



Nivel de Consumo de Bebidas Azucaradas en los Estudiantes de la Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad Central del Ecuador.

Revista Publicando, 4 No 13. No. 2. 2017, 84-100. ISSN 1390-9304

Nivel de Consumo de Bebidas Azucaradas en los Estudiantes de la Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad Central del Ecuador.

Iván Dávila Garzón¹, Gabriel Rizzo²

1 Universidad Central del Ecuador, Quito, Ecuador, lidavilag@uce.edu.ec

2 Universidad Central del Ecuador, Quito, Ecuador, gecrizzo@uce.edu.ec

RESUMEN

La investigación sobre el nivel de consumo de bebidas azucaradas en la Facultad de Ciencias Económicas, de la Universidad Central del Ecuador, en el período octubre 2016-febrero 2017, se ejecutó con el objetivo de conocer el tipo de bebidas que consumen con mayor frecuencia los estudiantes, en especial las azucaradas y el lugar en el cual realizan la compra en la facultad.

Se utilizó una metodología con un enfoque cualitativo y cuantitativo, con las modalidades de investigación: bibliográfica – documental y de campo, en sus niveles descriptivo y exploratorio. La población investigada fueron los estudiantes de las tres carreras existentes en la Facultad, como son: Finanzas, Estadística y Economía, y se trabajó con una muestra representativa de 84 estudiantes (48% hombres y 52% mujeres).

Las conclusiones a las que se llegó, en síntesis, fueron que existe un alto nivel de consumo de bebidas azucaradas por parte de los estudiantes, principalmente se debe a la relación de sabor, costumbre y frescura, a factores como publicidad, fácil acceso y precios, siendo la frecuencia de consumo de dos a tres veces por semana, y las bebidas las adquieren principalmente en los quioscos que existen en la facultad, no en la máquina dispensadora existente.

Palabras claves: Consumo, bebidas, bebidas azucaradas.



Nivel de Consumo de Bebidas Azucaradas en los Estudiantes de la Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad Central del Ecuador.

Revista Publicando, 4 No 13. No. 2. 2017, 84-100. ISSN 1390-9304

Level of Consumption of Sweet Drinks in Students of the School of Economics of the Universidad Central del Ecuador

ABSTRACT

The research on the level of consumption of sweet drinks of the School of Economic Sciences of the Universidad Central del Ecuador in the period of October 2016 - February 2017 was carried out with the objective of knowing the type of drinks that the students consumed more frequently, especially the sweet ones and the place in which they make the purchase in the school.

The methodology used was with a qualitative and quantitative approach. The research methods used were: bibliographical - documentary and field, at its descriptive and exploratory levels. The research was applied to students in the school of the three careers Finance, Statistics and Economics, taking a sample of 84 that represent the 48% of men and the 52% of women.

It is concluded that there is a high level of consumption of sweet drinks by the students due to the relationship of taste, custom and freshness, factors such as advertising, easy access and prices, with a consumption frequency of two to three times per week. And they acquire it mainly in the kiosks that exist in the school, but not in the existent vending machines.

Keywords: consumption, drinks, sweet drinks.



Nivel de Consumo de Bebidas Azucaradas en los Estudiantes de la Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad Central del Ecuador.

Revista Publicando, 4 No 13. No. 2. 2017, 84-100. ISSN 1390-9304

Nivel de Consumo de Bebidas Azucaradas en los Estudiantes de la Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad Central del Ecuador.

1. INTRODUCCIÓN

En el informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS), de junio del 2016, se indica que los impuestos a las bebidas azucaradas ayudarán a reducir el consumo de estos productos y también la prevalencia de la obesidad, la diabetes de tipo 2 y la caries dental.

Uno de los factores para el aumento de peso es el alto consumo de bebidas azucaradas, puesto que, las calorías aportadas tienen poco valor nutricional y no proporcionan las vitaminas y carbohidratos que ofrece un alimento sólido y por esta razón, conlleva a perjuicios en la salud de los seres humanos.

De acuerdo con el Dr. Douglas Bettcher, Director del Departamento de Prevención de Enfermedades No Transmisibles, (2016), en el Informe de la OMS, en la que recomienda aplicar medidas en todo el mundo para reducir el consumo de bebidas azucaradas y sus consecuencias para la salud, señala que “la ingesta de azúcares libres, entre ellos los contenidos en productos como las bebidas azucaradas, es uno de los principales factores que está dando lugar a un aumento de la obesidad y la diabetes en el mundo. Si los gobiernos gravan productos como las bebidas azucaradas pueden evitar el sufrimiento de muchas personas y salvar vidas. Además, se reduciría el gasto sanitario y aumentarían los ingresos fiscales, que se podrían invertir en los servicios de salud”.

Las estadísticas mundiales indican que el 39% de los adultos de 18 años o más tienen sobrepeso; situación parecida en alrededor de 42 millones de niños menores de cinco años. Además, se ha comprobado que la ingesta de alimentos y bebidas ricas en azúcares libres, son una fuente importante de calorías innecesarias, especialmente para los niños, los adolescentes y los adultos jóvenes.

Otro de los aspectos que indica y propone la OMS, es la aplicación de políticas fiscales para aumentar al menos en un 20% el precio de venta al público de las bebidas azucaradas, lo que a la postre, podría traer consigo una reducción en el consumo de las mismas.



Nivel de Consumo de Bebidas Azucaradas en los Estudiantes de la Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad Central del Ecuador.

Revista Publicando, 4 No 13. No. 2. 2017, 84-100. ISSN 1390-9304

En el Ecuador el consumo de gaseosas y otras bebidas azucaradas con exceso de endulzantes, también es un problema bastante grave, que afecta a la salud de las personas.

Las bebidas azucaradas son todas aquellas que contienen en sus componentes azúcar artificial o natural, pero en proporciones que exceden la cantidad promedio permitida o recomendada por los médicos tanto para adultos o niños. (Diario El Universo, 2013).

Una de las razones para reducir el consumo de azúcar la dio la última Encuesta de Salud y Nutrición realizada en Ecuador entre el 2011 y el 2013, allí se asegura que en todos los países en los que existen datos disponibles se ha evidenciado que los factores de riesgo que determinan la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles son “El consumo elevado de alimentos poco nutritivos, con alta densidad energética y alto contenido de grasa, azúcar y sal”. (Comisión, B. P., 2010). Dicho informe también reveló que un mayor consumo de bebidas azucaradas se da en hombres de entre 19 y 30 años, y en mujeres de entre 51 y 60 años, seguidas por las de 14 a 18 años. Los hombres llegan a consumir hasta 342 mililitros de esas bebidas al día.

Después de la implementación del semáforo alimenticio, la categoría de bebidas azucaradas se está viendo afectada tras incluir el etiquetado de alimentos procesados para el consumo humano. Según la encuesta Consumer Insight realizada por Kantar Worldpanel (2014), los hogares ecuatorianos se fijan más en los semáforos de cinco alimentos en el cual las bebidas gaseosas encabezan la lista, esto ha provocado un cambio en el hábito de compra que está reduciendo la compra en esta categoría, las personas en el país ahora se detienen unos segundos para revisar la etiqueta con el semáforo en las bebidas gaseosas, antes de comprarlas y la principal razón es para cuidar su salud.

Si se analiza esta medida conjuntamente con el aumento de impuestos a las bebidas azucaradas; aun así no es suficiente ya que el consumo de la mayoría de estas bebidas causa adicción y es muy difícil dejar de consumirlas aún más cuando se empieza a hacerlo a edades muy tempranas y esto es preocupantes.

Enfocando particularmente el estudio a la Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad Central del Ecuador se pretende evidenciar que la mayoría de los estudiantes tienen un alto consumo diario de bebidas azucaradas, las cuales son puestas



Nivel de Consumo de Bebidas Azucaradas en los Estudiantes de la Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad Central del Ecuador.

Revista Publicando, 4 No 13. No. 2. 2017, 84-100. ISSN 1390-9304

a su disposición por medio de varios quioscos de venta de golosinas, comida rápida y de una máquina expendedora de aguas y bebidas.

El consumo de bebidas azucaradas se debe, entre otras causas, a los precios muy cómodos, a ser de muy fácil acceso, se las encuentra en todas partes desde un supermercado hasta en una máquina expendedora, esto hace que las personas tengan mayor acceso a estas bebidas y por ende exista un mayor consumo de las mismas.

Otra causa que influye mucho en el consumo de bebidas azucaradas es la propaganda y la publicidad que tienen ya que esto recuerda, informa y persuade a las personas para que consuman más bebidas.

El determinar el nivel de consumo de bebidas azucaradas en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad Central del Ecuador en el período octubre 2016 – marzo 2017, es el problema principal del estudio, además de conocer el tipo de bebidas que se consume con mayor frecuencia, y el lugar de la facultad donde se las compra.

De acuerdo con Araneda, Bustos, Cerecera y Amigo (2015), el consumo de bebidas azucaradas ha sustituido, el consumo de leche y de jugos naturales, este hábito ha provocado el aumento, en el total de calorías ingeridas. En algunos países se ha convertido en la principal fuente de energía líquida, y esto se refleja, en la elaboración de alimentos, a los que se les agrega azúcares artificiales. Estos alimentos en países desarrollados representan el 16% de las calorías consumidas al día y, de éstas, 40% provienen de bebidas azucaradas incluidas las energéticas y las bebidas para deportistas. En algunos estudios realizados como el de Boston Public Health Commission (BPHC, 2005) el consumo de bebidas azucaradas pueden estar relacionadas con unas 180.000 muertes anualmente en todo el mundo, además que en países del Caribe y América Latina presentaron unas altas tasas de diabetes debido al consumo de este tipo de bebidas. Numerosos estudios indican que una mayor ingesta de bebidas azucaradas, conducen a un mayor riesgo de aumento de peso y también al desarrollo de diabetes tipo 2, enfermedades del corazón, el síndrome metabólico, la hipertensión y la gota. Además el estudio ayudará a entender un aspecto importante de los jóvenes, en los hábitos de consumo de bebidas azucaradas y servirá para crear mayor conciencia, en los estudiantes universitarios, en lo que respecta a este tema, ya que el exceso de consumo



Nivel de Consumo de Bebidas Azucaradas en los Estudiantes de la Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad Central del Ecuador.

Revista Publicando, 4 No 13. No. 2. 2017, 84-100. ISSN 1390-9304

de estas bebidas, trae consecuencias, especialmente en lo que respecta a la salud, y lo que se procurará es fomentar el consumo de bebidas que no contengan azúcares artificiales como el agua embotellada, jugos naturales, leche, etc.

Alrededor del mundo el consumo de bebidas azucaradas, se incrementa cada año, además que es la principal opción para hidratarse y para acompañar los distintos alimentos, lo cual no brinda las calorías que requiere el cuerpo humano. En la mayoría de países las bebidas azucaradas es la principal fuente de energía líquida, lo cual afecta directamente a la salud de las personas provocando: sobrepeso, desarrollar diabetes tipo 2, enfermedades del corazón, la hipertensión entre otras.

La OMS recomienda que, si se ingieren azúcares libres, aporten menos del 10% de las necesidades energéticas totales; además, se pueden observar mejoras en la salud si se reducen a menos del 5%. Esta proporción equivale a menos de un vaso de 250 ml de bebida azucarada al día.

El menor consumo de bebidas azucaradas implica una reducción de la ingesta de «azúcares libres» y de la ingesta calórica total, una mejor nutrición y una disminución en el número de personas que presentan sobrepeso, obesidad, diabetes y caries dental. A nivel mundial se han realizado varios estudios sobre el consumo de bebidas azucaradas, uno de ellos es por parte de la OMS, en donde se plantea aplicar un impuesto dirigido a las bebidas azucaradas, y con ello reducir el sobrepeso y reducir el gasto sanitario y dirigirlo a los servicios de salud. Las Estadísticas Mundiales muestran que en el año 2014 el 39% de los adultos, es decir de 18 años y más tienen sobrepeso, lo cual es una cifra alarmante, ya que la obesidad se duplicó del año 1980 al 2014.

La palabra bebida es una palabra de uso común que se refiere a todo tipo de líquidos (naturales o artificiales) que son utilizados para el consumo humano. Desde el agua potable hasta los productos líquidos más exóticos pueden ser considerados bebidas siempre y cuando su consumo esté permitido para el ser humano. Cuando se habla de bebidas se hace referencia principalmente a aquellos productos que suponen cierta elaboración como lo pueden ser las bebidas gaseosas, los jugos, las infusiones o las bebidas alcohólicas. Sin embargo, como el agua potable también es consumida como bebida, la misma puede fácilmente entrar dentro de esta categoría. (Definición ABC, 2007).



Nivel de Consumo de Bebidas Azucaradas en los Estudiantes de la Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad Central del Ecuador.

Revista Publicando, 4 No 13. No. 2. 2017, 84-100. ISSN 1390-9304

En los orígenes de la especie humana, el agua y la leche materna eran los únicos dos tipos de bebidas que se consumían. Ha sido en los últimos 11.000 años que los seres humanos iniciaron el consumo de otro tipo de bebidas. En los últimos 30 años existe un aumento creciente y alarmante en el consumo de bebidas azucaradas a nivel mundial y en todos los grupos de edad. En el caso de Estados Unidos, en los años setenta las bebidas azucaradas representaban casi un 4% del consumo total de calorías, porcentaje que aumentó a 9% para el año 2001.

En países con menores ingresos se ha visto la misma tendencia. En el caso de México, el consumo de bebidas azucaradas ha aumentado considerablemente en toda la población en los últimos 13 años, especialmente en niños en edad escolar de entre 5 y 11 años de edad, en mujeres adolescentes y en edad adulta. Este incremento se debe principalmente a un aumento en el consumo de leche saborizada, aguas frescas con azúcar y jugos a base de frutas, en el caso de niños; y, a refrescos, café, té con azúcar adicionada y aguas frescas, en las mujeres.

Las bebidas azucaradas son todas las gaseosas, jugos de botella, jugos de cajita, néctares, bebidas energizantes y los polvos para preparar refrescos instantáneos. Las bebidas azucaradas son azúcar líquida.

Para lograr una dieta sana, la meta sería detener el consumo excesivo de azúcar de los niños, no sólo con la ingesta de dulces y caramelos, sino también de sodas y otras bebidas incluso, las que publicitan tener frutas, que lucen inofensivas, pero a la larga son nocivas a la salud. (Marcano, 2016).

La mayoría de bebidas azucaradas agregan calorías sin aportar ningún beneficio nutricional, además que un refresco típico de 20 onzas contiene aproximadamente 16 cucharaditas de azúcar y 250 calorías.

El consumo de bebidas azucaradas cada vez es más frecuente en todas las personas, desde los más pequeños del hogar ingieren este tipo de bebidas haciendo que sea un consumo normal, y necesario para ser acompañado de las distintas comidas, generando una adicción, que gran parte es generado por la publicidad y propaganda de las grandes multinacionales que producen bebidas azucaradas.

Las bebidas gaseosas se consumen en grandes cantidades en todo el mundo, especialmente en occidente. Su gran consumo se debe principalmente a la inmensa



Nivel de Consumo de Bebidas Azucaradas en los Estudiantes de la Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad Central del Ecuador.

Revista Publicando, 4 No 13. No. 2. 2017, 84-100. ISSN 1390-9304

campana promocional que las industrias imponen en la sociedad y al desconocimiento por parte de esa sociedad de los efectos adversos que trae el consumo de estas bebidas para nuestro organismo.

Los resultados de un estudio clínico encabezado por la Dra. Kimber Stanhope de la Universidad de California Davis, publicados en abril de 2015 en el *American Journal of Clinical Nutrition*, muestran que las bebidas azucaradas tienen efectos metabólicos adversos a sólo dos semanas de haber iniciado su consumo. La evidencia demuestra que el ingerir bebidas endulzadas con jarabe de maíz de alta fructuosa induce en la sangre un porcentaje mayor de partículas que transportan “colesterol malo” (lipoproteínas de baja densidad; LDL), lo que aumenta el riesgo de padecer ácido úrico, enfermedades cardiovasculares como infarto al miocardio y en consecuencia, un mayor riesgo de muerte. Los resultados se obtuvieron al analizar la sangre de los participantes del estudio quienes tomaron bebidas azucaradas de forma controlada, las cuales aportaron 0%, 10%, 17.5% y 25% más de calorías diarias de la dieta. Estos hallazgos dan soporte, desde un aspecto clínico, a la evidencia obtenida en estudios epidemiológicos en los que se ha encontrado un mayor riesgo de muerte por enfermedades cardiovasculares debido al consumo de bebidas con azúcar añadida.

De acuerdo con otro estudio, publicado en abril 2015 en la revista *Pediatric Obesity* por la Dra. Alejandra Cantoral del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) y colaboradores, no sólo existe una asociación entre el consumo de bebidas azucaradas y el aumento de peso, también la edad en el inicio del consumo de estas bebidas juega un papel importante. Los resultados se obtuvieron al analizar la información del proyecto *Early Life Exposure in Mexico to Environmental Toxicants* (ELEMENT), un estudio de seguimiento o cohorte que inició en la ciudad de México en 1997. Según este estudio, a los 2 años todos los participantes ya habían comenzado a consumir bebidas azucaradas, mientras que el 73% inició antes del primer año de vida. Este inicio temprano se asoció con una mayor acumulación de grasa abdominal y obesidad. Asimismo, se encontró que los niños con la mayor ingesta de bebidas azucaradas en el primer año de vida mantuvieron este patrón de consumo en las edades analizadas (de los 8 hasta los 14 años de edad). En otras palabras el hábito de tomar bebidas dulces permanece, lo cual hace



Nivel de Consumo de Bebidas Azucaradas en los Estudiantes de la Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad Central del Ecuador.

Revista Publicando, 4 No 13. No. 2. 2017, 84-100. ISSN 1390-9304

más difícil que los niños consuman agua simple potable como fuente principal de hidratación.

En el Ecuador, el consumo de bebidas azucaradas, se ha incrementado, las empresas procesadoras de este tipo de bebidas, se ha introducido en el mercado ofertando sus productos, como una necesidad, desplazando a las bebidas naturales y a las bebidas no azucaradas.

2. METODOS

En la investigación sobre el consumo de bebidas azucaradas se utiliza un enfoque cuanti - cualitativo. La modalidad fue la bibliográfica – documental, para localizar documentos relacionados a la investigación sobre el consumo de bebidas azucaradas, y se obtuvieron datos e información de libros, manuales, revistas, e internet que constituyeron documentos de información primaria.

Se utilizó además la investigación de campo, donde se tomó contacto directo con la realidad y se recabó información y datos de las diferentes manifestaciones que presentan los estudiantes de la Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad Central del Ecuador, sobre la variable en estudio.

Fue de tipo descriptivo con fases documentales, y exploratoria para generar ideas que ayuden a definir el problema y aumentar el conocimiento de los motivos, actitudes y conductas de los consumidores.

La muestra fue de 84 estudiantes, de las tres carreras existentes en la Facultad de Ciencias Económicas, como son: Finanzas, Estadística y Economía, el 48% fueron hombres y el 52%, mujeres, y se realizó la encuesta en forma aleatoria, para posteriormente analizar los resultados con variables principales: bebidas azucaradas, bebidas no azucaradas, envases, publicidad, precio, marca.



3. RESULTADOS

¿Qué tipo de bebidas consume con mayor frecuencia?

Tabla 1: Tipo de bebidas consumidas con mayor frecuencia

ALTERNATIVA	Frecuencia	Porcentaje
AZUCARADAS	69	82
NO AZUCARADAS	15	18
Total	84	100

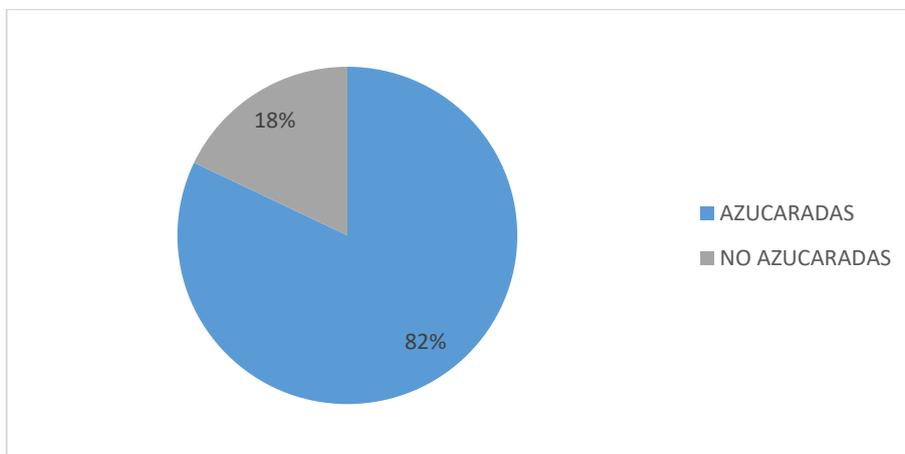


Figura 1: Tipo de bebidas consumidas con mayor frecuencia

El 82% de la población encuestada prefiere consumir bebidas azucaradas y tan solo el 18% se inclina por bebidas no azucaradas. A pesar que la mayoría de personas conocen los problemas de salud que ocasiona el consumir bebidas azucaradas, enfermedades como el sobrepeso o la diabetes se inclinan por éstas. Se debe a algunos factores, como la publicidad masiva que se realizan en los medios de comunicación, por costumbres familiares, o por su fácil acceso y precio de compra.

¿Qué tipo de bebidas azucaradas prefiere consumir?

Tabla 2: Tipo de bebida azucarada que más se consume

ALTERNATIVA	Frecuencia	Porcentaje
JUGOS	25	36
COLAS	32	46
ENERGIZANTES	9	13



Nivel de Consumo de Bebidas Azucaradas en los Estudiantes de la Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad Central del Ecuador.

Revista Publicando, 4 No 13. No. 2. 2017, 84-100. ISSN 1390-9304

OTROS	3	5
Total	69	100

Sobre el consumo de bebidas azucaradas el 46% de los estudiantes encuestados prefieren consumir colas, seguido por el 36% que eligen jugos, mientras que el 13% se inclinan por los energizantes, y, la minoría, el 5%, optan por otro tipo de bebidas azucaradas.

A pesar que se conoce que la cantidad exagerada de azúcar que contienen las gaseosas es una de las principales causas de sobrepeso, obesidad y diabetes tipo 2, en el mundo y en la facultad, las personas la siguen consumiendo debido a que contienen componentes adictivos como la cafeína y el azúcar que vuelven dependiente al organismo, así mismo una gran mayoría prefieren los jugos por los supuestos nutrientes y vitaminas que poseen cuando en realidad no lo tienen.

¿Por qué prefiere las bebidas azucaradas de las no azucaradas?

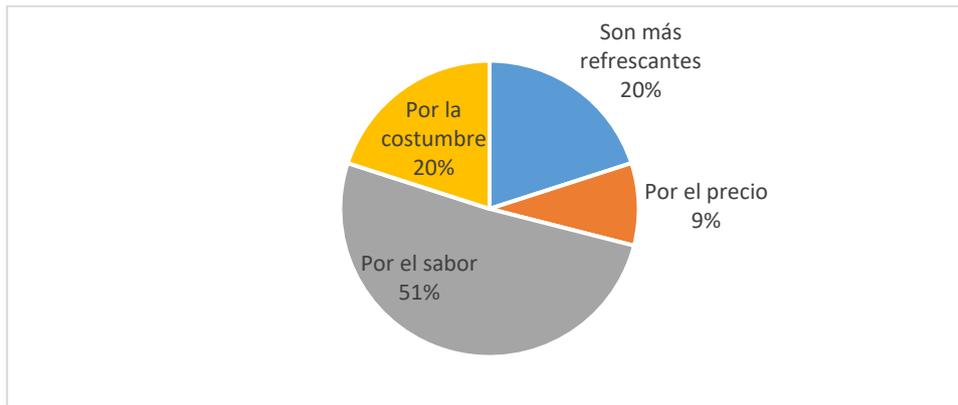


Figura 2: Preferencias de las bebidas azucaradas

El 51% de los encuestados prefieren las bebidas azucaradas de las no azucaradas por el sabor, mientras que el 40% de la población divide su opinión porque son más refrescantes y por costumbre, el 9% prefiere la bebida azucarada por el precio.

La mayor cantidad de la población encuestada prefiere las bebidas azucaradas debido al sabor, las bebidas no azucaradas son insípidas e incoloras y solo satisface el deseo de sed, mientras que, las bebidas azucaradas satisfacen el paladar que se acostumbra al sabor dulce. Una minoría de los estudiantes consumen por el precio, aunque existe una gran variedad de precios, desde el más económico hasta el más costoso, se elige el tipo de bebida según sus posibilidades económicas.

¿Con qué frecuencia suele consumir bebidas azucaradas?



Nivel de Consumo de Bebidas Azucaradas en los Estudiantes de la Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad Central del Ecuador.

Revista Publicando, 4 No 13. No. 2. 2017, 84-100. ISSN 1390-9304

Cuadro 3: Frecuencia de consumo de bebidas azucaradas

ALTERNATIVA	Frecuencia	Porcentaje
A DIARIO	24	35
2 o 3 VECES SEMANA	38	55
UNA VEZ A LA SEMANA	7	10
Total	69	100

El 55 % de los encuestados consumen bebidas azucaradas de 2 a 3 veces a la semana, siendo esto un consumo casual y no un hábito como es el caso de las personas que consumen a diario, que son el 35 % de los encuestados. Un grupo minoritario con un 10% son los estudiantes que consumen bebidas azucaradas una vez a la semana. Por lo que se infiere que la mayoría de los estudiantes consumen bebidas azucaradas, por más de dos veces a la semana.

¿En la facultad en qué lugar compra sus bebidas y su razón?

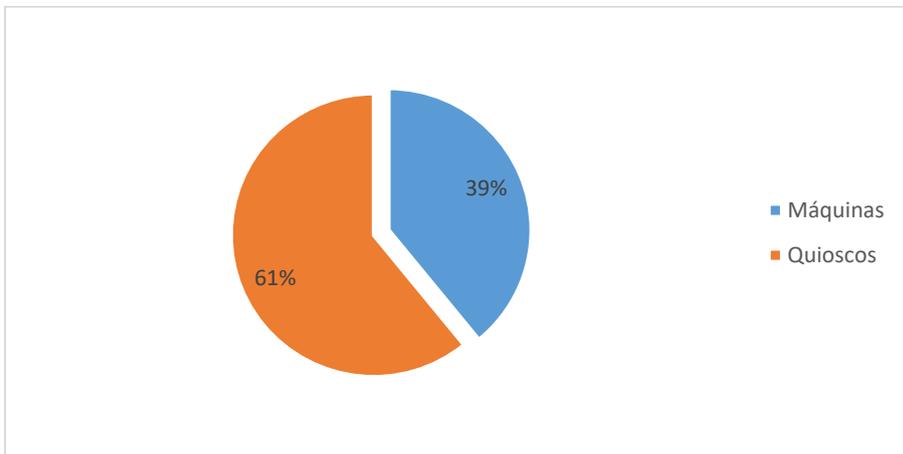


Figura 3: Lugar donde compra las bebidas



Nivel de Consumo de Bebidas Azucaradas en los Estudiantes de la Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad Central del Ecuador.

Revista Publicando, 4 No 13. No. 2. 2017, 84-100. ISSN 1390-9304

Tabla 4: Razones por las que compra las bebidas en los quioscos o en la máquina dispensadora.

ALTERNATIVA		¿Por qué compra sus bebidas en aquel lugar?				Total
		COMODIDAD	FRESCURA	PRECIO	COSTUMBRE	
¿En qué lugar compra sus bebidas?	MAQUINAS DISPENSADORAS	3	14	9	1	27
	QUIOSCOS FACULTAD	28	4	5	5	42
Total		31	18	14	6	69
Porcentaje		45%	26%	20%	9%	100%

Fuente: Encuesta nivel de consumo de bebidas azucaradas de los estudiantes de la FCE

Del total de estudiantes que consumen bebidas azucaradas, 42, que equivale al 61% prefieren comprarlas en los quioscos que se ubican en los diferentes pisos de la facultad, solo 27 estudiantes de la muestra, que son el 39% prefieren comprar en las máquinas dispensadoras.

El 45% de los estudiantes encuestados prefieren comprar sus bebidas azucaradas por comodidad en los lugares de expendio, en especial, en los quioscos de la facultad y por costumbre. Sin embargo, un 26% del total de encuestados prefiere adquirir sus bebidas por frescura y por ende su frecuencia es mayor en la compra que lo hacen en la máquina dispensadora, además que el precio es menor que en comparación a los quioscos de la facultad.

¿En la facultad, se debería fomentar el consumo de bebidas no azucaradas?

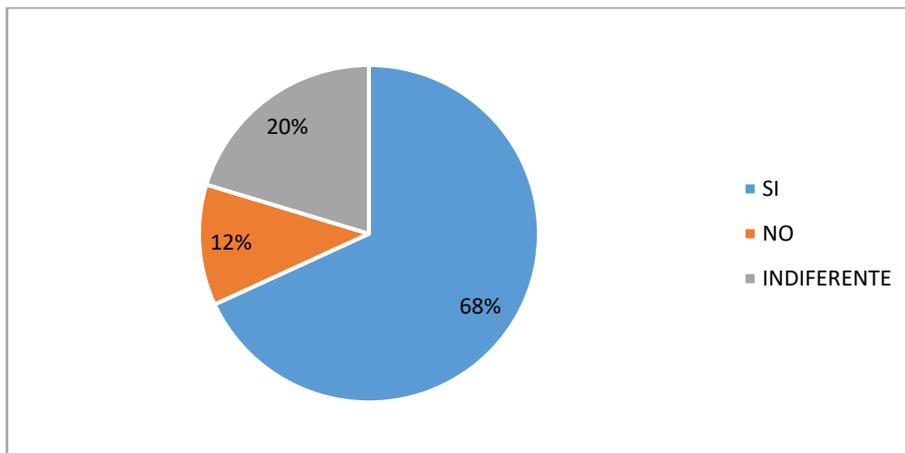


Figura 4: Perspectiva de los estudiantes sobre fomentar el consumo de bebidas no azucaradas



Nivel de Consumo de Bebidas Azucaradas en los Estudiantes de la Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad Central del Ecuador.

Revista Publicando, 4 No 13. No. 2. 2017, 84-100. ISSN 1390-9304

Ampliamente se demuestra con un 68% que los estudiantes están de acuerdo que en la Facultad de Ciencias Económicas, se debe fomentar el consumo de bebidas no azucaradas, esto debido a que hoy en día las personas se encuentran al tanto de las enfermedades y los daños que pueden causar en nuestro cuerpo y organismo este tipo de bebidas. Un 20% de los encuestados creen que el tema les es indiferente, pero un 12% de los estudiantes considera que no se debe fomentar su consumo, es decir se sienten conformes con las bebidas azucaradas, tal vez porque no se encuentran muy al tanto de los perjuicios de las mismas o porque se sienten muy satisfechos con las bebidas azucaradas que consumen.

4. CONCLUSIONES

El estudio realizado en la Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad Central del Ecuador en el periodo octubre 2016 – marzo 2017, muestra que el consumo de bebidas azucaradas por parte de los estudiantes es alto y frecuente, debido a la relación de sabor, costumbre y frescura.

A pesar de conocer que las bebidas azucaradas contribuyen en aumentar el riesgo para enfermedades como diabetes o la obesidad el 82% de los estudiantes encuestados de la Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad Central del Ecuador prefieren consumir bebidas azucaradas esto debido a factores como publicidad, fácil acceso y precios.

La mayoría de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad Central del Ecuador consumen más colas que otro tipo de bebidas azucaradas, esto se debe al sabor que tienen estas bebidas y lo refrescantes que resultan, también podemos observar que la frecuencia de mayor consumo de bebidas azucaradas es de 2 a 3 veces a la semana, siendo este un consumo casual y no un hábito.

La mayor parte de los estudiantes prefieren consumir sus bebidas azucaradas de los quioscos de la facultad, antes que de la máquina dispensadora; esto debido a que dichos quioscos están distribuidos estratégicamente y se hace mucho más fácil, rápido y cómodo adquirirlas, aunque deban pagar un poco más de dinero.



Nivel de Consumo de Bebidas Azucaradas en los Estudiantes de la Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad Central del Ecuador.

Revista Publicando, 4 No 13. No. 2. 2017, 84-100. ISSN 1390-9304

Como posibles recomendaciones que se desprenden de la investigación realizada se desprenden:

- Fomentar el consumo de bebidas no azucaradas dentro de la Institución mediante campañas de concientización sobre el daño de las bebidas azucaradas, puesto que su consumo excesivo de bebidas como gaseosas, jugos, energizantes, son perjudiciales para la salud, ya que no brindan las calorías que el cuerpo requiere.
- Realizar charlas acerca de los riesgos de consumir bebidas azucaradas, así mismo es necesario implementar lugares de fácil acceso y a precios no tan elevados dentro de la facultad, que son factores influyentes en el consumo de ésta bebidas.
- Procurar no consumir muchas bebidas azucaradas, en especial colas, ya que estas son perjudiciales para la salud, si bien es cierto en los semáforos que tienen cada producto, el azúcar tiene color verde, se debe tomar en cuenta que las empresas sustituyen este ingrediente por otros que siguen siendo malos para la salud.
- Minimizar la frecuencia de consumo ya que mientras menos se consuma a la semana, existen menos probabilidades de tener diabetes, sobrepeso u otro tipo de enfermedades relacionadas con el consumo excesivo de bebidas azucaradas.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alvarez, V. (2005). VIX. Obtenido de Vix Lifestyle™ :

<http://www.vix.com/es/imj/salud/5330/las-consecuencias-de-tomar-agua-en-exceso>

American Heart Association. (19 de Mayo de 2014). Frequently Asked Questions About Sugar. Obtenido de:

[http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/HealthyEating/HealthyDietGoals/Frequently-Asked-Questions-About-](http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/HealthyEating/HealthyDietGoals/Frequently-Asked-Questions-About-Sugar_UCM_306725_Article.jsp#.WDSz4LLhBqM)

[Sugar_UCM_306725_Article.jsp#.WDSz4LLhBqM](http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/HealthyEating/HealthyDietGoals/Frequently-Asked-Questions-About-Sugar_UCM_306725_Article.jsp#.WDSz4LLhBqM)

-American Journal of Clinical Nutrition. (2015), Estudio de la Dra. Kimber Stanhope, Universidad de California Davis, Bebidas azucaradas.



Nivel de Consumo de Bebidas Azucaradas en los Estudiantes de la Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad Central del Ecuador.

Revista Publicando, 4 No 13. No. 2. 2017, 84-100. ISSN 1390-9304

Araneda, Bustos, Cerecera, Amigo. (2015). Ingesta de Bebidas Analcohólicas e Índice de Masa Corporal en Escolares Chilenos.

BID. (2016). Gente Saludable. Obtenido de BID Mejorando Vidas:

<http://blogs.iadb.org/salud/2014/10/27/alimentacion/>

Boston Public Health. (2 de Julio de 2014). Hoja informativa sobre las bebidas azucaradas, la obesidad y las enfermedades crónicas. Obtenido de

[http://www.bphc.org/whatwedo/healthy-eating-active-living/sugar-smarts/beverage-](http://www.bphc.org/whatwedo/healthy-eating-active-living/sugar-smarts/beverage-environment/Documents/SSB%20Fact%20Sheet%20Update%20June%2030%202014_sp.pdf)

[environment/Documents/SSB%20Fact%20Sheet%20Update%20June%2030%202014_sp.pdf](http://www.bphc.org/whatwedo/healthy-eating-active-living/sugar-smarts/beverage-environment/Documents/SSB%20Fact%20Sheet%20Update%20June%2030%202014_sp.pdf)

environment/Documents/SSB%20Fact%20Sheet%20Update%20June%2030%202014_sp.pdf

Boston Public Health Commission. (BPHC, 2005), El consumo de bebidas azucaradas

Boston Public . (2005). Boston Public Health Commission . Obtenido de Boston Public

Health Commission : [http://www.bphc.org/whatwedo/healthy-eating-active-](http://www.bphc.org/whatwedo/healthy-eating-active-living/AzucarSabia/SeaAzucarSabio/Pages/LosEfectosDeLasBebidasAzucaradas.aspx)

[living/AzucarSabia/SeaAzucarSabio/Pages/LosEfectosDeLasBebidasAzucaradas.aspx](http://www.bphc.org/whatwedo/healthy-eating-active-living/AzucarSabia/SeaAzucarSabio/Pages/LosEfectosDeLasBebidasAzucaradas.aspx)

Commision, B. P. (2010). Las bebidas azucaradas, la obesidad y las enfermedades crónicas.

DEFINICION ABC. (2007). DEFINICION ABC. Obtenido de DEFINICION ABC:

<http://www.definicionabc.com/general/bebida.php>

Enciclopedia de Clasificaciones. (2016). <http://www.tiposde.org/cotidianos/321-tipos-de-bebidas/>. Obtenido de <http://www.tiposde.org/cotidianos/321-tipos-de-bebidas/>:

<http://www.tiposde.org/cotidianos/321-tipos-de-bebidas/>

Escuela de Hoteleria. (19 de Noviembre de 2014). Clasificación de Bebidas. Obtenido

de <http://www.escuelahosteleria.org/portal/recetas/materiales/5fhLZ8ej1.pdf>

Hernández Sampieri. (2010). Metodología de la Investigación. Quinta edición. Editorial McGraWill. México.

Marcano, N. (2016). About.com. Obtenido de © 2016 About, Inc:

<http://saludinfantil.about.com/od/Alimentos/a/Las-Bebidas-Azucaradas.htm>

Montero, C., & Cannon, G. (2012). El Gran Tema en Nutrición y Salud Pública:

Alimentos Ultraprocesados. Brasil: Universidad de Sao Paulo.



Nivel de Consumo de Bebidas Azucaradas en los Estudiantes de la Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad Central del Ecuador.

Revista Publicando, 4 No 13. No. 2. 2017, 84-100. ISSN 1390-9304

Organizacion Mundial de Salud (OMS). Obesidad y sobrepeso. Nota descriptiva N°311.

Junio de 2016.

Pediatric Obesity. (2015), Revista mes abril, Estudio de la Dra. Alejandra Cantoral,

Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) y colaboradores.

Proyecto Early Life Exposure in Mexico to Environmental Toxicants, (1997), México.

Rivera Dommarco, J. Á., Velasco Bernal, A., & Carriedo Lutzenkirchen, A. (2013).

Consumo de Refrescos, bebidas azucaradas. Instituto Nacional de Salud.

Silva O, P., & Duran A, S. (2014). Bebidas azucaradas, más que un simple refresco.

Revista Chilena de Nutrición, 90-97.

SEVENTEEN. (2013). SEVENTEEN. Obtenido de

<http://www.seventeenespanol.com/salud/tips/497695/13-beneficios-tomar-agua/>:

Te Moranga L, M.S., Man J. “Dietary sugars and body weight: systematic review and meta-analyses of randomized controlled trials and cohort studies”. BMJ, 2012.

345.

Terapias para la Salud. (31 de Enero de 2014). Terapias para la Salud. Obtenido de Los

Pros y contras de los alimentos:

<https://jorgedavila.wordpress.com/category/ventajas-y-desventajas-de-los-refrescos/>

VITÓNICA. (2016). WSL Weblogs SL. Obtenido de

<https://www.vitonica.com/alimentos-funcionales/agua-con-gas-o-normal-cuales-mejor>: