-Peralt, Aguilar-Salinas, Popkin, & Willett., 2008)<sup>33</sup>. Es muy importante que se encuentre en el rotulado la presencia de sodio y sus cantidades para aquellas patologías en las cuales este oligoelemento se encuentra restringido.

La recomendación día de cloruro de sodio es de 4g/día. Un consumo de 3,8g/ día mostro reducción muy significativa de la tensión arterial de adultos tanto normotensos como hipertensos. A nivel comunitario un ligero descenso de la presión arterial podría evitar alrededor del 16% de muertes por eventos coronarios y una reducción del 50% de los individuos que requieren tratamiento antihipertensivo. También reduce un 22% la probabilidad de presentar accidentes cerebrovasculares. Un consumo excesivo de sodio aumenta la excreción urinaria de calcio y proteínas (Girolami & Infantino, 2014).

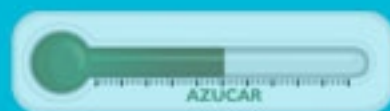
---

<sup>32</sup> Autores pertenecientes al Hospital Clínica Provincial. Barcelona

<sup>33</sup> Estudio realizado por El Secretario de Salud que convocó al Comité de Expertos para la elaboración de las “Recomendaciones sobre el consumo de bebidas para la población mexicana” cuya finalidad fue desarrollar lineamientos basados en evidencia científica para los consumidores, los profesionales de la salud y el sector gubernamental. Las prevalencias de sobrepeso, obesidad y diabetes han aumentado con rapidez en México y las bebidas representan la quinta parte de la energía que consumen los mexicanos.

## CAPITULO II

Hábitos de consumo de bebidas, azucaradas, dietéticas y agua en la población Argentina y patologías relacionadas.



## CAPITULO II

### Habito de consumo de bebidas, azucaradas, dietéticas y agua en la población Argentina y patologías relacionadas.

---

En la mesa de los argentinos, los alimentos críticos y prioritarios que son fuente principal de calorías dispensables tales como los azúcares agregados, sodio y grasas saturadas, aportan el 85% de la ingesta total. Como bebidas azucaradas, azúcar, pan, dulces y mermeladas, quesos regulares, fiambres, chacinados, yogur entero, entre otros. La dieta promedio de los argentinos aporta prácticamente 900Kcal dispensables sobre un total de casi 3000Kcal, 29%. Las bebidas y el azúcar que se agrega a infusiones aportan 4 de cada 10Kcal disponibles. El origen de las kilocalorías dispensables según tipo de producto, % sobre el total de Kcal dispensables, en el caso de las bebidas e infusiones azucaradas aportan un 38% mientras que el azúcar de mesa un 12% (Britos, Saraví, & Silva, 2011)<sup>34</sup>.

En el estudio Hidratar realizado por el CESNI, algunos de los hallazgos más importantes del estudio fueron la escasa proporción de agua en la ingesta total, dando como resultado un 21%. Por otra parte el hecho de que la mitad de los líquidos ingeridos fueron bebidas e infusiones con azúcar agregado, convirtió a la hidratación en vehículo de un nutriente crítico; y lo tercero, en las comidas principales, en las que se consume el 70% del total de líquidos, la proporción de agua común es significativamente más baja que en el resto del día.

El consumo de pocos líquidos por escolares y adolescentes sumado a que la mitad de lo que se consume en vehículo de azúcar, en un reciente estudio aún no publicado sobre alimentación en escolares se encontró que no menos de 250 Kcal provienen de bebidas e infusiones azucaradas, conforma un tema que merece un análisis estratégico acerca de las intervenciones posibles para mejorar un hábito que incide en por lo menos un 16% de la energía total que ingieren los escolares (CESNI, 2009).

En un estudio realizado por Sergio Britos sobre El mercado y el perfil nutricional de aguas y bebidas disponibles en Argentina, se expuso el siguiente cuadro detallando el consumo aparente de bebidas en litros por persona por año.

---

<sup>34</sup> Producido por la escuela de nutrición de la UBA, en la cátedra de Política Alimentaria, de forma conjunta con investigaciones que se llevaron adelante en el Programa de Agronegocios y Alimentos de la misma universidad y la Cátedra de Formulación de proyectos en Nutricionales de la carrera de Nutrición de la Universidad Nacional de Entre Ríos.

## CAPITULO II

Habito de consumo de bebidas, azucaradas, dietéticas y agua en la población Argentina y patologías relacionadas.

**Cuadro 3.** Consumo de bebidas en litros por persona por año.

<b>Producto</b>	<b>Consumo aparente en litros / persona / año</b>
Bebidas gasificadas (gaseosas) de contenido calórico regular	117
Bebidas gasificadas (gaseosas) de contenido calórico reducido	13
Bebidas del tipo refrescos a base de jugos concentrados para diluir	5
Jugos y bebidas a base de jugos listos para consumir	8
Jugos en polvo de contenido calórico regular	31
Jugos en polvo de contenido calórico reducido	16
Aguas minerales	23,7
Bebidas o alimentos líquidos con sabor, de contenido calórico regular	21
Bebidas o alimentos líquidos con sabor, de contenido calórico reducido	7,1

Fuente: Britos & Director, C. E. P. E. A (2014)<sup>35</sup>

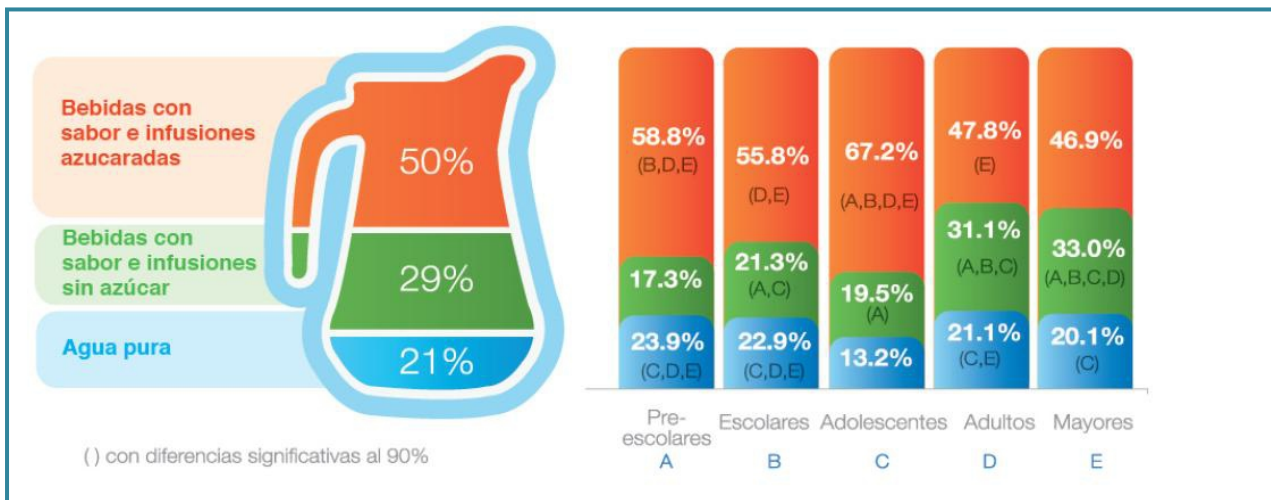
Según el estudio Hidratar de la población estudiada que incluía, niños de preescolares 10%, escolares 11%, adolescentes 8%, mayor porcentaje de adultos jóvenes 50% y 21% de adultos. Se determinó que el consumo de líquidos por día es de 2005 ml/día, de los cuales el 50% corresponde a bebidas e infusiones azucaradas, el 29% corresponde a bebidas e infusiones sin azúcar y el agua representa el 21% de líquidos.

<sup>35</sup> Autor Sergio Britos, Director CEPEA( Centro de estudio sobre política y economía alimentaria) y profesor asociado escuela de nutrición UBA.

## CAPITULO II

Habito de consumo de bebidas, azucaradas, dietéticas y agua en la población Argentina y patologías relacionadas.

**Imagen 2.** Distribución de las bebidas según edad ( %).



Fuente: Hidratar I, CESNI, 2009.<sup>36</sup>

La ENGHO,<sup>37</sup> Encuesta Nacional de Hogares (2013), demostró un cambio en el consumo de alimentos y bebidas desde 1996 a 2013 en la que se pudo observar un descenso del consumo del azúcar de mesa, la cual paso de 48 g/d a 31 g/d, lo que equivale a pasar de 10 a 6 cucharaditas diarias agregadas a infusiones y preparaciones.

Respecto a la disponibilidad para consumo de gaseosas en la población argentina se duplicó, en 1996-1997 se consumía medio vaso al día ,97 ml y en 2012-2013 un vaso al día ,198 ml/d. Los jugos en polvo se incrementaron en 2,3 veces, de 67 ml/d a 159 ml/d. Los jugos para beber sin diluir y concentrados líquidos para diluir descendieron 66,8%.

*“La alimentación evoluciona con el tiempo bajo la influencia de muchos factores y de interacciones complejas. Los ingresos, los precios, las preferencias individuales, las creencias y las tradiciones culturales, las estrategias de marketing y la masificación de los productos alimentarios así como factores geográficos, ambientales, sociales y económicos conforman, en su compleja interacción, las características del consumo de alimentos”* (Zapata, Roviroso & Carmuega, 2016)<sup>38</sup>

<sup>36</sup> Hidratar I se realizó con el objetivo de conocer la ingesta de líquidos en la población argentina. Hidratar fue un estudio transversal realizado mediante un muestreo probabilístico de diseño polietápico, estratificado y por conglomerados con cuotas de región, sexo y edad, en el que se entrevistó a hombres y mujeres menores de 65 años residentes en los centros urbanos con más 800.000 habitantes. Se seleccionaron en forma aleatoria individuos de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Gran Buenos Aires, Córdoba, Rosario y Mendoza.

<sup>37</sup> La Encuesta Nacional de Gastos de los Hogares (ENGHO) toma una imagen completa de los hogares argentinos realizando un relevamiento de sus ingresos y sus gastos. Los resultados muestran la estructura social y económica del país, lo que contribuye a la planificación de políticas públicas.

<sup>38</sup> Autores pertenecientes al CESNI

## CAPITULO II

### Habito de consumo de bebidas, azucaradas, dietéticas y agua en la población Argentina y patologías relacionadas.

---

Es esencial tener conocimientos de los cambios en el consumo que se vayan produciendo a lo largo del tiempo para diseñar y re direccionar las políticas públicas, planificar campañas educativas y orientar la producción y disponibilidad de alimentos. (Zapata, Roviroso & Carmuega, 2016)

Son muchos los factores que pueden inferir en las elecciones de las bebidas por parte de la población. Según un estudio realizado en Bogotá, Colombia acerca de la “Prevalencia y factores asociados al consumo de bebidas azucaradas en escolares de 9 a 17 años “(Ramírez-Vélez, Fuerte-Celis, Martínez-Torres, & Correa, .2017)<sup>39</sup>, se determino qué los factores sociales y ambientales se relacionan con la compra y el consumo de bebidas azucaradas. En el ámbito escolar, el entorno familiar, las tendencias sociales, los medios de comunicación, el ingreso económico familiar, y la inseguridad alimentaria son los más reportados. En dicho estudio se pudo observar que los niños que tenían padres con menor grado académico y acusaban menor adherencia a la dieta mediterránea, se asociaron como factores de mayor probabilidad de consumo de bebidas gaseosas carbonatadas. Se ha descrito que la calidad de la dieta en la etapa escolar depende de la clase social, la educación, la situación laboral de la madre y la composición del hogar.

En el estudio Hidratar II realizado en 2012 se hace hincapié en el motivo de elecciones de las bebidas concluyendo en general en todos los grupos etarios similitud en las razones por las cuales son elegidas cada bebida. El agua para hidratarse y por su efecto positivo en la salud. Mientras que la elección de las bebidas e infusiones con sabor sin azúcar o con azúcar para compartir tiempo con familia o amigos, para pasar un buen momento y darse un gusto. En las respuestas se destaco que la elección de las bebidas con sabor azucaradas o no están asociadas al placer (Hidratar II, CESNI, 2012)<sup>40</sup>.

La prevalencia de sobrepeso y obesidad ha aumentado considerablemente a nivel mundial en las tres últimas décadas y, aunque los factores genéticos parecen jugar un papel destacado en el desarrollo de la obesidad, el dramático aumento de la incidencia de obesidad parece sugerir que los factores ambientales y los cambios en el estilo de vida podrían estar contribuyendo de forma importante a la tendencia

---

<sup>39</sup> Centro de Estudios en Medición de la Actividad Física (CEMA). Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud. Universidad del Rosario. Bogotá, D.C, Colombia.

<sup>40</sup> Hidratar II, CESNI, dicho estudio se realizo con el objetivo de conocer los aspectos cualitativos asociados a la ingesta de líquidos en la población argentina. Fue un estudio transversal realizado mediante una muestra probabilística de diseño polietápico, estratificado y por conglomerados con cuotas de región, sexo y edad en la que se entrevistó a 1.362 hombres y mujeres de 3 a 69 años residentes en los centros urbanos con más 280.000 habitantes. Se seleccionaron aleatoriamente individuos en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Gran Buenos Aires, Córdoba, Rosario, Mendoza, Tucumán, La Plata, Mar del Plata, Salta, Resistencia, Corrientes y Posadas.



## CAPITULO II

### Habito de consumo de bebidas, azucaradas, dietéticas y agua en la población Argentina y patologías relacionadas.

---

epidémica de esta patología. Tanto la reducción de la actividad física como el aumento del consumo de alimentos hipercalóricos son factores que se han relacionado directamente con el desarrollo de sobrepeso y obesidad. Actualmente, el papel de la ingesta de azúcar, y más concretamente de sacarosa, en el desarrollo de obesidad está suscitando bastante interés en la comunidad científica mundial.

Existe un amplio debate sobre si un mayor consumo de azúcares a través de bebidas azucaradas pudiera tener un efecto más significativo sobre el IMC. Algunos autores apoyan la hipótesis de que las bebidas no proporcionan el mismo grado de saciedad que los alimentos sólidos y que por tanto, los consumidores no ajustan adecuadamente la ingesta total para compensar el exceso de energía consumido con las bebidas azucaradas. Para darle una explicación a la elección de bebidas azucaradas por parte de la población dicho estudio expuso que los seres humanos, presentan una preferencia innata a los azúcares, ya que en el útero, el feto está bañado en un "líquido dulce" y, posteriormente, desde el nacimiento los niños se alimentan de leche, ya sea materna o artificial, con gran contenido en azúcares, lo que se relaciona, que en la edad adulta predomine la preferencia por los alimentos dulces. (Lisbona Catalán, Palma Milla, Parra Ramírez, & Gómez, 2013)<sup>41</sup>

La glucosa que proviene tanto del almidón como la sacarosa y lactosa tiene tres destinos posibles de almacenamiento en el hígado o músculo como glucógeno, transformación a lípidos o utilización directa. La capacidad de almacenamiento en el hígado es de 100 – 150 gr y en el músculo de entre 150-250gr.

El glucógeno hepático vuelve a formar glucosa para mantener la glucemia en ejercicio y en ayuno, es agotable en 48-72 horas, mientras que el glucógeno muscular solo es fuente energética para el músculo, donde se convierte en ácido láctico durante el catabolismo. Cuando el aporte de glucosa es excesivo una parte se transforma en triglicéridos que se almacenan.

Por lo que un aporte excesivo de hidratos de carbono por la dieta también contribuye al aumento de peso tal es el caso del consumo de alimentos grasos. Cuando se habla de obesidad se define como un incremento en el porcentaje de grasa corporal, generalmente acompañado de aumento de peso, cuya magnitud y distribución condicionan la salud del individuo. Con la obesidad se relacionan una serie de enfermedades como la insulinoresistencia, la hipertensión, enfermedad

---

<sup>41</sup> A pesar de la publicación de múltiples estudios y comunicaciones de el papel de los carbohidratos y más concretamente el de la sacarosa en el desarrollo de obesidad en los últimos años, siguen existiendo numerosas incógnitas acerca del papel que juegan las dietas ricas en azúcares en el incremento de incidencia y prevalencia de obesidad.

## CAPITULO II

### Habito de consumo de bebidas, azucaradas, dietéticas y agua en la población Argentina y patologías relacionadas.

---

cardiovascular, hiperglucemia, hiperuricemia, androgenismo (Girolami & Infantino, 2014)<sup>42</sup>.

En un estudio realizado para determinar la Prevalencia de la obesidad, patologías crónicas no transmisibles asociadas y su relación con el estrés, hábitos alimentarios y actividad física en los trabajadores del Hospital de la Anexión (Villarreal Ramírez, 2003)<sup>43</sup> se obtuvieron los siguientes resultados:

El 77% presentaba algún grado de obesidad, del cual el 44% eran mujeres y 133% eran hombres. El 62% padecían colitis, 80% asociadas con obesidad y el 41 % padecía gastritis, 79% asociadas a obesidad, el 33% padecían várices, 84% asociadas a obesidad y el 19% padecían hemorroides, 59% asociadas con obesidad. De 12 empleados que padecían alguna enfermedad cardíaca el 67% presentó cardiopatías con obesidad. De 24 empleados que padecían hemorroides, un 59% las presentó con obesidad y el 41 % sin obesidad. El 15% padecían hipertensión arterial y el 25% diabetes mellitus. Se aclara que varios de estos trabajadores tenían ambas enfermedades al mismo tiempo. De 19 empleados diabéticos, el 69% presenta además problemas de obesidad. De 33 empleados hipertensos, el 76% se presentaba junto con problemas de obesidad.

Respecto a la dieta de los encuestados, el 84% consumían preparaciones fritas.

El 60% consumía alcohol, 100% de los encuestados consumían diariamente leche entera, cereales, bocadillos, pan blanco y postres. El azúcar lo consumían el 92% de las mujeres y el 94% de los hombres. No consumían leche descremada, soya, pan integral y manteca el 100% de las personas encuestadas. .

En un estudio realizado en la Habana, Cuba para medir estilos de vida, hipertensión y obesidad en adolescentes (González Sánchez, Llapur Miliá , Díaz Cuesta, Cos, I., del Rosario, Yee López, & Pérez Bello, 2015)<sup>44</sup> se seleccionaron dos categorías, sobrepeso en la que se encontraban 16,3 % de las personas encuestadas y obesidad el 6,9 %, que totalizan 23,2 % de exceso de peso. La obesidad central, medida por la circunferencia de la cintura, se presentó en 49 adolescentes ,17,7 %.

---

<sup>42</sup> Libro de Clínica y Terapéutica en la nutrición del adulto.

<sup>43</sup> Prevalencia de la obesidad, patologías crónicas no transmisibles asociadas y su relación con el estrés, hábitos alimentarios y actividad física en los trabajadores del Hospital de la Anexión, *dicho trabajo destaca la importancia de la nutrición, la obesidad, las enfermedades, los estilos de vida y el estrés, como parte de la visión de salud ocupacional entre los trabajadores del Hospital de La Anexión. Es una investigación descriptiva y se llevó a cabo durante los años 2000 y 2001.*

<sup>44</sup> Para ampliar información remitirse al siguiente link:

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-75312015000300003](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312015000300003)



## CAPITULO II

### Habito de consumo de bebidas, azucaradas, dietéticas y agua en la población Argentina y patologías relacionadas.

---

La media de presión arterial sistólica fue de 103, valor mínimo 75 y máximo 151 y la media de diastólica 67, valor mínimo 40 y máximo 95. Se presentaron alteraciones de la presión arterial dadas por la suma de hipertensión y pre hipertensión en 17,4 % de los adolescentes estudiados.

Dentro de los adolescentes encuestados el consumo de alimentos azucarados y fritos fue el que predominó, pues más del 50 % consumía alimentos fritos diariamente, o de 5 a 6 veces por semana, y el 72,8 % consumía diariamente los alimentos azucarados, dulces y refrescos; sin embargo, solo la cuarta parte comía vegetales, aproximadamente el 40 % frutas diariamente, o de 5 a 6 veces por semana.

Paulo Silva y Samuel Durán (2014) <sup>45</sup> realizaron un estudio en el que fueron seleccionados 2 grupos, al grupo intervenido se le redujo el consumo de bebidas azucaradas, BA, el resultado fue que el aumento del IMC fue menor en el grupo intervenido que en el grupo control después de 1 año, pero no a los 2 años de seguimiento.

En adultos se concluyó que el azúcar y las BA es un factor en el aumento de peso, no así otros hidratos de carbono. El consumo de 334 ml/día BA se asoció al desarrollo de obesidad.

Se realizaron dos ensayos clínicos aleatorios en los cuales se examinó la ingesta a largo plazo de la bebida cola con aspartame o con azúcar durante 10 a 26 semanas. Periodo en el cual el peso y la grasa corporal aumentó en 1,6 y 1,3 kilos respectivamente en los grupos que bebieron BA y disminuyeron en 1,0 y 0,3 kilos respectivamente quienes consumieron aspartame. El grupo que consumió la BA cola incrementó la presión arterial en 3,8/4,1 mmHg, además las concentraciones de marcadores inflamatorios se incrementaron en el grupo que consumió BA colas 13% de aumento haptoglobina, 5% transferrina y 6% proteína C reactiva.

En caso de la DM2, un estudio indicó que el consumo de BA (>336 ml) se asoció con un incremento en el riesgo de DM2. Se demostró que las mujeres que consumieron  $\geq 1$  porción/día de BA, tenía el doble de probabilidades que las que consumieron <1 porción al mes de BA de desarrollar diabetes.

Un estudio prospectivo mostró que en adultos, X 52,9 años, el consumo de 1 BA/día presentan mayor riesgo de SM, esto es importante dada la relación del SM con DM2. Existe evidencia prospectiva que mujeres que consumen más de 2 bebidas gaseosas al día ,500 cc, tienen posibilidades de desarrollar enfermedad coronaria.

---

<sup>45</sup> Autores pertenecientes a la Carrera de Nutrición y Dietética, Facultad de Salud, Universidad San Sebastián, Santiago, Chile.

## CAPITULO II

### Habito de consumo de bebidas, azucaradas, dietéticas y agua en la población Argentina y patologías relacionadas.

---

227 ml de BA se asoció a un incremento de triglicéridos, colesterol LDL y menor colesterol HDL. Se identificó una mayor prevalencia de síndrome metabólico en adultos que consumían  $\geq 1$  BA/día. Además el consumo de BA se asoció significativamente al aumento de los triglicéridos del plasma, proteína C-reactiva, interleucina-6, y los receptores del factor de necrosis tumoral 1 y 2, con la disminución HDL, lipoproteína (a), y leptina ( $P < 0,02$ ).

Hoy en día la utilización de edulcorantes no nutritivos ha ido en aumento. Estos tienen la propiedad de no aportar calorías a la dieta y así disminuir el valor calórico total de la dieta, promoviendo el descenso del peso corporal y/o prevenir el desarrollo de enfermedades como la Diabetes o las caries dentales.

Sin embargo, entre los consumidores también existen dudas sobre los riesgos asociados a su uso, como elementos "artificiales o naturales" en el sentido de si implican o no riesgo para la salud.

Los aspectos legales precisan ser revisados de forma continua para actualizar los nuevos aportes científicos publicados sobre seguridad o eficacia en el uso de los edulcorantes. Al ser moléculas muy diversas las fuentes de riesgos potenciales son múltiples: pueden interferir en la absorción, metabolismo o excreción de nutrientes o cualquier metabolito intermedio, así como cualquier reacción alérgica, acumulación en los tejidos, efectos sobre la flora intestinal normal, alteración de la regulación de la glucosa en sangre, o la interacción con otros fármacos o drogas.

Estados Unidos, a través de la FDA, aprueba siete edulcorantes para su uso en el país: Acesulfame K, Aspartamo, Neotamo, Sacarina, Estevia, Sucralosa y Luo han guo.

Recientes resultados obtenidos en modelos de intervención a corto plazo, muestran que los edulcorantes artificiales especialmente en bebidas, pueden ser útiles para reducir el consumo de energía así como el peso corporal y disminuir el riesgo de diabetes tipo II y enfermedad cardiovascular, si se compara con la ingesta de azúcares. Pero para poder afirmarlo, se requiere de su confirmación a largo plazo en estudios diseñados para este fin.

Se ha observado que la ingesta de sacarosa provoca un aumento de la glucosa plasmática y un vaciamiento gástrico más lento al compararlo con sucralosa, quien no provoca cambios en los niveles de glucosa plasmática, al no estimular la liberación de insulina. Lo mismo ocurre con las incretinas cuyos niveles se mantienen estables al consumir edulcorantes, lo que no sucede al consumir sacarosa.

Por otro lado se encuentra en discusión que los edulcorantes no poseen saciedad como el azúcar, inclusive podrían causar sensación de hambre estimulando

## CAPITULO II

### Habito de consumo de bebidas, azucaradas, dietéticas y agua en la población Argentina y patologías relacionadas.

---

a comer en exceso, además podrían estimular los receptores del gusto, creando adicción al sabor dulce.

Se ha evaluado el efecto de la stevia sobre el apetito indicando que los sujetos que consumieron aspartamo y stevia no compensaron comiendo más en la siguiente comida, almuerzo o cena, y presentaron niveles similares de saciedad en comparación con los sujetos que consumieron sacarosa, adicionalmente la stevia redujo los niveles de glucosa plasmática e insulina, lo que sugiere que la stevia podría ayudar en la regulación de la glucosa (García-Almeida<sup>1</sup>, Casado Fdez<sup>2</sup> & García Aleman, 2013)<sup>46</sup>.

Varios estudios recientes han documentado las circunstancias bajo las cuales la administración de una variedad de edulcorantes artificiales puede producir respuestas fisiológicas similares a los producidos por la administración de edulcorantes calóricos. Los últimos hallazgos muestran un aumento en la expresión de los transportadores implicados en la absorción intestinal de glucosa, SGLT1, y la inducción de la translocación de los transportadores de glucosa, GLUT2, en el borde en cepillo de la membrana; dichos cambios pueden facilitar la absorción y el metabolismo de los azúcares ingeridos. Sin embargo, en el caso de los edulcorantes artificiales, debido a que estos cambios intestinales no están acompañados por la presencia de azúcares ingeridos se podría aumentar el consumo de energía.

La evidencia adicional indica que en animales, incluyendo seres humanos, los sabores dulces pueden producir efectos fisiológicos distintos de los producidos por las consecuencias calóricas. Estudios en los seres humanos ha documentado la activación neuronal diferencial en el hipotálamo durante el consumo de edulcorantes calóricos en comparación con los no calóricos, sugiriendo una vez más que las diferencias en el consumo de edulcorantes pueden ser detectados. En conjunto, estos datos apoyan la hipótesis de que el consumo de los sabores dulces en la ausencia de calorías produce efectos significativamente diferentes en comparación con el consumo de los sabores dulces asociados con las calorías, y con el tiempo estos efectos pueden contribuir a un balance energético positivo y el aumento de peso corporal. (Durán, Cordon & Rodríguez, 2013)<sup>47</sup>

Es de suma importancia determinar la cantidad de edulcorante de los alimentos y monitorear que el consumo de la población no sobrepase los distintos IDA (Durán, Cordon & Rodríguez, 2013).

---

<sup>46</sup> <sup>1</sup> *Especialista Endocrinología y Nutrición.*

<sup>2</sup> *Diplomada en Nutrición Humana y Dietética. UGC Endocrinología y Nutrición. Hospital Virgen de la Victoria. Málaga. España*

<sup>47</sup> Texto completo:

[https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S071775182013000300014&script=sci\\_arttext&tlng=es\\_](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S071775182013000300014&script=sci_arttext&tlng=es_)

## CAPITULO II

### Habito de consumo de bebidas, azucaradas, dietéticas y agua en la población Argentina y patologías relacionadas.

---

*“La información sobre el uso de edulcorantes debe transmitirse de forma clara en las sesiones de educación diabetológica. Es necesario disponer de información verídica, contrastada y basada en la mejor evidencia científica disponible para, en base a ello, poder tomar decisiones y establecer recomendaciones en lo relativo a su consumo. En este sentido, es fundamental desmentir los mitos que frecuentemente rodean este tema así como combatir la desinformación/información errónea que encontramos diariamente en Internet y en los medios de comunicación. La investigación sobre los edulcorantes acalóricos recogidas por las agencias reguladoras, FDA, contribuye a la seguridad de su uso y potenciales beneficios en el control glucémico.”* (García-Almeida, Casado & García , 2013).

La diabetes mellitus y la hipertensión frecuentemente están asociadas, aumentando así su efecto negativo sobre el sistema cardiovascular. Más del 80% de la carga mundial atribuida a estas enfermedades son en países de bajos y medianos ingresos. En Latinoamérica, el 13% de las muertes y el 5,1% de los años de vida ajustados por discapacidad, AVAD, pueden ser atribuidos a la hipertensión. La prevalencia ajustada para la edad de la hipertensión en la población adulta general en diferentes países de Latinoamérica, encuestas nacionales o muestreos sistemáticos aleatorizados, varía entre el 26 al 42%. En las poblaciones diabéticas, la prevalencia de la hipertensión es 1,5 a 3 veces mayor que en no diabéticos de la misma franja etaria. En la diabetes tipo 2, la hipertensión puede ya estar presente en el momento del diagnóstico o inclusive puede preceder a la hiperglucemia evidente. (Sánchez, Ayala, Baglivo, Velázquez, Burlando, Kohlmann & Alcocer, 2010)<sup>48</sup>.

El agua contiene minerales como calcio, magnesio y sodio. Tener conocimiento en que cantidades encuentran en las aguas es fundamental, sobre todo en el caso del sodio en patologías como la hipertensión, en las que este se encuentra restringido de la dieta. Hay una gran variabilidad en las concentraciones de minerales de las diferentes aguas envasadas y en las aguas de consumo público. Algunas aguas europeas cuentan con concentraciones de Na<sup>+</sup> oscilan entre 0,1 y 2.000 mg/l y en las aguas de consumo público, las concentraciones de Na<sup>+</sup>, entre 1 y 332 mg/l, El agua, tanto envasada como de consumo público, presenta una gran variabilidad en las concentraciones de Ca<sup>2+</sup>, Mg<sup>2+</sup> y Na<sup>+</sup>. En ocasiones, el agua incluso puede suministrar los objetivos nutricionales mínimos de Ca<sup>2+</sup> y Mg<sup>2+</sup> y exceder los de Na<sup>+</sup>. Estos datos, dadas sus repercusiones en la salud, deberían tenerse en cuenta a la

---

<sup>48</sup>Guías Latinoamericanas de hipertensión arterial, *Estas guías han sido publicadas como Latin American guidelines on hypertension. Latin American Expert Group. J Hypertens 2009.*

## CAPITULO II

Habito de consumo de bebidas, azucaradas, dietéticas y agua en la población Argentina y patologías relacionadas.

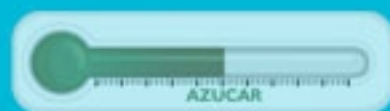
---

hora de seleccionar el agua para el consumo (Martínez-Ferrer, Peris, Reyes & Guañabens,2008)<sup>49</sup>.

---

<sup>49</sup> Aporte de calcio, magnesio y sodio a través del agua embotellada y de las aguas de consumo público: implicaciones para la salud.

# DISEÑO METODOLÓGICO





Se trata de un trabajo de investigación de tipo descriptivo y observacional. Por sus características se denomina como un estudio descriptivo en cual se describe como está la situación de las variables que se estudian en la población, en relación con la hidratación y el consumo de edulcorantes, azúcar, a través del agua y bebidas analcohólicas. Observacional porque permite obtener información a partir de la observación y registro de determinadas variable. Es un estudio de corte transversal debido a que se estudian las variables simultáneamente en determinado momento, haciendo un corte en el tiempo.

El universo de estudio lo constituyen todos los Jóvenes del la Facultad de Ciencias Medicas de una universidad de gestión privada de la ciudad de Mar del Plata. La muestra no probabilística, por conveniencia es de 49 jóvenes. La unidad de análisis es cada uno de los jóvenes que asisten a la Facultad de Ciencias Medicas, a quienes se les realiza una encuesta para evaluar las actitudes y practicas sobre la hidratación, consumo de edulcorantes a través de las bebidas Analcoholicas y agua.

Los Criterios de selección:

- Que asistan a la Facultad de Ciencias Médicas de una universidad de gestión privada

Los criterios de exclusión:

- Rechazo a participar en la encuesta.
- Que no asistan a la Facultad de Ciencias Médicas
- Que asistan a las carreras de nutrición y medicina de la Facultad de Ciencias Medicas

En dicho estudio se describen los comportamientos y actitudes frente al consumo de líquidos, edulcorantes artificiales, azúcar a través del agua, bebidas no alcohólicas e infusiones en los distintos momentos del día. Así mismo se describen los patrones de elección de dichas bebidas y se evalúan los conocimientos sobre hidratación. En el presente trabajo se analizan las variables y se propone una encuesta que va permitir a partir del análisis de los datos obtenidos, poder actuar frente a los resultados que sean presentados.

Las variables del presente trabajo se describirán a continuación:

❖ **Sexo:**

*Definición conceptual:* Características que permiten clasificar a las personas en femenino y masculino.

*Definición Operacional:* Características que permiten clasificar a los jóvenes de la Facultad de Ciencias Medicas en femenino y masculino. El dato se obtiene por encuesta online

❖ **Edad:**

*Definición conceptual:* Tiempo que ha vivido una persona. (Real academia española, 2020).

*Definición operacional:* Tiempo que han vivido los jóvenes de la Facultad de Ciencias Médicas. El dato se obtiene por encuesta online.

❖ **Tipo de bebidas:**

*Definición conceptual:* Clase, índole, naturaleza de las bebidas analcohólicas.

*Definición operacional:* Clase, índole, naturaleza de las bebidas Analcoholicas que consumen los jóvenes que asisten a la Facultad de Ciencias Medicas. El dato se obtiene por una encuesta online, a través de una pregunta de opción múltiple en la que se considera leche o yogur, leche con infusión, infusiones, jugo de frutas naturales, gaseosas, aguas saborizadas con azúcar, jugos, gaseosas, agua saborizadas sin azúcar, bebidas deportivas, agua, otras o no consumo.

❖ **Frecuencia de consumo de bebidas:**

*Definición conceptual:* Repetición mayor o menor de utilizar bebidas no alcohólicas para satisfacer necesidades o deseos.

*Definición operacional:* Repetición mayor o menor de utilizar bebidas no alcohólicas para satisfacer necesidades o deseos de los jóvenes que asisten a la facultad de Ciencias Medicas. El dato se obtiene por una encuesta online, a través de preguntas de opción multiple que indagan que bebidas son de consumo diario y cuáles de consumo esporádico, al menos una vez por semana. Las bebidas que se consideran son Leche o yogur, Leche con infusión, infusiones, Jugo de frutas naturales, gaseosas, aguas saborizadas con azúcar, jugos, gaseosas, agua saborizadas sin azúcar, bebidas deportivas, agua, otras o no consumo

❖ **Patrón de preferencias de bebidas:**

*Definición conceptual:* Elección de las bebidas analcohólicas entre las distintas ofertas del mercado.

*Definición operacional:* Elección de las bebidas analcohólicas por parte de los jóvenes de la facultad de Ciencias medicas. El dato se obtiene por una encuesta

online, con una pregunta de opción múltiple que considera precio, gusto, propiedades nutricionales, calorías, propiedades refrescantes, moda, Marketing<sup>50</sup>.

### ❖ **Calidad nutritiva:**

*Definición conceptual:* Grado en el que un conjunto de características inherentes a las bebidas analcohólicas de consumo habitual cumple con los parámetros de ingesta saludable de líquidos.

*Definición operacional:* Grado en el que un conjunto de características inherentes a las bebidas Analcoholicas de consumo habitual por los jóvenes que asisten a la facultad de Ciencias medicas cumple con los parámetros de ingesta saludable de líquidos. El dato se obtiene por una encuesta online, a través de preguntas de opción múltiple o respuesta única que indagan acerca de qué tipo y cantidad de bebidas se consumen de forma diaria<sup>51</sup>, durante la actividad física y con menor frecuencia, al menos una vez por semana, si a las bebidas se les hace agregados de azúcar, que cantidad, y/o edulcorantes sin calorías.

En las preguntas de opción múltiple se consideran las siguientes bebidas Leche o yogur, Leche con infusión, infusiones, Jugo de frutas naturales, gaseosas, aguas saborizadas con azúcar, jugos, gaseosas, agua saborizadas sin azúcar, bebidas deportivas, agua, otras o no consumo.

En relación a las cantidades se considera un vaso, 250ml, dos vasos, tres vasos, botella de 500ml, botella de 1L, dos tazas tipo te , una taza tipo te, 200ml.

En el caso de que endulzantes se presentan azúcar, edulcorantes naturales con calorías, edulcorantes artificiales sin calorías, edulcorantes naturales sin calorías.

### ❖ **Hábitos de consumo**

*Definición conceptual:* Comportamiento y costumbres que poseen los estudiantes ante el consumo de bebidas analcohólicas.

*Definición operacional:* Comportamiento y costumbres que poseen los estudiantes de la facultad de Ciencias medicas ante el consumo de bebidas analcohólicas. El dato se obtiene por una encuesta online, con preguntas de opción múltiple que indagan que bebidas y cantidad de las mismas son de consumo habitual, que bebidas se consumen al momento de realizar actividad física y que bebidas se consumen con menor frecuencia pero al menos una vez a la semana. Las bebidas que se consideran son leche o yogur, leche con infusión, infusiones, jugo de frutas naturales, gaseosas, aguas saborizadas con azúcar, jugos, gaseosas, agua saborizadas sin azúcar, bebidas deportivas, agua, otras o no consumo.

---

<sup>50</sup> Marketing hace referencia a forma de la botella, colores atractivos, etiquetas llamativas.

<sup>51</sup> Con el concepto de forma diaria se incluye desayuno, almuerzo, merienda, cena y fuera de las comidas.

Las cantidades que se tienen en cuenta son un vaso ,250ml, dos vasos, tres vasos, botella de 500ml, botella de 1L, dos tazas tipo te , una taza tipo te,200ml.

A través de pregunta de opción múltiple también se cuestiona que tipo de endulzantes se utilizan. Se considera azúcar, edulcorantes naturales con calorías, edulcorantes artificiales sin calorías, edulcorantes naturales sin calorías. En relación a la cantidad que se utiliza de los mismos los que contestan azúcar se la realiza una pregunta de respuesta única y quienes consumen edulcorantes artificiales se hace una pregunta de opción múltiple que considera Sucralosa, Sacarina, Neotamo, Acesulfame K, Ciclamato, Aspartamo, Neohesperdina DC , Advantamo, Alitame, Stevia, Taumatina, Pentadina, Monelina, Brazzeina.

### ❖ **Conocimientos del consumo de agua e hidratación**

*Definición conceptual:* Facultad del ser humano para comprender por medio de la razón, la naturaleza, cualidades y relaciones del consumo de agua e hidratación.

*Definición operacional:* Facultad del ser humano para comprender por medio de la razón, la naturaleza, cualidades y relaciones del consumo de agua e hidratación por los jóvenes de la facultad de Ciencias Medicas. El dato se obtiene por una encuesta online con una pregunta abierta donde se interroga cual es el requerimiento de agua por día según la OMS y una pregunta de respuesta única donde se plantea el interrogante si el agua hidrata lo mismo que otras bebidas.

A continuación se presentara el consentimiento informado y la encuesta a realizar por los estudiantes de la Facultad de Ciencias médicas de la universidad FASTA. Dicha encuesta se realizara de forma online a través de la plataforma de Google.

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

“Calidad nutritiva y hábitos de consumo de bebidas, azucaradas, dietéticas y agua en los jóvenes de las carreras de la Facultad de Ciencias Médicas de institución FASTA de la ciudad de Mar del Plata en el año 2019” es un trabajo de investigación que estoy realizando para mi tesis, el cual me permite obtener el título de Licenciatura en Nutrición, por lo que dicha encuesta sólo se lleva a cabo con fines académicos. Queda resguardada la información aquí detallada, garantizando el secreto estadístico y la confidencialidad de la información brindada por los participantes. Por este motivo, solicito su autorización para la participación en este estudio que consiste en contestar una serie de preguntas acerca del consumo diario de agua, bebidas Alcohólicas e infusiones para poder conocer el consumo de líquidos y la calidad nutritiva de los mismos. La decisión de participar es voluntaria. Le agradezco desde ya su colaboración. Al ser una encuesta online si usted la responde es que da su consentimiento

**Calidad nutritiva y hábitos de consumo de bebidas, azucaradas, dietéticas y agua**

- 1- **Sexo:** Femenino :                       Masculino:   
 2- **Edad:** .....

3- **Indique las bebidas que consume durante el día.**

	Leche o yogur	Leche con infusiones	Infusiones	Jugo de fruta naturales	Jugos , gaseosas, aguas saborizadas con azúcar	Jugos, gaseosas, agua saborizadas sin azúcar	Bebidas deportivas	Agua	Otros	No consumo
Desayuno										
Almuerzo										
Merienda										
Cena										
Fuera de las comidas										

## DISEÑO METODOLOGICO

4- En caso de endulzar las infusiones o jugo de frutas naturales, complete el siguiente cuadro solo con las que endulza (si no las endulza no conteste pase a la pregunta 8).

	Azúcar	Edulcorantes naturales con calorías	Edulcorantes Artificiales sin calorías	Edulcorantes naturales con calorías
Desayuno				
Almuerzo				
Merienda				
Cena				
Fuera de las comidas				

5- Si eligió azúcar o edulcorante natural calórico en el desayuno. ¿Cuántas cucharaditas tipo te utiliza?

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

6- Si eligió azúcar o edulcorante natural calórico en el almuerzo. ¿Cuántas cucharaditas tipo te utiliza?

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

7- Si eligió azúcar o edulcorante natural calórico en la merienda. ¿Cuántas cucharaditas tipo te utiliza?

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

8- Si eligió azúcar o edulcorante natural calórico en la cena. ¿Cuántas cucharaditas tipo te utiliza?

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

9- En caso de haber seleccionado edulcorantes naturales sin calorías o artificiales. Señale cuales de los siguientes consume (si lo sabe si no colocar no se):

	Sucralosa	Sacarina	Neotamo	Acesulfame K	Ciclama-to	Aspartamo	Nehosperdina DC	Advantamo,	Alitame	Stevia	Tauramina	Pentadina	Monelina	Brazzeina
SI														
NO														
No se														



## DISEÑO METODOLOGICO

**10- Marque la cantidad de bebidas que ingiere en cada comida y fuera de estas (en el caso particular del mate se calcula 40ml por mate o un termo 1L /medio termo 500ml):**

	Un vaso (250ml)	Dos vasos	Tres vasos	Botella de 500ml	Una taza tipo te (200ml)	Dos tazas tipo te	Botella de 1L
Desayuno							
Almuerzo							
Merienda							
Cena							
Fuera de las comidas							

**11- En caso de que haga deporte, que bebida elige antes, durante y después de la misma:**

	Leche o yogur	Leche con infusiones	Infusiones	Jugo de fruta naturales	Jugos , gaseosas, aguas saborizadas con azúcar	Jugos, gaseosas, agua saborizadas sin azúcar	Bebidas deportivas	agua	otros	No consumo
Antes de la actividad										
Durante la actividad										
Después de la actividad										

**12- ¿Qué cantidad de dicha bebida consume?**

	Un vaso (250ml)	Dos vasos	Tres vasos	Botella de 500ml	Una taza tipo te (200ml)	Dos tazas tipo te	Botella de 1L
Desayuno							
Almuerzo							
Merienda							
Cena							
Fuera de las comidas							

**13- ¿Hay alguna de las bebidas mencionada anteriormente que no consume de forma regular pero consume al menos una vez por semana?**

- Si
- No

**14- Si su respuestas es si. ¿Cuál?**

- Gaseosa
- Agua saborizadas
- Agua
- Infusiones
- Jugo de Frutas
- Bebidas deportivas
- Otros

**15- En caso de haber seleccionado alguna de las anteriores. ¿Qué cantidad consume?**

- Un vaso (250ml)
- Dos vasos
- Botella de 500ml
- Dos tazas tipo te
- Botella de 1L
- Otra

**16- En caso de seleccionar azúcar o edulcorantes naturales calóricos (miel) en la pregunta anterior. ¿Cuántas cucharaditas tipo te utiliza?**

1- 2 - 3 - 4- 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**17- ¿Hidrata lo mismo el agua que otras bebidas?**

- Si
- No

**18- ¿Cuál es la recomendación de agua según la OMS?**

.....

**19- Cuando elige una bebida la elige por : (puede marcar más de una opción)**

	Si	No
Precio		
Gusto		
Propiedades nutricionales		
Calorías		
Propiedades Refrescantes		
Moda		
Marketing (forma de la botella, colores atractivos, etiquetas llamativas)		

**20- ¿Una publicidad en revista, televisión de una bebida en particular lo induce a comprarla para probarla?**

- Si
- No

**21- En caso de que haya seleccionado que consume agua en algunas de las respuestas, de que origen es:**

	Si	No
Agua potable de grifo		
Agua envasada		
Agua mineral		
Agua mineralizada artificialmente		

## ANÁLISIS DE DATOS



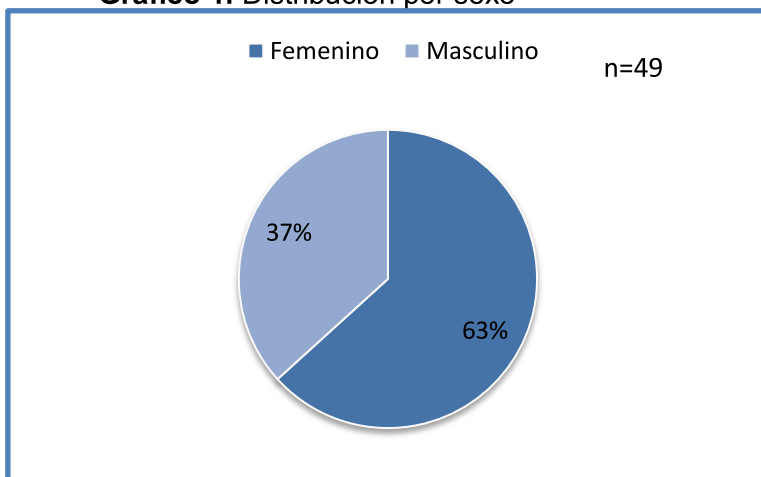
A continuación se presentan los datos obtenidos al realizar el trabajo de campo  
 En principio se presentara la distribución por sexo del total de la muestra:

**Tabla 1.**Distribucion por sexo(n:49)

Femenino	Masculino
31	18
63%	37%

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

**Grafico 1.** Distribución por sexo



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Lo que se puede observar en el grafico es una mayoría de encuestados de sexo femenino, representando un 63% de la muestra.

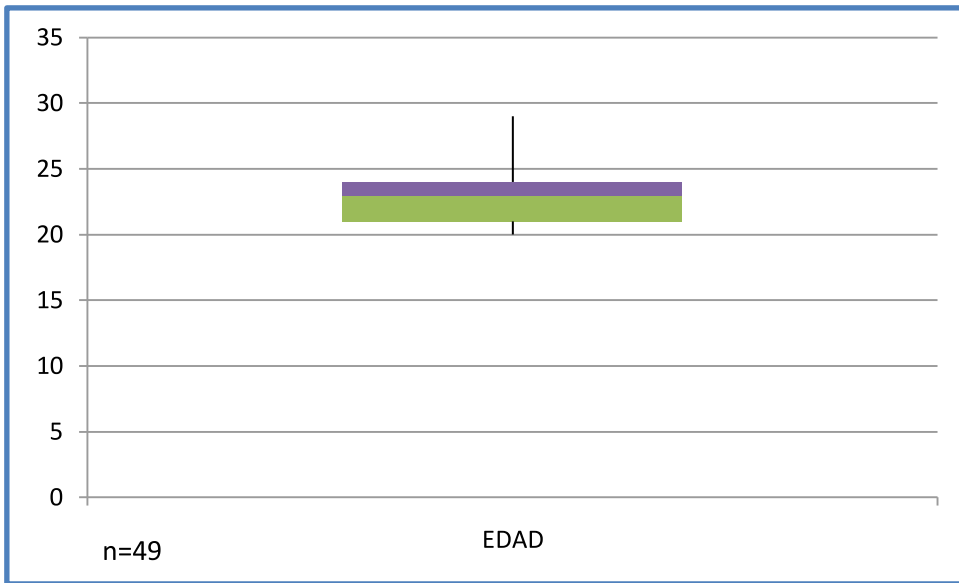
Seguido, por la distribución por edad de los encuestados:

**Tabla 2.** Distribución por edad(n:49)

	Valores	Ancho
<b>Min</b>	20	20
<b>Q1</b>	21	1
<b>Q2 mediana</b>	23	2
<b>Q3</b>	24	1
<b>Max</b>	29	5
<b>Ric</b>	3	
<b>Min</b>	16,5	
<b>Max</b>	28,5	

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

**Grafico 2.** Distribución por edad



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

El rango etario en el cual se baso la encuesta fue entre 20 y 29 años. Con una media estándar de 23 años.

Luego, a través de los datos recabados se determino las bebidas que se consumen durante el día. Especificado en desayuno, almuerzo, merienda, cena y fuera de las comidas. En el siguiente grafico se pueden apreciar los resultados:

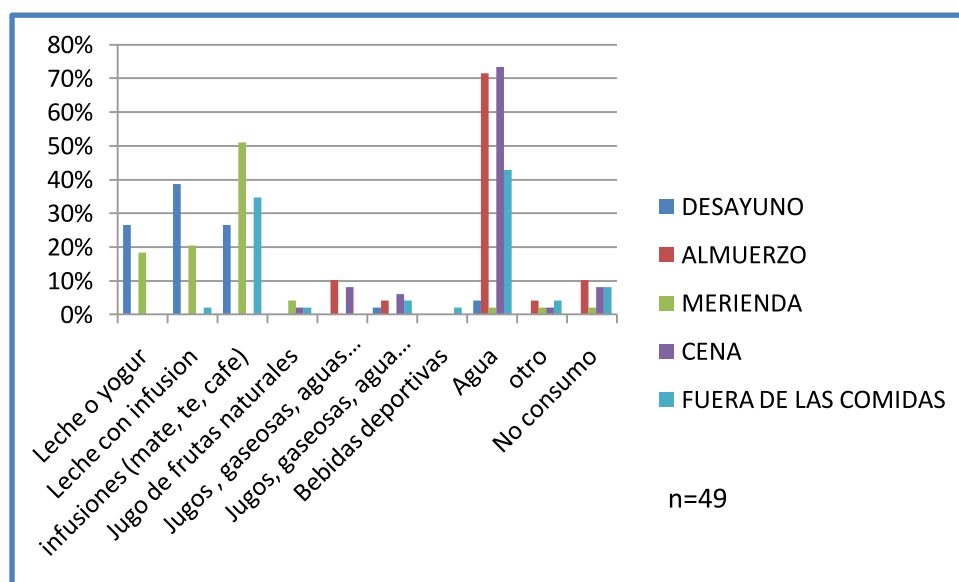


Tabla 3. Bebidas que consume durante el día(n:49)

n=49	Leche o yogur	Leche con infusion	infusiones (mate, te, cafe)	Jugo de frutas naturales	Jugos , gaseosas, aguas saborizadas con azúcar	Jugos, gaseosas, agua saborizadas sin azúcar	Bebidas deportivas	Agua	otro	No consumo
<b>Desayuno</b>	13	19	13	0	0	1	0	2	0	0
	27%	39%	27%	0%	0%	2%	0%	4%	0%	0%
<b>Almuerzo</b>	0	0	0	0	5	2	0	35	2	5
	0%	0%	0%	0%	10%	4%	0%	71%	4%	10%
<b>Merienda</b>	9	10	25	2	0	0	0	1	1	1
	18%	20%	51%	4%	0%	0%	0%	2%	2%	2%
<b>Cena</b>	0	0	0	1	4	3	0	36	1	4
	0%	0%	0%	2%	8%	6%	0%	73%	2%	8%
<b>Fuera de las comidas</b>	0	1	17	1	0	2	1	21	2	4
	0%	2%	35%	2%	0%	4%	2%	43%	4%	8%

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Grafico 3 Bebidas que consume durante el día.



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

## ANALISIS DE DATOS

La bebida predominante en el almuerzo y la cena es el agua, tal lo muestra el grafico, también se puede observar un predominio de consumo de agua fuera de las comidas. Un 10% consume jugos, gaseosas, aguas saborizadas con azúcar y un 10 % no consume líquidos en el almuerzo ni la cena. En el desayuno se puede apreciar el consumo de leche, yogur, leche con infusiones mayor que en la merienda en la cual predominan las infusiones, un consumo importante de infusiones se da también fuera de las comidas.

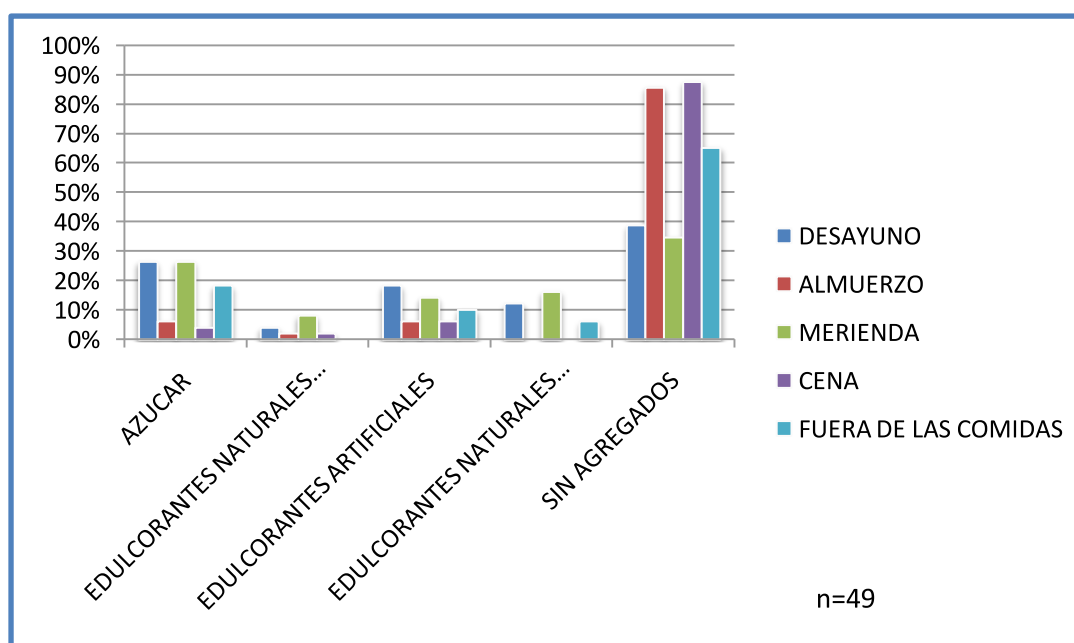
A través del grafico de barras se demuestra el consumo de endulzantes en las bebidas consumidas a lo largo del día. Los resultados son los siguientes

**Tabla 4.** Endulzante seleccionado(n:49)

n:49	Azúcar	Edulcorantes naturales calóricos	Edulcorantes Artificiales	Edulcorantes naturales sin calorías	Sin agregados
<b>Desayuno</b>	13	2	9	6	19
<b>Total</b>	27%	4%	18%	12%	39%
<b>Almuerzo</b>	3	1	3	0	42
<b>Total</b>	6%	2%	6%	0%	86%
<b>Merienda</b>	13	4	7	8	17
<b>Total</b>	27%	8%	14%	16%	35%
<b>Cena</b>	2	1	3	0	43
<b>Total</b>	4%	2%	6%	0%	88%
<b>Fuera de las comidas</b>	9	0	5	3	32
<b>Total</b>	18%	0%	10%	6%	65%

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

**Grafico 4** Endulzante seleccionado.



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

En dicho gráfico se puede observar un mayor consumo de endulzantes en desayuno, merienda y fuera de las comidas. El endulzante más utilizado es el azúcar. La mayoría de los encuestados tal lo demuestra el gráfico no usa agregados de ningún tipo.

Posteriormente, se preguntó a los encuestados que habían seleccionado la opción de de azúcar cuantas cucharitas utilizaban en las bebidas en los distintos momentos del día, desayuno, almuerzo, merienda y cena.

De la totalidad de personas de la muestra 49 solo 19 indicaron el consumo de edulcorante calórico.

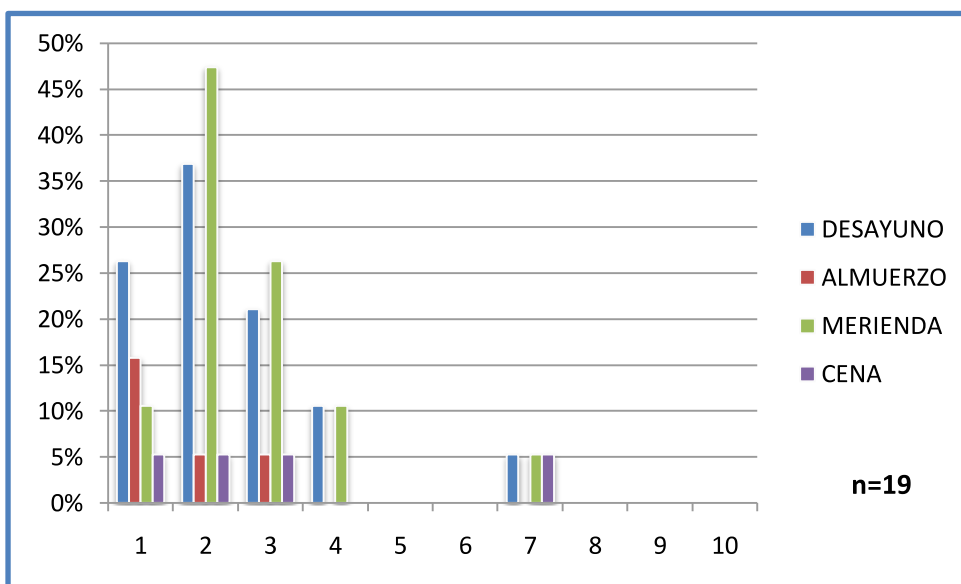
Los resultados obtenidos fueron los siguientes:

**Tabla 5.** Cantidad de cucharitas de edulcorante calórico(n:19)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Desayuno</b>	5	7	4	2	0	0	1	0	0	0
	26%	37%	21%	11%	0%	0%	5%	0%	0%	0%
<b>Almuerzo</b>	3	1	1	0	0	0	0	0	0	0
	16%	5%	5%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
<b>Merienda</b>	2	9	5	2	0	0	1	0	0	0
	11%	47%	26%	11%	0%	0%	5%	0%	0%	0%
<b>Cena</b>	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0
	5%	5%	5%	0%	0%	0%	5%	0%	0%	0%

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

**Gráfico 5** Cantidad de cucharitas de edulcorante calórico.



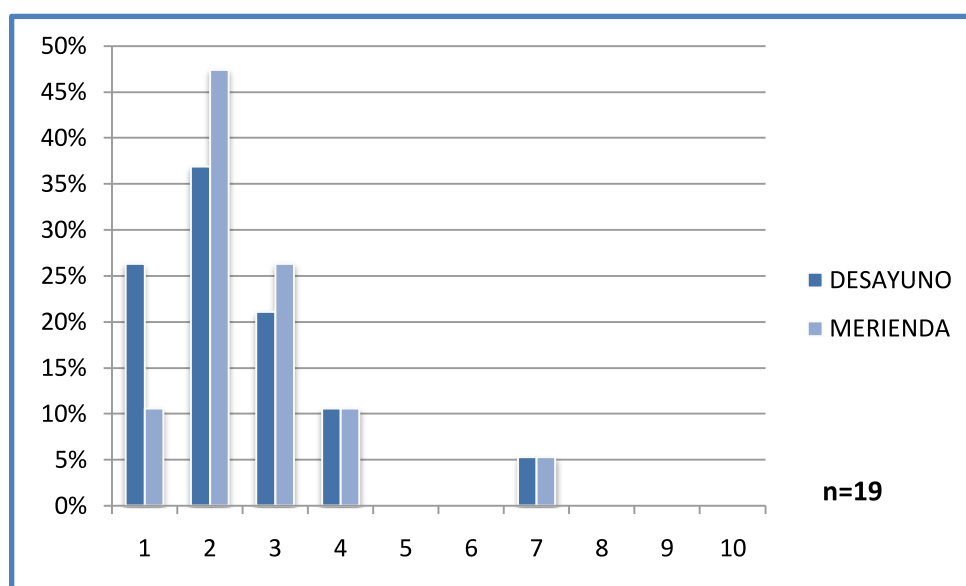
Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación.

Tal como se puede apreciar en el gráfico los encuestados que endulzan los jugos e infusiones mayoritariamente le colocan uno, dos o tres cucharaditas de azúcar. La mayoría de los encuestados que endulzan las bebidas lo hacen en el desayuno y en la merienda. La menor cantidad en el almuerzo y la cena.

En el siguiente gráfico se trasladan los datos de desayuno y merienda expuestos en el gráfico anterior para poder compararlos de forma aislada ya que son los momentos de mayor uso de edulcorantes calóricos.

De la totalidad de personas de la muestra 49 solo 19 indicaron el consumo de edulcorante calórico.

**Gráfico 6** Cantidad de cucharitas de edulcorante calórico en desayuno y merienda



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

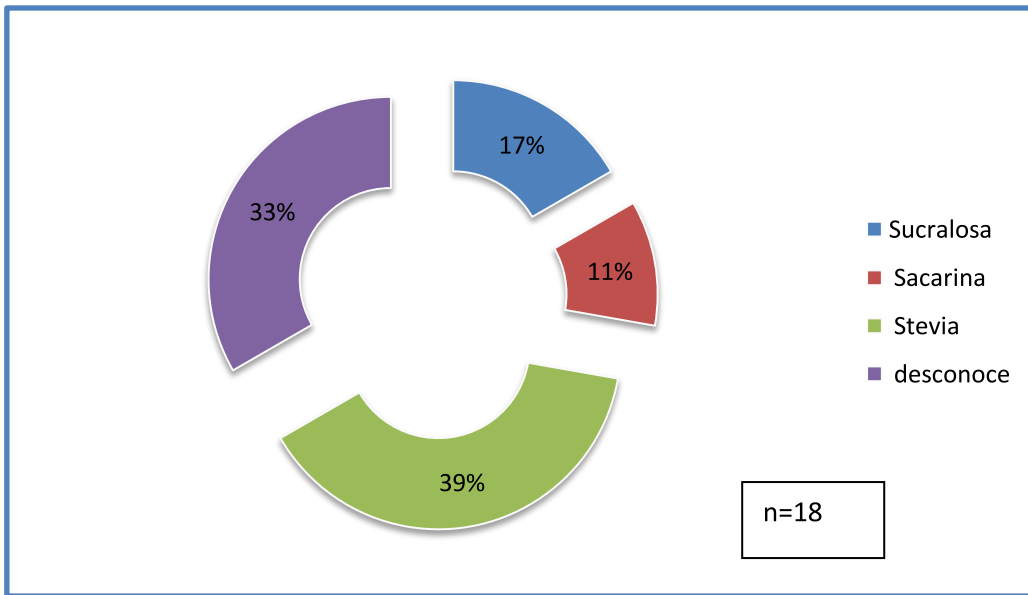
En dicho gráfico se puede observar de forma clara que predomina la utilización de una, dos y tres cucharaditas de azúcar en las infusiones, leche y jugos de frutas naturales por los encuestados. En la merienda hay un mayor agregado de azúcar a las bebidas.

De la totalidad de personas de la muestra 49 solo 18 indicaron el consumo de edulcorantes sin caloría, se les preguntó qué tipo de estos endulzantes consume. En el siguiente gráfico se pueden apreciar los resultados:

**Tabla 6.** Tipo de edulcorante sin calorías(n:18).

Sacarina	Sucralosa	Stevia	Desconoce
3	2	7	6
17%	11%	39%	33%

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

**Grafico 7.** Tipo de endulzante sin calorías.

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

A pesar de que fueron expuestos todos los tipos de edulcorantes, Sucralosa, Sacarina, Neotamo, Acesulfame K, Ciclamato, Aspartamo, Nehospirdina DC, Alintamo, Advantamo, Stevia, Taumatina, Pentadina, Monelina y brazzeina, los utilizados y conocidos por los encuestados fueron Sucralosa, Sacarina y Stevia. El más usado es este último. El 33% de la muestra desconoce que edulcorante utiliza.

Luego se les pregunto a los encuestados que cantidad de las bebidas expuestas anteriormente consumían. De la totalidad de personas de la muestra 49 solo 47 indicaron la cantidad de bebida que consume durante el día, dando como resultado los datos siguientes:

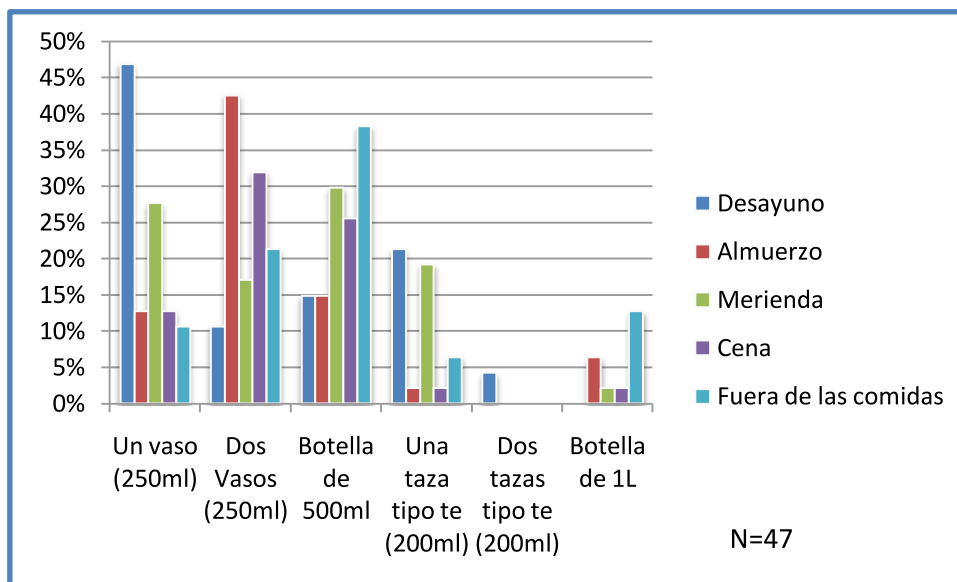
## ANÁLISIS DE DATOS

**Tabla 7.** Cantidad de bebida que consume durante el día(n:47).

n=47	Un vaso (250ml)	Dos Vasos (250ml)	Tres vasos (250ml)	Botella de 500ml	Una taza tipo te (200ml)	Dos tazas tipo te (200ml)	Botella de 1L
<b>Desayuno</b>	22	5	1	7	10	2	0
	47%	11%	2%	15%	21%	4%	0%
<b>Almuerzo</b>	6	20	10	7	1	0	3
	13%	43%	21%	15%	2%	0%	6%
<b>Merienda</b>	13	8	2	14	9	0	1
	28%	17%	4%	30%	19%	0%	2%
<b>Cena</b>	6	15	11	12	1	0	1
	13%	32%	23%	26%	2%	0%	2%
<b>Fuera de las comidas</b>	5	10	5	18	3	0	6
	11%	21%	11%	38%	6%	0%	13%

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

**Grafico 8.** Cantidad de bebida que consume durante el día.



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

La cantidad consumida de líquidos en el desayuno es mayoritariamente de 250ml (una taza), mientras que en el almuerzo y la cena suele ser de dos vasos (500ml), la misma cantidad pero expresado en botellas de 500ml por los encuestados se da en la merienda y fuera de las comidas.

Luego, se interrogo aquellas personas que realizan deporte si consumían bebidas antes, durante y después de la actividad y en caso de consumirlas cuales

## ANÁLISIS DE DATOS

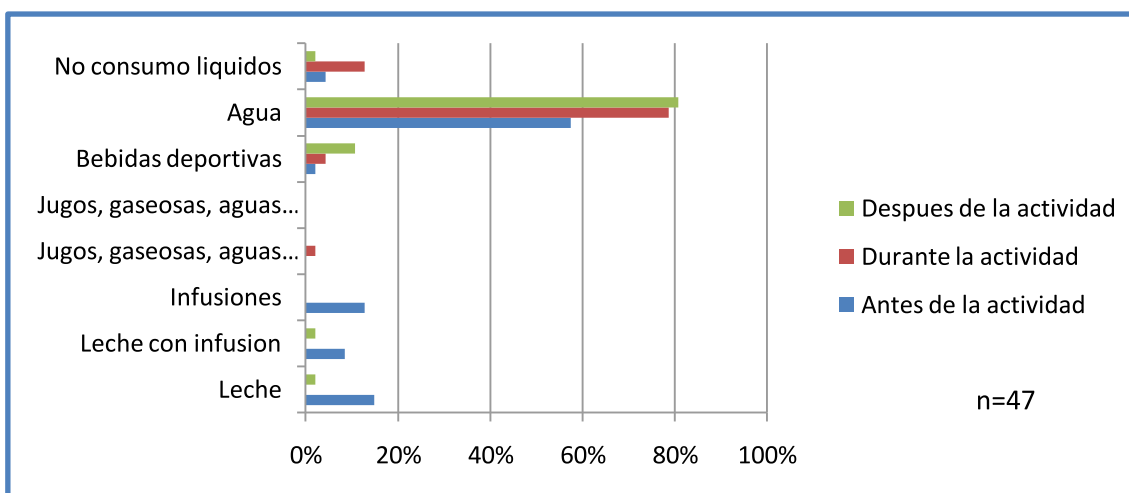
eran. De la totalidad de personas de la muestra 49 solo 47 indicaron que realizan actividad física. Los datos obtenidos fueron los siguientes:

**Tabla 8.** Bebidas que consume antes, durante y después de la actividad física(n:47).

n=47	Leche	Leche con infusión	Infusiones	Jugo de frutas Naturales	Jugos, gaseosas, aguas saborizadas con azúcar	Jugos, gaseosas, aguas saborizadas sin azúcar	Bebidas deportivas	Agua	No consumo líquidos
<b>Antes de la actividad</b>	7	4	6	0	0	0	1	27	2
	15%	9%	13%	0%	0%	0%	2%	57%	4%
<b>Durante la actividad</b>	0	0	0	0	1	0	2	37	6
	0%	0%	0%	0%	2%	0%	4%	79%	13%
<b>Después de la actividad</b>	1	1	0	2	0	0	5	38	1
	2%	2%	0%	4%	0%	0%	11%	81%	2%

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

**Grafico 9.** Bebidas que consume antes, durante y después de la actividad física.



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Como muestra el grafico anterior, las personas encuestadas que realizan actividad física en su mayoría consumen agua antes, durante y después de la actividad. Antes de la actividad hay un predominio del consumo de leche e infusiones. Durante la actividad es la etapa donde menos se consumen líquidos.



## ANÁLISIS DE DATOS

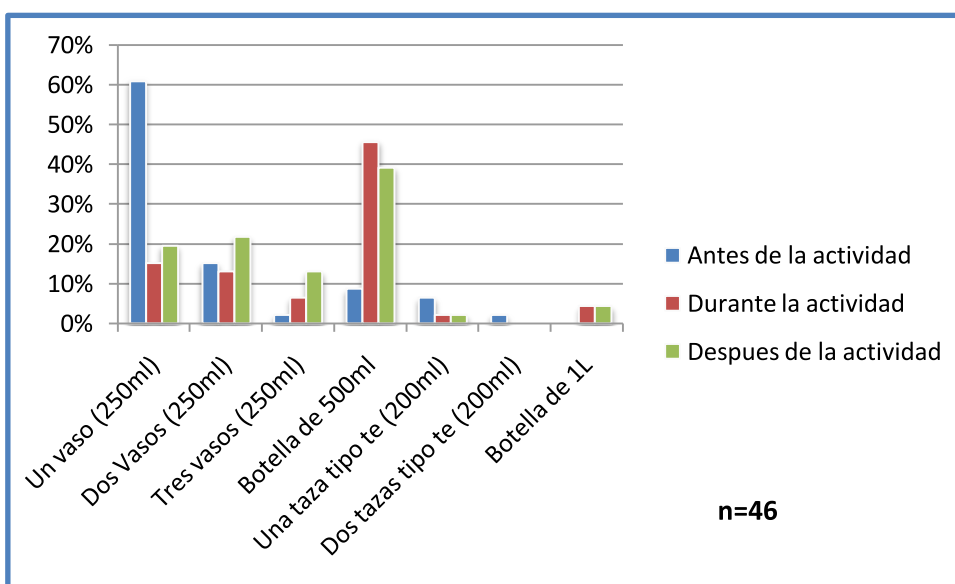
En el siguiente gráfico se puede apreciar la cantidad que se consume de las bebidas mencionadas anteriormente. De la totalidad de personas de la muestra 49 solo 46 indicaron la cantidad de bebida que consume antes, durante y después de la actividad física. Los resultados pueden observarse en el próximo gráfico:

**Tabla 9.** Cantidad de bebidas que consume antes, durante y después de la actividad física(n:46).

n=46	Un vaso (250ml)	Dos Vasos (250ml)	Tres vasos (250ml)	Botella de 500ml	Una taza tipo te (200ml)	Dos tazas tipo te (200ml)	Botella de 1L
<b>Antes de la Actividad</b>	28	7	1	4	3	1	0
	61%	15%	2%	9%	7%	2%	0%
<b>Durante la actividad</b>	7	6	3	21	1	0	2
	15%	13%	7%	46%	2%	0%	4%
<b>Después de la actividad</b>	9	10	6	18	1	0	2
	20%	22%	13%	39%	2%	0%	4%

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

**Gráfico 10** Cantidad de bebidas que consume antes, durante y después de la actividad física.



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

## ANALISIS DE DATOS

Del grafico anterior puede notarse que antes de la actividad se consume en su mayoría un vaso de liquido (250ml), mientras que durante y después de la actividad predomina el consumo de una botella de liquido de 500ml.

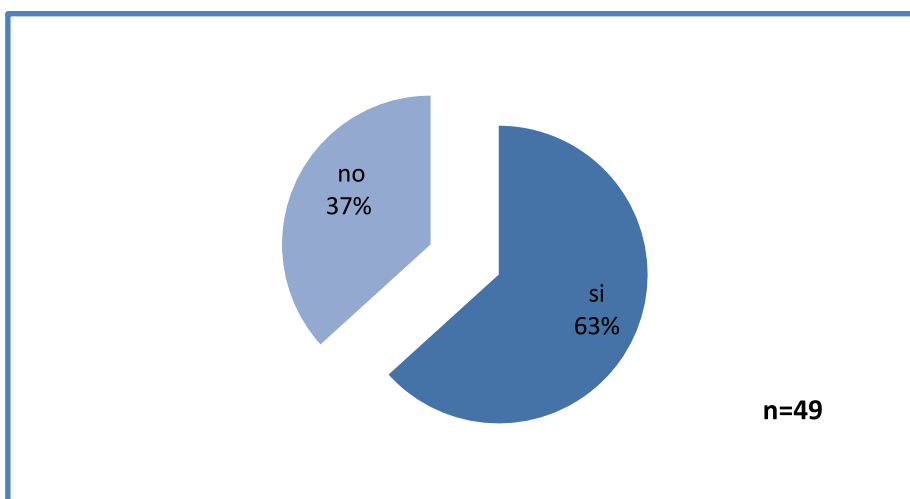
Luego, se interrogo a los encuestados sobre el consumo esporádico de algún tipo de bebida que no se había mencionado anteriormente, los resultados fueron los siguientes:

**Tabla 10.** Consumo esporádico de bebidas(n:49).

<b>Si</b>	<b>No</b>
31	18
37%	63%

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

**Grafico 11.** Consumo esporádico de bebidas



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

En el 63% de la muestra se puede apreciar que consumen alguna bebida con menor frecuencia (al menos una vez por semana), mientras que el 37%, solo consumen las bebidas mencionadas como de consumo habitual.

Luego, a través de una pregunta con respuesta de opción múltiple los encuestados debían seleccionar cuales eran las bebidas de consumo menos frecuente. De la totalidad de personas de la muestra 49 solo 31 indicaron que consumen otro tipo de bebidas con menor frecuencia. Los resultados fueron los expuestos en el siguiente grafico.

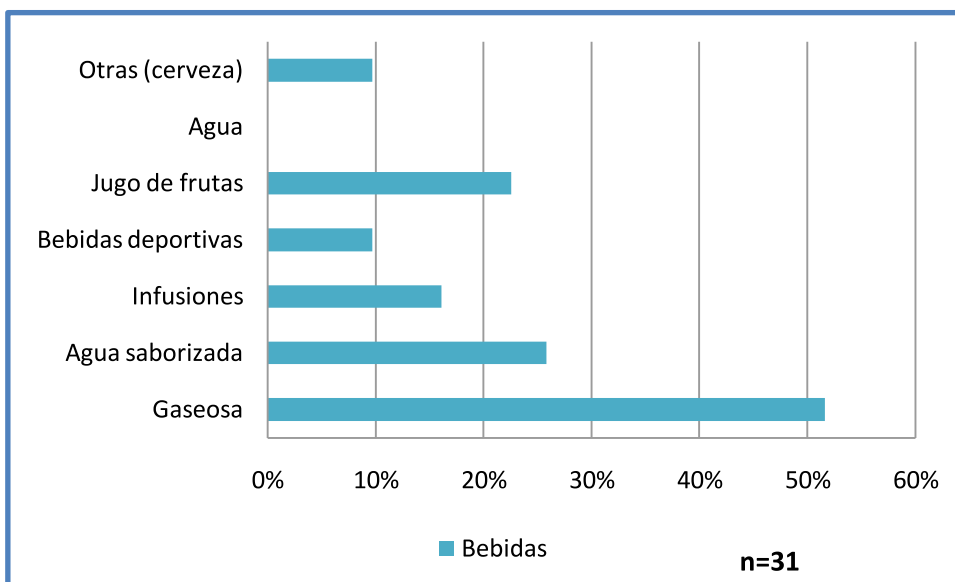
## ANÁLISIS DE DATOS

**Tabla 11.** Bebidas que consume con menor frecuencia(n:31)

n:31	Gaseosa	Agua saborizadas	Infusiones	Bebidas deportivas	Jugo de frutas	Agua	Otras
	16	8	5	3	7	0	3
	52%	26%	16%	10%	23%	0%	10%

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

**Grafico 12.** Bebidas que consume con menor frecuencia. (Al menos una vez por semana)



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

En el consumo ocasional de bebidas (al menos una vez por semana) predomina el consumo de gaseosas, seguido por el de agua saborizadas y jugos de fruta. La bebida seleccionada como “otras” de las que habían sido expuestas se encontraba la cerveza.

Además, se le pidió a los encuestados que determinen que cantidad de la/las bebidas marcadas anteriormente consumían.

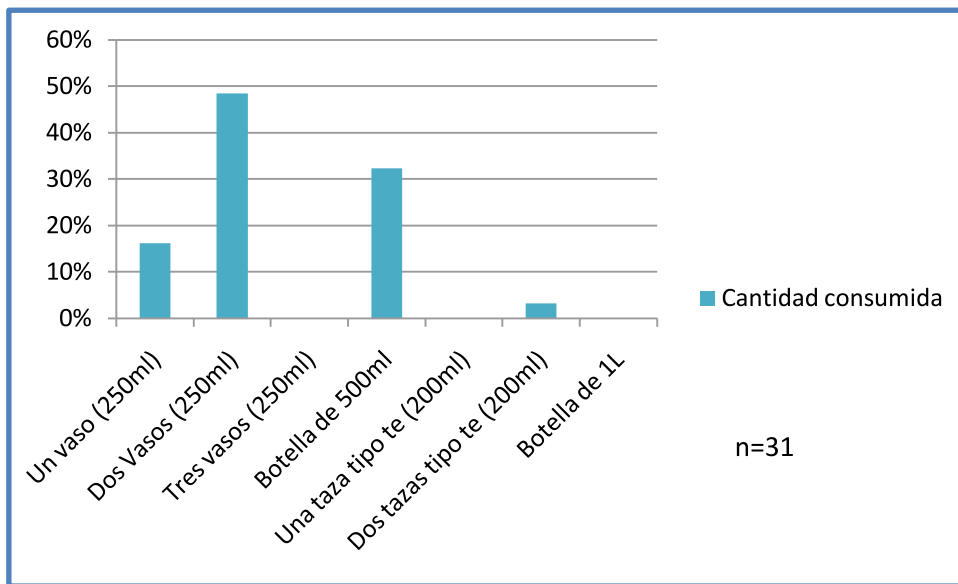
De la totalidad de personas de la muestra 49 solo 31 indicaron la cantidad de bebida de consumo esporádico. Dando como resultado los siguientes datos:

**Tabla 12.** Cantidad de las bebidas de consumo esporádico(n:31)

n:31	Un vaso (250ml)	Dos Vasos (250ml)	Tres vasos (250ml)	Botella de 500ml	Una taza tipo te (200ml)	Dos tazas tipo te (200ml)	Botella de 1L
	5	15	0	10	0	1	0
	16%	48%	0%	32%	0%	3%	0%

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

**Grafico 13.** Cantidad de las bebidas de consumo esporádico.



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Tal como se puede apreciar en el grafico, predomina el consumo de 500ml de las bebidas seleccionadas, lo que fue expresado por los encuestados como dos vasos de 250ml cada uno o una botella de 500ml.

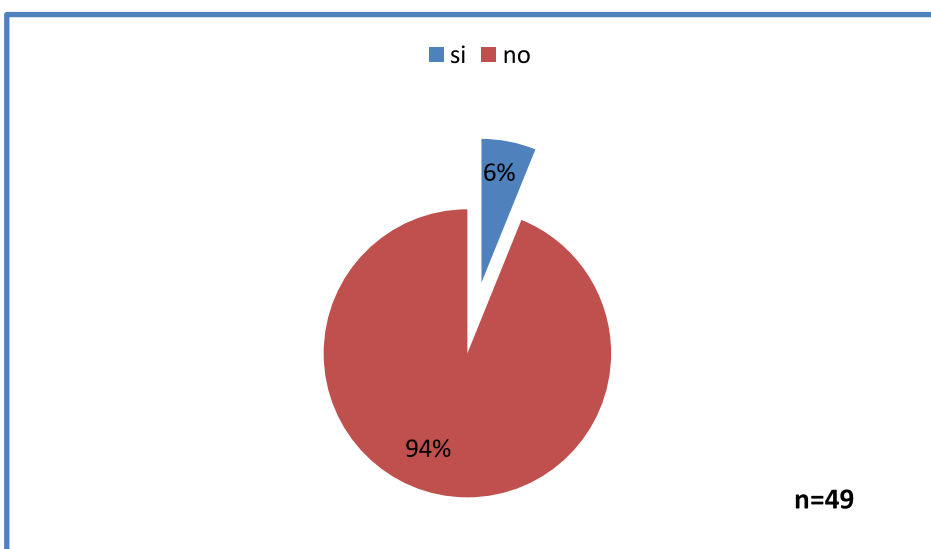
Posteriormente, se evaluó los conocimientos sobre hidratación de los encuestados dando como resultado lo expuesto en el siguiente grafico:

**Tabla 13.** Conocimientos sobre hidratación(n:49)

Si	No
3	46
6%	94%

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

**Grafico 14** .Conocimientos sobre hidratación.



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

## ANÁLISIS DE DATOS

94% de los encuestados tenían mencionaron que el agua no hidrata de igual manera que otras bebidas, mientras que solo el 2% colocó lo contrario.

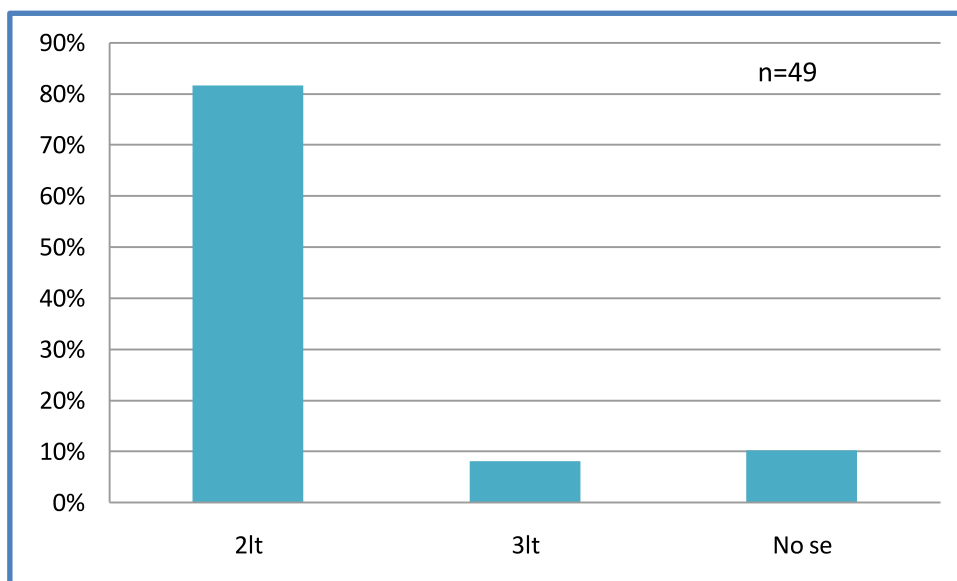
También, se les pidió a los encuestados que mencionen la recomendación de agua por día de la OMS, dando como resultado lo siguiente:

**Tabla 14.** Conocimientos sobre la recomendación del consumo de agua por día según la OMS (n:49).

2L	3L	No se	n=49
40	4	5	
82%	8%	10%	

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

**Grafico 15.** Conocimientos sobre recomendación del consumo de agua por día según la OMS



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

El 82% de los encuestados tenían conocimiento de que la recomendación de la OMS de consumo de agua por día es 2 litros. Mientras que un menor porcentaje colocó que la recomendación por día de agua es de 3L y el 10% desconocía dicha recomendación.

Luego se le preguntó a los encuestados cuáles eran los factores que los influían al momento de elegir una bebida. Los resultados fueron los siguientes.

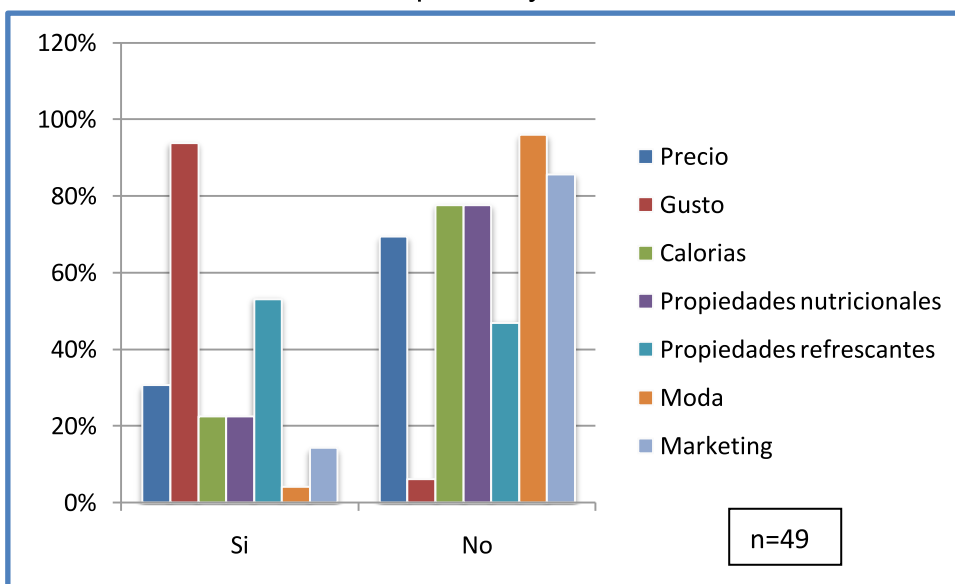
## ANÁLISIS DE DATOS

**Tabla 15.** Factores que influyen en la elección de una bebidas(n:49)

	<b>Si</b>	<b>No</b>
<b>Precio</b>	15 31%	34 69%
<b>Gusto</b>	46 94%	3 6%
<b>Propiedades nutricionales</b>	11 22%	38 78%
<b>Calorías</b>	9 18%	40 82%
<b>Propiedades refrescantes</b>	26 53%	23 47%
<b>Moda</b>	2 4%	47 96%
<b>Marketing</b>	7 14%	42 86%

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

**Gráfico 16.** Factores que influyen en la elección de una bebida.



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

En los casos que los encuestados dejaban la sección en blanco se la considero como que ese factor no influía en la elección de las bebidas.

Tal lo demuestra el gráfico se ve una marcada elección de las bebidas por su sabor y propiedades refrescantes. Los factores como moda, marketing, seguido por las propiedades nutricionales y calorías son los que menos se toman en cuenta por los encuestados a la hora de elegir una bebida.

## ANÁLISIS DE DATOS

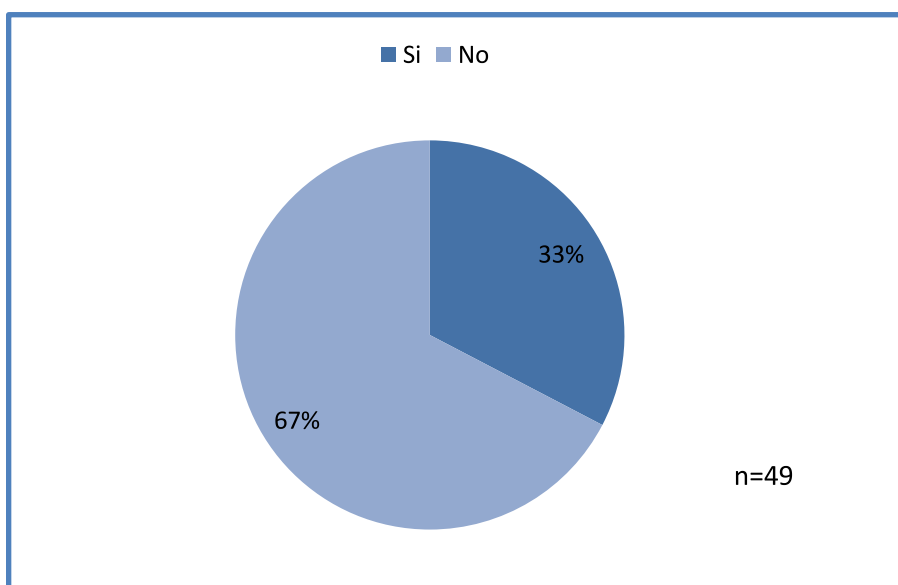
Posteriormente se interrogó a los encuestados si la influencia de publicidades en las revistas, televisión, etc. influía en la elección de una bebida determinada. Las respuestas obtenidas pueden verse a continuación:

**Tabla 16.** Influencia de las publicidades en la elección de las bebidas(n:49).

Si	No	n=49
16	33	
33%	67%	

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

**Grafico 17.** Influencia del las publicidades en la elección de las bebidas.



Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

El 67% de los encuestados respondió que una publicidad de revista, televisión de una bebida en particular no los induce a comprarla, mientras que el 33% de la muestra menciona lo contrario.

Por último, se le pidió a los encuestados que marquen dentro del consumo de agua, de que origen/es es el agua que consumen. Las respuestas obtenidas pueden verse a continuación:

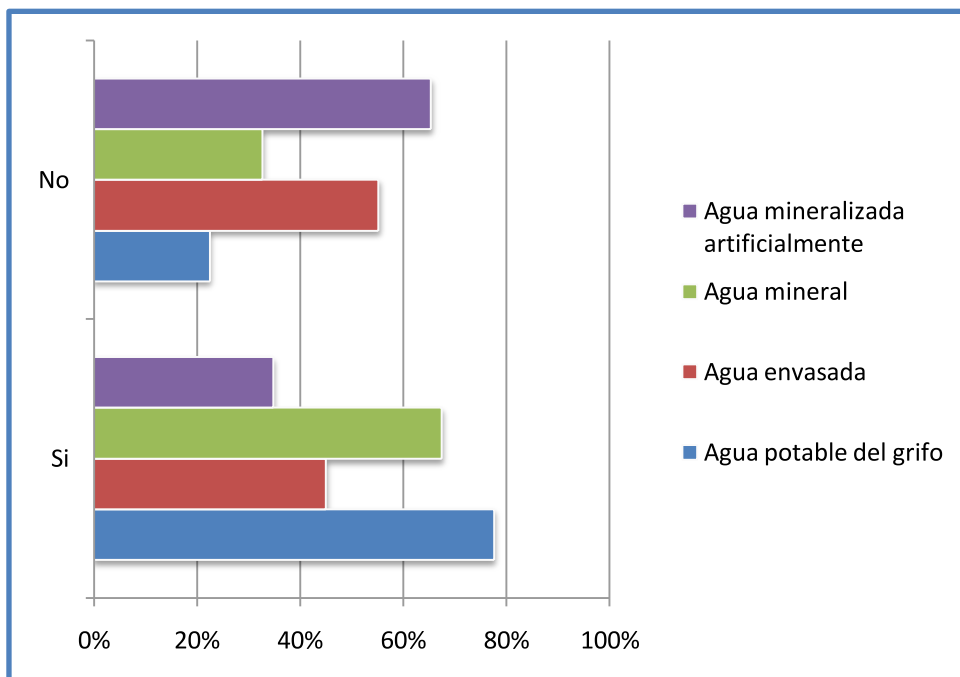


Tabla 17. Origen del agua que se consume(n:49)

	Si	No
Agua potable del grifo	38	11
	78%	22%
Agua envasada	22	27
	45%	55%
Agua mineral	33	16
	67%	33%
Agua mineralizada artificialmente	17	32
	35%	65%

Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

Grafico 18. Origen del agua que se consume (n:49)

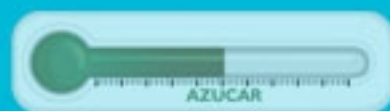


Fuente: Elaborado sobre datos de la investigación

En los casos que los encuestados dejaban la sección en blanco se la considero que no consume ese tipo de agua.

Los tipos de aguas más consumidas tal lo demuestra el grafico son agua de grifo y mineral. Las aguas mineralizadas artificialmente y agua envasada son las de menor consumo.

## CONCLUSIÓN



## CONCLUSION

---

En el presente estudio, a través de la utilización de encuesta se abarcó detalladamente el consumo de bebidas durante el día en los jóvenes estudiados. En las cuatro comidas, fuera de ellas, al momento de realizar actividad física, quienes realicen, y aquellas bebidas de consumo esporádico, al menos una vez por semana.

Respecto a la ingesta de bebidas habituales se visualizo un marcado consumo de agua tanto en almuerzo y cena como fuera de las comidas. Solo un 10% eligió jugos, gaseosas y aguas saborizadas con azúcar mientras que otro 10% no consumió bebidas durante el almuerzo o la cena. Lo que demuestra un correcto hábito de consumo de líquidos en ambos momentos del día. En el desayuno como en la merienda predomina la ingesta de la leche, yogur, leche con infusiones e infusiones. Debido al rango etario en el cual se basa dicho trabajo y la cultura de los encuestados son porcentajes que se encuentran dentro de los parámetros saludables. Es importante resaltar que todos los encuestados realizan el desayuno, al menos con ingesta de líquidos.

En cuanto a lo que refiere al endulzado de las bebidas, se observo que más del 60% de los encuestados no le agregan ningún tipo de endulzante. Los endulzantes elegidos por el resto de los encuestados fueron: alrededor de un 16% azúcar, mientras que un 11% prefirió edulcorantes sin calorías artificiales y un 7% naturales. Solo un 3% eligió edulcorantes calóricos naturales.

Aquellas personas que eligieron azúcar, utilizan de una a cuatro cucharaditas, uno solo de los encuestados eligió 7 cucharaditas. Es importante destacar que más del 35% elige dos cucharaditas de azúcar mientras un 20% elige 1 y 3, solo un 10% elige 4.

La OMS recomienda reducir la ingesta de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta calórica total, mientras que sugiere que se reduzca aún más la ingesta de azúcares libres a menos del 5% de la ingesta calórica total (OMS,2018).

Con dos cucharaditas tipo te se consume 10gr de azúcar en desayuno y 10gr en merienda que equivale a 200Kcal, es decir 10% del VCT, por lo cual aquellas personas que colocan una o dos cucharaditas cumplen con la recomendación, más del 60%, el 40% restante consume más de lo recomendado.

Más del 20% endulza con edulcorantes artificiales como sacarina, sucralosa y un 40% con Stevia. El 33% de los encuestados que utiliza edulcorantes sin calorías desconoce cuál utiliza. Lo que demuestra falta de información respecto al uso de edulcorantes sin calorías, los beneficios y desventajas de los distintos edulcorantes existentes en el mercado y la falta de lectura en los etiquetados a la hora de consumir un producto determinado.

## CONCLUSION

---

Una vez analizado que tipo de bebidas eligen los encuestados, cuántos de ellos endulzan las bebidas y qué tipo de endulzante eligen, se analizó la cantidad de bebidas consumidas durante el día. En desayuno más del 40% menciona el consumo de un vaso (250ml), seguido por una taza tipo te (200ml) y en tercer lugar 500ml. A diferencia del desayuno, en la merienda predomina el consumo de 500ml, en segundo lugar se ubica un vaso (250ml).

En el almuerzo como en la cena predomina el consumo de dos vasos (250ml) o una botella (500ml), seguido por tres vasos.

Fuera de las comidas el consumo de líquidos es mayor, más del 50% ingiere 500ml, seguido por un 13% que consume 1L, a diferencia de los otros momentos del día en que las repuestas que conciernen a 1 L de agua no superan el 6%. En tercer lugar, un 11% de los encuestados, consumen fuera de las comidas 1 vaso (250 ml) o tres vasos (250ml).

Teniendo en cuenta la recomendación de la OMS de un consumo mínimo de agua de 2L y tomando como referencia las respuestas promedio de los encuestados, el consumo diario de líquido de la muestra es de aproximadamente 2,25L.

Las Guías Alimentarias para la población argentina hablan de 2L de líquidos sin azúcar, preferentemente agua (GAPA, 2017). Las respuestas de los encuestados se encuentran al límite de esta recomendación o por debajo de la misma en aquellos que consumen en algún momento del día una medida menor de líquidos. Teniendo en cuenta que de esos 2,25L que consumen la mayoría de los encuestados, 1L es de agua, 750ml es de leche, yogur, leche con infusiones o infusiones y 500ml que se suelen consumir fuera de las comidas es variable entre agua e infusiones. Por lo que aquellas personas que consuman 500ml de agua en almuerzo y cena y 1L fuera de las comidas estarían en el límite de la recomendación mínima de consumo de agua potable pura (siempre que se trate de una recomendación de 2L de agua exclusivamente), la mayoría de los encuestados se encuentran por debajo de la recomendación y un muy pequeño porcentaje por encima de esta.

Es importante como profesionales de la salud y nutricionistas fomentar el consumo de líquidos y dar a conocer los beneficios de los mismos. Explicando las diferencias entre el consumo de agua, el de otras bebidas y como esto influye en la hidratación, ya que los resultados muestran una buena elección de la calidad de las bebidas pero un consumo limitado de ellas.

El agua es un nutriente esencial, como el resto de los nutrientes, se requiere tanto para un buen estado de salud como para un óptimo rendimiento deportivo. Ante una leve deshidratación disminuye el rendimiento físico y mental, avanzando las

## CONCLUSION

---

complicaciones a medida que la deshidratación empeora, sobre todo durante la realización de actividad física (Spena, 2014).

En resumen, se observa a lo largo de la investigación actitudes positivas frente a la elección del tipo de bebidas para consumo habitual. En referencia a las cantidades de líquidos y agua potable pura, la mayoría de los encuestados se encuentran al límite de la recomendación o por debajo de la misma, también se observó un consumo bajo de endulzantes. Los que endulzan las bebidas con más de dos cucharaditas de azúcar conforman un porcentaje bajo pero significativo que supera las recomendaciones diarias. Respecto al consumo de los edulcorantes sin calorías se observa falta de información y conocimiento acerca del tema.

Tanto para la elección de bebidas como para la de edulcorantes sin calorías se puede apreciar la falta de lectura del etiquetado e información para poder determinar por qué leerlo es importante. La lectura de los etiquetados es parte fundamental para que la población tenga las herramientas que le permitan la correcta elección del producto, ya que hoy en día la oferta es amplia y se crean muchos mitos acerca de los beneficios de productos determinados.

Para poder llevar una dieta saludable y equilibrada no solo hay que centrarse en el consumo de alimentos, “sólidos”, sino también en las bebidas y sus agregados. Como nutricionistas se debe hacer mayor hincapié en el consumo de agua para lograr una correcta hidratación y en la influencia de las bebidas en la dieta que muchas veces no es tomada en cuenta por la población.

Gracias a que dicho estudio se realizó en una institución en la cual los estudiantes tienen acceso al agua potable pura y al agua mineralizada (ubicada en los dispenser de acceso gratuito distribuidos en distintas zonas del establecimiento) y que los jóvenes encuestados se mostraron con actitudes positivas frente a los conocimientos de hidratación y hábitos de consumo de agua y bebidas, una medida enriquecedora para los estudiantes sería realizar intervenciones cortas y con vocabulario sencillo en las distintas comisiones para hablar de la importancia de la hidratación y reforzar conceptos a partir de aquellas falencias observadas en dicha encuesta. Temas tales como la importancia del consumo de agua potable pura, el consumo moderado de azúcares agregados, bebidas azucaradas o sin calorías, edulcorantes no calóricos, sus características, diferencias, ventajas y desventajas de su consumo habitual.

Debido a que los edulcorantes sin calorías son un producto relativamente nuevo en el mercado y las investigaciones acerca de los mismos aun continúan, es importante dar a conocer cuál es mejor elegir al momento de la compra y hacer un uso moderado de ellos sin exceder el consumo por su falta de calorías.

## CONCLUSION

---

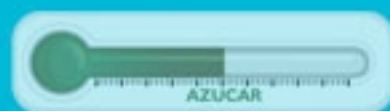
A pesar de que solo un pequeño porcentaje de encuestados consumen bebidas azucaradas o no consumen líquidos en las comidas, se debe recalcar la importancia de elegir agua como bebida de consumo diario y no esperar a la sensación de sed para consumirla. No es necesario que junto a las comidas se elijan líquidos, pero si dos horas antes y dos horas después de ellas para que sea posible cumplir con el requerimiento hídrico.

Teniendo en cuenta lo observado en el presente trabajo y las conclusiones obtenidas se abren interrogantes para posibles estudios futuros como: ¿Hay relación entre el hábito de consumo de líquidos en los jóvenes y su estado nutricional?

¿Cuál es la calidad nutritiva y hábitos de consumo de bebidas analcohólicas y alcohólicas en los jóvenes?

¿Cuáles son las intervenciones educativas adecuadas para fomentar el consumo de agua y la correcta elección de bebidas y endulzantes en las universidades?

# BIBLIOGRAFÍA





## BIBLIOGRAFIA

---

Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica. Código alimentario Argentino, *Cap., X.* Recuperado de [http://www.anmat.gov.ar/webanmat/normativas\\_alimentos.asp](http://www.anmat.gov.ar/webanmat/normativas_alimentos.asp)

Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica. Código alimentario Argentino, *Cap., XII.* Recuperado de [http://www.anmat.gov.ar/webanmat/normativas\\_alimentos.asp](http://www.anmat.gov.ar/webanmat/normativas_alimentos.asp)

Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica. Código alimentario Argentino, *Cap., XVII.* Recuperado de [http://www.anmat.gov.ar/webanmat/normativas\\_alimentos.asp](http://www.anmat.gov.ar/webanmat/normativas_alimentos.asp)

Agencia de Medicamentos y Alimentación (2014). *Qué dulzura: todo sobre los sustitutos del azúcar.* Recuperado de <https://www.fda.gov/consumers/articulos-en-espanol/que-dulzura-todo-sobre-los-sustitutos-del-azucar>

Britos, S., & Director, C. E. P. E. A. (2018). El mercado y el perfil nutricional de aguas y bebidas disponibles en Argentina.

Britos, S., Saraví, A., Chichizola, N., & Silva, F. SALUDABLE-EAS-2011.

Carreño Torres, C. A., & Pinzón Torres, J. A. (2019). RedColSi Regional-Agua en la Escuela-SICBA-I 2018.

Centro de estudio para la población Argentina, CESNI, (2015). *Hidratación saludable.* Recuperado de: <https://cesni-biblioteca.org/hidratacion-saludable-en-la-infancia/>

Centro de estudio para la población Argentina, (2012). *Hidratación saludable II.* Recuperado de: <https://cesni-biblioteca.org/hidratacion-saludable-en-la-infancia/>

Consejo Argentino sobre seguridad de alimentos y nutrición. *Agua potable: la bebida ideal para una hidratación saludable.* Recuperado de: <http://infoalimentos.org.ar/temas/nutricion-y-estilos-de-vida/269-agua-potable-la-bebida-ideal-para-una-hidratacion-saludable>

Durán, S., Córdón, K., & Rodríguez, M. D. P. (2013). Edulcorantes no nutritivos, riesgos, apetito y ganancia de peso. *Revista chilena de nutrición*, 40(3), 309-314.

Durán, S., Rodríguez, M. D. P., Cordón, K., & Record, J. (2012). Estevia (stevia rebaudiana), edulcorante natural y no calórico. *Revista chilena de nutrición*, 39(4), 203-206.

Elena, M., Pérez, M., Jansà, M., Deulofeu, R., Esmatjes, E., Schinca, N., ... & Ballesta, A. M. (1998). Contenido en hidratos de carbono y en oligoelementos de un grupo de bebidas refrescantes no alcohólicas. *Med Clin (Barc)*, 110(10), 345-349.

García-Almeida, J. M., Fdez, C., Gracia, M., & García Alemán, J. (2013). Una visión global y actual de los edulcorantes: aspectos de regulación. *Nutrición hospitalaria*, 28, 17-31.

Girolami, D. H., & Infantino Gonzalez, C. (2014). *Clinica Terapeutica en la Nutricion del Adulto*. Buenos Aires: El Ateneo.

Girolami, Daniel H. (2019). *Fundamentos de valoración nutricional y composición corporal -1ª. Ed., 6ª.reimp.-*Ciudad Autónoma de Buenos Aires: El Ateneo.

González Sánchez, R., Llapur Milián, R., Díaz Cuesta, M., Cos, I., del Rosario, M., Yee López, E., & Pérez Bello, D. (2015). Estilos de vida, hipertensión arterial y obesidad en adolescentes. *Revista Cubana de Pediatría*, 87(3), 273-284.

González-Gross, M., Gutiérrez, A., Mesa, J. L., Ruiz-Ruiz, J., & Castillo, M. J. (2001). La nutrición en la práctica deportiva: Adaptación de la pirámide nutricional a las características de la dieta del deportista. *Archivos latinoamericanos de nutrición*, 51(4), 321-331.

Iglesias Rosado, C., Villarino Marín, A. L., Martínez, J. A., Cabrerizo, L., Gargallo, M., Lorenzo, H., ... & Russolillo, J. (2011). Importancia del agua en la hidratación de la población española: documento FESNAD 2010. *Nutrición hospitalaria*, 26(1), 27-36.

Instituto Nacional de estadística y censo. (2013). *Encuestas Nacional de Gastos de los hogares*. Recuperado de <https://www.indec.gob.ar/engho/>

Lisbona Catalán, A., Palma Milla, S., Parra Ramírez, P., & Gómez Candela, C. (2013). Obesidad y azúcar: aliados o enemigos. *Nutrición Hospitalaria*, 28, 81-87.

Majem, L. S. (2008). Recomendaciones para una hidratación saludable. *Rev Esp Nutr Comun*, 14, 114-6.

Martínez Álvarez J, Iglesias Rosado C ,2010. *El Libro Blanco de la Hidratación*. Madrid: Ediciones Cinca, 92-102.

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.

Martínez-Ferrer, Á., Peris, P., Reyes, R., & Guañabens, N. (2008). Aporte de calcio, magnesio y sodio a través del agua embotellada y de las aguas de consumo público: implicaciones para la salud. *Medicina Clínica*, 131(17), 641-646.

Medin, S., & Medin, R. (2017). *Alimentos. Introducción técnica y seguridad*. Ediciones Turísticas.

Ministerio de producción y trabajo presidencia de la nación. (2014). *Secretaría de agroindustria. Nutrición y educación alimentaria, ficha nº24 edulcorantes*. Recuperado de [www.magyp.gob.ar > \\_archivos > 000010\\_Alimentos](http://www.magyp.gob.ar/_archivos/000010_Alimentos)

Ministerio de salud Presidencia de la Nación, (2016). *Guía alimentaria para la población Argentina*. Recuperado de <http://www.msal.gob.ar/ent/index.php/informacion-para-ciudadanos/menos-sal-vida/482-mensajes-y-grafica-de-las-guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina>.

Organización Mundial de la Salud (2015). *Ingesta de azúcar para adultos y niños*. Recuperado de [https://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars\\_intake/es/](https://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars_intake/es/)

Ramírez-Vélez, R., Fuerte-Celis, J. C., Martínez-Torres, J., & Correa-Bautista, J. E. (2017). Prevalencia y factores asociados al consumo de bebidas azucaradas en escolares de 9 a 17 años de Bogotá, Colombia: Estudio FUPRECOL. *Nutrición Hospitalaria*, 34(2), 422-430

Ramos Cordero, P. (2006). Nieto López-Guerrero J y Serrano Garijo P. Requerimientos hídricos en diferentes edades y en situaciones especiales: Requerimientos hídricos de los ancianos. *Martínez Álvarez J, Iglesias Rosado C (editores) El Libro Blanco de la Hidratación*. Madrid: Ediciones Cinca, 92-102

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: sexo. *Diccionario de la lengua española*, 23.<sup>a</sup> ed., [versión 23.3 en línea]. <<https://dle.rae.es>> [2020].

Rivera, J. A., Muñoz-Hernández, O., Rosas-Peralta, M., Aguilar-Salinas, C. A., Popkin, B. M., & Willett, W. C. (2008). Consumo de bebidas para una vida saludable:

recomendaciones para la población mexicana. *Boletín médico del Hospital Infantil de México*, 65(3), 208-237.

Rodríguez Osiac, L., & Pizarro Quevedo, T. (2018). Edulcorantes No Nutritivos (No Calóricos). *Revista chilena de pediatría*, 89(6), 683-684.

Salvador-Reyes, R., Sotelo-Herrera, M., & Paucar-Menacho, L. (2014). Estudio de la Stevia (*Stevia rebaudiana* Bertoni) como edulcorante natural y su uso en beneficio de la salud. *Scientia Agropecuaria*, 5(3), 157-163

Sánchez, R. A., Ayala, M., Baglivo, H., Velázquez, C., Burlando, G., Kohlmann, O., ... & Alcocer, L. (2010). Guías latinoamericanas de hipertensión arterial. *Revista chilena de cardiología*, 29(1), 117-144

Spena, L.L., Ravenelli, P.L, & Sayar, L.R. (2014). *Calorías en las bebidas: Los argentinos incorporan un 55% más de lo que creen*. Buenos Aires, Argentina: AADyND

Stachenfeld, N. S. (2013). Evaluacion de la hidratacion en el laboratorio y en el campo. *Sports Science Exchange*, 26(110), 1-5.

Vilca Llanos, M. P. (2014). Estado actual y perspectivas del uso de edulcorantes en bebidas alimenticias.

Villarreal Ramírez, S. M. (2003). Prevalencia de la obesidad, patologías crónicas no transmisibles asociadas y su relación con el estrés, hábitos alimentarios y actividad física en los trabajadores del Hospital de la Anexión. *Revistas de Ciencias Administrativas y Financieras de la Seguridad Social*, 11(1), 83-96.

Zapata, M. E., Rovirosa, A., & Carmuega, E. (2016). Cambios en el patrón de consumo de alimentos y bebidas en Argentina, 1996-2013. *Salud colectiva*, 12, 473-486.

Imágenes empleadas con fines exclusivamente académicos.  
[https://www.freepik.es/foto-gratis/vista-frontal-mano-que-sostiene-vaso-agua-pastillas-laminas\\_7962950.htm#page=1&query=pildora%20agua&position=42#&position=42](https://www.freepik.es/foto-gratis/vista-frontal-mano-que-sostiene-vaso-agua-pastillas-laminas_7962950.htm#page=1&query=pildora%20agua&position=42#&position=42) .  
<https://www.vecteezy.com/vector-art/86918-vector-colorful-reaching-hands>.



Tesis de licenciatura  
Micaela Corti  
micaela.corti@hotmail.com

## Calidad nutritiva y hábitos de consumo de bebidas alcohólicas en los jóvenes



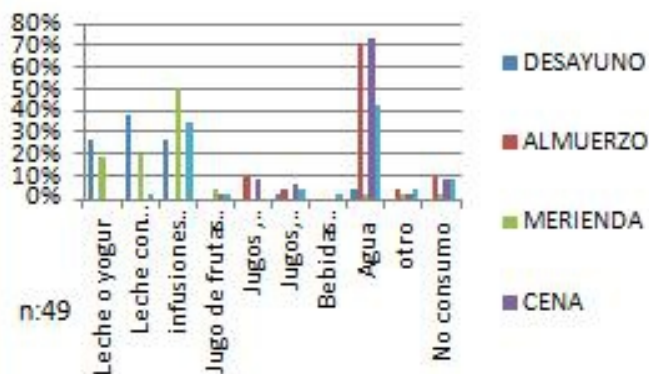
El estilo de vida saludable no solo incluye lo que comemos si no también a lo que bebemos, tanto en cantidad como en calidad, punto clave a la hora de combatir la creciente prevalencia de enfermedades relacionadas con la nutrición, (sobrepeso, obesidad, anemia, diabetes, hipertensión, entre otros).

**Objetivo:** Evaluar la calidad nutritiva y hábitos de consumo de bebidas, azucaradas, dietéticas y agua en los jóvenes de la Facultad de Ciencias Médicas de la institución FASTA de la ciudad de Mar del Plata en el año 2019.

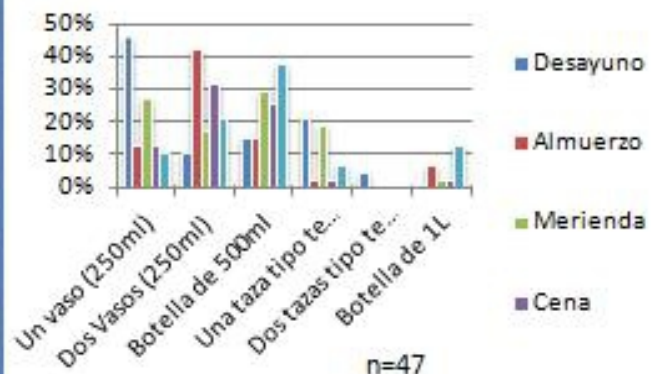
**Materiales y Métodos:** Estudio descriptivo observacional y de corte transversal.

La muestra, de carácter no probabilística seleccionada por conveniencia, se estableció un total de 49 jóvenes que asisten a la Facultad de Ciencias Médicas de una Universidad de gestión privada de la ciudad de Mar del Plata.

### Tipo de bebidas de consumo habitual



### Cantidad de bebidas consumidas por día



**Conclusión:** se presentaron actitudes positivas frente a la elección del tipo de bebidas para consumo habitual. En referencia a las cantidades de líquidos, la mayoría de los encuestados se encuentran al límite de la recomendación o por debajo de la misma, también se observó un consumo bajo de endulzantes. Aquellas personas que superan la recomendaciones de azúcar son un porcentaje bajo pero significativo. Respecto al consumo de los edulcorantes sin calorías se observa falta de información y conocimiento acerca del tema.

**Tesis de Licenciatura en Nutrición**

Autora: Micaela Corti.

AÑO 2020



UNIVERSIDAD  
**FASTA**