

Área: Ciencias de la Salud Humana

*Simposio Investigación en Nutrición: Avances científicos actuales*

## ***Patrón de hidratación en estudiantes de la Universidad Nacional de Catamarca***

### ***Hydration pattern in students of the Universidad Nacional de Catamarca***

*Coronel Mariana Beatriz; Espeche Andrea Belén; Barrionuevo Omar*  
*Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Nacional de Catamarca.*  
Contacto: marianacoronel.1234@gmail.com

**Palabras clave:** Agua; Bebidas saborizadas; Infusiones azucaradas  
**Key Words:** *Water; Flavored beverages; Sugary infusions*

Los cambios producidos en los últimos años en patrones de alimentación e hidratación contribuyeron al aumento de enfermedades no transmisibles, siendo los estudiantes universitarios una población vulnerable a una hidratación inadecuada, influenciados por hábitos, largas jornadas de estudio y una fuerte oferta comercial de bebidas ricas en azúcares. El trabajo tuvo como objetivo describir el patrón de hidratación que presentan los estudiantes de la Universidad Nacional de Catamarca. Estudio de tipo descriptivo, observacional y de corte transversal. Para el reclutamiento de los estudiantes se utilizó la técnica Bola de nieve, que tiene la ventaja de facilitar el acceso a la población a bajo costo, aunque no garantiza la representatividad de la muestra. La recolección de los datos se realizó mediante un recordatorio de hábitos de consumo de agua, bebidas saborizadas e infusiones con azúcar, que permitió estimar el patrón de hidratación de la población bajo estudio. El instrumento de recolección de datos se construyó a través del programa google drive, los que fueron registrados en una planilla de cálculo Excel. Para el análisis estadístico se exportaron y procesaron los datos en el software infoStat versión estudiantil 2020. Participaron voluntariamente 800 sujetos de ambos sexos, entre 18 y 35 años de edad ( $22,88 \pm 3,94$ ). El 36% de los sujetos presentaron un consumo diario de 8 a 12 vasos de agua de aproximadamente 250 cc cada vaso. El sentido de la asociación entre el número de vasos de agua y edad fue lineal negativa y significativa ( $p=0,04$ ). En tanto, el 82,4% manifestaron ingerir más de 2 vasos de bebidas azucaradas semanalmente ( $n=572$ ) y 395 estudiantes bebieron diariamente infusiones con azúcar, de los cuales el 60% añaden más de seis cucharaditas de azúcar. En consecuencia, se determinó que el 10% de la muestra presentó un patrón de hidratación adecuado. Estos resultados permiten concluir que un alto porcentaje de estudiantes de la Universidad de Catamarca mostraron un

patrón de hidratación inadecuado, a expensas del consumo de bebidas con un elevado aporte de azúcares libres.