



COMPOSICIÓN DE LA JARRA DE LOS HABITANTES DE LA CIUDAD DE MAR DEL PLATA

Mar del Plata

Noviembre de 2015





COMPOSICIÓN DE LA JARRA DE LOS HABITANTES DE LA CIUDAD DE MAR DEL PLATA

Dirección: Dra. Amelia Ramírez

Investigadores: Lic. Mónica Pascual

Prof. Santiago Cueto

Lic. Mariana Gonzalez

Lic. Estefanía Ferrarello

observatorio@ufasta.edu.ar

www.ufasta.edu.ar/observatorio

Introducción

La hidratación es una acción fundamental para mantener un buen estado de salud y por lo tanto, constituye un aspecto relevante que es necesario tener en cuenta, en relación al perfil nutricional de la población.

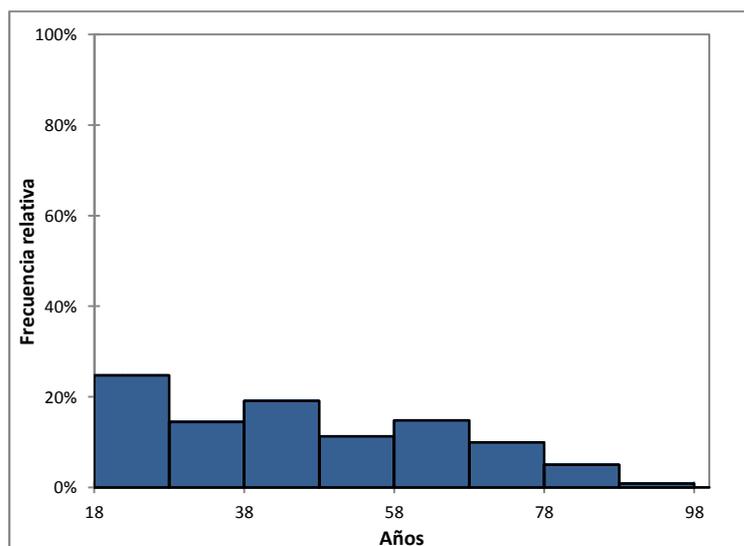
Entendemos por hidratación a la acción de consumir líquidos de modo continuo y permanente. El cuerpo humano está constituido aproximadamente por un 75% de agua y la hidratación tiene como finalidad reemplazar los líquidos naturales que el organismo pierde en diferentes actividades, a través de la sudoración, transpiración, o excretas, mediante la ingesta exógena de alimentos y bebidas. Sin embargo, no todas las bebidas seleccionadas para su consumo contribuyen a la hidratación, pudiendo además, significar un aporte extra y, en ocasiones, inadecuado de calorías, con injerencia directa en el estado nutricional del consumidor.

Las razones señaladas justifican la importancia de conocer la selección y frecuencia de consumo habitual y ocasional de las diferentes bebidas de la población marplatense.

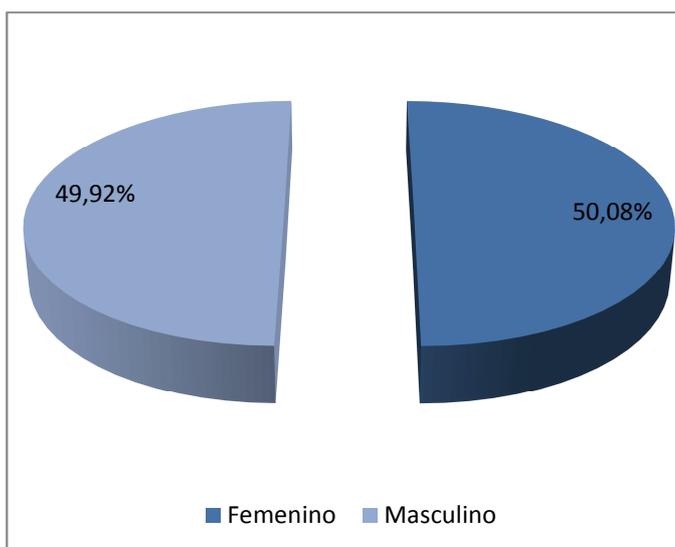
Perfil de la muestra

Se trabajó con una muestra de 603 personas de ambos sexos, mayores de 18 años, con diverso nivel educativo y residentes en la ciudad de Mar del Plata.

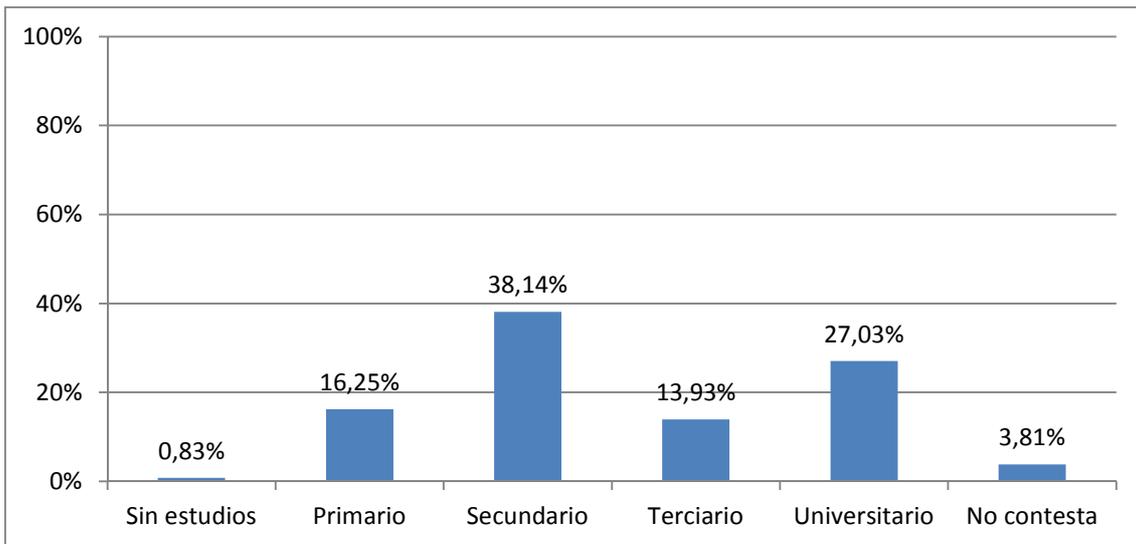
Edad



Sexo



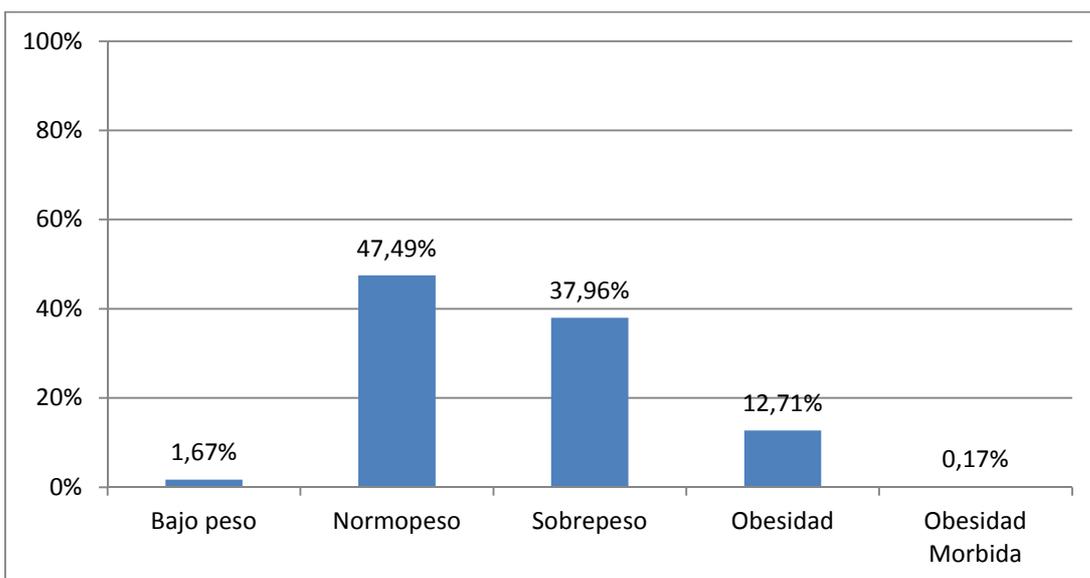
Nivel educativo



Más del 40% realiza o ha realizado estudios terciarios o universitarios, y el 38% nivel secundario.

Respecto al estado nutricional, basado en la relación peso/talla referidos por los encuestados, resulta que aproximadamente el 50% se encuentra dentro del rango de normalidad con un IMC=18,5-24,9; sin embargo el 38% presenta sobrepeso con un IMC= 25-29.9, y más de un 10% presenta obesidad. Es decir, que la muestra presenta personas con un perfil nutricional adecuado casi en la misma proporción que aquellos que se encuentran con exceso de peso.

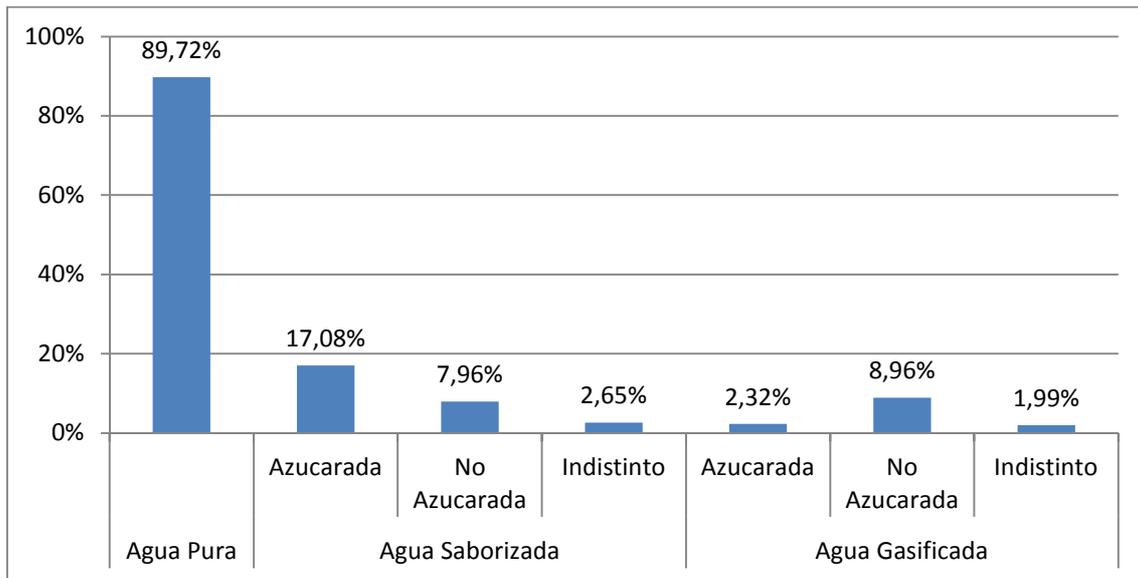
Estado nutricional



Consumo diario

Con respecto al consumo de aguas, se observa una marcada selección de agua pura (89.72%) en comparación a las aguas saborizadas y gasificadas respectivamente. En el caso de las aguas saborizadas predomina el consumo de las azucaradas, invirtiéndose esto en el caso de quienes prefieren las gasificadas.

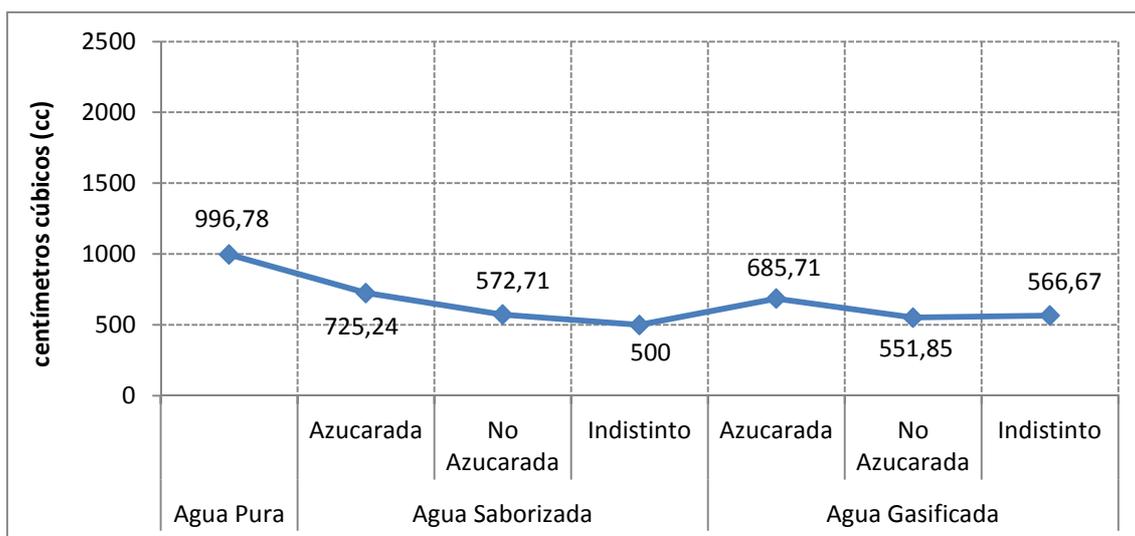
Porcentaje de personas que consumen distintos tipos de agua



El promedio total de ingesta de los distintos tipos de agua es 1203.54 cc. Resulta un consumo relativamente bajo, en comparación con los requerimientos hídricos de un individuo adulto sano (1ml/kg de peso/día) los cuales rondan entre 2000-2500 ml/día.

También es importante destacar que si bien el agua pura representa sólo una parte del porcentaje de hidratación de un individuo, es deseable que ésta se encuentre en mayor proporción con respecto al resto de las bebidas ingeridas diariamente. En este punto la recomendación se cumple en la población de la muestra pero la cantidad es muy inferior a la recomendada como se puede advertir en el gráfico que sigue.

Ingesta promedio diaria de distintos tipos de agua



La tabla siguiente presenta desagregado el consumo promedio de los distintos tipos de agua.

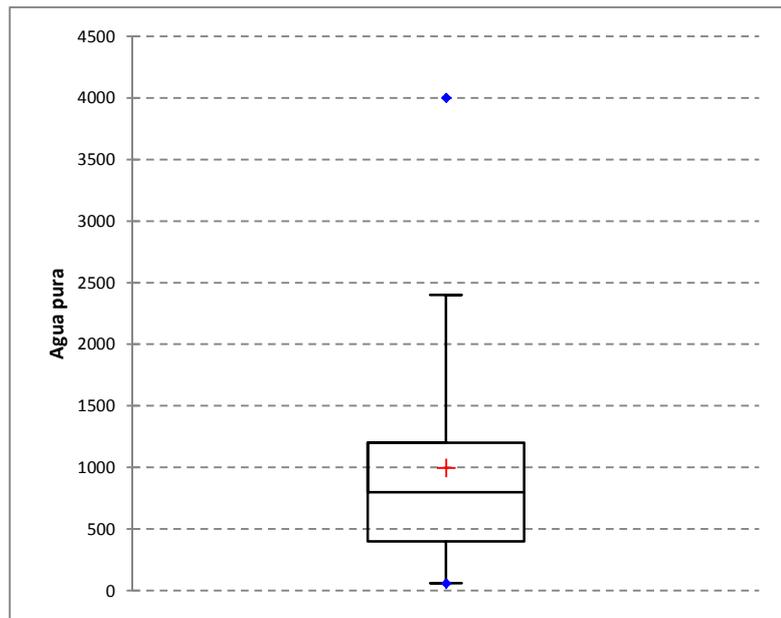
Tipo de agua discriminado por consumo

	Agua Pura	Agua Saborizada			Agua Gasificada		
		Azucarada	No Azucarada	Indistinto	Azucarada	No Azucarada	Indistinto
Menos de 200cc	0,33%	0%	0,17%	0%	0%	0%	0%
Entre 200cc y 400cc	7,96%	1,82%	1,66%	0,50%	0,66%	1,49%	0%
Entre 400cc y 600cc	16,75%	4,98%	2,65%	1,49%	0,17%	4,64%	1,16%
Entre 600cc y 800cc	7,46%	2,16%	1,16%	0,17%	0,33%	0,17%	0,33%
Entre 800cc y 1000cc	12,44%	3,32%	1,00%	0,17%	0,17%	1,33%	0,33%
Entre 1000cc y 1200cc	14,10%	1,66%	0,50%	0,17%	0,66%	0,50%	0%
Entre 1200cc y 1400cc	9,29%	2,16%	0,50%	0%	0,33%	0,66%	0,17%
Entre 1400cc y 1600cc	2,99%	0,33%	0,17%	0,17%	0%	0%	0%
Entre 1600cc y 1800cc	5,47%	0%	0,17%	0%	0%	0%	0%
Entre 1800cc y 2000cc	0,66%	0,17%	0%	0%	0%	0%	0%
2000cc o más	12,27%	0,50%	0%	0%	0%	0,17%	0%

El agua pura es la bebida hidratante por excelencia, siguiendo en importancia las bebidas gasificadas, saborizadas y las infusiones, todas ellas sin azúcar. El agregado de azúcar a cualquier bebida contribuye a la diuresis y por lo tanto a la deshidratación.

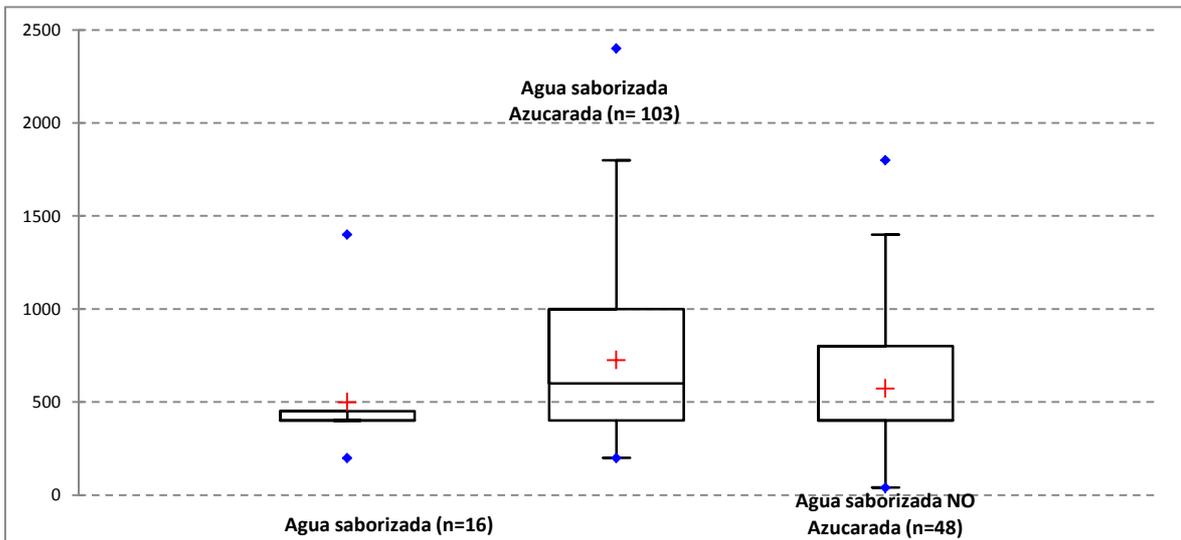
El 90% (n=541) que ingiere agua pura con un promedio de 996,78 cc por día tiene un consumo asimétrico observándose una concentración en cantidades más bajas (entre 600 y 400 ml) y una mayor dispersión hacia valores más altos de consumo (entre los 1000 y 1400 ml). El 12% supera los 2 litros diarios.

Distribución del consumo de agua pura



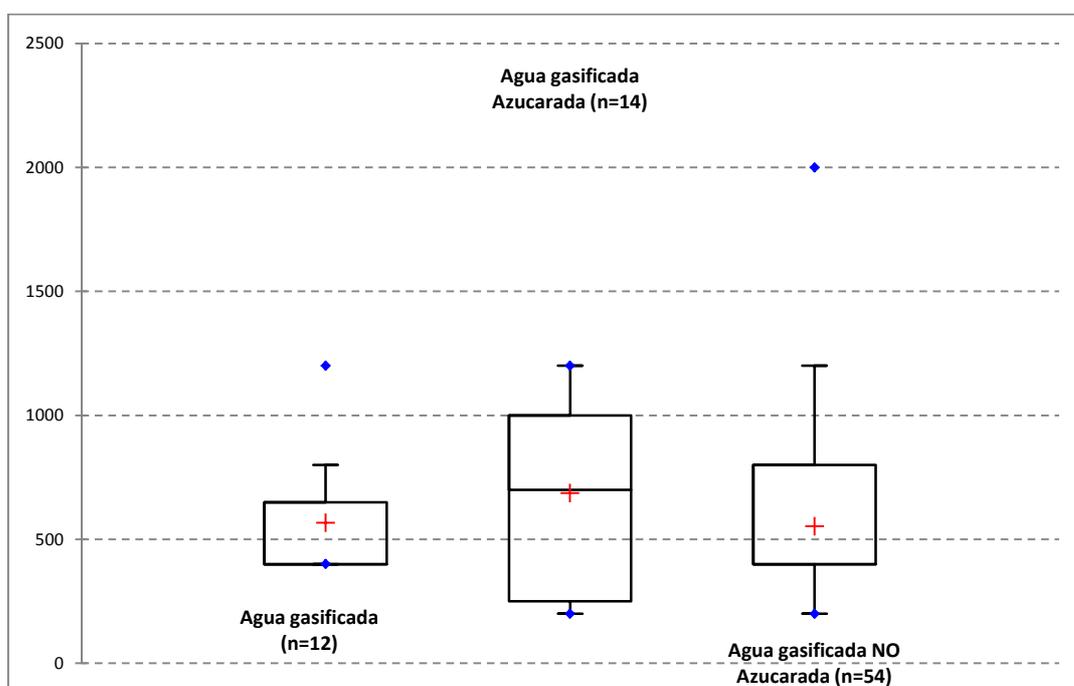
Las personas que refieren consumir agua saborizada azucarada ingieren aproximadamente 600 ml diarios en promedio, en tanto que quienes consumen las no azucaradas lo hacen, en promedio, en menor cantidad. Sólo una minoría manifiesta indiferencia respecto de si es azucarada o no a la hora de decidir el consumo.

Distribución del consumo de agua saborizada



El consumo diario de agua gasificada azucarada promedia los 700 ml diarios, en tanto que las no azucaradas, los 550 ml y en el caso de quienes optan por una u otra es de 500 ml. Igual que en el caso anterior, el consumo promedio de bebidas azucaradas es mayor que el de las que no contienen azúcar.

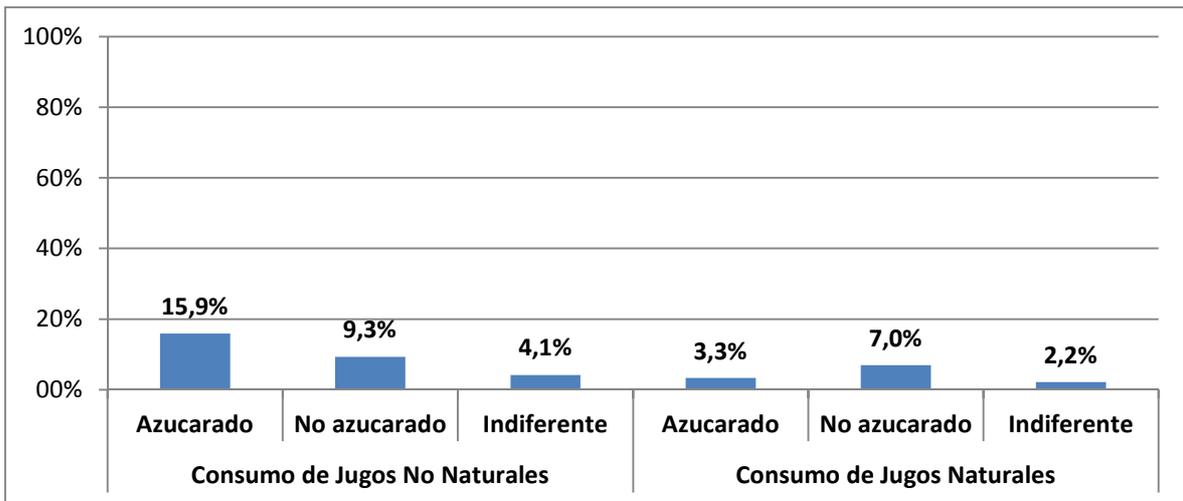
Consumo de agua gasificada



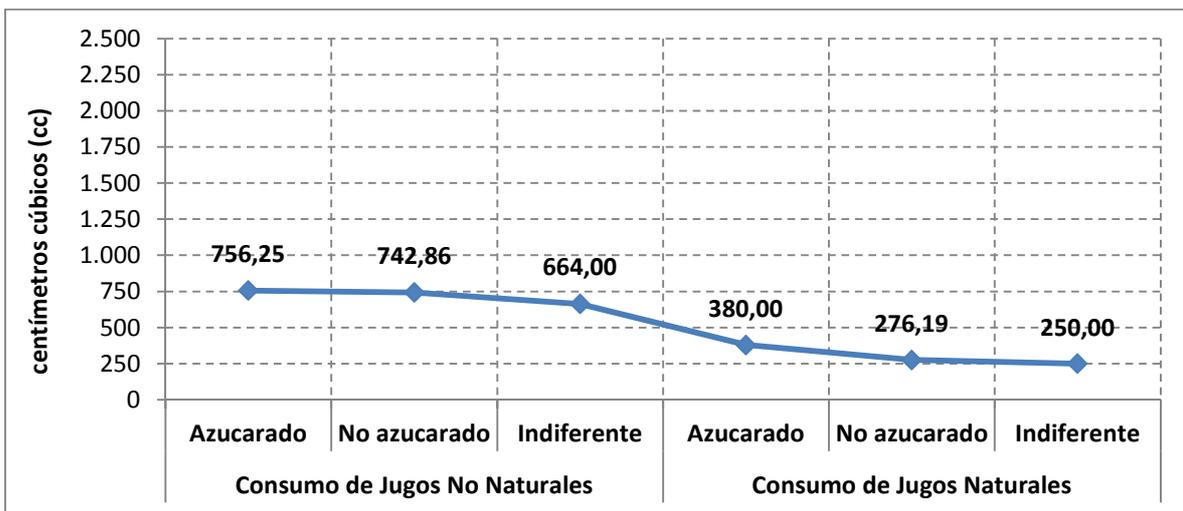
Con respecto al consumo de jugos, se observa una mayor ingesta de jugos no naturales (3/4 litro /día) preferentemente azucarados, en comparación con los jugos naturales, donde el principal consumo ronda entre los 200-400 ml/día (1-2 vasos/día), siendo estos últimos de preferencia no azucarados en la opción de elección pero no en la cantidad.

Los datos reflejan una selección inadecuada puesto que los jugos no naturales carecen de los beneficios nutricionales (aporte vitamínico-mineral) propios de los naturales. Además los primeros, aportan un valor calórico superior a los segundos debido al agregado de azúcares durante el procesamiento. Se estima que la selección podría estar condicionada por la facilidad al momento de adquirir y consumir la bebida en cuestión.

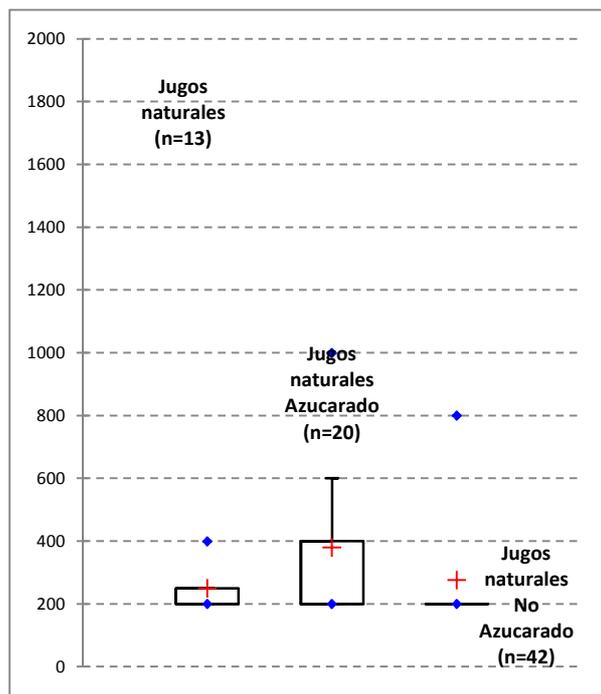
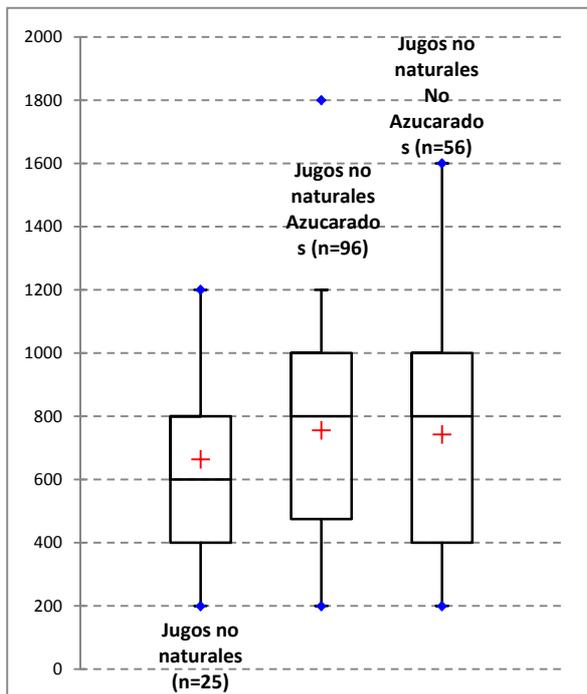
Consumo de jugos



Ingesta promedio diaria de distintos tipos de jugos



La selección inadecuada a la que se hace referencia en el párrafo anterior se ve reflejada no sólo en la elección de los jugos no naturales sino también en la ingesta y el agregado de azúcar en los jugos naturales. Los siguientes gráficos muestran el mayor consumo promedio señalado de los no naturales y una concentración en bajas cantidades de los naturales.

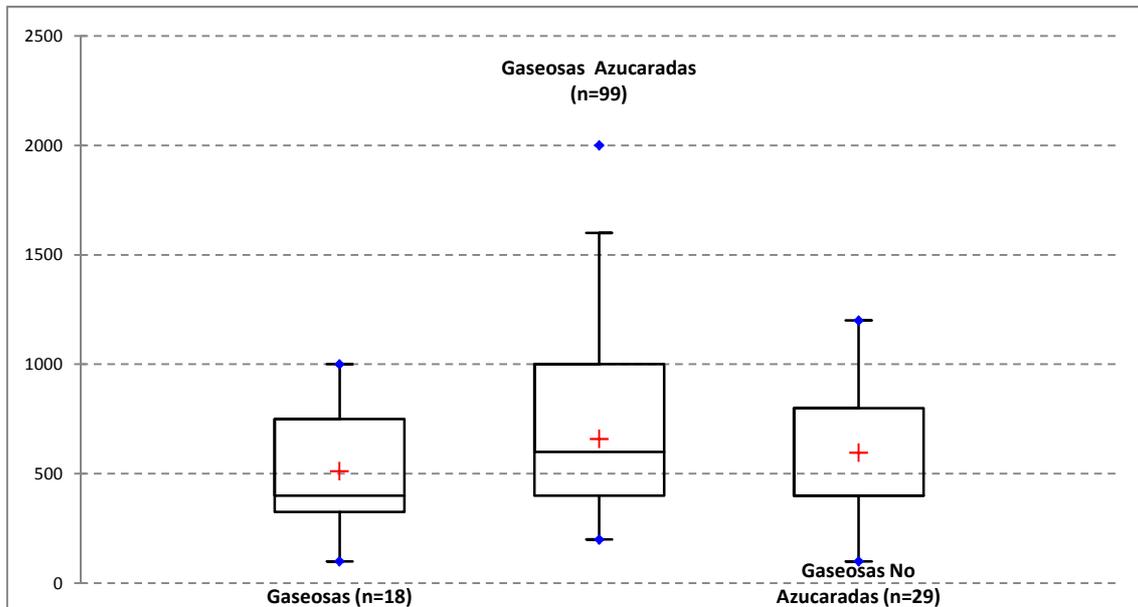
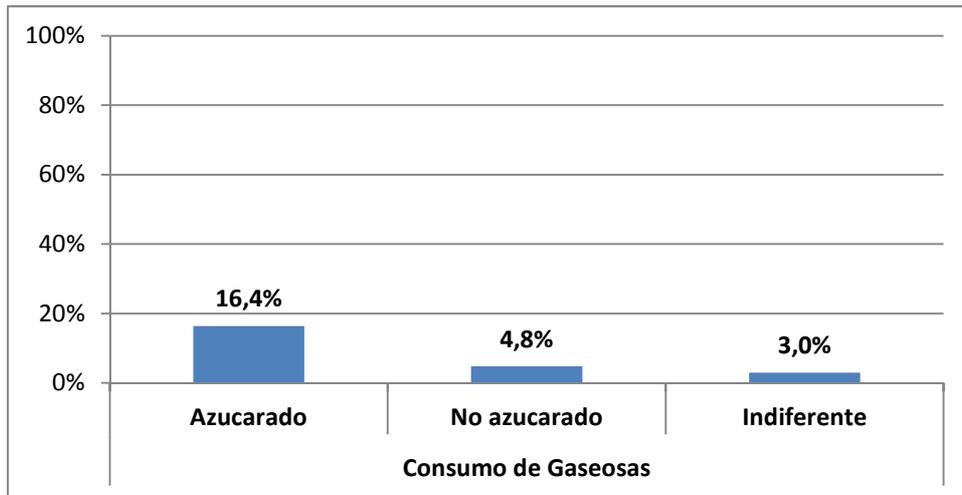


Distribución del consumo de jugos según cantidad

	Jugo No Natural			Jugo Natural		
	Azucarado	No Azucarado	Indistinto	Azucarado	No Azucarado	Indistinto
Entre 200cc y 400cc	0,33%	0,66%	0,50%	1,82%	5,31%	1,66%
Entre 400cc y 600cc	3,98%	2,49%	1,00%	0,83%	1,00%	0,50%
Entre 600cc y 800cc	2,16%	0,33%	0,83%	0,17%	0,33%	0%
Entre 800cc y 1000cc	2,99%	3,32%	0,83%	0,17%	0,33%	0%
1000cc ó más	6,47%	2,49%	1,00%	0,33%	0%	0%

Respecto a las gaseosas, éstas no aportan valor nutricional, sí en cambio calorías vacías propias de los azúcares que contengan y no contribuyen a la hidratación en tanto sean azucaradas. En la muestra, aproximadamente el 24% las consume diariamente, y se observa preferencia por el consumo de gaseosas con azúcar en comparación a las no azucaradas, tanto en porcentaje de personas que la eligen como en la cantidad que ingieren: gaseosas azucaradas (658 ml/día), gaseosas no azucaradas (596.55 ml/día) y gaseosas con o sin azúcar (511 ml/día).

Porcentaje de consumidores según tipo de gaseosa

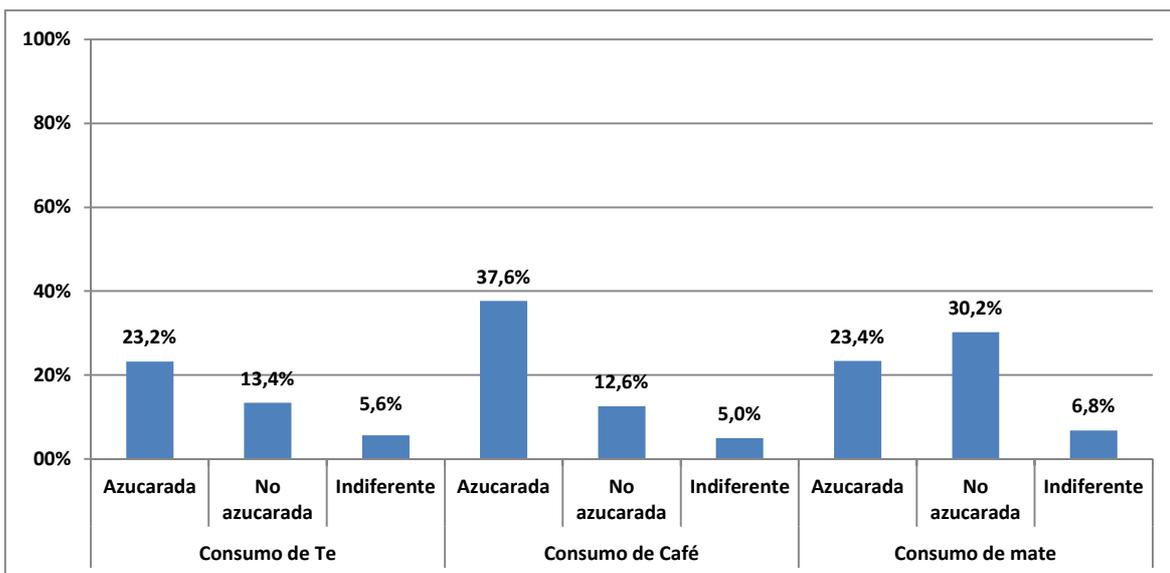


Distribución del consumo de gaseosas

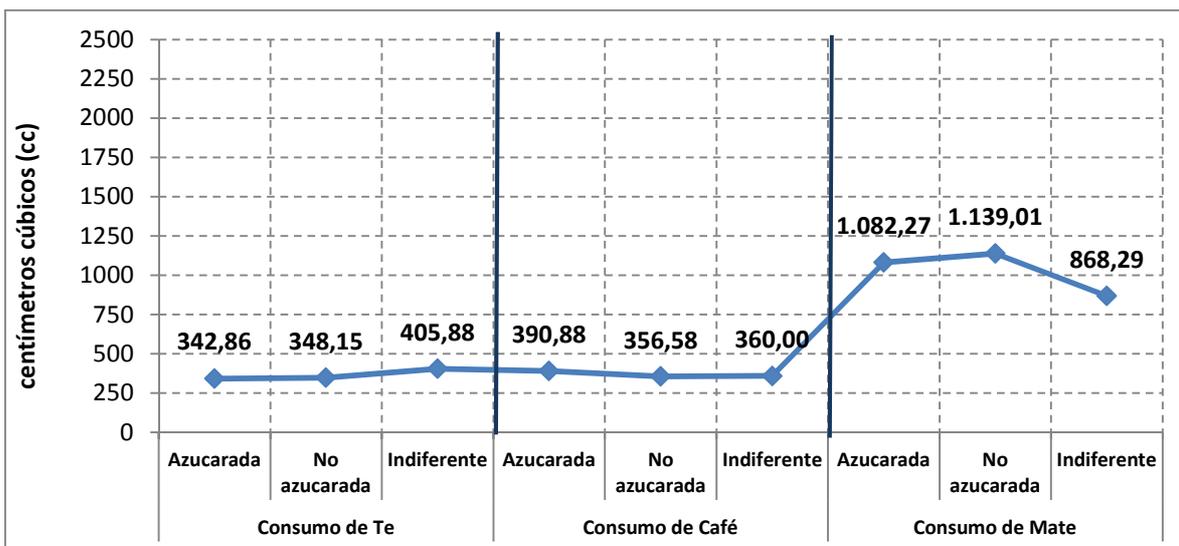
	Gaseosa Azucarada	Gaseosa No Azucarada	Gaseosa Indistinta
Menos de 200cc	0%	0,17%	0,17%
Entre 200cc y 400cc	2,82%	0,83%	0,66%
Entre 400cc y 600cc	4,98%	1,66%	1,00%
Entre 600cc y 800cc	1,49%	0,17%	0,33%
Entre 800cc y 1000cc	2,65%	0,83%	0,33%
1000cc ó más	4,48%	1,16%	0,50%

Las infusiones tales como té, café, mate y caldo han sido incluidas en el presente trabajo. Respecto a las tres primeras, se observa una preferencia por la modalidad azucarada. Si bien hay una mayor proporción de personas que eligen consumir café antes que mate o té, hay una marcada diferencia en la cantidad ingerida: mientras que café y té oscilan entre 380 y 353 ml diarios respectivamente, el mate llega a los 1086 ml. Esta información puede leerse en forma desagregada por modalidad de infusión en los dos gráficos siguientes.

Porcentaje de consumidores según tipo de infusión



Ingesta promedio diaria de distintos tipos de infusión

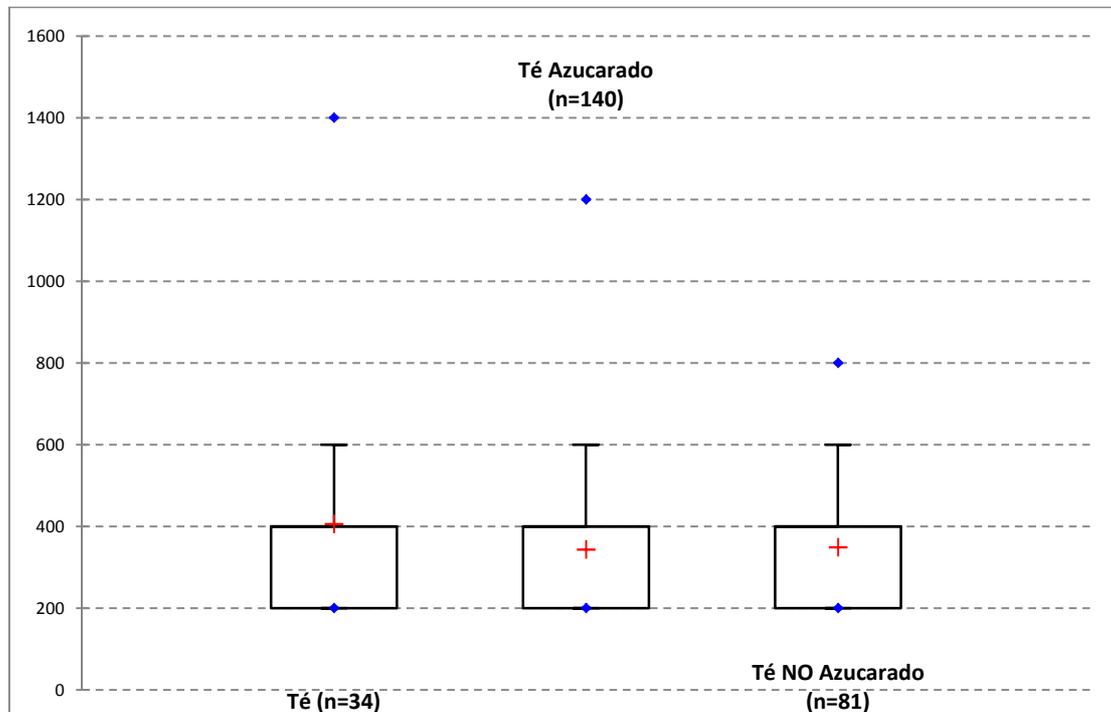


Distribución del consumo de infusiones

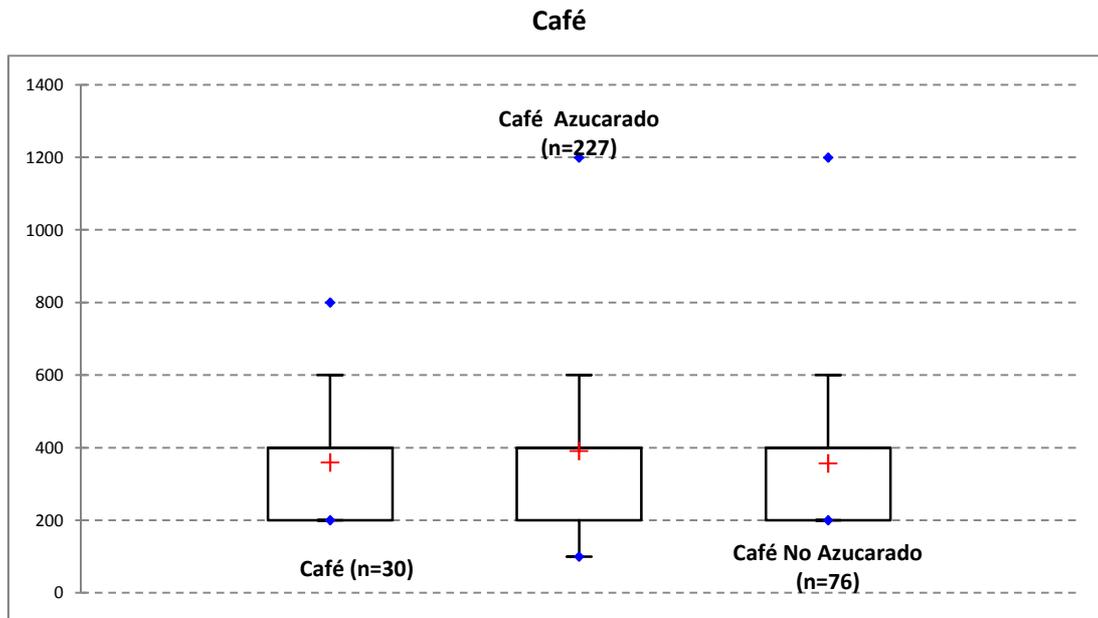
	Té			Café			Mate		
	Azucarado	No Azucarado	Indistinto	Azucarado	No Azucarado	Indistinto	Azucarado	No Azucarado	Indistinto
200cc a 400cc	10,78%	4,48%	1,99%	14,93%	4,98%	2,32%	1,99%	2,49%	1,00%
400cc a 600cc	10,28%	8,29%	2,65%	14,43%	6,14%	1,82%	2,49%	3,98%	0,83%
600cc a 800cc	1,33%	0,50%	0,50%	3,98%	0,33%	0,50%	2,82%	3,32%	1,33%
800cc a 1000cc	0,50%	0,17%	0,17%	2,99%	0,50%	0,33%	8,62%	1,16%	0,83%
1000cc o más	0,33%	0%	0,17%	1,33%	0,66%	0%	6,63%	19,24%	2,82%

En relación al consumo de té, si bien es mayor el número de personas que componen la muestra que ingiere té con azúcar, el consumo promedio es similar a quienes lo hacen sin azúcar. Se destaca que el 75% de los consumidores de té en las tres modalidades consideradas ingieren entre 200 y 400 ml, existiendo un grupo menor que llega a consumir más de un litro diario de té.

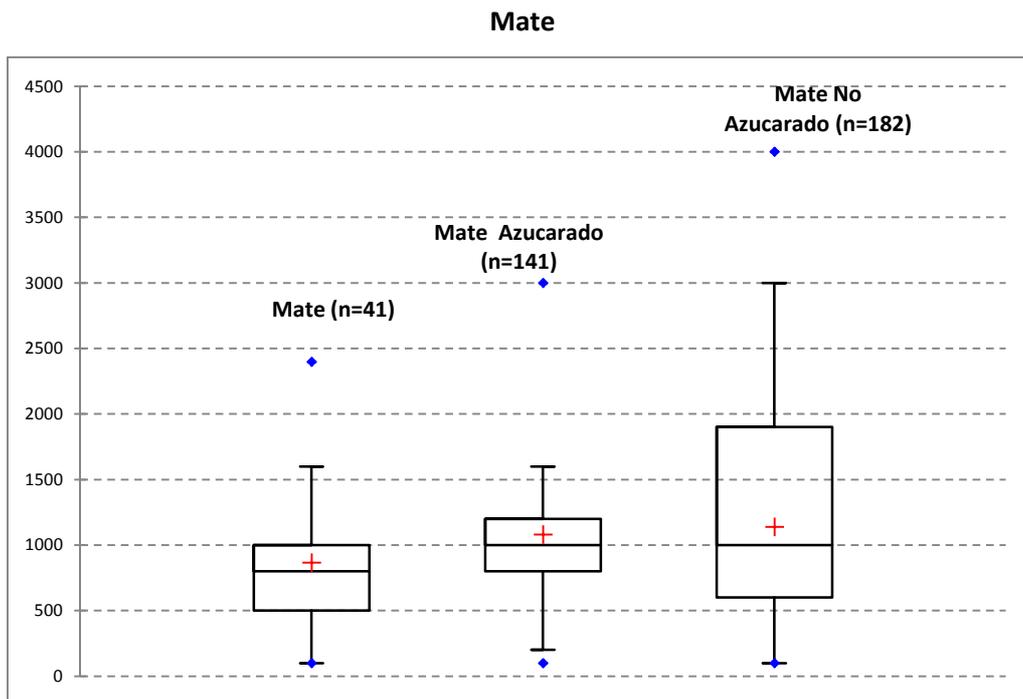
Té



Al igual que en el caso del té, el consumo de café es aproximadamente de dos tazas diarias, sin observarse variaciones en referencia a la utilización de azúcar entre ambos grupos. No obstante, es mayor la cantidad de individuos que mencionan consumir café con azúcar. Otro dato importante que surge es la presencia de personas (3%) que indican ingerir un litro o más de café en forma diaria.



Como se mencionó previamente el mate es la infusión que se ingiere en mayor cantidad en todas sus modalidades: mate azucarado (1082.27 ml), mate no azucarado (1139 ml) y mate indistintamente con o sin azúcar (868.29 ml); la mayoría lo prefiere sin azúcar, modalidad ésta que presenta una asimetría importante en el consumo: si bien el 50% de las personas que dicen consumir mate sin azúcar ingieren entre 100 ml y 1 litro por día en promedio, existe otro porcentaje similar cuya ingesta varía entre 1 y 3 litros diarios. Sólo un individuo manifestó ingerir 4 litros diarios.

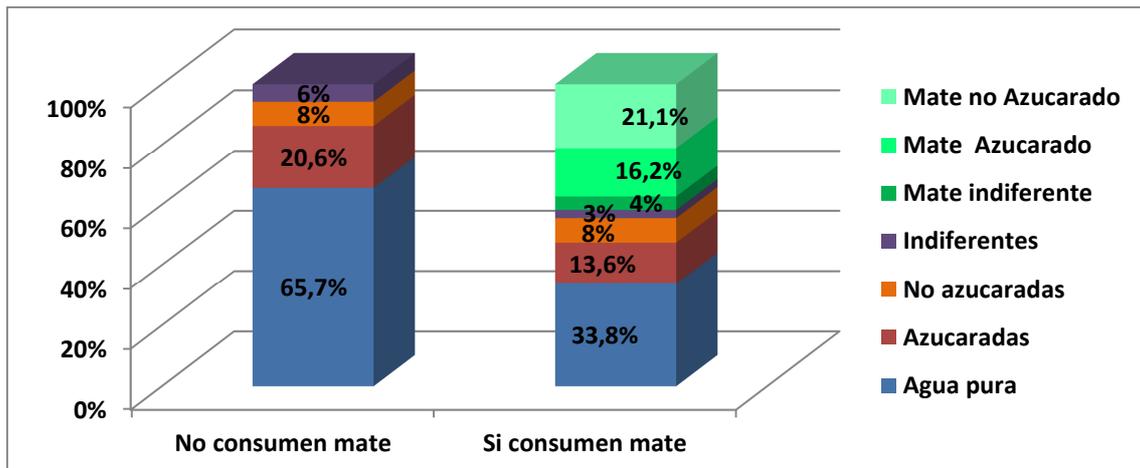


El caldo se considera como infusión que se consume preferentemente entre comidas, no aporta calorías significativas y contribuye, además, a la hidratación por estar basado en agua pura y carecer del agregado de azúcares. En la muestra el 20,5% lo consume. Respecto a su ingesta, la mitad dice consumir 200 ml aproximadamente y la otra mitad 400 ml. Sólo dos personas manifiestan ingerir 800 ml.

La importancia que tiene la ingesta de azúcar en la hidratación justifica el análisis segmentado según se trate de consumo de “bebidas azucaradas”, “bebidas no azucaradas” o consumo “indiferente” (con o sin azúcar). Dentro de estas categorías se incluye: agua pura, agua saborizada, agua gasificada, jugos naturales, jugos no naturales y gaseosas (se excluyeron el té, el café y los caldos).

Se realiza el análisis considerando el consumo diario habitual por encuestado; luego se observa qué proporción del consumo individual corresponde a las categorías antes mencionadas. Además, en esta etapa del análisis se discrimina entre quienes toman mate y quienes no lo hacen, dado el alto consumo promedio encontrado de esta infusión.

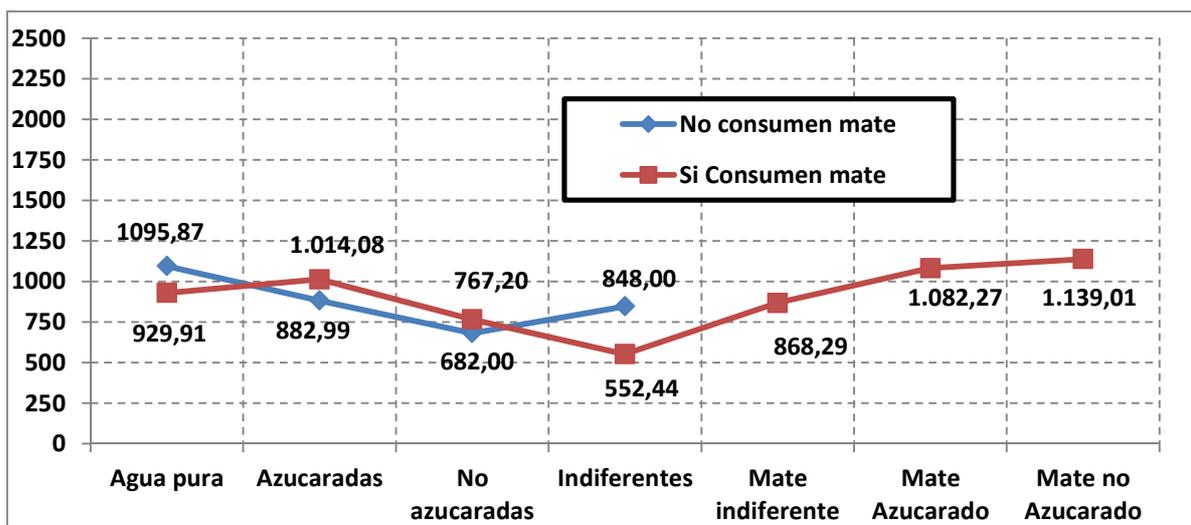
Porcentaje promedio de la ingesta individual de los líquidos consumidos



Los datos presentados en el gráfico se refieren a la ingesta diaria promedio individual. Es interesante destacar que, en promedio, de la ingesta diaria total de una persona que no toma mate, el 65% corresponde a agua pura, mientras que en una persona que sí toma mate el agua pura representa sólo el 33,8 % de su ingesta diaria de líquido debido a que el consumo de mate genera un aumento en el consumo total de líquido aproximado a 1 litro. De hecho, la ingesta diaria promedio sin consumir mate es de 1589,33 ml, y la de quienes toman mate es de 2595,05 ml.

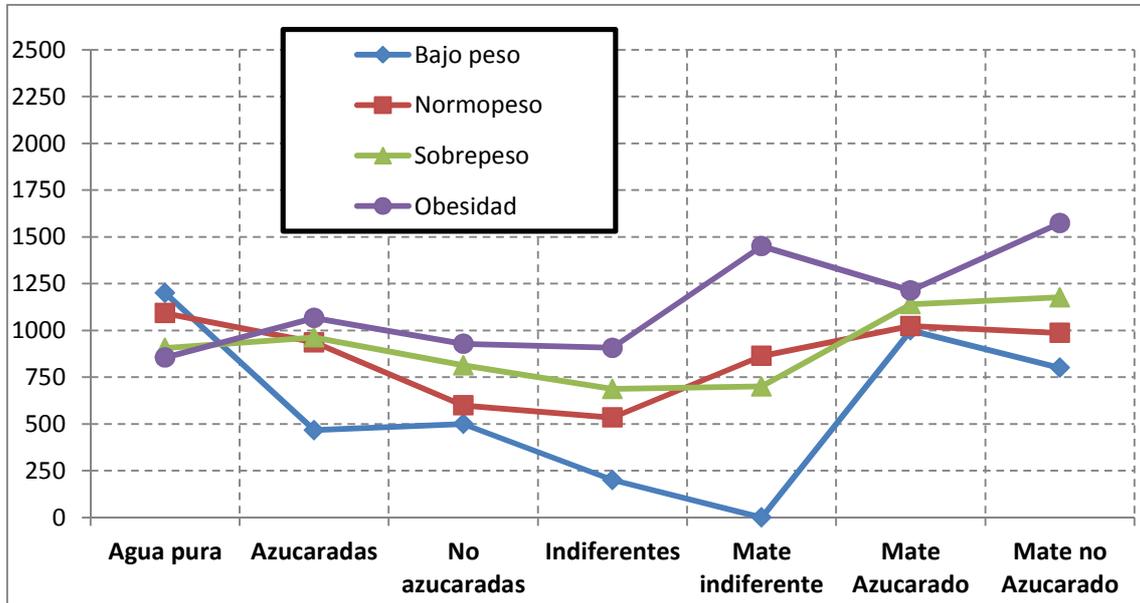
Ahora bien, respecto al agua pura, no se observan diferencias importantes en la cantidad promedio consumida por ambos grupos, tal como puede observarse en el gráfico siguiente.

Consumo promedio diario de distintos líquidos



Del análisis de la relación entre consumo de líquidos e IMC resulta que, salvo en el caso del agua pura, se observa que a mayor índice de masa corporal (IMC) es mayor la ingesta de líquidos en todas sus formas.

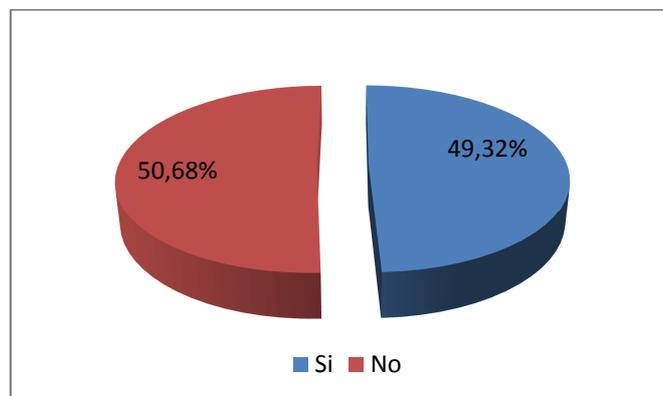
Consumo promedio de líquidos según IMC



Consumo ocasional

Aproximadamente el 50% de los encuestados modifica ocasionalmente su consumo, mientras que el 50 % restante no lo hace.

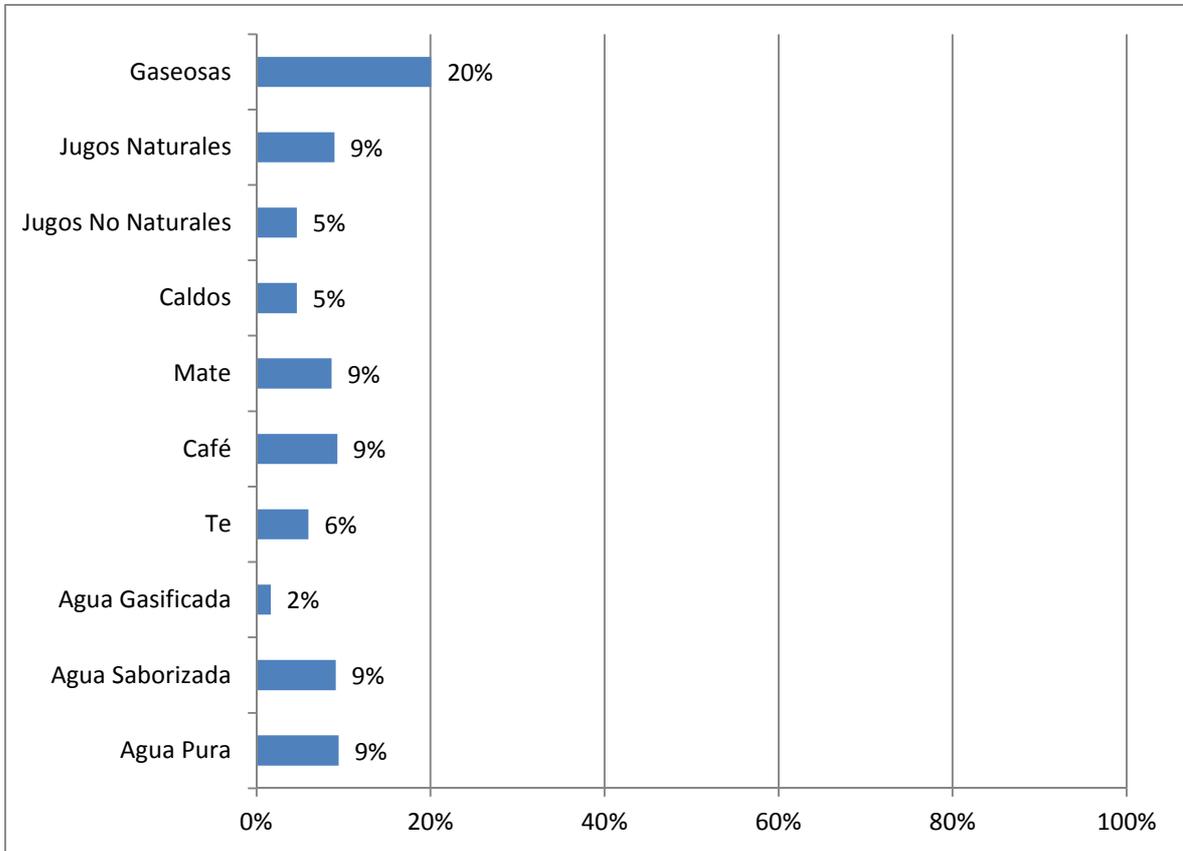
Modificación ocasional del consumo



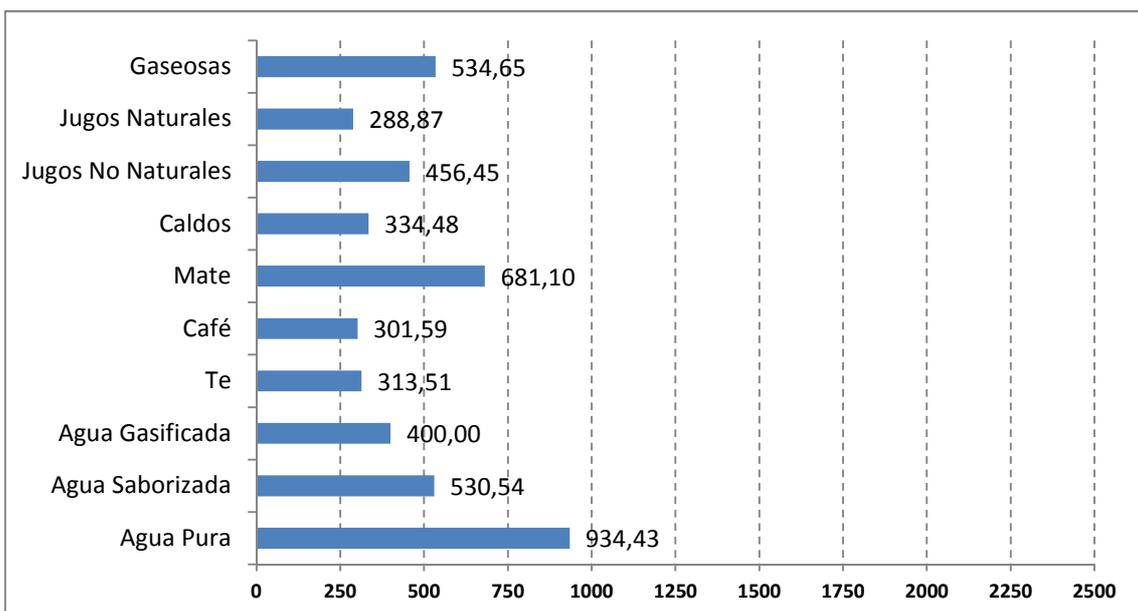
En el caso de quienes manifiestan modificar su comportamiento habitual se destaca el incremento de la ingesta de gaseosas, seguido de agua pura, agua saborizada, mate

café, y jugos naturales. El consumo ocasional promedio de las diferentes bebidas analizadas ocurre con una frecuencia de 2 veces por semana.

Modificación de consumo según tipo de bebida



Consumo promedio ocasional por tipo de bebida (en cc)

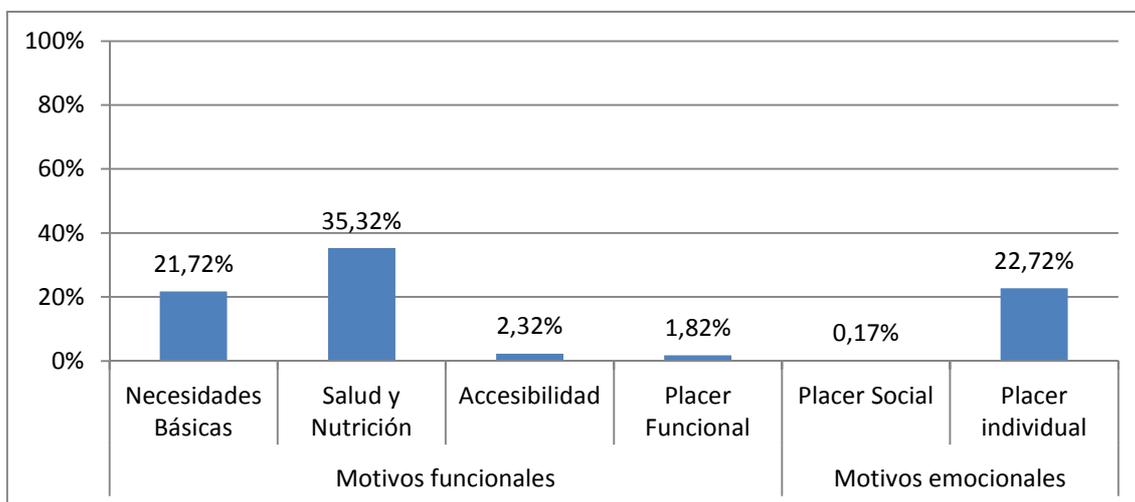


El consumo promedio más alto de forma ocasional como en el habitual, sigue siendo el agua pura con un valor de 934 ml/día (4-5 vasos medianos/día). En segundo lugar se encuentra el mate con un consumo promedio de 681 ml (3-4 vasos medianos/día) y luego las gaseosas y aguas saborizadas, con un consumo promedio de 500 ml (2-3 vasos medianos/día).

Motivos de consumo

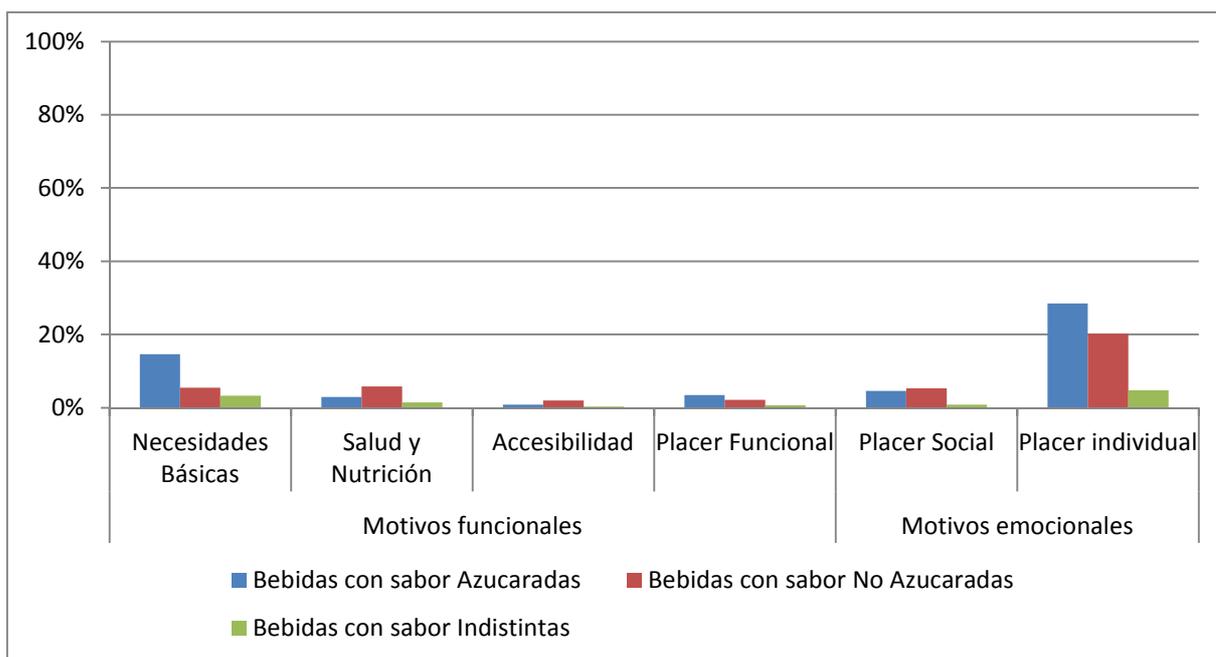
Se indagaron los motivos por los cuales los encuestados ingieren estas bebidas, y se agruparon los mismos según funcionales o emocionales. La siguiente tabla refleja los resultados referidos al consumo diario de agua pura.

Motivos por los que diariamente consume agua pura



Los encuestados manifestaron seleccionar el agua pura como parte de su ingesta hídrica diaria, en su mayoría (57%) por motivos funcionales: salud y nutrición, y necesidades básicas, y por placer individual (22%) en lo que respecta a los motivos emocionales.

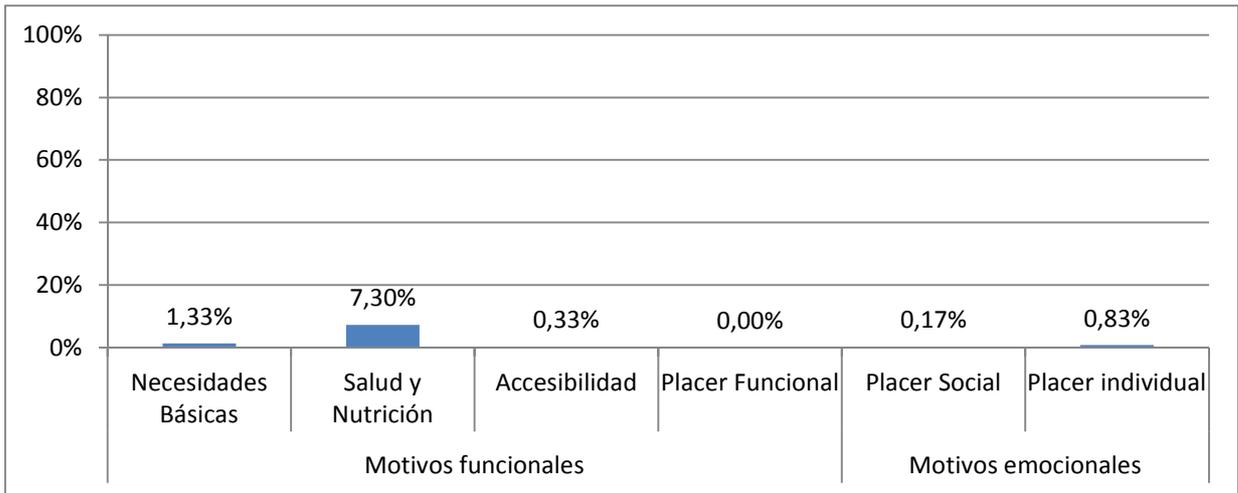
Motivos por los que diariamente consume bebidas con sabor



		Bebidas con sabor Azucaradas	Bebidas con sabor No Azucaradas	Bebidas con sabor Indistintas
Motivos funcionales	Necesidades Básicas	14,59%	5,47%	3,32%
	Salud y Nutrición	2,99%	5,80%	1,49%
	Accesibilidad	0,83%	1,99%	0,33%
	Placer Funcional	3,48%	2,16%	0,66%
Motivos emocionales	Placer Social	4,64%	5,31%	0,83%
	Placer individual	28,52%	20,23%	4,81%

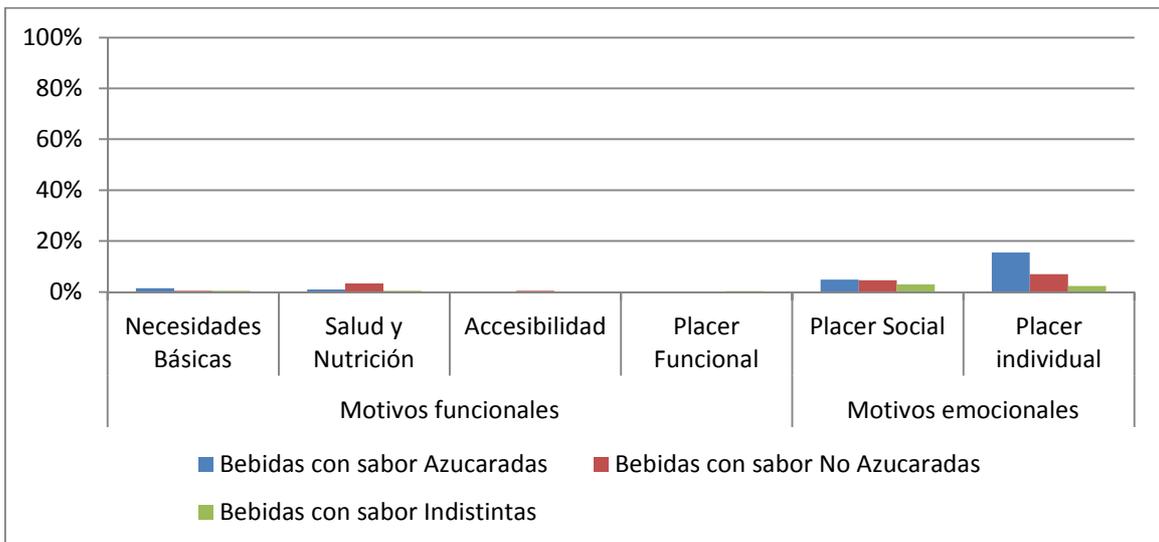
En cuanto a las bebidas con sabor, los encuestados manifestaron seleccionar las bebidas tanto azucaradas como no azucaradas principalmente por motivos emocionales, señalando el placer individual. Un porcentaje de quienes consumen bebidas con sabor azucaradas argumentan que lo hacen para satisfacer necesidades básicas, encuadrado esto dentro de los motivos funcionales.

Motivos por los que consume Agua Pura - Ocasionalmente



Los encuestados que manifestaron consumir agua pura ocasionalmente lo hacen, en su mayoría, por motivos de salud y nutrición, enmarcados dentro de la categoría motivos funcionales.

Motivos por los que consume Bebidas con Sabor – Ocasionalmente



Motivos	Necesidades Básicas	Bebidas con sabor Azucaradas	Bebidas con sabor No Azucaradas	Bebidas con sabor Indistintas
		1,49%	0,50%	0,50%

funcionales	Salud y Nutrición	1,00%	3,32%	0,50%
	Accesibilidad	0,17%	0,50%	0,17%
	Placer Funcional	0,17%	0,17%	0,33%
Motivos emocionales	Placer Social	4,81%	4,64%	2,99%
	Placer individual	15,59%	6,97%	2,32%

Los encuestados que manifestaron consumir bebidas con sabor de forma ocasional, mantienen los motivos emocionales de elección vinculados al placer individual, principalmente aquellas que contienen azúcar agregado.

Conclusiones

- La muestra presenta personas con un perfil nutricional adecuado casi en la misma proporción que aquellos que se encuentran con exceso de peso.
- Con respecto al consumo de aguas, se observa una marcada selección de agua pura (89.72%) en comparación a las aguas saborizadas y gasificadas respectivamente.
- En el caso de las aguas saborizadas predomina el consumo de las azucaradas, invirtiéndose esto en el caso de quienes prefieren las gasificadas.
- El promedio total de ingesta de los distintos tipos de agua es bajo, 1203.54 cc.
- El 90% (n=541) que ingiere agua pura con un promedio de 996,78 cc por día tiene un consumo asimétrico observándose una concentración en cantidades más bajas (entre 60 y 400 ml) y una mayor dispersión hacia valores más altos de consumo.
- El 12% supera los 2 litros diarios de consumo de agua.
- El consumo diario de agua gasificada azucarada promedia los 700 ml diarios, en tanto que las no azucaradas, los 550 ml y en el caso de quienes optan por una u otra es de 500 ml. El consumo promedio de bebidas azucaradas es mayor que el de las que no contienen azúcar.
- En la muestra, aproximadamente el 24% las consume diariamente, y se observa preferencia por el consumo de gaseosas con azúcar en comparación a las no azucaradas.
- Las infusiones tales como té y café se toman preferentemente azucaradas.

- El consumo de café es aproximadamente de dos tazas diarias, y es mayor la cantidad que mencionan ingerirlo con azúcar.
- El mate es la infusión que se ingiere en mayor cantidad en todas sus modalidades: mate azucarado (1082.27 ml), mate no azucarado (1139 ml) y mate indistintamente con o sin azúcar (868.29 ml); la mayoría lo prefiere sin azúcar.
- El 20,5% consume caldos diariamente, la mitad indica 200 ml aproximadamente y la otra, 400 ml.
- De la ingesta diaria total de una persona que no toma mate, el 65% corresponde a agua pura, mientras que en una persona que sí toma mate el agua pura representa sólo el 33,8 % de su ingesta diaria de líquido debido a que el consumo de mate genera un aumento en el consumo total de líquido aproximado a 1 litro.
- Salvo en el caso del agua pura, se observa que a mayor índice de masa corporal (IMC) es mayor la ingesta de líquidos en todas sus formas.
- Aproximadamente el 50% de los encuestados modifica ocasionalmente su consumo, destacándose el incremento de la ingesta de gaseosas.
- El consumo ocasional promedio de las diferentes bebidas analizadas ocurre con una frecuencia de 2 veces por semana.
- Los encuestados manifestaron seleccionar el agua pura como parte de su ingesta hídrica diaria, en su mayoría (77%) por motivos funcionales: salud y nutrición, y satisfacción de necesidades básicas. Lo mismo sucede con quienes la ingieren en forma ocasional.
- En cuanto a las bebidas con sabor, los encuestados manifestaron seleccionar las bebidas tanto azucaradas como no azucaradas principalmente por motivos emocionales, por placer individual en su consumo diario y ocasional.