

Disertación: Patrón de consumo de bebidas saludables y no saludables en adultos jóvenes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador en el periodo 2015-2016

Patrón de consumo de bebidas saludables y no saludables en adultos jóvenes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador en el periodo 2015-2016

Sofía Terán A.
Pontificia Universidad Católica del Ecuador
Facultad de Enfermería
Carrera de Nutrición- Humana

Resumen

Se planteó un estudio con enfoque descriptivo observacional en el cual participaron 192 estudiantes universitarios de ambos sexos escogidos al azar para determinar el patrón de consumo de bebidas saludables y no saludables y comparar con las recomendaciones de ingesta diaria. Se preguntó mediante cuestionario adaptado para el estudio, la cantidad consumida (ml), la frecuencia de consumo, lugar de adquisición y el motivo de compra de doce tipos de bebidas ingeridas el día anterior. Se determinó que las principales bebidas consumidas son: agua (95.9%), jugos de fruta con azúcar (76.2%) y gaseosas (62.7%). En promedio los hombres consumen 1121 ml/día de bebidas no saludables que incluyen gaseosas, bebidas deportivas y jugos de sabores, mientras que las mujeres consumen 1111 ml/día; los principales motivos de compra son: por ser “saludables”, por sabor agradable y bajo costo; las compras de bebidas se realizan en bares universitarios, supermercados y tiendas de barrio.

Palabras clave: patrón de consumo, bebidas saludables, bebidas no saludables

Abstract

A study was proposed with a descriptive observational approach, in which 192 people from both sexes were chosen randomly to participate; the main objective was to determine the consumption pattern of healthy and unhealthy drinks by young adults in relation to the recommended daily intake of drinks. The questions focused on 12 types of drinks; the consumption amount (ml), the frequency of consumption, the location of the purchase and reason for purchasing. It was determined that the main drinks are water (95.9%), fruit juices with sugar (76.2%), soft drinks/sodas (62.7%). On average men consumed 1121ml/day of drinks/sodas, sports drinks and flavored waters while women consumed 1111ml/day. The main reasons behind purchasing a drink are it being healthy, for the taste, and the low cost, whereas the places of purchase are university snack bars, supermarkets and neighborhood stores.

Keywords: consumption pattern, healthy and unhealthy drinks

Dedicatoria

“Una de las constantes más importantes en todos nosotros a pesar de nuestras diferencias, es que todos somos consumidores” L.K

A Mi mami, quien me ha enseñado a no enojarme por la manera de actuar y de pensar de los demás y a sentirme capaz de controlar mis pensamientos y tomar mis decisiones.

A mi papi, que cada día me demuestra con pequeños detalles que siempre voy a ser su princesa y a enseñarme a ser firme en la toma de decisiones.

A mi hermano, quien me recuerda que en el mundo “hay gente mas alta, pero jamás mas grande”.

Y finalmente a mí, que cada día me levanto con la esperanza de cumplir cada uno de mis sueños.

Agradecimientos

A pesar de que la familia no se escoge, la que me tocó siempre será la mejor.

A mamá, papá, Esteban y Christina, por apoyarme en todo momento en cada una de las decisiones que he tomado.

A Luis Fernando, quien me acompañó hasta altas horas de la noche en innumerables ocasiones, cuyo apoyo, amor y paciencia han sido de gran ayuda para el desarrollo de esta tesis.

Finalmente, muchas gracias a mis 3 tutores quienes me han colaborado con su tiempo, paciencia y comprensión para responder cada una de mis dudas.

De todo corazón, ¡GRACIAS!

Índice de contenido

Sofía Terán A.....	1
Resumen.....	2
Abstract.....	3
Dedicatoria.....	4
Agradecimientos	5
Índice de contenido.....	6
Índice de tablas	8
Índice de gráficos.....	8
Introducción	9
CAPITULO I.....	10
Planteamiento del Problema	10
Justificación	11
Objetivos.....	12
General:.....	12
Específicos:.....	12
Metodología	13
Tipo de estudio.....	13
Universo o muestra	13
Fuentes Técnicas e Instrumentos	14
Plan de análisis de información	15
CAPITULO II MARCO TEÓRICO E HIPOTESIS.....	15
1. SITUACION DEL CONSUMO DE BEBIDAS.....	15
<i>Panorama del consumo de bebidas azucaradas a nivel mundial</i>	15
<i>Panorama actual de consumo de bebidas.....</i>	16
2. DEFINICION DE BEBIDAS SALUDABLES Y NO SALUDABLES.....	17
2.1 BEBIDAS SALUDABLES.....	17
2.1.1 Agua potable	17
2.1.2 Leche semidescremada, leche descremada y bebidas de soya sin azúcar adicionada... 18	
2.1.3 Té sin azúcar	19
2.1.4 Café sin azúcar.....	19
2.2 BEBIDAS NO SALUDABLES.....	20
2.2.1 Bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales.....	20
2.2.2 Jugo de frutas “naturales” con azúcar	21

Disertación: Patrón de consumo de bebidas saludables y no saludables en adultos jóvenes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador en el periodo 2015-2016

2.2.3	Leche entera	22
2.2.4	Bebidas deportivas	22
2.2.5	Bebidas gaseosas y jugos de sabor.....	22
3.	EFFECTOS A LA SALUD DEL CONSUMO DE BEBIDAS NO SALUDABLES	23
4.	RECOMENDACIONES DE CONSUMO DE BEBIDAS	25
5.	MOTIVOS QUE INFLUYEN EN LA SELECCIÓN DE DIFERENTES TIPOS DE BEBIDAS SALUDABLES Y NO SALUDABLES	25
5.1	Marketing y publicidad	25
5.2	Sabor agradable y bajo costo	26
5.3	Marca y tipo de envase.....	27
5.4	Semáforo nutricional.....	28
6.	LUGARES DE ADQUISICIÓN DE BEBIDAS SALUDABLES Y NO SALUDABLES	28
6.1	Bares universitarios.....	29
6.2	Panaderías y tiendas de barrio.....	29
6.3	Supermercados y micro mercados	29
6.4	Kioskos	29
	Hipótesis	30
	Operacionalización de Variables	30
7.	CAPITULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN	32
7.1	Resultados	32
7.2	Discusión	41
	Conclusiones	45
	Recomendaciones	46
	Lista de Referencias	47
	ANEXOS	50
1.	Desarrollo de canales de mercadeo mediante la identificación de las ocasiones de compra\consumo de bebidas no alcohólicas de los quiteños” (Moreno, 2010).	51
2.	Encuesta sobre el Patrón de consumo de bebidas saludables y no saludables en adultos jóvenes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador.	52

Índice de tablas

Tabla 1. Recomendaciones de consumo al día de bebidas saludables y no saludables

Tabla 2. Consumo de Bebidas saludables y no saludables en estudiantes de la PUCE por sexo, mayo-junio 2016.

Tabla 3. Cantidad (ml) de bebidas no saludables ingeridas al día por estudiantes de la PUCE de acuerdo al sexo (mayo-junio 2016)

Tabla 4. Cantidad (%) de bebidas saludables ingeridas al día por estudiantes de la PUCE de acuerdo al sexo, mayo-junio 2016.

Tabla 5. Cantidad (%) de bebidas no saludables ingeridas al día por estudiantes de la PUCE de acuerdo al sexo (mayo-junio 2016)

Índice de gráficos

Gráfico 1. Lugares de compra y adquisición de bebidas saludables ingeridas por estudiantes de la PUCE de acuerdo al sexo (mayo-junio 2016)

Gráfico 2. Lugar de compra de bebidas consideradas como no saludables ingeridas por estudiantes de la PUCE de acuerdo al sexo (mayo-junio 2016)

Gráfico 3. Motivos de compra de bebidas consideradas como saludables ingeridas por estudiantes de la PUCE de acuerdo al sexo (mayo-junio 2016)

Gráfico 4. Motivos de compra de bebidas consideradas como no saludables ingeridas por estudiantes de la PUCE de acuerdo al sexo (mayo-junio 2016)

Introducción

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, se considera adulto joven a los individuos que tienen entre 18 y 24 años de edad. Periodo de vida en el que las personas han desarrollado por completo su crecimiento físico y maduración biológica, fisiológica, psicológica y social del individuo, cabe mencionar que en esta etapa de vida las personas se vuelven independientes y la mayoría se independiza de sus padres, formando parte del entorno y del mundo que habitan valiéndose por sí mismos (OMS, 2005).

La investigación “Patrón de consumo de bebidas saludables y no saludables en los adultos jóvenes” que asisten a la universidad privada Pontificia Universidad Católica del Ecuador, estableció los diferentes tipos de bebidas mayormente consumidas, además el lugar de adquisición y los factores que influyen para la selección, por otro lado, la cantidad en mililitros que consumen los adultos jóvenes de las bebidas mencionadas.

La relevancia de este estudio radica en la comparación de la cantidad de bebidas diarias que consumen los adultos jóvenes con las recomendaciones estándar de las porciones adecuadas de ingesta de consumo. El fin es determinar si cumplen o no con la recomendación nutricional, de igual manera indicar si los participantes pueden estar en riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles.

Los resultados de la investigación permitirán a las autoridades de la PUCE buscar apoyo en las entidades de salud o educación nacional para emprender regulaciones en los bares universitarios y así fomentar un consumo adecuado de bebidas saludables.

CAPITULO I

Planteamiento del Problema

El consumo deficiente de bebidas saludables como agua y la ingesta excesiva de bebidas no saludables entre las que se encuentran: bebidas light, jugos de frutas con azúcar, leche entera, bebidas deportivas, gaseosas y jugos de sabor, se han convertido en parte de la dieta cotidiana de los jóvenes, formando parte del aporte calórico en la dieta por la cantidad excesiva de azúcar en las bebidas (Zaragoza, Navarro, Fernández, Hurtado, & Ortiz, 2013).

Diferentes factores como la falta de dispensadores de agua en los planteles educativos, los bajos costos de bebidas no saludables, la exposición permanente a publicidad sobre la marca y el tipo de envase (ecológico) logran persuadir al espectador (adultos jóvenes) al momento de seleccionar y comprar diferentes bebidas, principalmente gaseosas y jugos de fruta con azúcar, bebidas deportivas, entre otras (Velasco, Hernández, & Aguilar, 2013).

Según Gómez, Jiménez & Bacardí (2013), el consumo de bebidas con un alto índice glicémico y bajo índice de saciedad, se asocian directamente con el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no trasmisibles como: diabetes mellitus tipo 2, hipertrigliceridemia síndrome metabólico, hipertensión arterial, resistencia a la insulina, entre otros.

En el 2001 la OMS declaró a nivel mundial que cerca del 21% de la energía consumida al día, proviene de bebidas no saludables (Zaragoza et al., 2013).

A pesar de que el consumo de bebidas azucaradas es sólo un factor entre muchos otros que contribuye a la obesidad, sobrepeso y desarrollo de enfermedades crónicas no trasmisibles, no se debe dejar de lado que las muertes relacionadas directamente al consumo de las mismas son considerables. (Velasco et al., 2013).

Disertación: Patrón de consumo de bebidas saludables y no saludables en adultos jóvenes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador en el periodo 2015-2016

En Chile, gracias a datos recolectados de la Asociación Nacional de Bebidas, se determinó que el consumo de bebidas azucaradas aumentó un 4,8% durante dos años, del periodo 2011 al 2012, además se demostró que la mayoría de personas que consumieron estas bebidas aumentaron su peso excesivamente (Zapata, 2012).

Velasco et al., 2013, mencionan que es posible modificar el consumo excesivo de estas bebidas al enseñar a poblaciones jóvenes y adultas sobre los problemas que pueden ocasionar en su salud, al igual que pedir apoyo de entidades públicas se puede regular la venta de estas bebidas en bares escolares y universitarios implementando normas adecuadas.

Se estima que el porcentaje de consumo de bebidas azucaradas tiene mayor prevalencia en países como Argentina con 37,9%, Brasil con 29,8%, Colombia con 28,2%, Bolivia con 27,4% y Venezuela con 25,6% en relación al porcentaje de Ecuador con 25.1% (ENSANUT, 2012).

Justificación

La ingesta de azúcares libres en la dieta diaria actual de los adultos jóvenes proviene principalmente de bebidas saludables y no saludables; las cuales aumentan la ingesta calórica total, reduciendo de esta forma la ingesta de alimentos saludables, lo que puede ocasionar en la edad adulta un riesgo alto de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles (Patel et al., 2011).

Mediante este estudio se pretende dar a conocer el patrón de consumo de bebidas, además la cantidad que consumen de bebidas saludables y no saludables y la comparación con las recomendaciones del consumo de bebidas.

El Ministerio de Salud Pública, El Ministerio de Educación y las autoridades de la universidad se verán beneficiadas con este estudio, ya que de esta manera tendrán una fuente

Disertación: Patrón de consumo de bebidas saludables y no saludables en adultos jóvenes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador en el periodo 2015-2016

de información confiable para la inserción de normativas y control en los bares universitarios sobre las bebidas que se expenden en los mismos.

Los beneficiarios directos son los adultos jóvenes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, quienes lograrán conocer su patrón de consumo de bebidas diarias. Así mismo, se podrán plantear estrategias a corto y largo plazo las cuales estarán ligadas a reducir el consumo de bebidas no saludables y prevenir el riesgo a desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles.

Haber observado que el consumo de bebidas no saludables por parte de los estudiantes de la PUCE es habitual y el no tener la certeza cuáles son los factores que influyen en la compra y selección de estas bebidas, motivaron al investigador para realizar este estudio con finalidad de conocer el patrón de consumo de bebidas saludables y no saludables de los adultos jóvenes. Además, el investigador considera importante transmitir a colegas y estudiantes de otras carreras que la nutrición es de gran importancia al momento de prevenir enfermedades ya que vincula motivos y razones por las que una persona mantiene un patrón de consumo de alimentos y bebidas.

Objetivos

General:

- Determinar el patrón de consumo de bebidas saludables y no saludables en adultos jóvenes en relación con las recomendaciones de ingesta diaria de bebidas.

Específicos:

- Conocer las principales bebidas saludables y no saludables que consumen habitualmente los adultos jóvenes de acuerdo al sexo de los participantes.
- Señalar los factores principales que influyen a los adultos jóvenes en la selección y consumo de bebidas saludables y no saludables

Disertación: Patrón de consumo de bebidas saludables y no saludables en adultos jóvenes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador en el periodo 2015-2016

- Identificar los lugares de lugar de compra y adquisición de las bebidas saludables y no saludables que forman parte del patrón alimentario de los adultos jóvenes.

Metodología

Tipo de estudio

El presente trabajo es estudio cuantitativo de tipo observacional, se lo determinó así porque permite levantar información durante un periodo de tiempo determinado, en este caso un mes (diciembre 2015- enero 2016); finalmente se considera a la investigación como descriptiva porque se logrará conocer el patrón de consumo de bebidas saludables y no saludables y comparar con las recomendaciones del consumo de bebidas.

Universo o muestra

El estudio se desarrolló en la ciudad de Quito en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, los participantes fueron seleccionados al azar, la población total era de 9000 estudiantes matriculados en el año lectivo 2015-2016 en la modalidad presencial, la muestra utilizada fue de 192 estudiantes adultos jóvenes hombres y mujeres de 18 a 23 años de edad, el nivel de confianza utilizado para este estudio fue 95%, la probabilidad de éxito/ fracaso fue de 50, tomando en cuenta que el margen de error fue 7%.

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{d^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$

Donde:

- N = Total de la población
- Z_{α} = 1.96 al cuadrado (si la seguridad es del 95%)
- p = proporción esperada (en este caso 5% = 0.05)

Disertación: Patrón de consumo de bebidas saludables y no saludables en adultos jóvenes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador en el periodo 2015-2016

- $q = 1 - p$ (en este caso $1 - 0.05 = 0.95$)
- d = precisión (en este caso 7%)

Los criterios de inclusión se basaron en:

Seleccionar estudiantes adultos jóvenes que se encuentren entre 18 a 23 años de edad, que no hayan cambiado su hábito de alimentación en el último mes por recomendaciones de algún profesional de la salud o por consideraciones personales; además deben estar matriculados en la P.U.C.E en modalidad presencial en el año lectivo 2015-2016.

Los criterios de exclusión fueron:

Participantes que presenten patologías de tipo metabólico como diabetes o hipotiroidismo o que padezcan desórdenes alimenticios como: anorexia, bulimia y drunkorexia.

Fuentes Técnicas e Instrumentos

El estudio incluyó fuentes primarias que permiten la recolección de datos como: tipo de bebida, cantidad consumida diaria, frecuencia de consumo total, motivos de compra y lugares de adquisición de las bebidas saludables o no saludables de los estudiantes adultos jóvenes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

Como instrumento se aplicó una encuesta cara a cara a los individuos que accedieron a participar en la investigación, misma que fue adaptada a los objetivos del estudio en base a la encuesta del proyecto de la Escuela Politécnica del Litoral sobre “la identificación de las ocasiones de compra\consumo de bebidas no alcohólicas de los quiteños”(Moreno, 2010).

Para la selección de los 12 tipos de bebidas de la encuesta se tomó como referencia los estudios de (Juan Rivera et al., 2008) & (Harvard, 2016) que además sirvieron para identificar las recomendaciones de ingesta diaria de: agua natural, leche descremada, leche semi descremada, bebidas a base de soya sin azúcar, café sin azúcar, té sin azúcar, bebidas light, jugos de fruta con azúcar, leche entera, bebidas deportivas, gaseosas y jugos de sabor.

Disertación: Patrón de consumo de bebidas saludables y no saludables en adultos jóvenes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador en el periodo 2015-2016

Para obtener el consumo total al día de dichas bebidas se utilizó embaces reciclados con iguales características al de las bebidas consumidas. Para conocer la ingesta diaria se registró en total los vasos consumidos al día para obtener la cantidad en ml. En la pregunta sobre el lugar de adquisición se ubicaron los siguientes sitios: bares universitarios, panaderías, tiendas de barrios, micro mercados, supermercados y puestos de venta; se utilizaron factores como: por ser saludable, bajo costo, fácil acceso, marca, sabor agradable, publicidad, semáforo nutricional y por el tipo de envase.

Finalmente, las cantidades consumidas de las bebidas se las comparó con las recomendaciones establecidas por dichas entidades. Además, se conoció los tres principales lugares de la adquisición y motivos de compra de bebidas saludables y no saludables.

Plan de análisis de información

Los resultados obtenidos para el procesamiento de la información fueron agrupados y estructurados en una base de datos de tipo Excel, la cual incluía estas variables: el tipo de bebida consumida, frecuencia de consumo, cantidad consumida, lugar de adquisición o compra y motivo de compra, se empleó análisis estadístico de tipo descriptivo para estimar prevalencias y medias estadísticas.

CAPITULO II MARCO TEÓRICO E HIPOTESIS

1. SITUACION DEL CONSUMO DE BEBIDAS

Panorama del consumo de bebidas azucaradas a nivel mundial

En el estudio de (Malik, Popkin, Bray, Després, & Hu, 2010) se indicó que, el consumo regular de bebidas poco saludables y no saludables se asocia con más de 180 000 muertes al año en el mundo, y se lo considera una de las principales fuentes de azúcar añadido a la dieta,

Disertación: Patrón de consumo de bebidas saludables y no saludables en adultos jóvenes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador en el periodo 2015-2016

que aporta, aproximadamente, el 33 % del azúcar consumida en la alimentación habitual, ocasionando también sobrepeso y obesidad por el aporte calórico alto de las bebidas.

(Araneda, Bustos, Cerecera, & Amigo, 2015) comentan que: en países desarrollados el 40% de las calorías consumidas al día proviene de bebidas no saludables en las que se incluye bebidas para deportistas, gaseosas y jugos de sabor.

Actualmente, las bebidas no saludables actúan como sustitutos de jugos de frutas naturales y leche. Además, estas bebidas han llegado a ser la fuente principal de energía líquida en algunos países (Araneda et al., 2015)

En Chile en el 2011 gracias a datos recolectados de la Asociación Nacional de Bebidas, se determinó que el consumo de bebidas azucaradas aumentó un 4,8% durante el 2011 (Zapata, 2012).

Según los resultados de las encuestas nacionales de salud realizadas en México, se demostró que es uno de los países que más consumidores de gaseosas y aguas frescas tiene. En el 2008 se colocaron a las gaseosas entre los cinco productos más consumidos (Florence et al., 2011).

Panorama actual de consumo de bebidas

Según (Gómez, Jiménez, & Bacardí, 2013) en el Ecuador la prevalencia de sobrepeso y obesidad en adultos mayores de 19 años es 62.8% ,es decir, aproximadamente 6 de cada 10 ecuatorianos padecen sobrepeso y obesidad. En las mujeres se observa un porcentaje de 65.5 a comparación de los hombres con un porcentaje menor de 60, esto se relaciona con el consumo de bebidas poco saludables porque poseen alto nivel calórico y pocos nutrientes.

Disertación: Patrón de consumo de bebidas saludables y no saludables en adultos jóvenes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador en el periodo 2015-2016

Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (2011-2013), indica que entre el 28 y 35% de los ecuatorianos consumen bebidas azucaradas, siendo los hombres quienes consumen con mayor frecuencia que las mujeres (ENSANUT, 2011).

2. DEFINICION DE BEBIDAS SALUDABLES Y NO SALUDABLES

Las bebidas son todos los líquidos que ingieren los seres humanos, incluyendo el agua (Juan Rivera et al., 2008)

En este estudio las bebidas estarán divididas en dos grupos: saludables y no saludables; las mismas que a su vez se dividen en subgrupos según características nutricionales.

2.1 BEBIDAS SALUDABLES

Se considera una bebida saludable a aquellas que no provocan ningún perjuicio a la salud del consumidor. Su consumo es recomendable de manera habitual. Liderada por el agua que cumple con la función de hidratación y un normal funcionamiento del metabolismo (Aguirre, 2014).

2.1.1 Agua potable

El agua potable es considerada como fuente de vida debido su función esencial en los procesos biológicos y a su importancia como elemento fundamental de hidratación (García & Martínez, 2009). También actúa directamente en el equilibrio de la temperatura corporal (Schaab & Cúneo, 2013) .

Los requerimientos de líquidos varían dependiendo de los individuos y de las poblaciones; a pesar de no existir un valor exacto de recomendación de ingesta de agua, se conoce que una ingestión adecuada del total de líquidos consumidos por día en una población es de 3.7 litros/día para hombres y 2.7 litros/día para mujeres. El 80% de estas necesidades diarias

Disertación: Patrón de consumo de bebidas saludables y no saludables en adultos jóvenes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador en el periodo 2015-2016

proviene de la ingesta de bebidas incluida el agua, y el 20% restante se adquiere a través de alimentos sólidos (Harvard, 2016).

El consumo de agua tiene efectos favorables en la salud y el bienestar de las personas, tanto los aspectos cognitivos, de rendimiento físico y a la termorregulación, que son base de un correcto desempeño, sobre todo si se consume de acuerdo a las necesidades diarias de cada grupo de edad (Iglesias et al., 2011).

El agua es la selección más saludable en esta escala y la bebida preferida para satisfacer las necesidades diarias de líquidos, ya que no tiene efectos adversos en individuos sanos cuando se consume en intervalos aceptados y no provee energía. Puede proporcionar minerales esenciales como el calcio, el magnesio y el fluoruro. Además puede satisfacer el total de necesidades de líquidos (2.4 Litros) (Juan Rivera et al., 2008).

Sin dejar de lado que es un excelente solvente y medio de suspensión, tanto de los compuestos iónicos y solutos como de la glucosa o los aminoácidos. También es un reactivo y un producto de reacción común en las reacciones bioquímicas que tienen lugar en el organismo. Así, el agua del medio interno está implicada en las reacciones de hidrólisis de los micronutrientes, tanto de las proteínas como de los hidratos de carbono o los lípidos, ya que el agua se produce por el metabolismo oxidativo de los sustratos que contienen hidrógeno. Teóricamente, por cada gramo de glucosa, ácido palmítico o albúmina, en el organismo se producen 0,6, 1,12 y 0,37 mililitros de agua, respectivamente (Vitoria & Dalmau, 2011).

2.1.2 Leche semidescremada, leche descremada y bebidas de soya sin azúcar adicionada

La leche es considerada un alimento completo y equilibrado porque su composición nos aporta: macronutrientes como hidratos de carbono en forma de lactosa, proteínas de alto valor biológico, grasas y micronutrientes como: vitaminas del complejo B, calcio y fósforo, que al

Disertación: Patrón de consumo de bebidas saludables y no saludables en adultos jóvenes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador en el periodo 2015-2016

ingresar a nuestro organismo nos sirven para nuestro funcionamiento y desarrollo diario

(Fernández et al., 2015).

En Estudios experimentales y epidemiológicos realizados en una población que deseaba perder peso, se obtuvo como resultados que la población que consumió lácteos bajos en grasa obtuvo efectos beneficiosos para la pérdida de peso, todo esto gracias a que el metabolismo del calcio y los lácteos tienen componentes que contribuyen a un balance energético para controlar el peso (Fernández et al., 2015)

Acerca de las bebidas de soya que son saborizadas artificialmente se ha determinado que contienen una gran cantidad de calorías, por lo que es sumamente importante verificar el etiquetado nutricional para identificar si la bebida de soya tiene o no azúcar agregada (Fernández et al., 2015).

2.1.3 Té sin azúcar

El té contiene más de 4.000 compuestos bioactivos de los que un tercio son polifenoles. Además de estos, se encuentran, las xantinas como cafeína, teofilina y teobromina. También encontramos aminoácidos, hidratos de carbono, proteínas, flúor (0,3 mg/10 g), minerales y oligoelementos, y un conglomerado de compuestos volátiles que le proporcionan el característico olor, el té tiene un efecto protector sobre el desarrollo de pérdida de densidad ósea y desarrollo de la enfermedad de Parkinson (López & Giner, 2013).

2.1.4 Café sin azúcar

El consumo de café tradicionalmente se asocia a perjudicar a la salud, a pesar de tener factores antioxidantes, como protección para el cáncer y aterosclerosis, los fenoles y poli fenoles nos ayudan a la protección de células porque evitan la oxidación de estas (Gutiérrez, 2002).

Disertación: Patrón de consumo de bebidas saludables y no saludables en adultos jóvenes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador en el periodo 2015-2016

Algunos estudios han demostrado que el consumo moderado de café reporta beneficios para la salud, como la reducción del riesgo de padecer diabetes tipo II o el aumento de la longevidad, ya que contiene sustancias como vitaminas, minerales y antioxidantes. La ingesta de cafeína hasta 400mg/día para adultos mayores de 15 años, no está asociada al aumento de diferentes riesgos a la salud como hipertensión, osteoporosis, colesterol elevado y enfermedades del corazón. Se recomienda que las mujeres no consuman más de 300mg/día, ya que el café está relacionado al aumento de riesgo de aborto y bajo peso al nacer (Juan Rivera et al., 2008). A los niños se recomienda el consumo de 2,5 mg/kg/peso/día ya que se ha determinado que tiene efectos en el desarrollo del sistema nervioso (Juan Rivera et al., 2008).

2.2 BEBIDAS NO SALUDABLES

Se denominan a aquellas que causan efectos no beneficios a la salud, además su consumo no es aconsejable por la cantidad elevada de calorías vacías y azúcares libres, también se debe mencionar que no brindan nutrientes, vitaminas ni minerales, al igual que en esta categoría se encuentran aquellas que pueden estar endulzadas con edulcorantes (bebidas light) pero que poseen colorantes, saborizantes, preservantes, conservantes, cafeína, sodio, etc. (Aguirre, 2014).

2.2.1 Bebidas no calóricas con edulcorantes artificiales

Las bebidas con edulcorantes no calóricos (bebidas light), son de cierta forma una mejor opción a las endulzadas con calorías añadidas, debido a que no proveen energía, pero a su vez le brindan un sabor agradable y agua. Es importante seleccionar aquellos edulcorantes artificiales aprobados por la FDA ya que no se consideran dañinos para el consumidor (FDA, 2012).

Disertación: Patrón de consumo de bebidas saludables y no saludables en adultos jóvenes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador en el periodo 2015-2016

Existe una recomendación de ingesta diaria aceptable acerca de las bebidas con edulcorantes no calóricos; se puede consumir 15mg/kg/día de sucralosa, 4mg/kg/día de stevia, y 15mg/kg/día de aspartame (González, 2013), Tomando en cuenta que no existen restricciones para el consumo en mujeres embarazadas, niños, ni adolescentes; estos edulcorantes son de 100 a 200 veces más dulces que el azúcar blanco, se absorben a nivel intestinal y se excretan por vía renal sin metabolizarse, no tienen efectos secundarios si su administración no se excede de las recomendaciones (González, 2013)

2.2.2 Jugo de frutas “naturales” con azúcar

La mayor parte de nutrientes como vitaminas y minerales provienen de fuentes naturales de frutas (Harvard, 2016).

Actualmente las industrias de bebidas están fabricando jugos “100% naturales” para disminuir el consumo de gaseosas, a pesar de que no son un buen sustituto porque proveen una cantidad igual de calorías por poseen fructuosa, la cual aporta un alto contenido calórico. Además, que las frutas al ser sometidas a diferentes procesos como “jugos” pierden su contenido de fibra y vitaminas al ser licuados. Por lo que se recomienda que el consumo de estas sea al natural ya que tiene variados beneficios tanto para la digestión, saciedad, y equilibrio energético (Juan Rivera et al., 2008).

El consumo de bebidas (jugos) a base de frutas aportan diferentes vitaminas como C, A, E, minerales, fibra y agua, las que favorecen las reacciones antioxidantes (Andrés, 2011).

La ingestión de jugos de frutas industrializados se vincula con el desarrollo de obesidad, mediante un meta análisis se encontró que una ingesta de 450kcal de estas bebidas, se produce un aumento significativo de peso corporal (Rivera, et al. 2008).

2.2.3 Leche entera

La leche de vaca ofrece un buen aporte de calcio: 286.2 mg por una taza de 240 ml, que cubre alrededor del 120% de la IDR (ingesta diaria recomendada) (Guillén & Vela, 2010).

Entre los efectos adversos del consumo de leche entera encontramos, que el alto contenido de ácidos grasos saturados en esta leche tiene una relación con el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares (Rivera, et al, 2008).

2.2.4 Bebidas deportivas

El uso de estas bebidas es destinado para atletas de alta resistencia, no son recomendadas para personas que realizan ejercicio leve, porque contienen 50 a 90% de energía lo que equivale a 75-140 kcal por cada 240ml, a comparación de las kcal contenidas en bebidas con azúcar y que proveen pequeñas cantidades de electrolitos (sodio, potasio, cloruro). El comité Mexicano recomienda que se consuman estas bebidas de manera eventual a excepción de los atletas de alta resistencia porque les proveen energía extra (Juan Rivera et al., 2008).

En general las bebidas deportivas nos sirven para reponer pérdida de electrolitos como sodio y cloro por el sudor. (Soto & Aragón, 2002).

Los principales electrolitos que se pierden en el sudor son el sodio y el cloro, y el reemplazo de estos iones, sobre todo del sodio, es una prioridad. Sin embargo, debido a la gran variabilidad en la pérdida de electrolitos que ocurre en diferentes situaciones, se dificulta formular una recomendación general para compensar los electrolitos.

2.2.5 Bebidas gaseosas y jugos de sabor

Según, el estudio de Healthy Beverage Guidelines (2016), se indica que las gaseosas, gaseosas y jugos de sabor o jugos de sabor deberían ser consumidas en pocas cantidades y esporádicamente ya que proporcionan grandes cantidades de calorías vacías y ningún

Disertación: Patrón de consumo de bebidas saludables y no saludables en adultos jóvenes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador en el periodo 2015-2016

beneficio nutricional. Además, el consumo de estas bebidas puede conducir al aumento de peso y riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles. (Harvard, 2016)

La fuente utilizada como “endulzante” de la mayoría de estas bebidas son la sacarosa o jarabe de maíz de alta fructosa. En general las bebidas que poseen este ingrediente endulzante no permiten a la persona calmar la sed, no son hidratantes, y no brindan ningún aporte nutricional por lo que no cumplen con nuestras necesidades de ingesta de líquidos diaria.

3. EFECTOS A LA SALUD DEL CONSUMO DE BEBIDAS NO SALUDABLES

Los adultos jóvenes se encuentran en una etapa en la que se adoptan actitudes que influyen en los hábitos alimentarios los cuales suelen conservarse hasta la edad adulta. Dentro de estos hábitos alimentarios se hace relevancia a las bebidas no saludables ya que su consumo contribuye a un riesgo alto de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles; es por esto que se debe fomentar los cambios en los estilos de vida, principalmente sobre el consumo de bebidas sean saludables o no saludables (Hurtado, 2013)

Una de las principales patologías que desencadena el consumo de bebidas azucaradas endulzadas con “azúcar, edulcorantes no calóricos, jarabe de maíz y fructuosa” es el hígado graso, ya que estos endulzantes mencionados aumentan la grasa muscular y adiposidad del hígado, de igual manera puede suceder lo mismo con otros órganos (Bray, 2012).

Otra desventaja del consumo de las bebidas como: gaseosas, bebidas light, jugosa de sabor, es el riesgo de manchas, erosiones en el esmalte de los dientes, y caries por el ácido generado por los ingredientes utilizados para endulzar, los cuales provocan efectos negativos y desagradables a nuestra salud bucal a lo largo de la vida (Moreno, Schmidt, & Narváez, 2011).

Disertación: Patrón de consumo de bebidas saludables y no saludables en adultos jóvenes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador en el periodo 2015-2016

Según, (ENSANUT, 2012), Las consecuencias que trae el consumo en exceso de las bebidas azucaradas y alimentos procesados, se encuentran la diabetes tipo 2, hipertensión, obesidad, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.

En promedio el consumo de un vaso y medio al día o más de bebidas azucaradas aumenta un 60% el riesgo de desarrollar sobrepeso y obesidad tanto en infantes como adultos jóvenes, es por esto que la OMS recomienda evitar por completo la ingesta de bebidas azucaradas dada la evidencia probable que promueve el aumento de peso (Rodríguez, 2012).

En un metanálisis de ensayos aleatorizados controlados en adultos indica que existe relación entre el aumento en la ingesta de azúcares libres provenientes de las bebidas azucaradas con el déficit de conocimiento sobre nutrición al momento de consumir dichas bebidas y esto se asoció con un aumento comparable en el peso corporal (OMS, 2015).

Según, (Schaab & Cúneo, 2013), el control del consumo de determinadas bebidas endulzadas con edulcorantes (bebidas light) sirven como mecanismo para mantenimiento de peso o para reducción de peso, sin tomar en cuenta que los adultos jóvenes tiene escasos conocimientos acerca de los demás ingredientes que se utilizan en la elaboración de bebidas “light”, como son los colorantes, preservantes, conservantes, entre otros.

El déficit de conocimiento relacionado a la nutrición en el ámbito de la ingesta de líquidos diarios tiene efectos negativos a la salud, como pudimos mencionar antes, el consumo de bebidas no saludables puede ocasionar daños irreversibles en nuestra salud (Zaragoza et al., 2013).

4. RECOMENDACIONES DE CONSUMO DE BEBIDAS

Tabla 1. Recomendaciones de consumo al día de bebidas saludables y no saludables

BEBIDAS	RECOMENDACIÓN AL
	DIA
	Mililitros
Agua	700-2000
Leche descremada	
Leche semidescremada	Máximo 500
A base de soya sin azúcar	
Té sin azúcar	
café sin azúcar	Máximo 1000
Bebidas light	Máximo 500
Jugo de fruta “natural” con azúcar	Máximo 125
Leche entera	
Bebidas deportivas	Máximo 240
Gaseosas	
Jugos de Sabor	0

Fuente: Recomendaciones de Consumo de bebidas para una vida saludable para la población mexicana (Rivera et al., 2008) & Healthy Beverage Guidelines (Harvard, 2016).

Elaborado por: Sofía Terán A.

5. MOTIVOS QUE INFLUYEN EN LA SELECCIÓN DE DIFERENTES TIPOS DE BEBIDAS SALUDABLES Y NO SALUDABLES

Dentro de los motivos para la selección de bebidas saludables y no saludables se ha determinado mediante diferentes estudios que las industrias de bebidas azucaradas mantienen un ranking muy elevado de oferta y demanda, ya que su publicidad incluye marca, promociones, tipos de envase, etc. que influyen directamente a los consumidores más vulnerables como niños, adolescentes y adultos jóvenes ya que persuadirlos mediante publicidad es más fácil que a los adultos mayores (Aguirre, 2014).

5.1 Marketing y publicidad

El estudio de (Harris et al., 2014), nos indica que en los últimos 15 años el marketing y la publicidad han alcanzado un nivel muy alto sobre la influencia en la elección de determinadas

Disertación: Patrón de consumo de bebidas saludables y no saludables en adultos jóvenes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador en el periodo 2015-2016

bebidas por los consumidores. Dentro de este mercadeo se ha observado que las bebidas como: gaseosas, bebidas deportivas entre otras, utilizan como fuente principal de marketing imágenes animadas, escenarios llamativos como canchas de futbol, personas famosas, súper héroes, imágenes de mujeres y hombres con cuerpos esbeltos y “perfectos” que influyen psicológicamente a los adolescentes y adultos jóvenes haciéndolos vulnerables al momento de seleccionar una bebida; sin importarles a la empresa informar al consumidor las consecuencias que puede acarrear el consumo de estas bebidas poco y no saludables en un futuro a su salud (Harris et al., 2014).

Se logró conocer porcentualmente que las bebidas mayormente expandidas gracias a la publicidad y marketing son las gaseosas con 45%, seguido de las bebidas que no contienen azúcar el 28%, las bebidas light o endulzadas con edulcorantes artificiales representan el 13%, las bebidas deportivas y los jugos de fruta el 12% y las aguas saborizadas un 2% (Harris et al., 2014).

Sin dejar de lado que las propagandas televisivas proyectan jerárquicamente de la siguiente manera: bebidas gaseosas y bebidas energizantes, bebidas light o endulzadas con edulcorante, agua natural y aguas saborizadas; basándose en el “costo” del producto para ganar un porcentaje de venta gracias a la influencia que tienen sobre los niños, adolescentes y adultos jóvenes que se enfocan principalmente en ser llamativos a la vista de los consumidores más que a informar la calidad nutricional del producto expuesto (Baladia, Basulto, Manera, Martínez, & Calbet, 2014).

5.2 Sabor agradable y bajo costo

La mayoría de la población universitaria en la que se incluye adultos jóvenes de 18 a 23 años de edad comentan que al momento de seleccionar y comprar una bebida el contenido nutricional no tiene mayor significancia a comparación del sabor de la bebida, apariencia,

Disertación: Patrón de consumo de bebidas saludables y no saludables en adultos jóvenes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador en el periodo 2015-2016

cantidad y costo de la misma, los cuales son factores que más influyen a seleccionar el producto (Mutis, López, & Mosquera, 2006).

A todo esto se suma que los universitarios buscan bebidas que estén al alcance de su economía, ya que la gran mayoría de ellos son estudiantes que aun dependen económicamente de sus padres y deben administrar el dinero que diariamente, semanalmente o mensualmente les dan sus padres, de tal manera que prioricen sus necesidades básicas de estudiante como alimentarse, imprimir trabajos, sacar copias, todo esto diariamente, por lo que su principal inclinación al seleccionar una bebida será sabor agradable y bajo costo (Mutis et al., 2006).

5.3 Marca y tipo de envase

Según, (Mutis et al., 2006) indican que las empresas encargadas de la producción y venta de bebidas se dirigen a los adolescentes mediante patrocinios y colocaciones de productos, indicando que si una bebida es de una marca conocida mundialmente es mejor que una marca desconocida en el mercado, por lo tanto los adolescentes tienen mayor inclinación a seleccionar una marca conocida a una desconocida.

A todo esto, se suma que el tipo de envase de las bebidas también son factores que influyen al momento de seleccionar una bebida por los consumidores, ya que los adolescentes del siglo XXI tienen mayor apego a la protección del planeta mediante el reciclaje por lo que escogen bebidas que se encuentren en envases reutilizables como envases de plástico que no se rompen al caerse o de vidrio que no sufren daños en el material si se los calienta en microondas (García & Martínez, 2009).

5.4 Semáforo nutricional

Se conoce que en Ecuador las enfermedades relacionadas a una mala alimentación han ido aumentando; es por eso que el Ministerio de salud junto a empresas aliadas implemento un método con el fin de reducir los malos hábitos alimentarios de la población, el cual se conoce como semaforización de productos consumibles (Hoyos, Yance, & Rendón, 2015).

El método mencionado anteriormente entro en vigencia el 15 de mayo del 2014, dirigido principalmente para industrias procesadoras de alimentos, se basa principalmente en etiquetar los alimentos por colores, verde bajo contenido, amarillo medio contenido y rojo alto contenido, puede ser de grasa, azúcar y sal (Hoyos et al., 2015).

La información nutricional y semaforización son componentes esenciales de los productos de consumo que se expenden en diferentes lugares, ya que es importante que la población en joven conozca el contenido nutricional de los alimentos y bebidas que están consumiendo, y según eso abstenerse de la compra y consumo de bebidas poco y no saludables (Hoyos et al., 2015). Algunos adultos jóvenes utilizan este método al momento de seleccionar y comprar un alimento gracias a la concientización en cuanto a cuidado de su salud (Hoyos et al., 2015).

6. LUGARES DE ADQUISICIÓN DE BEBIDAS SALUDABLES Y NO SALUDABLES

Cuando se habla sobre los lugares de adquisición de bebidas saludables y no saludables nos referimos al entorno físico, valorando la disponibilidad y accesibilidad a las mismas (Marqués, 2012).

Entre los lugares escogidos mediante la valoración, disponibilidad y accesibilidad a las bebidas saludables y no saludables, se determinaron las siguientes opciones: bares

Disertación: Patrón de consumo de bebidas saludables y no saludables en adultos jóvenes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador en el periodo 2015-2016

universitarios, supermercados, micro mercados, tiendas de barrio, panaderías, y puestos ambulantes.

Cabe mencionar que el comportamiento de las personas para elegir el lugar en el que van a adquirir sus bebidas saludables y no saludables están sujetos a muchas influencias que condicionan sus actos y los vuelve vulnerables. Las influencias que tienen mayor relevancia son las externas como el lugar en donde vive, el lugar en el que se encuentra si está cerca o no a supermercados, y, las influencias internas que son propias de los consumidores estas se basan exclusivamente en sus necesidades y la forma de satisfacerlas (Vera, 2015)

6.1 Bares universitarios

Los bares universitarios son puestos de distribución y venta de alimentos y/o bebidas, no se ha podido determinar con exactitud cuales bares universitarios promueven buenos hábitos alimentarios a través de una oferta variada de alimentos y bebidas saludables (Muñiz, 2014).

6.2 Panaderías y tiendas de barrio

La principal finalidad es ofertar a la población alimentos y bebidas sean estas alcohólicas o no como gaseosas, jugos procesados, cervezas, leches, entre otras (Muñiz, 2014).

6.3 Supermercados y micro mercados

La infraestructura de los supermercados se basa en divisiones de estanterías y pasillos de acuerdo, tienen un orden específico empieza por productos de limpieza, bebidas, alimentos frescos, golosinas, y finalmente frutas carnes y verduras de esta manera los compradores deben pasar obligatoriamente por todas las estanterías antes de llegar a los productos más nutritivos. Mientras que los micro mercados ofertan menor cantidad de productos pero la división estructural está organizada de la misma manera (Vera, 2015).

6.4 Kioskos

Disertación: Patrón de consumo de bebidas saludables y no saludables en adultos jóvenes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador en el periodo 2015-2016

Son servicios de venta de productos alimenticios generalmente se dividen en dos grupos los de venta de comida rápida y los de snacks y golosinas. En base al segundo grupo podemos encontrar ciertos tipos de alimento mayormente elegidos por los estudiantes universitarios como son las papas de funda, caramelos, chicles, y bebidas no alcohólicas como gaseosas, aguas, jugos procesados (Zaragoza et al., 2013).

Hipótesis

Las bebidas no saludables predominan dentro del patrón de consumo diario y superan las recomendaciones nutricionales de su ingesta.

Operacionalización de Variables

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSIONES	DEFICINICION OPERACIONAL	INDICADORES	ESCALA
LUGAR DE COMPRA	Porción del espacio, real o imaginada, en que se sitúa o se puede adquirir algo específico	Bares Universitarios	Cantidad de veces que compra o adquiere las bebidas en un determinado lugar dividido para el número de participantes del estudio	% total de los consumidores de bebidas saludables y no saludables según los lugares de adquisición o compra	NO TIENE
		Tienda de barrio			
		Panadería			
		Micro mercado			

		Comisariatos o supermercados			
		Puesto De Venta ambulante			
CANTIDAD DE CONSUMO DE BEBIDAS	Se refiere a cualquier líquido que se ingiere a lo largo del día, clasificadas en bebidas alcohólicas y no alcohólicas	BEBIDAS SALUDABLES	Se considera una bebida saludable a aquellas que no provocan ningún perjuicio a la salud del consumidor. Su consumo es recomendable de manera habitual.	% de cantidad (ml) de bebidas a lo largo del día	Cumplimiento bajo con la recomendación
		BEBIDAS NO SALUDABLES		% de cantidad (ml) de bebidas a lo largo del día	Cumple con la recomendación
MOTIVOS DE SELECCIÓN DE LAS BEBIDAS	Razones que influyen a la selección de determinado producto	Saludable		% total de los consumidores de bebidas saludables y no saludables según los motivos de selección/ compra	NO TIENE
		Bajo costo			
		Fácil acceso			
		Marca			
		Sabor agradable			
		Publicidad			
		Semáforo nutricional			
		Tipo de envase			

7. CAPITULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

7.1 Resultados

Patrón de consumo:

Este implica el sondeo por categoría e incluye clasificación de bebidas saludables y no saludables con porcentajes de ingesta total al día, de acuerdo a esto, se encontró que las 5 primeras bebidas son: agua, jugos de fruta “natural” con azúcar, gaseosas, leche semidescremada y leche entera. Ver Tabla 2

Tabla N° 2: Consumo de bebidas en el día de estudiantes de la PUCE por sexo, mayo-junio 2016.

	MUJERES (n=96)		HOMBRES (n=96)		TOTAL (n=192)		RANKING DE CONSUMO
	n	(%)	n	(%)	n	(%)	
AGUA	93	96,9	92	95,8	185	95,9	1
JUGOS DE FRUTAS “natural” CON AZÚCAR	73	76,0	74	77,1	147	76,2	2
GASEOSAS	58	60,4	63	65,6	121	62,7	3
LECHE SEMIDESCREMADA	42	43,8	38	39,6	80	41,5	4
LECHE ENTERA	34	35,4	45	46,9	79	40,9	5
TÉ SIN AZÚCAR	49	51,0	28	29,2	77	39,9	6
BEBIDAS DEPORTIVAS	28	29,2	45	46,9	73	37,8	7
CAFÉ SIN AZÚCAR	18	18,8	30	31,3	48	24,9	8
LECHE DESCREMADA	21	21,9	18	18,8	39	20,2	9
BEBIDAS LIGHT	20	20,8	18	18,8	38	19,7	10
JUGOS DE SABOR PROCESADO	22	22,9	15	15,6	37	19,2	11
SOYA SIN AZÚCAR	21	21,9	10	10,4	31	16,1	12

Fuente: Base de datos del patrón de consumo de bebidas saludables y no saludables en adultos jóvenes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador en el periodo 2015-2016
Elaborado por: Sofía Terán A.

El patrón de consumo establece que la primera opción para los estudiantes es el agua, con un total de 185 personas, sin que se aprecie diferencias entre hombres y mujeres que consumen esta bebida. El segundo y tercer lugar lo ocupan los jugos de fruta con azúcar, y los gaseosas, con un número alto de participantes que las consumen. Entre hombres y mujeres que consumen jugo de fruta con azúcar la diferencia es de 1 participante masculino. Por otro lado, en gaseosas existe una diferencia de 5 hombres que consume más que las mujeres.

Cabe mencionar que en el agua, jugos de fruta “natural” con azúcar y las gaseosas, el porcentaje de personas que consumen es mayor a 50, mientras que en el resto de las bebidas es menor al 42.

En referencia a la leche semi descremada, entera y descremada, se puede observar que, entre la semi descremada (cuarto puesto) y la entera (quinto puesto) la relación de los participantes que consumen es muy similar, sin embargo, las mujeres tiene un consumo mayor de leche semidescremada y los hombres de leche entera.

Sobre el té sin azúcar (sexto puesto) es preferido por las mujeres con un total de 49 participantes y el número de hombres es 28. En las bebidas deportivas (séptimo puesto) y el café sin azúcar (octavo puesto) en los participantes masculinos se observa un mayor consumo.

Las bebidas light, jugos de sabor y bebidas a base de soya sin azúcar, se ubican en los últimos puestos del patrón de consumo y se puede observar que las mujeres tienen mayor consumo de dichas bebidas.

Tabla N° 2: Cantidad (ml) de bebidas no saludables ingeridas al día por estudiantes de la PUCE de acuerdo al sexo (mayo-junio 2016)

BEBIDAS	Hombre (n=41) ml/día	Mujer (n=36) ml/día
Deportivas	18000	11000
Gaseosas	22000	21500
Jugos de sabor	6000	7500
Promedio (ml/día por persona)	1121	1111

Fuente: Base de datos del patrón de consumo de bebidas saludables y no saludables en adultos jóvenes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador en el periodo 2015-2016
Elaborado por: Sofía Terán A.

Aparentemente la cantidad de consumo al día por sexos no tiene mayor diferencia, a pesar que los hombres ingieren mayor cantidad de bebidas deportivas a comparación de las mujeres.

Principales bebidas ingeridas:

Se estableció la cantidad en % del consumo diario de las bebidas saludables y no saludables, tomando en cuenta que los hombres=100% y mujeres=100%. Ver Tablas 4 y 5.

Tabla N° 4: Cantidad (%) de bebidas saludables ingeridas al día por estudiantes de la PUCE de acuerdo al sexo (mayo-junio 2016)

Tipo de bebida	No consume				Si consume			
			250ml		500ml		1000ml	
	Mujer (%)	Hombre (%)	Mujer (%)	Hombre (%)	Mujer (%)	Hombre (%)	Mujer (%)	Hombre (%)
AGUA	3,1	4,2	31,3	20,8	38,5	43,8	27,1	31,3
LECHE SEMIDESCREMADA	56,3	60,4	41,7	37,5	0,00	2,1	2,1	0

Disertación: Patrón de consumo de bebidas saludables y no saludables en adultos jóvenes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador en el periodo 2015-2016

SOYA SIN AZUCAR	78,1	89,6	19,8	8,3	2,1	2,1	0	0
LECHE DESCREMADA	78,1	81,3	21,9	16,7	0	0	0	2,1
TE SIN AZUCAR	49	70,8	39,6	24	11,5	5,2	0	0
CAFÉ SIN AZUCAR	81,3	69,1	16,7	28,9	2,1	2,1	0	0

Fuente: Base de datos del patrón de consumo de bebidas saludables y no saludables en adultos jóvenes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador en el periodo 2015-2016

Elaborado por: Sofía Terán A.

Acerca del agua se puede observar que tanto hombres y mujeres la consumen en el rango de 250 a 500ml/día.

Sobre el consumo de la leche semidescremada, se observa que el mayor número de participantes se ubican en el rango de 250ml/día, donde las mujeres representan el mayor ingesta. El consumo de bebidas a base de soya sin azúcar no tiene significancia, pero se observa que la mayor ingesta es dentro de grupo de mujeres en el rango de-250ml/día. En cuanto a la leche descremada las mujeres mantienen el primer lugar en su consumo dentro del rango de 250 ml al día, pero se observa la que ingesta de esta bebida es muy baja tanto en mujeres como hombres (78,1%; 81,3%).

Con relación al té sin azúcar se identifica que las mujeres ocupan el mayor porcentaje de los participantes que si consumen, además el consumo diario de estas bebidas en ambos sexos se ubica en el rango de 250ml.

Sobre el café sin azúcar el mayor porcentaje de consumo lo conforman los hombres, a pesar que en ambos sexos consumen 250ml/día.

Tabla N° 5: Cantidad (%) de bebidas no saludables ingeridas al día por estudiantes de la PUCE de acuerdo al sexo (mayo-junio 2016)

Tipo de bebida	No consume				Si consume			
			250ml		500ml		1000ml	
	Mujer (%)	Hombre (%)	Mujer (%)	Hombre (%)	Mujer (%)	Hombre (%)	Mujer (%)	Hombre (%)
BEBIDAS LIGHT	79,2	81,3	12,5	14,6	6,3	4,2	2,1	0
JUGO DE FRUTAS CON AZUCAR	24	22,9	52,1	58,3	21,9	14,6	2,1	4,9
LECHE ENTERA	64,6	53,1	35,4	36,5	0	8,3	0	2,1
BEBIDAS DEPORTIVAS	70,8	53,1	12,5	22,9	16,7	21,9	0	2,1
GASEOSAS	39,6	34,4	39,6	39,6	16,7	26	4,2	0
JUGOS DE SABOR (TANG, ETC...)	77,1	84,4	14,6	6,3	8,3	9,4	0	0

Fuente: Base de datos del patrón de consumo de bebidas saludables y no saludables en adultos jóvenes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador en el periodo 2015-2016
Elaborado por: Sofía Terán A.

Sobre las bebidas light se observa que el consumo no tiene significancia a pesar que tanto hombres como mujeres se encuentran en un rango de consumo diario de 250ml. En los jugos de fruta con azúcar en ambos sexos el porcentaje de consumo es similar, y aún más alto en el rango de 250ml/día.

En la leche entera se puede identificar que los hombres consumen más que las mujeres, sin embargo, en ambos sexos el porcentaje de consumo más alto está en el rango de 250ml/día.

El porcentaje de consumo de bebidas deportivas es más alto en los hombres, se ubican en el rango de 250 a 500ml/día mientras que las mujeres consumen aproximadamente 1 vaso y medio al día.

Disertación: Patrón de consumo de bebidas saludables y no saludables en adultos jóvenes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador en el periodo 2015-2016

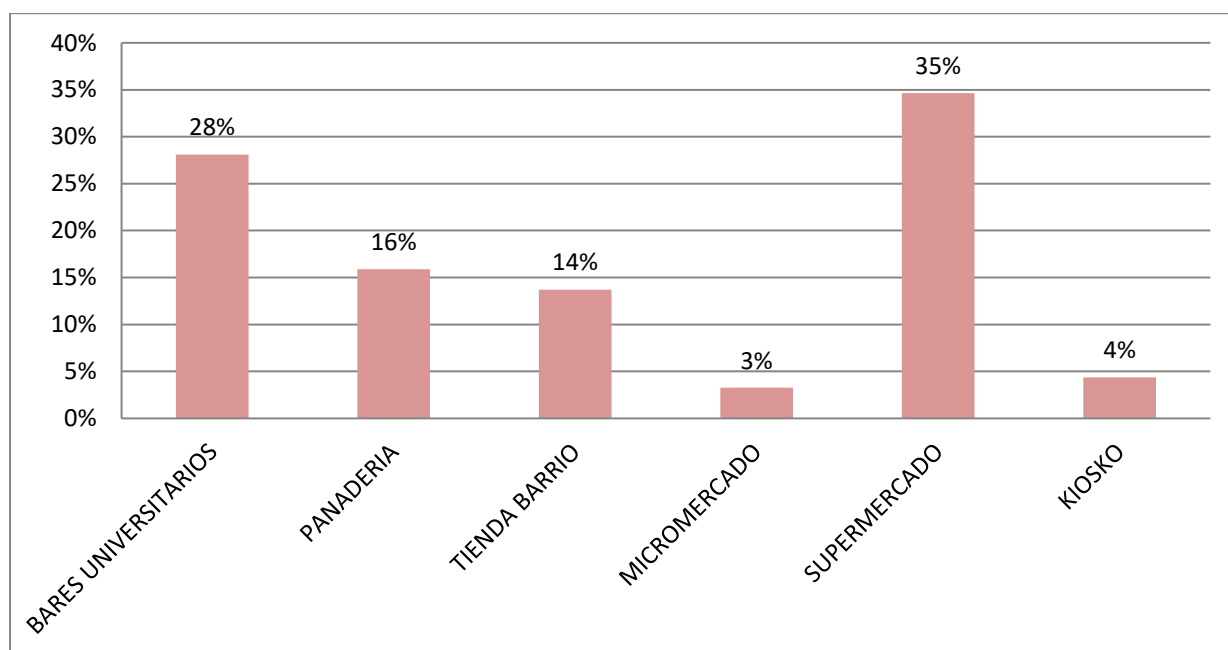
A diferencia de las gaseosas que tanto hombres como mujeres el porcentaje de consumo es alto, los hombres se ubican en el rango de 250 a 500ml/día y las mujeres consumen en promedio 1 vaso ½ al día.

Acerca de los jugos de sabor el porcentaje de consumo es más alto en las mujeres, a pesar que tanto hombres como mujeres se ubican en el rango de 250ml/día.

Lugar de adquisición:

Como se puede observar en los Gráficos 1 y 2 los jóvenes adquieren sus bebidas en bares universitarios y supermercados.

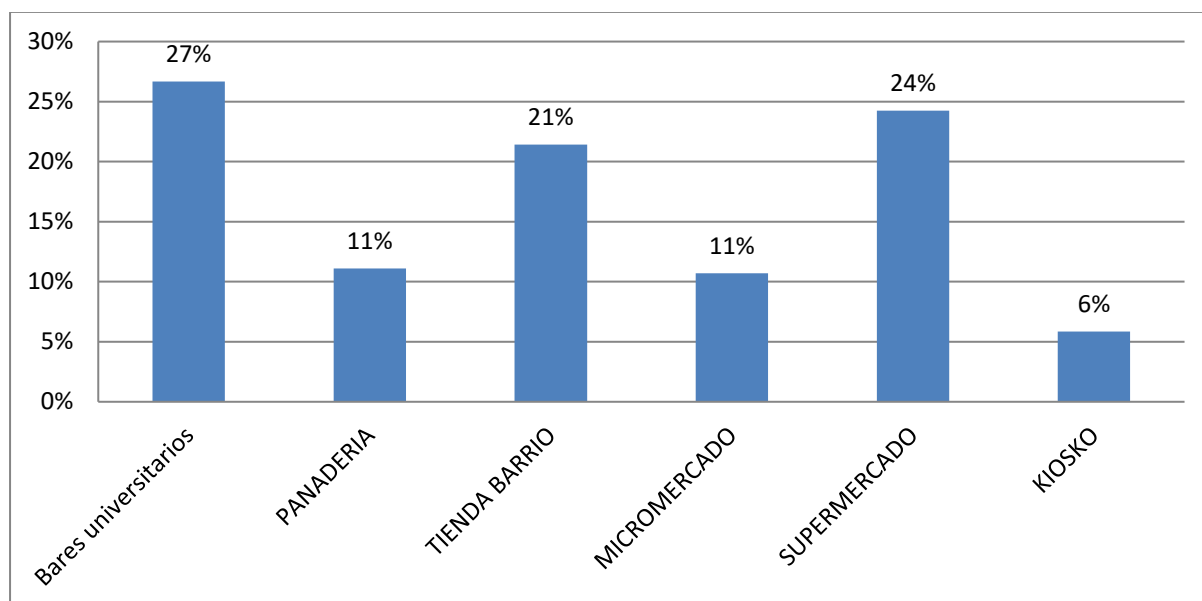
Gráfico N° 1: Lugares de compra y adquisición de bebidas saludables ingeridas por estudiantes de la PUCE de acuerdo al sexo (mayo-junio 2016)



Fuente: Base de datos del patrón de consumo de bebidas saludables y no saludables en adultos jóvenes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador en el periodo 2015-2016
Elaborado por: Sofía Terán A.

Respecto al lugar de compra de bebidas saludables los lugares mayormente escogidos por los adultos jóvenes para comprar dichas bebidas son los supermercados y bares universitarios

Gráfico N° 2: Lugar de compra de bebidas consideradas como no saludables ingeridas por estudiantes de la PUCE de acuerdo al sexo (mayo-junio 2016)



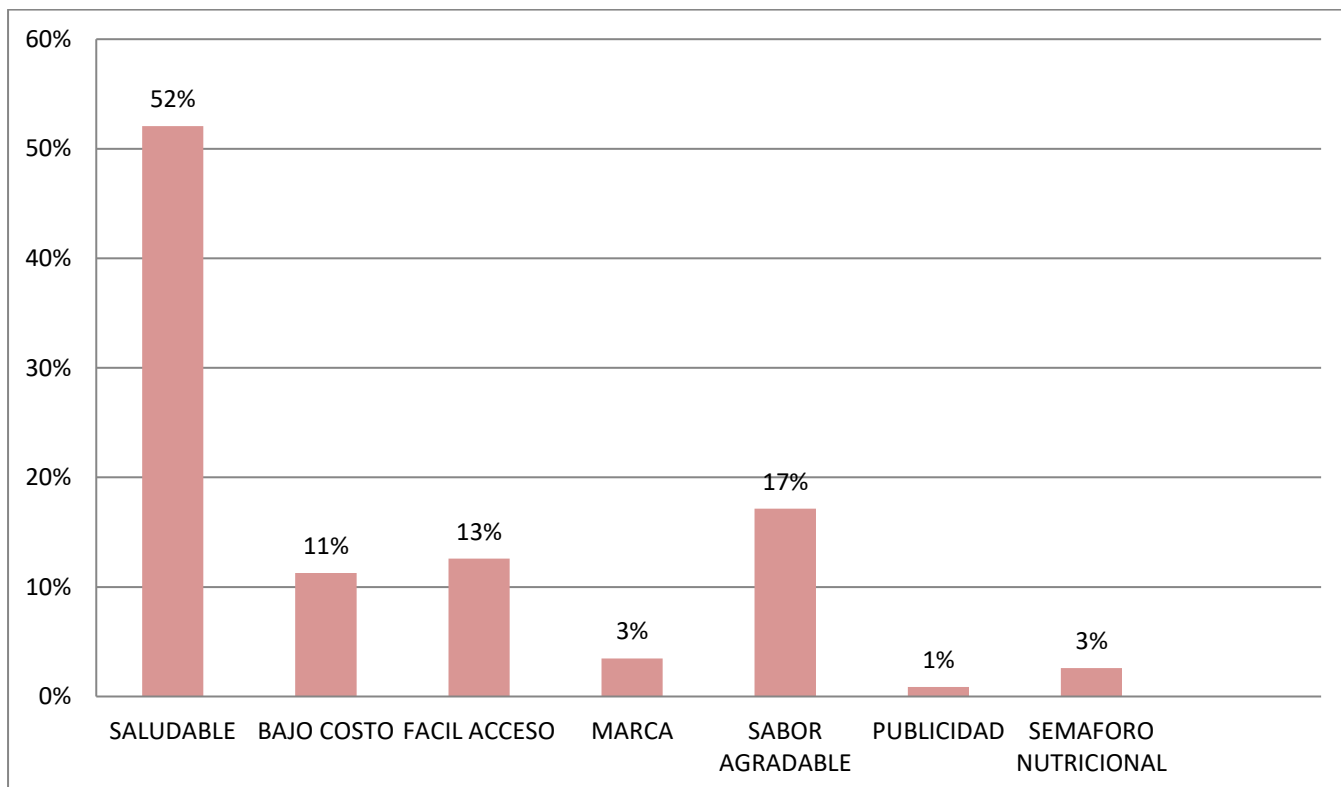
Fuente: Base de datos del patrón de consumo de bebidas saludables y no saludables en adultos jóvenes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador en el periodo 2015-2016
Elaborado por: Sofía Terán A.

Respecto al lugar de compra de bebidas no saludables, los lugares mayormente escogidos por los adultos jóvenes para comprar dichas bebidas son los bares universitarios con un 27% seguido de los supermercados y tienda del barrio, un porcentaje bajo de jóvenes acude a comprar en los kioscos.

Factores para la compra:

Como se puede observar en los gráficos 3 y 4, el principal factor que influye en los jóvenes en la compra de bebidas de las dos categorías es por considerarlas “saludables”.

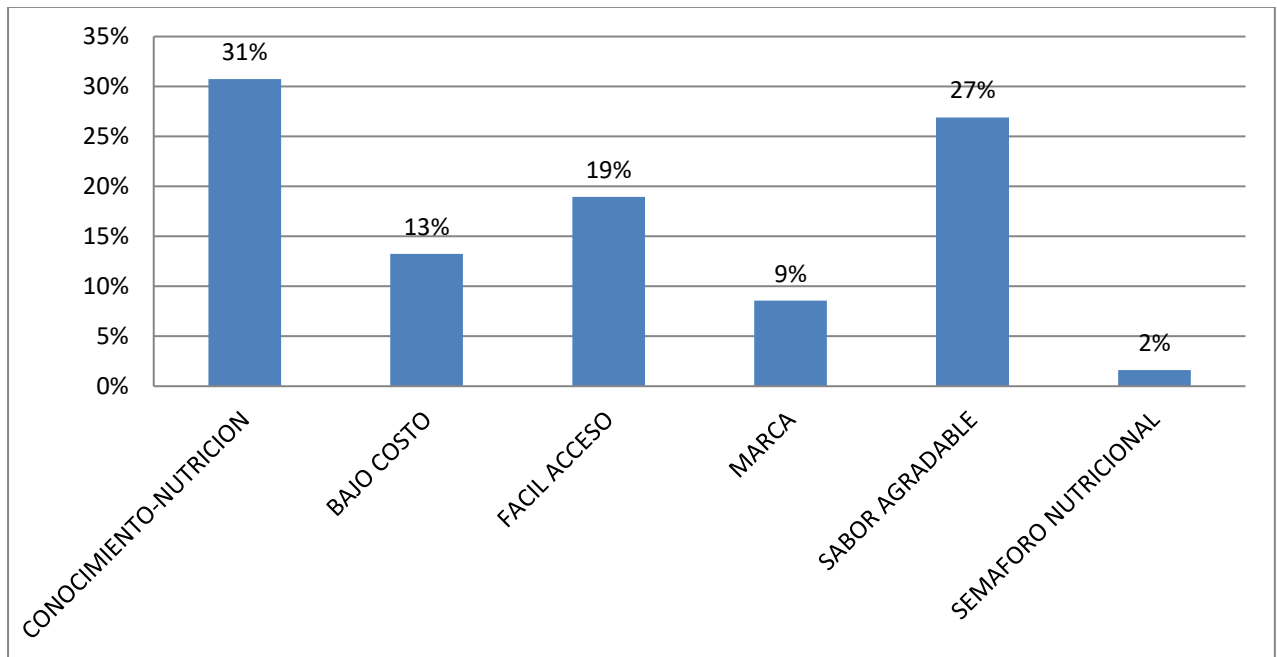
Gráfico N° 3: Factores que influyen en la compra de bebidas consideradas como saludables ingeridas por estudiantes de la PUCE de acuerdo al sexo (mayo-junio 2016)



Fuente: Base de datos del patrón de consumo de bebidas saludables y no saludables en adultos jóvenes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador en el periodo 2015-2016
Elaborado por: Sofía Terán A.

Los resultados indican que los participantes consumen bebidas como el agua, al café sin azúcar, té sin azúcar, leche descremada, leche semidescremada y bebidas a base de soya sin azúcar, por considerarlas como saludables, seguido de sabor, fácil acceso y el bajo costo.

Gráfico N° 4: factores que influyen en la compra de bebidas no saludables ingeridas por estudiantes de la PUCE de acuerdo al sexo (mayo-junio 2016)



Fuente: Base de datos del patrón de consumo de bebidas saludables y no saludables en adultos jóvenes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador en el periodo 2015-2016
Elaborado por: Sofía Terán A.

Los participantes consumen bebidas deportivas, gaseosas, bebidas light, jugos de fruta con azúcar, leche entera y jugos de sabor déficit al considerarlas como “saludables (31%), seguidos del sabor agradable y el fácil acceso, mientras el etiquetado nutricional no influye al momento de la compra.

7.2 Discusión

El patrón de consumo de bebidas saludables y no saludables en adultos jóvenes de la PUCE se organizó según % de consumo, de esta manera los resultados reflejan que el agua, los jugos de frutas con azúcar y las gaseosas ocupan los tres primeros puestos de ingesta; al compararlo con los resultados del estudio de (Zaragoza et al., 2013) se encontró que existe similitud ya que más del 50% de la población de ambos sexos indicaron consumir las bebidas mencionadas.

Según los resultados del estudio de (Schaab & Cúneo, 2013), en ambos sexos las bebidas de mayor consumo fueron: el agua pura (88%), gaseosas (72%), jugos de fruta con azúcar (25%) y jugos de sabor (32%), al compararlo con el patrón de consumo del presente estudio no se observa similitud alguna, porque en nuestro estudio los jugos de fruta con azúcar y las gaseosas están en el segundo y tercer lugar de consumo y los jugos de sabor tienen baja preferencia, mientras que para dicho estudio las gaseosas y los jugos de sabor ocupan el segundo y tercer puesto.

Los resultados de la ENSANUT-Ecuador 2012 indican que el consumo de bebidas deportivas, gaseosas y jugos de sabor está liderado por los hombres en edades comprendidas entre 19 a 30 años con un promedio en el consumo de 359ml/día y al comparar con la población investigada vemos que los hombres se mantienen en el primer lugar de consumo pero con una ingesta promedio de 1121ml/día y mujeres con 1111ml/día donde las causas para la ingesta excesiva pueden ser, la influencia de la práctica deportiva, la moda y el marketing.

En las bebidas saludables se encontró que: el 95.9% de los participantes consume 500ml/día de agua valor inferior a las recomendaciones dadas por que va de 700 a 2000ml/día (Rivera et al., 2008) & (Harvard, 2016), observándose un no cumplimiento de

Disertación: Patrón de consumo de bebidas saludables y no saludables en adultos jóvenes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador en el periodo 2015-2016

dicha recomendación; las posibles causas de esta baja ingesta, pueden ser por la falta de dispensadores de agua en la Universidad o por el alto costo de esta bebida.

Según (Rivera et al., 2008) & (Harvard, 2016), el consumo de leche semidescremada debe ser máximo 500ml/día, los resultados de nuestra población de estudio reflejan el 41.5% de cumplimiento de dicha recomendación y el 2.1% sobrepasa la recomendación establecida por los autores, en el caso de la leche descremada se observa el mismo comportamiento de consumo pero los hombres presentan una mayor consumo de lo recomendado; el motivo principal de los participantes para sobrepasar la recomendación de consumo diario puede ser al considerar a este tipo de leche más saludable.

En cuanto a las bebidas a base de soya se observa un bajo consumo a pesar de ser considerada como una bebida saludable y donde las mujeres tienen una mayor ingesta se puede ver que la cantidad consumida está dentro de las recomendaciones (500ml/día) establecidas por (Rivera et al., 2008) & (Harvard, 2016). En el caso del café y té sin azúcar los autores indican que se debe consumir hasta 1000ml/día, en los resultados del estudio se observa que el consumo de los participantes está dentro de la recomendación de ingesta establecida por (Rivera et al., 2008) & (Harvard, 2016); las posibles causas de la baja ingesta pueden ser, por la falta de conocimiento de los beneficios de éstas a la salud, por el alto costo y por la falta de publicidad.

En las bebidas no saludables se encontró que, en el jugo de frutas con azúcar ambos sexos sobrepasan la recomendación al ingerir más de 250ml/día, cuando la recomendación máxima de consumo es de 125ml/día (Rivera et al., 2008) & (Harvard, 2016); esta ingesta puede deberse a que la mayoría de jóvenes carecen de control para saciar su sed y consumen este tipo de bebida sin medida.

La recomendación de bebidas light es hasta 500ml/día (Rivera et al., 2008) & (Harvard, 2016), en el estudio los hombres son quienes cumplen con dicha recomendación de consumo,

Disertación: Patrón de consumo de bebidas saludables y no saludables en adultos jóvenes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador en el periodo 2015-2016

contrario de las mujeres que son las que más consumen y sobrepasan las cantidades de ingesta recomendada; esto puede deberse a que las mujeres se ven influenciadas por la publicidad o marketing en donde la carnitina es el principal ingrediente de atracción.

Sobre la leche entera y bebidas deportivas la recomendación es máximo 125ml/día (Rivera et al., 2008) & (Harvard, 2016), tanto hombres como mujeres sobrepasan la recomendaciones establecidas, sobre las gaseosas y los jugos de sabor donde la recomendaciones es 0 el 62.7% de los participantes que las consumen sobrepasan la recomendación dadas según (Rivera et al., 2008) & (Harvard, 2016). Las causas para el consumo alto de estas bebidas pueden ser, por la influencia de la práctica deportiva, por el bajo costo de las bebidas, por el fácil acceso y por la publicidad o marketing.

Los resultados del estudio de (Mutis et al., 2006), indican que los motivos de compra de bebidas saludables y no saludables más relevantes son: el bajo costo, el sabor agradable y salud, al comparar con los resultados de las bebidas saludables de nuestro estudio existe similitudes, por ser saludables (52%), por el sabor (17%), por el bajo costo (11%), y el 3% por los etiquetados nutricionales. En el consumo de bebidas no saludables el panorama es diferente se puede ver que el 31% las consume por ser consideradas como saludables, el 27% por su sabor, el 13% por el bajo costo, y el 2% por el contenido de la etiquetas nutricionales.

En Ecuador el 20% de adolescentes y adultos jóvenes usan la semaforización nutricional para consumir bebidas saludables y no saludables (Cañizares, 2015), al comparar con el presente estudio apenas el 5% de jóvenes utilizan los semáforos nutricionales en ambas categorías, esto puede deberse a que los jóvenes no tienen un conocimiento adecuado sobre el manejo del etiquetado nutricional. .

En el estudio de (Hurtado, 2013) se determinó que una de las causas para que los participantes consuman bebidas no saludables es por el déficit de conocimientos sobre

Disertación: Patrón de consumo de bebidas saludables y no saludables en adultos jóvenes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador en el periodo 2015-2016

nutrición al comparar con el presente estudio el 31% de participantes consume este tipo de bebidas por la misma razón, determinándose una similitud en los resultados.

Los resultados del estudio de (Castro, 2015), determinan que el 90% de la población adulta joven consume sus bebidas saludables y no saludables en bares universitarios y supermercados, en base a los resultados del presente estudio se puede observar que no existe similitud ya que menos del 50% de los jóvenes indica consumir sus bebidas en esos lugares.

Conclusiones

El estudio permitió identificar que el patrón de consumo en ambos sexos está liderado por el agua, seguido por jugos de frutas con azúcar, gaseosas y jugos de sabor, las últimas tres bebidas son consideradas como no saludables ya que son uno de los factores para el desarrollo de sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles.

Por otro lado, el estudio permitió identificar que el principal factor que influye en los estudiantes al comprar sus bebidas es por considerarlas como “saludables”, al igual que el sabor agradable y el bajo costo, sin embargo, los jóvenes que utilizan al etiquetado nutricional al momento de comprar y consumir las bebidas son muy pocos. Sin dejar de lado los jóvenes al tener acceso físico y económico se les facilita adquirir sus bebidas en bares universitarios, supermercados y kioskos.

Finalmente, se puede establecer que los adultos jóvenes de la PUCE que participaron en el estudio podrían estar en riesgo de desarrollar sobre peso y obesidad y en un futuro sus comorbilidades, ya que los individuos indicaron que consumen en promedio 1 litro al día bebidas no saludables, esto se pudo concluir gracias a los resultados del estudio de (Rivera, Velasco, & Carriedo 2015) quienes establecieron que los individuos que ingieren más de 250ml de bebidas no saludables al día tienen un alto riesgo de desarrollar sobrepeso, obesidad, diabetes mellitus tipo 2, hipertensión, resistencia a la insulina, hipercolesterolemia, entre otras enfermedades crónicas no transmisibles.

Recomendaciones

En relación a la investigación

- Se recomienda usar el presente estudio como referencia para investigaciones que relacionen el consumo de bebidas no saludables con el estado nutricional, alteraciones clínicas y bioquímicas, etc.

A la Pontificia Universidad Católica del Ecuador

- Implementar normas institucionales en los bares universitarios similares a las que se realiza en escuelas y colegios que se rigen exclusivamente al expendio de bebidas.
- Proveer de dispensadores de agua en sitios estratégicos de la Universidad para que estudiantes y docentes tengan acceso a esta bebida.
- Ofrecer charlas didácticas a los estudiantes y docentes de la PUCE sobre el manejo adecuado del etiquetado nutricional por parte de profesionales expertos en el tema.
- Solicitar apoyo a la carrera de Comunicación de la PUCE para transmitir por la “TV PUCE” programas con temas de nutrición con participación de estudiantes y docentes de la carrera de Nutrición Humana.

Lista de Referencias

- Aguirre, G. (2014). Diagnóstico de consumo de bebidas en adolescentes que asisten a dos instituciones públicas y dos instituciones privadas en la ciudad de Quito, en el periodo mayo 2013 a mayo 2014.
- Araneda, J., Bustos, P., Cerecera, F., & Amigo, H. (2015). Ingesta de bebidas azucaradas analcohólicas e índice de masa corporal en escolares chilenos. *Salud Pública Méx*, 57(2), 128–134. Retrieved from <http://www.scielo.org.mx/pdf/spm/v57n2/v57n2a7.pdf>
- Baladia, E., Basulto, J., Manera, M., Martínez, R., & Calbet, D. (2014). [Effect of green tea or green tea extract consumption on body weight and body composition; systematic review and meta-analysis]. *Nutrición Hospitalaria*, 29(3), 479–90. <http://doi.org/10.3305/nh.2014.29.3.7118>
- Bray, G. a. (2012). Fructose and Risk of Cardiometabolic Disease. *Current Atherosclerosis Reports*, 14(6), 570–578. <http://doi.org/10.1007/s11883-012-0276-6>
- Cañizares, K. (2015). UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL TEMA : “ Análisis del semáforo nutricional en la decisión de compra del producto Toni Yogurt Clásico y Estrategias de Marketing Comunicacional en el Hypermarket Norte de Guayaquil .”
- Castro, M. (2015). Informe del Consumo de Alimentación en España.
- Cifras, E. (2012). Análisis Sectoriales.
- Fernández, E., Martínez, J., Martínez, V., Moreno, J., Collado, L., Hernández, M., & Morán, F. (2015). Documentos de Consenso: importancia nutricional y metabólica de la leche. *Nutrición Hospitalaria*, 31(1), 92–101. <http://doi.org/10.3305/nh.2015.31.1.8253>
- Florence, T., Bonvecchio, A., Blanco, I., Irizarry, L., Nava, A., & Carriedo, A. (2011). Significados culturalmente construidos para el consumo de bebidas azucaradas entre escolares de la Ciudad de México. *Rev Panam Salud Publica*, 30(4), 327–334. <http://doi.org/http://dx.doi.org/10.1590/S1020-49892011001000006>
- Freire, W., Ramírez, M., Belmont, P., Mendieta, M., Silva, K., Romero, N., ... Monge, R. (2012). *ENCUESTA NACIONAL DE SALUD Y NUTRICION ENSANUT-ECU 2012*.
- Freire, W., Ramírez, M., Belmont, P., Mendieta, M., Silva, M., Romero, N., Sáenz, K., Piñeiros, P., Gómez, L., & Monge, R. (2011). ENSANUT,. Retrieved from http://www.unicef.org/ecuador/ENSANUT_2011-2013_tomo_1.pdf
- García, G., & Martínez, P. (2009). ESCENARIO DEL AGUA EN MEXICO. *Cultura Científica Y Tecnológica*, (30), 31–40. Retrieved from <http://revistas.uacj.mx/ojs/index.php/culcyt/article/view/356/336>
- Gómez, L., Jiménez, A., & Bacardí, M. (2013). Estudios aleatorizados sobre el efecto del consumo de bebidas azucaradas sobre la adiposidad en adolescentes y adultos; Revisión

Disertación: Patrón de consumo de bebidas saludables y no saludables en adultos jóvenes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador en el periodo 2015-2016

sistemática. *Nutricion Hospitalaria*, 28(6), 1792–1796.
<http://doi.org/10.3305/nh.2013.28.6.6769>

Guillén, S., & Vela, M. (2010). Desventajas de la introducción de la leche de vaca en el primer año de vida. *Acta Pediatr Mex.*, 31(3), 123–128. Retrieved from [http://www.revistasmedicasmexicanas.com.mx/download/actapediatrica/mayo-junio2010/Acta 3.8 DESVENTAJAS.pdf](http://www.revistasmedicasmexicanas.com.mx/download/actapediatrica/mayo-junio2010/Acta%203.8%20DESVENTAJAS.pdf)

Gutiérrez, A. (2002). Café, antioxidantes y protección a la salud. *Medisan*, 6(4), 72–81. Retrieved from http://bvs.sld.cu/revistas/san/vol7_4_02/san11402.pdf

Harris, J., Schwartz, M., LoDolce, M., Munsell, C., Fleming, F., Elsey, J., ... Dembek, C. (2014). Sugary drink marketing to youth : Some progress but much room to improve, 166. Retrieved from <http://www.rwjf.org/content/dam/farm/reports/reports/2014/rwjf416417>

Hoyos, A., Yance, K., & Rendón, A. (2015). SEMAFORIZACION DE PRODUCTOS DE CONSUMO , TENDENCIA Y CULTURIZACION EN LOS ECUATORIANOS.

Hurtado, J. (2013). Tipo de bebidas consumidas por los estudiantes universitarios, 19(2), 114–119.

López, E., & Giner, R. (2013). Chocolate, café, té y otros estimulantes bebidas energéticas avant la lettre (II), 38(I), 391–392. Retrieved from http://www.aesed.com/descargas/revistas/v38n4_5r.pdf

Malik, V., Popkin, B., Bray, G., Després, J.-P., & Hu, F. (2010). Sugar Sweetened Beverages, Obesity, Type 2 Diabetes and Cardiovascular Disease risk. *Circulation*, 121(11), 1356–1364. <http://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.109.876185>.Sugar

Marqués, M. (2012). DIETÉTICO EN EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD y comportamiento alimentario Dieta y comportamiento alimentario, 7–20.

Moreno, A. (2010). Escuela superior politécnica del litoral.

Moreno, X., Schmidt, B., & Narváez, V. (2011). Efecto In Vitro de las Bebidas Refrescantes sobre la Mineralización de la Superficie del Esmalte Dentario de Piezas Permanentes Extraídas, 5(2), 157–163. Retrieved from <http://www.scielo.cl/pdf/ijodontos/v5n2/art08.pdf>

Muñiz, S. (2014). Recomendaciones de buenas prácticas para la implementación de cantinas y quioscos saludables en las instituciones educativas Uruguay , marzo de 2014 .

Mutis, A., López, C., & Mosquera, M. (2006). Hábitos de consumo de alimentos y bebidas de los estudiantes universitarios de la ciudad de Bogotá.

OMS. (2015). Ingesta de azúcares para adultos y niños.

Disertación: Patrón de consumo de bebidas saludables y no saludables en adultos jóvenes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador en el periodo 2015-2016

Patel, A., Bogart, L., Elliott, M., Lamb, S., Uyeda, K., Hawes-Dawson, J., ... Schuster, M. (2011). Increasing the availability and consumption of drinking water in middle schools: a pilot study. *Prev Chronic Dis*, 8(3), A60. <http://doi.org/A60> [pii]

Rivera, J., Muñoz, O., Rosas, M., Aguilar, C., Popkin, B., & Willet, W. (2008). Beverage consumption for a healthy life: Recommendations for the Mexican population [Consumo de bebidas para una vida saludable: Recomendaciones para la población mexicana]. *Salud Publica de Mexico*, 50(2), 173–195. Retrieved from <http://www.scopus.com/inward/record.url?eid=2-s2.0-42449090350&partnerID=40&md5=254daf421495637eae1a18add7702e32>

Rivera, J., Muñoz, O., Rosas, M., Aguilar, C., Popkin, B., & Willet, W. (2008). Consumo de bebidas para una vida saludable : recomendaciones para la población mexicana, 50(2), 173–195.

Rivera, J., Velasco, A., & Carriedo, A. (2015). Centro de Investigación en Nutrición y Salud.

Rodríguez, M. (2012). Alarmante consumo de bebidas azucaradas y su asociación con la obesidad infantil, 6–11.

Schaab, N., & Cúneo, F. (2013). Hábitos de consumo de bebidas en adolescentes y su impacto en la dieta *, 31(142), 34–41. Retrieved from http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372013000100006

Soto, L., & Aragón, L. F. (2002). REHIDRATAACION POST-EJERCICIO CON DIFERENTES TIPOS DE BEBIDAS: AGUA PURA, BEBIDA DEPORTIVA Y AGUA DE JAMAICA, 2, 41–54. Retrieved from file:///C:/Users/Sofia/Downloads/434-674-2-PB.pdf

Velasco, A., Hernández, P., & Aguilar, P. (2013). ESTRATEGIAS DE MERCADOTECNIA DE LA INDUSTRIA DE ESTUDIO DE MONITOREO DE PROMOCIONES DE VENTA Y OTRAS ESTRATEGIAS, 1–16.

Vera, S. (2015). ESTUDIO DEL COMPORTAMIENTO DE COMPRA DEL CONSUMIDOR DE BEBIDAS GASEOSAS EN LA CIUDAD DE MACHALA.

Vitoria, I., & Dalmau, J. (2011). Recomendaciones de hidratación como base de una nutrición saludable en la infancia . Necesidades de agua en el niño. *Acta Pediátrica España*, 69(3), 105–111. Retrieved from <http://search.proquest.com/openview/a540a704edfb8350b034dcc0cb8629d9/1?pq-origsite=gscholar>

Zapata, L. (2012). BEBIDAS DE FANTASÍA (GASEOSAS DEL TIPO COLA), 1–29. Retrieved from http://www.cooperativa.cl/noticias/site/artic/20121204/asocfile/20121204143111/informe_bebidas_odecu.pdf

Zaragoza, A., Navarro, A., Fernández, J., Hurtado, J., & Ortiz, R. (2013). Tipo de bebidas consumidas por los estudiantes universitarios, 19(2), 114–119.

Disertación: Patrón de consumo de bebidas saludables y no saludables en adultos jóvenes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador en el periodo 2015-2016

ANEXOS

Disertación: Patrón de consumo de bebidas saludables y no saludables en adultos jóvenes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador en el periodo 2015-2016

TIPOS DE BEBIDAS	CONSUME BEBIDAS		FRECUENCIA DE CONSUMO					SELECCIONE LA PORCION (CANTIDAD) QUE CONSUME				INDIQUE EN QUE LUGAR ACOSTUMBRA COMPRARLAS				SELECCIONE LA RAZON POR LAS QUE ELIGE ESTA BEBIDA A DIFERENCIA DE OTRAS							
			EN TOTAL AL DIA					250ml 1 vaso	240ml 1 taza	500ml 1 botella	1 litro 2 botellas	BARES	PANADERIA	TIENDA DE	MICROMERCADO SUPERMERCADOS , COMISARIATOS	KIOSO	SALUDABLE	BAJO COSTO	FACIL ACCESO	MARCA	SABOR	PUBLICIDAD	SEMAFORO NUTRICIONAL
	1	2	3	4	5																		
SI	NO																						
BEBIDAS LIGHT (ENDULZADAS CON EDULCORANTES ARTIFICIALES)																							
JUGOS DE FRUTA CON AZUCAR																							
LECHE ENTERA																							
BEBIDAS DEPORTIVAS																							
REFRESGOS, CASEOSAS (COLAS)																							
AGUAS DE SABOR																							