

Licenciatura en Nutrición  
Trabajo Final Integrador

Autora: Ornella Jael Ricagno

**CONSUMO DE BEBIDAS AZUCARADAS Y BEBIDAS  
ALCOHÓLICAS EN DIFERENTES GRUPOS ETARIOS**

2021

Tutora: Lic. Vanesa Rodríguez García

---

*Citar como:* Ricagno OJ. Consumo de bebidas azucaradas y bebidas alcohólicas en diferentes grupos etarios. [Trabajo Final de Grado]. Universidad ISALUD, Buenos Aires; 2021. <http://repositorio.isalud.edu.ar/xmlui/handle/123456789/3118>

Consumo de bebidas azucaradas y bebidas alcohólicas en diferentes grupos etarios, en el AMBA, Argentina, durante el año 2021

El patrón alimentario de la población se ha modificado en el último año como consecuencia de la pandemia que golpeó al mundo y de las nuevas formas de trabajo que surgieron como resultado de esta. Los trabajos virtuales *-o home office-*, la necesidad de estar más tiempo en el hogar e incluso los cambios en la accesibilidad a la hora de adquirir los productos generaron cambios en la alimentación de cada individuo, como así también, en la forma de pensar y actuar. Con el objetivo de identificar el hábito de consumo de bebidas azucaradas y bebidas alcohólicas en el AMBA, Argentina, durante el año 2021, se realizó una encuesta para analizar las frecuencias y cantidades de consumo de este tipo de bebidas en diferentes rangos etarios.

**PALABRAS CLAVES:** bebidas azucaradas, bebidas alcohólicas, adolescentes, jóvenes, adultos, adultos mayores, consumo, frecuencia, cantidad

**Índice:**

Tema y subtema.....	4
Preguntas de investigación.....	4
Justificación del problema.....	4
Hipótesis de la investigación.....	4
Introducción.....	5
Marco teorico.....	9
Objetivos Generales y Específicos.....	10
Variables sociodemográficas y de estudio.....	11
Metodo de recoleccion de datos.....	15
Alcance, enfoque y diseño de investigación.....	15
Selección de la muestra, poblacion, tipo de muestreo, muestra.....	16
Criterios de inclusión, exclusión, eliminación.....	16
Proceso metodológico.....	16
Consideraciones éticas.....	17
Resultados.....	18
Discusión.....	24
Conclusion.....	26
Citas bibliográficas.....	27
Anexos.....	29

**Tema:** Consumo de bebidas alcohólicas y azucaradas

**Subtema:** Consumo de bebidas alcohólicas y azucaradas en diferentes grupos etarios

**Preguntas de investigación:**

-¿El consumo de bebidas alcohólicas y bebidas azucaradas es mayor en los adolescentes que en los jóvenes y adultos mayores?

**Justificación del problema:**

Es conveniente realizar esta investigación para conocer el consumo de bebidas azucaradas y alcohólicas en diferentes grupos etarios; si este consumo aumenta o disminuye a medida que pasan los años, desde la adolescencia hasta la tercera edad.

**Hipótesis de la investigación:**

-La mayoría de los adolescentes consumirían mayor cantidad de bebidas alcohólicas y bebidas azucaradas en comparación con los jóvenes y adultos mayores, durante el año 2021.

## Introducción:

Las **bebidas azucaradas** se definen como todo tipo de bebidas que contienen azúcares libres (monosacáridos y disacáridos), incluidas las gaseosas, jugos de frutas o verduras y concentrados líquidos y en polvo, agua con sabor, bebidas energéticas y para deportistas, té y café listos para consumo y leche con sabor (1). Por otro lado, se entiende por bebida alcohólica aquella bebida en cuya composición está presente el etanol en forma natural o adquirida, y cuya concentración sea igual o superior al 1 por ciento de su volumen y que tiene diferente concentración dependiendo de su proceso de elaboración. (2)

## Presentación del problema:

En muchas partes del mundo hay un elevado consumo de bebidas azucaradas, hecho indicativo de una dieta de poca calidad, dado que las bebidas azucaradas contienen azúcares, como sacarosa o fructosa (es decir, azúcares libres, entre los que figuran los monosacáridos y disacáridos añadidos a los alimentos y bebidas por fabricantes, cocineros o consumidores y los azúcares naturalmente presentes en la miel, jarabes, zumos de frutas y concentrados de zumos de frutas), a menudo en grandes cantidades, que contribuyen a la densidad energética total de la dieta. Las calorías aportadas por las bebidas azucaradas tienen poco valor nutricional y pueden no proporcionar la misma sensación de plenitud que ofrece el alimento sólido. Como resultado, puede aumentar el consumo total de energía, lo que a su vez puede llevar a un aumento malsano de peso. El sobrepeso y la obesidad constituyen un factor de riesgo principal de diversas enfermedades crónicas, como la diabetes, las cardiopatías y ciertos tipos de cáncer. Aunque durante un tiempo se consideraron un problema exclusivo de los países de ingresos altos, actualmente el sobrepeso y la obesidad están aumentando de manera considerable en los países de ingresos medianos y bajos, especialmente en entornos urbanos.(3)

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el consumo de azúcares libres que el fabricante, el cocinero o el consumidor agrega a los alimentos y bebidas, tiene como resultado un aporte de energía excesivo que a su vez puede llevar a cambios paralelos en el peso corporal. La OMS define los azúcares libres como

“toda azúcar agregada durante la fabricación y preparación de alimentos y también el azúcar presente en la miel, jarabes, jugos de fruta y concentrados de fruta”.

El azúcar está disponible de manera generalizada y su consumo mundial ha aumentado en cerca de 130 a 178 millones de toneladas en la última década (1).

Por otro lado, el consumo de alcohol es un factor causal en más de 200 enfermedades y trastornos. Está asociado con el riesgo de desarrollar problemas de salud tales como trastornos mentales y comportamentales, incluido el alcoholismo, importantes enfermedades no transmisibles tales como la cirrosis hepática, algunos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares, así como traumatismos derivados de la violencia y los accidentes de tránsito (4). El consumo de alcohol puede producir mayor o menor daño en los consumidores dependiendo de multitud de variables: sexo, edad, peso, estado físico, estado psíquico, tipo de alcohol, cantidad y rapidez de la ingesta, combinación con bebidas carbónicas (tónicas, cola), combinación con otras sustancias (tranquilizadores, relajantes musculares, analgésicos).(2)

La OMS manifiesta diversos factores que influyen en los niveles y hábitos de consumo de alcohol, así como en la magnitud de los problemas relacionados con el alcohol en las comunidades. Los factores ambientales incluyen el desarrollo económico, la cultura, así como la globalidad y los niveles de aplicación y cumplimiento de las políticas pertinentes. Si bien no existe un único factor de riesgo dominante, cuantos más factores vulnerables converjan en una persona, más probable será que esa persona desarrolle problemas relacionados con el alcohol como consecuencia del consumo de alcohol.(4)

#### Estado del arte:

Un informe realizado por Euromonitor Internacional, una consultora dedicada a estudios de consumos, refleja que la Argentina lidera el ranking de consumo mundial de gaseosas, con un consumo de bebidas azucaradas anual promedio de 131 litros por persona (5,6). Otra investigación liderada por el Instituto de Efectividad Clínica y Sanitaria (IECS) declara que las bebidas azucaradas causan más de medio millón de casos de diabetes en nuestro país. De acuerdo con los investigadores de este trabajo, la diabetes atribuible al consumo de bebidas azucaradas causa por año en el país 750 muertes en hombres y 560 en mujeres, lo

que representa respectivamente el 21% y el 17% de todos los decesos por esa causa. Los adultos de Argentina consumen en promedio 85 litros anuales de bebidas azucaradas, incluyendo gaseosas, una de las categorías de productos donde el país se ubica entre los mayores consumidores a nivel mundial. El problema de estas bebidas es que constituyen una fuente importante de calorías sin aportar (la mayoría de ellas) otros nutrientes más que el azúcar. Por otro lado, la investigación manifiesta que, según un estudio que refuerza la necesidad de implementar medidas para limitar su consumo desde la infancia, tomar gaseosas, jugos, aguas saborizadas y otras bebidas azucaradas desencadena en Argentina, cada año, 357.000 casos de diabetes en hombres y 282.000 en mujeres. (7)

A su vez, un artículo publicado por la OMS en abril del 2018 manifiesta que Argentina es el principal consumidor de gaseosas del mundo. La mitad de nuestra hidratación está compuesta por bebidas que contienen grandes cantidades de azúcar, el artículo plantea que el consumo máximo de azúcar agregada por día no debe ser mayor a diez cucharaditas y tomando un vaso de gaseosa se cubre más de la mitad de ese valor. (8)

#### Presentación del problema:

En muchas partes del mundo hay un elevado consumo de bebidas azucaradas, hecho indicativo de una dieta de poca calidad, dado que las bebidas azucaradas contienen azúcares, como sacarosa o fructosa (es decir, azúcares libres, entre los que figuran los monosacáridos y disacáridos añadidos a los alimentos y bebidas por fabricantes, cocineros o consumidores y los azúcares naturalmente presentes en la miel, jarabes, zumos de frutas y concentrados de zumos de frutas), a menudo en grandes cantidades, que contribuyen a la densidad energética total de la dieta. Las calorías aportadas por las bebidas azucaradas tienen poco valor nutricional y pueden no proporcionar la misma sensación de plenitud que ofrece el alimento sólido. Como resultado, puede aumentar el consumo total de energía, lo que a su vez puede llevar a un aumento malsano de peso. El sobrepeso y la obesidad constituyen un factor de riesgo principal de diversas enfermedades crónicas, como la diabetes, las cardiopatías y ciertos tipos de cáncer. Aunque durante un tiempo se consideraron un problema exclusivo de los países de ingresos altos, actualmente el

sobrepeso y la obesidad están aumentando de manera considerable en los países de ingresos medianos y bajos, especialmente en entornos urbanos.(3)

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el consumo de azúcares libres que el fabricante, el cocinero o el consumidor agrega a los alimentos y bebidas, tiene como resultado un aporte de energía excesivo que a su vez puede llevar a cambios paralelos en el peso corporal. La OMS define los azúcares libres como “toda azúcar agregada durante la fabricación y preparación de alimentos y también el azúcar presente en la miel, jarabes, jugos de fruta y concentrados de fruta”.

El azúcar está disponible de manera generalizada y su consumo mundial ha aumentado en cerca de 130 a 178 millones de toneladas en la última década (1).

Por otro lado, el consumo de alcohol es un factor causal en más de 200 enfermedades y trastornos. Está asociado con el riesgo de desarrollar problemas de salud tales como trastornos mentales y comportamentales, incluido el alcoholismo, importantes enfermedades no transmisibles tales como la cirrosis hepática, algunos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares, así como traumatismos derivados de la violencia y los accidentes de tránsito (4). El consumo de alcohol puede producir mayor o menor daño en los consumidores dependiendo de multitud de variables: sexo, edad, peso, estado físico, estado psíquico, tipo de alcohol, cantidad y rapidez de la ingesta, combinación con bebidas carbónicas (tónicas, cola), combinación con otras sustancias (tranquilizadores, relajantes musculares, analgésicos).(2)

La OMS manifiesta diversos factores que influyen en los niveles y hábitos de consumo de alcohol, así como en la magnitud de los problemas relacionados con el alcohol en las comunidades. Los factores ambientales incluyen el desarrollo económico, la cultura, así como la globalidad y los niveles de aplicación y cumplimiento de las políticas pertinentes. Si bien no existe un único factor de riesgo dominante, cuantos más factores vulnerables converjan en una persona, más probable será que esa persona desarrolle problemas relacionados con el alcohol como consecuencia del consumo de alcohol.(4)

En cuanto a la situación epidemiológico en Argentina acerca del uso nocivo de bebidas alcohólicas, un estudio realizado por la Dirección Nacional de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades Crónicas No Transmisibles manifestó que



Uruguay y Argentina encabezan el ranking del total de alcohol consumido en la región. En nuestro país se registran datos de consumo de 9,8 litros de alcohol puro per cápita, para un promedio regional de 8 litros y con proyecciones en aumento para el año 2025 (OMS, 2018). A su vez, la Asociación Argentina de Toxicología declara que Argentina es el país con mayor consumo de alcohol en América Latina: según el informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) que recopila estadísticas con sus 194 Estados Miembros, la Argentina se colocó detrás de Canadá (10 litros) y los Estados Unidos, con 9,3 litros, en el continente americano, y superó por primera vez a Chile (9 litros), que en el informe anterior (2014) estaba por delante. Según datos del mercado, lo que más se consume en nuestro país es cerveza: 41 litros por persona por año. Y a pesar de la disminución, su consumo representa el 60% del total de las bebidas alcohólicas, lo que ubica a la Argentina en el puesto 72 a nivel mundial entre los países que más toman esa bebida (9)

Otro informe publicado por la OPS Argentina declara que los países con las tasas más altas de consumo de alcohol per cápita y anuales en las Américas son: Granada (12,5 litros), Saint Lucia (10,4), Canadá (10,2), Chile (9,6), Argentina (9,3), y Estados Unidos (9,2). (10)

#### Hueco del conocimiento y posible objetivo:

Hasta el momento en Argentina, no se conocen gran cantidad de estudios que evalúen el consumo de bebidas azucaradas y bebidas alcohólicas en diferentes grupos etarios. Es por eso que el objetivo de este estudio es poder determinar el estado de consumo de bebidas azucaradas y bebidas alcohólicas en diferentes grupos etarios, desde la adolescencia hasta la tercera edad.

#### Marco teórico:

Las **bebidas azucaradas** se definen como todo tipo de bebidas que contienen azúcares libres (monosacáridos y disacáridos), incluidas las gaseosas, jugos de frutas o verduras y concentrados líquidos y en polvo, agua con sabor, bebidas energéticas y para deportistas, té y café listos para consumo y leche con sabor (1). Otra definición refiere que las bebidas azucaradas son aquellas que contienen azúcar añadida. Estas incluyen: refrescos, bebidas azucaradas de té y bebidas deportivas, energéticas y jugos. Además, las bebidas azucaradas tienen grandes

cantidades de calorías que tienen muy poco o nada de valor nutricional. Otras bebidas que también contienen gran cantidad de azúcares son las bebidas de café mezcladas, los batidos de frutas, los batidos de leche y chocolate caliente. (11)

Por otro lado, se entiende por bebida alcohólica aquella bebida en cuya composición está presente el etanol en forma natural o adquirida, y cuya concentración sea igual o superior al 1 por ciento de su volumen y que tiene diferente concentración dependiendo de su proceso de elaboración (2). Otra definición refiere a la bebida alcohólica como toda bebida que contenga alguna cantidad de etanol. Las bebidas que abarcan este grupo son muchas, e intentando agruparlas, algunas de ellas son: los vinos, cervezas, licores, aguardientes, whiskies. A nivel calórico, el alcohol produce 7 kilocalorías por gramo sin aportar otros nutrientes, como pueden ser las vitaminas, minerales, etc. Dada esta característica de ausencia de aporte nutricional, a la caloría alcohólica se la denomina caloría vacía. (12)

### **Objetivos:**

#### **Objetivo General:**

-Identificar el hábito de consumo de bebidas azucaradas y bebidas alcohólicas en hombres y mujeres de entre 16 y 70 años, en el AMBA, Argentina, durante el año 2021.

#### **Objetivos Específicos:**

- Establecer diferencias de consumo de bebidas azucaradas y bebidas alcohólicas en diferentes grupos etarios del AMBA, Argentina
- Comparar la frecuencia de consumo de bebidas azucaradas y bebidas alcohólicas en el mismo grupo etario del AMBA, Argentina
- Analizar cuál es el grupo etario con mayor cantidad de consumo de bebidas azucaradas y bebidas alcohólicas en el AMBA, Argentina

**Variables sociodemográficas y de estudio:**

<b>VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS</b>	<b>CONCEPTUALIZACIÓN</b>	<b>TIPO DE VARIABLE</b>	<b>RESULTADOS</b>	<b>OBTENCIÓN DEL DATO</b>
Edad	Tiempo que ha vivido una persona u otro ser vivo contando desde su nacimiento.	Cuantitativa discreta	-Entre 16 y 25 años -Entre 25 y 40 años -Entre 40 y 65 años -Más de 65 años	Cuestionario google forms
Género	Conceptos sociales de las funciones, comportamientos, actividades y atributos que cada sociedad considera apropiados para los hombres y las mujeres.	Cualitativa nominal	-Femenino -Masculino -Otro	Cuestionario google forms
Nivel de estudio alcanzado	Distintos niveles, ciclos y modalidades de la educación alcanzados a lo largo de la vida.	Cualitativas ordinal	-Nivel primario -Nivel secundario -Nivel terciario -Nivel universitario	Cuestionario google forms
Nivel socio-económico	Medida total que combina la parte económica y sociológica de la preparación laboral de una persona y de la	Cualitativas politómicas	-Nivel bajo -Nivel medio-bajo -Nivel medio -Nivel medio-alto	Cuestionario google forms

	posición económica y social individual o familiar en relación a otras personas		-Nivel alto	
Lugar de residencia	Es el lugar en que la persona vive, y en el que además, ha estado y tiene la intención de permanecer por algún tiempo.	Cualitativa nominal		Cuestionario google forms
<b>VARIABLES DE ESTUDIO</b>	<b>CONCEPTUALIZACIÓN</b>	<b>TIPO DE VARIABLE</b>	<b>RESULTADOS</b>	<b>OBTENCIÓN DEL DATO</b>
Presencia de consumo de bebidas azucaradas	Las bebidas azucaradas se definen como todo tipo de bebidas que contienen azúcares libres (monosacáridos y disacáridos), incluidas las gaseosas, jugos de frutas o verduras y concentrados líquidos y en polvo, agua con sabor, bebidas energéticas y para deportistas, té y café listos para consumo y leche con sabor.	Cualitativa nominal	-Si -No -A veces	Cuestionario google forms
Presencia de consumo de bebidas alcohólicas	Las bebidas alcohólicas son aquellas bebidas que contienen etanol (alcohol etílico) en su	Cualitativa nominal	-Si -No -A veces	Cuestionario google forms

	composición y las cuales están destinadas para el consumo humano.			
Preferencia de bebida para acompañar las comidas	Ventaja o primacía que la persona tiene sobre una bebida para acompañar las comidas.	Cualitativa nominal	-Agua -Agua saborizada -Jugos comerciales -Jugos naturales -Gaseosas -Alcohol	Cuestionario google forms
Preferencia de bebida para saciar la sed.	Ventaja o primacía que la persona tiene sobre una bebida para saciar la sed.	Cualitativa nominal	-Agua -Agua saborizada -Jugos comerciales -Jugos naturales -Gaseosas -Alcohol	Cuestionario google forms
Motivo de preferencia de la bebida azucarada	Motivo por el cual una persona tiene preferencia por una bebida azucarada.	Cualitativa nominal	-Por sabor -Por sed -Otra	Cuestionario google forms
Motivo de preferencia de la bebida alcohólica	Motivo por el cual una persona tiene preferencia por una bebida alcohólica.	Cualitativa nominal	-Por sabor -Por sed -Otra	Cuestionario google forms
Frecuencia de consumo de bebidas azucaradas	Número de veces que aparece, sucede o se realiza el consumo de bebidas azucaradas	Cuantitativa discreta	-1 vez por semana -2-3 veces por semana	Cuestionario google forms

		durante un período o un espacio determinados.		-4-5 veces por semana -Todos los días	
Frecuencia de consumo de bebidas alcohólicas	de	Número de veces que aparece, sucede o se realiza el consumo de bebidas alcohólicas durante un período o un espacio determinados	Cuantitativa discreta	-1 vez por semana -2-3 veces por semana -4-5 veces por semana -Todos los días	Cuestionario google forms
Cantidad de consumo de bebidas azucaradas	de	Número de unidades, tamaño o porción de una bebida azucarada.	Cuantitativa discreta	-1 vaso por semana -2-3 vasos por semana -4-5 vasos por semana -1 vaso por día -2-3 vasos por día -4-5 vasos por día -Más de 5 vasos por día	Cuestionario google forms
Cantidad de consumo de bebidas alcohólicas	de	Número de unidades, tamaño o porción de una bebida alcohólica.	Cuantitativa discreta	-1 vaso por semana -2-3 vasos por semana -4-5 vasos por semana -1 vaso por día -2-3 vasos por día -4-5 vasos por día	Cuestionario google forms

			-Más de 5 vasos por día	
--	--	--	----------------------------	--

**Metodo de recoleccion de datos**

Para obtener la recolección de datos, el instrumental utilizado en esta investigación será a partir de un cuestionario realizado en la plataforma google forms (ver link en el anexo). Las preguntas realizadas serán claras, precisas y comprensibles, evitando términos confusos, ambiguos y de doble sentido. Las preguntas serán cortas y concisas, formuladas con un vocabulario simple y sencillo. A su vez, estas preguntas no incomodarán a la persona encuestada y no se inducirá a la persona a responder una determinada respuesta.

**Alcance, enfoque y diseño de investigación:**

Este estudio tiene un alcance descriptivo con enfoque cuantitativo, de diseño transversal descriptivo.

**Alcance, enfoque y diseño de investigación:**

Este estudio tiene un alcance descriptivo porque tiene como prioridad describir cualidades, características de un fenómeno o grupo de personas. Su función principal es profundizar, describir o medir conceptos o situaciones. La intención de esta investigación no es analizar, sino detallar un fenómeno (13). Tiene un enfoque cuantitativo ya que usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías. El objetivo de la investigación cuantitativa es obtener respuestas de la sociedad a ciertas preguntas muy concretas (14). Esta investigación tiene un diseño transversal descriptivo ya que se recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado; es como tomar una fotografía de algo que sucede.(15)

**Selección de la muestra:** Muestreo no probabilístico (abajo lo acomode correctamente)

**Población:** Consumo de bebidas azucaradas y bebidas alcohólicas en hombres y mujeres de entre 16 y 70 años que residen en Argentina

**Tipo de muestreo:** No probabilístico

**Muestra:** Consumo de bebidas azucaradas y alcohólicas en hombres y mujeres de entre 16 y 70 años que residen en el AMBA, Argentina

**Criterios:**

**Inclusión:**

- Hombres y mujeres de entre 16 y 70 años
- Residentes del AMBA, Argentina
- Que consuman bebidas azucaradas y bebidas alcohólicas

**Exclusión:**

- Personas discapacitadas
- Personas extranjeras

**Eliminación:**

- Cuestionarios incompletos
- Residentes en el resto de las provincias de Argentina

**Proceso metodológico**

En el presente estudio se elaboró un instrumento de recolección de datos a través de la plataforma *Google Forms*, posteriormente se realizó una prueba piloto con 5 personas lo que sirvió para reformular y añadir otras preguntas de mejor interpretación. Luego se avanzó con la recopilación de datos al cual se accedió a través de conocidos y a través de difusión por redes sociales. Al finalizar la



recopilación de datos se obtuvo un número de 318 personas de las cuales no se pudo seguir avanzando ya que algunos de los encuestados no cumplían con los criterios preestablecidos, por ejemplo, residentes de otras provincias de Argentina, con lo cual el número final fue de 306 personas.

Por otro lado, para medir la cantidad de consumo de bebidas azucaradas y bebidas alcohólicas se utilizaron imágenes de medidas de vasos obtenidas del *Atlas Fotográfico de alimentos (Escuela de Nutrición UBA)*.

Finalmente se confeccionó una base de datos en excel para poder analizar los resultados obtenidos de cada variable.

### **Consideraciones éticas**

Para la recopilación de datos se realizó un consentimiento informado, el cual fue administrado a cada investigado, quien aceptó y continuó con la recolección de datos. Este consentimiento informado puede visualizarse en el *anexo 1*.

## **Resultados**

La muestra quedó conformada por 305 personas residentes del AMBA, Argentina, de las cuales el 71% eran mujeres, el 29% eran hombres y el 1% se identificaba con otro género; a su vez estos presentaban un promedio de edad entre 16 y 25 años.

De las 306 personas encuestadas, el 66% de las personas consumió bebidas azucaradas y el 90% de las personas consumió bebidas alcohólicas.

El *gráfico 1* muestra qué tipo de bebidas azucaradas consumieron habitualmente los encuestados; del mismo modo, el *gráfico 2* muestra que tipo de bebidas alcohólicas consumieron habitualmente los encuestados.

Se pudo observar que en el caso de las bebidas azucaradas, la bebida azucarada más consumida fue la gaseosa; en el caso de las bebidas alcohólicas, las bebidas fermentadas (vino, cerveza, champagne, sidra, vermut) fueron las más consumidas por los encuestados.

*Gráfico 1.* Tipo de bebidas azucaradas que consumieron habitualmente los encuestados (%)

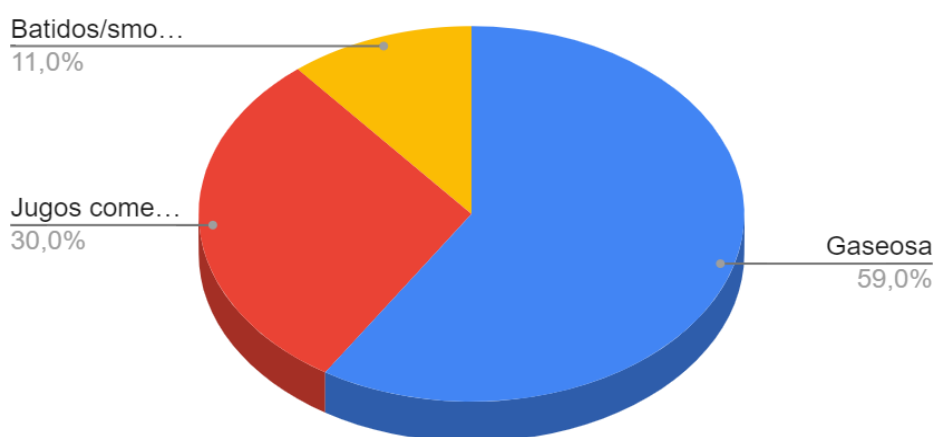
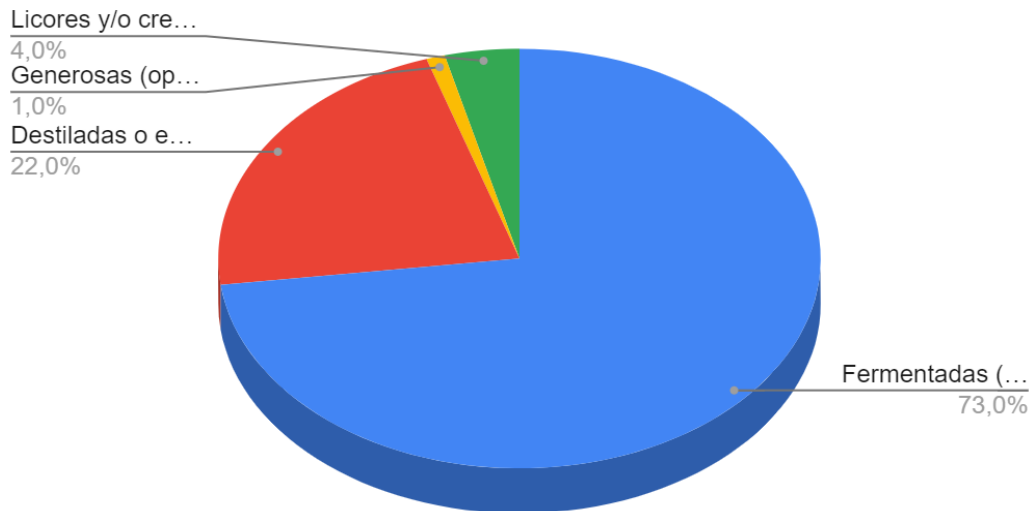


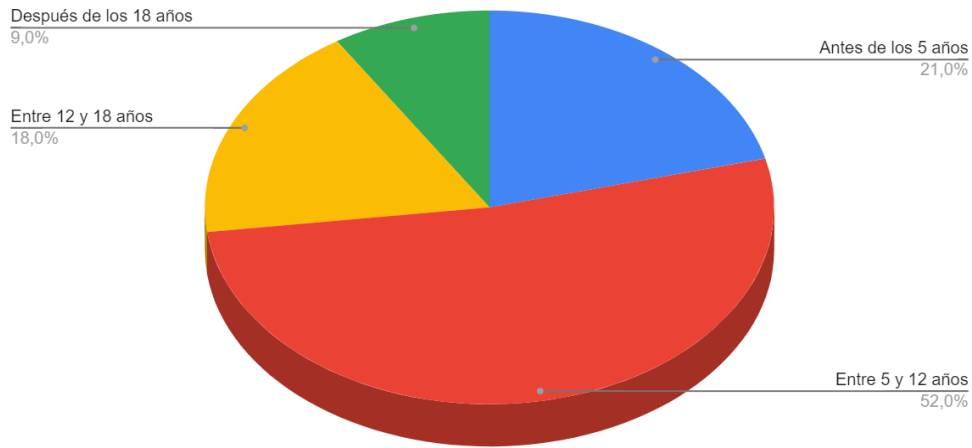
Gráfico 2. Tipo de bebidas alcohólicas que consumieron habitualmente los encuestados (%)



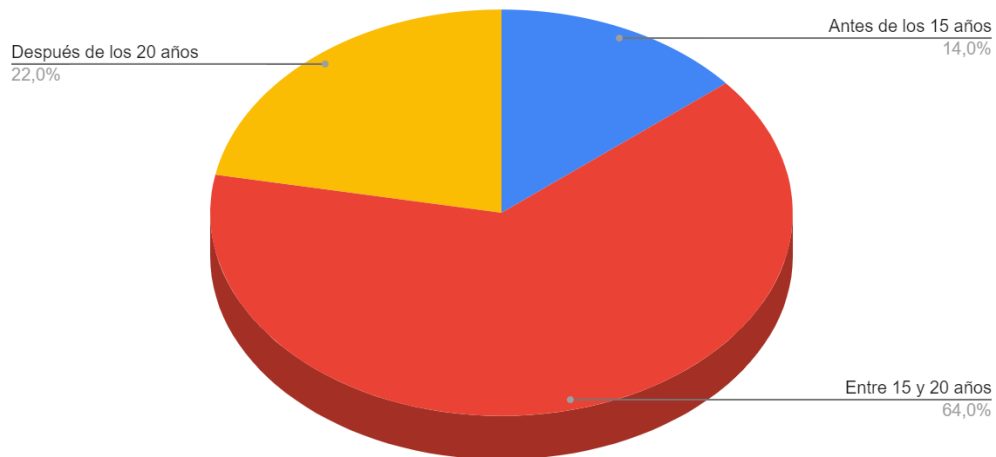
Por otro lado, el gráfico 3 y 4 muestran la edad en la que los encuestados comenzaron a consumir bebidas azucaradas y bebidas alcohólicas; el número muestral para el análisis de bebidas azucaradas fue de 303 personas, mientras que el número muestral para el análisis de alcohol fue de 304 personas.

En el caso de las bebidas azucaradas se pudo observar que el mayor porcentaje de la población comenzó a consumir este tipo de bebida entre los 5 y 12 años, mientras que en el caso de las bebidas alcohólicas, el mayor porcentaje de población comenzó a consumir estas bebidas entre los 15 y 20 años.

**Gráfico 3:** Edad en la que comenzaron a consumir bebidas azucaradas

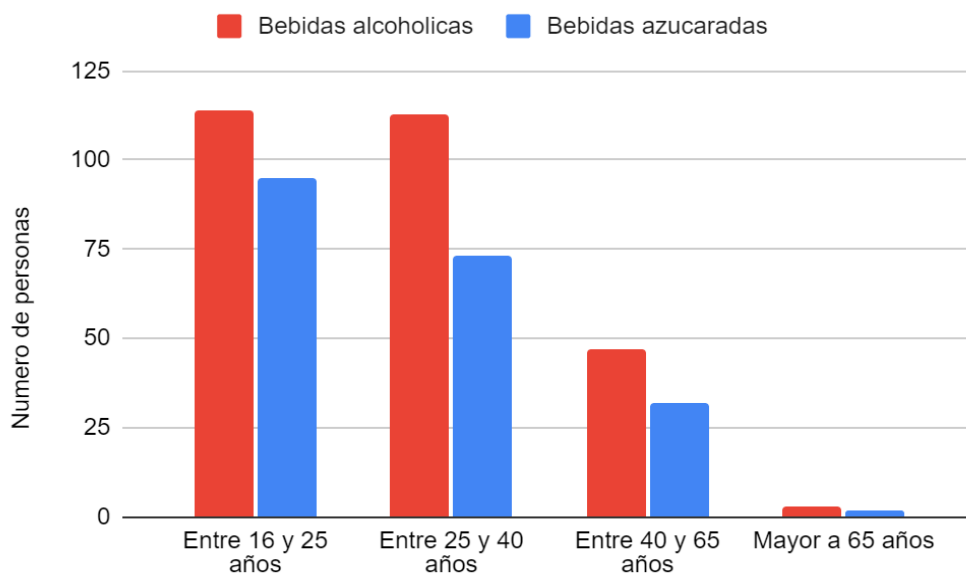


**Gráfico 4:** Edad en la que comenzaron a consumir bebidas alcohólicas



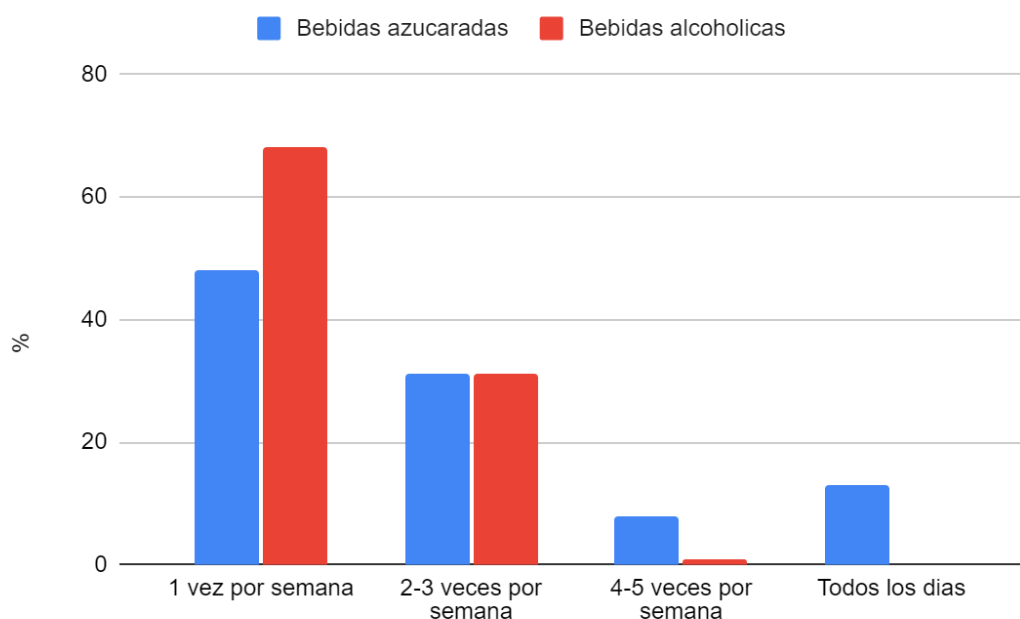
El *gráfico 5* muestra las diferencias de consumo entre bebidas azucaradas y bebidas alcohólicas en diferentes grupos etarios del AMBA, Argentina. El número muestral fue de 277 personas para las bebidas azucaradas y 202 personas para las bebidas alcohólicas. Los datos obtenidos arrojaron que el consumo de bebidas alcohólicas es mayor que el consumo de bebidas azucaradas en todos los grupos etarios.

**Gráfico 5:** Diferencias de consumo entre bebidas azucaradas y bebidas alcohólicas en diferentes grupos etarios del AMBA



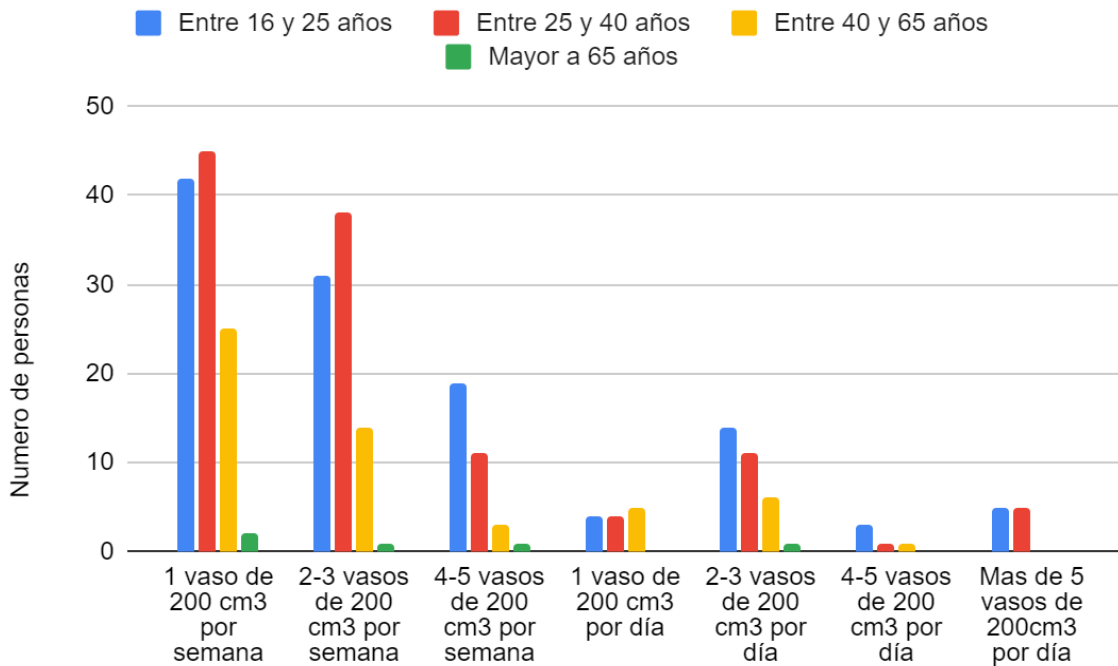
El *gráfico 6* compara las frecuencias de consumo entre bebidas azucaradas y bebidas alcohólicas en el mismo grupo etario del AMBA; el grupo etario seleccionado fueron personas entre 16 y 25 años; el número muestral fue de 121 personas.

**Gráfico 6:** Diferencia de frecuencias de consumo entre bebidas azucaradas y bebidas alcohólicas en personas entre 16 y 25 años (%)

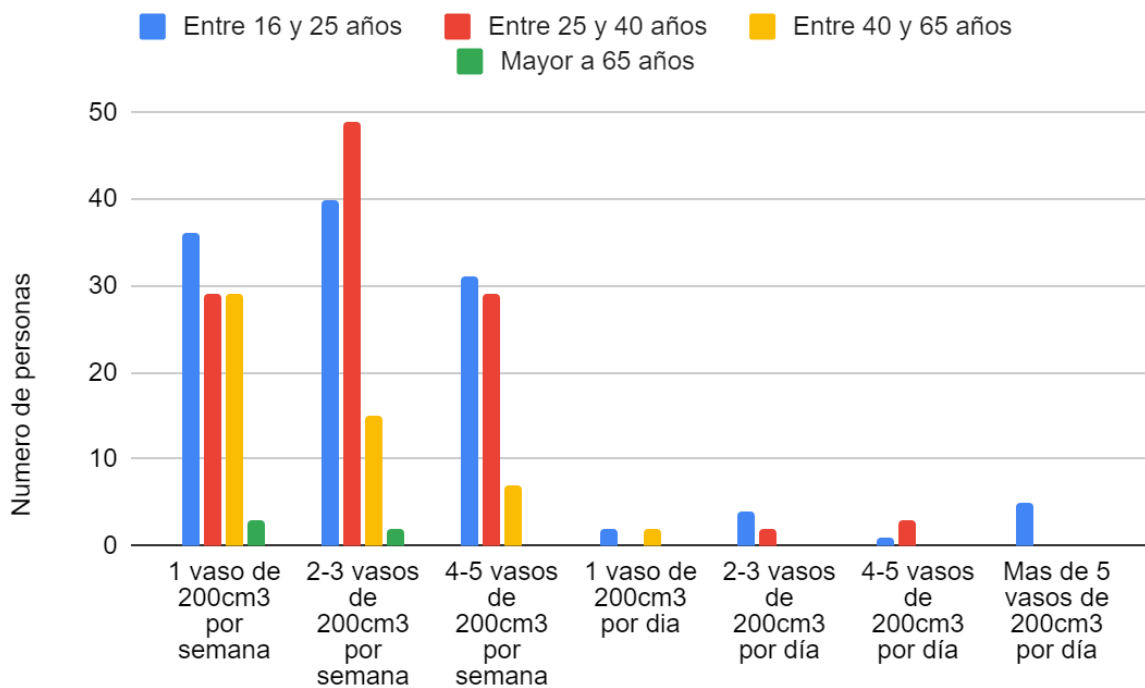


Los *gráficos 7 y 8* analizan el grupo etario con mayor cantidad de consumo de bebidas azucaradas y bebidas alcohólicas en el AMBA, Argentina. Los datos obtenidos arrojaron que el grupo etario de personas entre 16 y 25 años presentan la mayor cantidad de consumo de bebidas azucaradas, mientras que la mayor cantidad de consumo de bebidas alcohólicas lo tiene el grupo etario de personas entre 25 y 40 años. El número muestral al cual se le realizó el análisis de cantidad de consumo de bebidas azucaradas según grupo etario fueron los siguientes: 118 personas (grupo etario entre 16 y 25 años), 115 personas (grupo etario entre 25 y 40 años), 54 personas (grupo etario entre 40 y 65 años), 5 personas (grupo etario mayor a 65 años); mientras que el número muestral al cual se le realizó el análisis de cantidad de consumo de bebidas alcohólicas según grupo etario fueron 119 personas (grupo etario entre 16 y 25 años), 112 personas (grupo etario entre 25 y 40 años), 53 personas (grupo etario entre 40 y 65 años), 5 personas (grupo etario mayor a 65 años)

**Gráfico 7:** Cantidad de consumo de bebidas azucaradas discriminadas por grupo etario.



**Gráfico 8:** Cantidad de consumo de bebidas alcohólicas discriminadas por grupo etario.



## **Discusión**

El presente trabajo tuvo como objetivo identificar el hábito de consumo de bebidas azucaradas y de bebidas alcohólicas en el AMBA, Argentina, durante el año 2021. La encuesta realizada además, logró determinar la cantidad y frecuencia de consumo de bebidas azucaradas y alcohólicas en diferentes grupos etarios.

Cabe destacar que este estudio fue de utilidad para investigar posibles cambios en el patrón alimentario como consecuencia de la pandemia presente en los últimos dos años, en relación a estudios realizados anteriormente. Las dietas sufrieron diferentes cambios por la influencia de varios factores, como los ingresos, los precios y la situación económica del país, como así también, cambios en los gustos y preferencias de cada consumidor.

En cuanto a los estudios existentes sobre el consumo de bebidas azucaradas, el estudio realizado por el Instituto de Efectividad Clínica y Sanitaria (IECS)(7) mostró datos similares a los hallados en este estudio: las gaseosas son el tipo de bebida azucarada más consumida por la población. Por otro lado el estudio planteó la necesidad de implementar medidas para limitar el consumo de bebidas azucaradas desde la infancia; como se pudo observar en la presente investigación, el mayor porcentaje de las personas encuestadas comenzó a consumir bebidas azucaradas entre los 5 y 12 años, lo que constituye un dato relevante a tener en cuenta ya que durante esta etapa de la vida es donde se construyen los hábitos alimentarios, los cuales, en la mayoría de los casos, van a perdurar hasta la edad adulta.

En discrepancia con el estudio realizado por la OPS(8), el cual manifiesta que la mitad de nuestra hidratación está compuesta por bebidas que contienen grandes cantidad de azúcares, los datos obtenidos a través del presente estudio arrojaron que el 80% de las personas encuestadas prefirieron tomar agua para saciar su sed, del mismo modo el 54% de los encuestados prefirieron tomar agua para acompañar las comidas; por otro parte, las gaseosas se llevaron el segundo lugar después del alcohol, respecto a las bebidas que prefirieron los encuestados cuando se encontraban en un evento social.

En relación con los estudios existentes sobre el consumo de bebidas alcohólicas, el estudio realizado por la OMS(9) mostró datos similares a los encontrados en este



estudio: la cerveza se encuentra entre la bebida alcohólica más consumida por la población.

Otro informe publicado por la OPS(10) declaró que Argentina se encontraba entre los países con las tasas más altas de consumo de alcohol per cápita y anuales de las Américas, esto se pudo observar con los resultados obtenidos en el presente estudio: el 90% de la población encuestada consumió alcohol, a su vez, el 56% de la población prefirieron el consumo de alcohol en eventos sociales.

Las fortalezas encontradas en el presente estudio fueron medir la cantidad y frecuencia de consumo de bebidas azucaradas y bebidas alcohólicas en diferentes etapas de la vida.

Respecto a las limitaciones encontradas en el estudio fueron el número muestral, ya que al tratarse de un tema simple y sencillo en un rango etario bastante abarcativo, el número muestral podría haber sido mayor; por otro lado, se podría haber ampliado el número muestral si se hubiesen adicionado otros métodos de difusión a los que se utilizó para este estudio.

La presente investigación servirá como base para poder identificar cual es el consumo de bebidas azucaradas y bebidas alcohólicas en diferentes rangos etarios, y realizar mayor educación alimentaria en los grupos en los que predominó el consumo, generando conciencia acerca de las cantidades que se consumen de este tipo de bebidas.

## **Conclusión**

El consumo de bebidas azucaradas es elevado en la población del AMBA, Argentina, pero el consumo de bebidas alcohólicas es superior. El 66% de la población encuestada consumió bebidas azucaradas, mientras que el 90% consumió bebidas alcohólicas; el estudio demostró que el consumo de bebidas alcohólicas es mayor que el consumo de bebidas azucaradas en todos los grupos etarios.

Respecto al grupo etario con mayor cantidad de consumo de bebidas azucaradas y bebidas alcohólicas, el estudio demostró que las personas entre 16 y 25 años representaban el grupo etario con mayor cantidad de consumo de bebidas azucaradas, mientras que el mayor consumo de bebidas alcohólicas estaba representado por el grupo etario de personas entre 25 y 40 años.

Teniendo en cuenta las cifras resultantes del consumo de ambas bebidas se debería seguir informando sobre este tipo de consumo, haciendo hincapié acerca del impacto que estas pueden generar en la salud. La ley del etiquetado frontal, aprobada recientemente, puede ser de gran utilidad para lograr disminuir estas cifras, por lo menos en lo que respecta a las bebidas azucaradas.

## **Citas bibliográficas**

1. Declaración de la AMM sobre el Consumo de bebidas azucaradas y de azúcares libres – WMA – The World Medical Association [Internet]. [cited 2021 Nov 16]. Available from: <https://www.wma.net/es/policias-post/declaracion-sobre-el-consumo-de-bebidas-azucaradas-y-de-a-zucares-libres/>
2. Alcohol [Internet]. [cited 2021 Nov 16]. Available from: <https://www.infodrogas.org/drogas/alcohol?showall=1>
3. QUIÉN | Reducir el consumo de bebidas endulzadas con azúcar para reducir el riesgo de aumento de peso no saludable en adultos [Internet]. [cited 2021 Nov 16]. Available from: [https://www.who.int/elena/titles/ssbs\\_adult\\_weight/en/](https://www.who.int/elena/titles/ssbs_adult_weight/en/)
4. Alcohol [Internet]. [cited 2021 Nov 16]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>
5. Argentina lidera el consumo mundial de gaseosas - LA NACION [Internet]. [cited 2021 Nov 16]. Available from: <https://www.lanacion.com.ar/sociedad/argentina-lidera-el-consumo-mundial-de-gaseosas-nid1570996/>
6. Carbonates in Argentina | Market Research Report | Euromonitor [Internet]. [cited 2021 Nov 16]. Available from: <https://www.euromonitor.com/carbonates-in-argentina/report>
7. Iecs | En Argentina, las bebidas azucaradas causan más de medio millón de casos de diabetes [Internet]. [cited 2021 Nov 16]. Available from: <https://www.iecs.org.ar/en-argentina-las-bebidas-azucaradas-causan-mas-de-medio-millon-de-casos-de-diabetes-al-ano-2/>
8. Argentina es el principal consumidor de bebidas azucaradas del mundo - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud [Internet]. [cited 2021 Nov 16]. Available from: <https://www.paho.org/es/noticias/3-4-2018-argentina-es-principal-consumidor-bebidas-azucaradas-mundo>
9. Argentina, el país con mayor consumo de alcohol de América Latina - Asociación Toxicológica Argentina [Internet]. [cited 2021 Nov 16]. Available from: <https://toxicologia.org.ar/argentina-pais-mayor-consumo-alcohol-america-latina/>
10. Informe mundial de la OMS destaca los impactos negativos del alcohol en la salud - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud [Internet]. [cited 2021 Nov 16]. Available from: <https://www.paho.org/es/noticias/12-5-2014-informe-mundial-oms-destaca-impactos-negativos-alc-ohol-salud>
11. Bebidas azucaradas.

12. Bebidas alcohólicas - EcuRed [Internet]. [cited 2021 Nov 16]. Available from:  
[https://www.ecured.cu/Bebidas\\_alcoh%C3%B3licas](https://www.ecured.cu/Bebidas_alcoh%C3%B3licas)
13. Alcance de la investigación científica: Explorativa, descriptiva y explicativa [Internet]. [cited 2021 Nov 16]. Available from: <https://investigacioncientifica.org/alcance-la-investigacion-cientifica/>
14. Enfoque cuantitativo [Internet]. [cited 2021 Nov 16]. Available from:  
<https://es.slideshare.net/JosMaita/enfoque-cuantitativo-59914564>
15. DISEÑOS DE LA INVESTIGACION [Internet]. [cited 2021 Nov 16]. Available from:  
<https://es.slideshare.net/lisbethvdl/diseos-de-la-investigacion>

## **Anexos**

### **Anexo 1**

#### **Formulario de consentimiento informado**

En este estudio se busca identificar el hábito de consumo de bebidas azucaradas y bebidas alcohólicas en hombres y mujeres de diferentes grupos etarios. El objetivo de esta investigación es identificar el hábito de consumo de bebidas azucaradas y bebidas alcohólicas en hombres y mujeres de entre 16 y 70 años, en el AMBA, Argentina, durante el año 2021. Para obtener la recolección de datos, el instrumental utilizado en esta investigación será a partir de un cuestionario realizado en la plataforma google forms (ver link en el anexo). Las preguntas realizadas serán claras, precisas y comprensibles, evitando términos confusos, ambiguos y de doble sentido. Las preguntas serán cortas y concisas, formuladas con un vocabulario simple y sencillo. A su vez, estas preguntas no incomodarán a la persona encuestada y no se inducirá a la persona a responder una determinada respuesta. En este estudio, particularmente, no existen posibles riesgos ya que se basa en realizar preguntas a los encuestados sobre el tema a fin y que estos puedan responder para obtener los datos de interés. En cuanto a los beneficios, es conveniente realizar esta investigación para conocer el consumo de bebidas azucaradas y alcohólicas en diferentes grupos etarios; si este consumo aumenta o disminuye a medida que pasan los años, desde la adolescencia hasta la tercera edad.

En toda la investigación, desde el cuestionario hasta la obtención de los resultados se garantiza, sin excepción, la confidencialidad de los encuestados. Por otro lado, las personas encuestadas tendrán la opción de abandonar el estudio en cualquier momento que ellos deseen.

#### **Formulario de consentimiento informado presentado en el cuestionario de la plataforma Google Forms**

Con este formulario se busca identificar el hábito de consumo de bebidas azucaradas y bebidas alcohólicas en hombres y mujeres de entre 16 y 70 años, en el AMBA, Argentina, durante el año 2021.

Su participación en esta encuesta es voluntaria y anónima. Los datos obtenidos serán totalmente confidenciales. Usted puede abandonar el estudio en cualquier momento que desee.

Si tienes entre 16 y 18 años, es necesario que tu madre, padre o tutor acepte el consentimiento informado para que puedas responder el cuestionario. Si tienes más de 18 años, puedes aceptarlo por tu propia cuenta.

Si presenta alguna duda acerca de este formulario puede enviar su consulta al mail [ornellajricagno@gmail.com](mailto:ornellajricagno@gmail.com)

He leído el formulario de consentimiento informado y acepto participar voluntariamente en el Trabajo Final Integrador realizado por la Señorita Ornella Jael Ricagno, estudiante de Licenciatura en Nutrición de la Universidad Isalud.

## **Anexo 2**

### Cuestionario de Google Forms



Sección 2 de 5

### Variables demográficas

Descripción (opcional)

Edad \*

1. Entre 16 y 25 años
2. Entre 25 y 40 años
3. Entre 40 y 65 años
4. Mayor a 65 años

Genero \*

1. Femenino
2. Masculino
3. Otro



Nivel de estudio alcanzado \*

- Nivel primario
- Nivel secundario
- Nivel terciario
- Nivel universitario

Nivel socio-económico \*

- Nivel bajo
- Nivel medio-bajo
- Nivel medio
- Nivel medio-alto
- Nivel alto



Lugar de residencia \*

Texto de respuesta corta

---

## Bebidas azucaradas



Descripción (opcional)

¿Usted consume bebidas azucaradas? \*

- Si
- No

¿Que tipo bebida prefiere para acompañar las comidas? \*

- Agua
- Agua saborizada
- Jugos naturales
- Jugos comerciales
- Gaseosas comunes
- Gaseosas light/sin azúcar
- Batidos/smoothies comerciales
- Alcohol





¿Que tipo de bebida prefiere para saciar su sed? \*

- Agua
- Agua saborizada
- Jugos naturales
- Jugos comerciales
- Gaseosas comunes
- Gaseosas light/sin azúcar
- Batidos/smoothies comerciales
- Alcohol



¿Que tipo de bebida prefiere cuando se encuentra en el ámbito laboral? \*

- Agua
- Agua saborizada
- Jugos naturales
- Jugos comerciales
- Batidos/smoothies comerciales
- Gaseosas comunes
- Gaseosas light/sin azúcar
- Alcohol



¿Que tipo de bebida prefiere cuando se encuentra en un evento social? \*

- Agua
- Agua saborizada
- Jugos naturales
- Jugos comerciales
- Batidos/smoothies
- Gaseosas
- Gaseosas light/sin azúcar
- Alcohol



¿Por qué motivo prefiere una bebida azucarada? \*

- Por sabor
- Por sed
- Otra



¿Qué tipo de bebida azucarada consume habitualmente? \*

- Gaseosa
- Jugos comerciales
- Batidos/smoothies comerciales

¿A que edad comenzó a consumir bebidas azucaradas? \*

- Antes de los 5 años
- Entre 5 y 12 años
- Entre 12 y 18 años
- Después de los 18 años

⋮

¿En qué momento del día consume bebidas azucaradas? \*

- Solo en las comidas
- A lo largo de todo el día
- En eventos sociales/reuniones

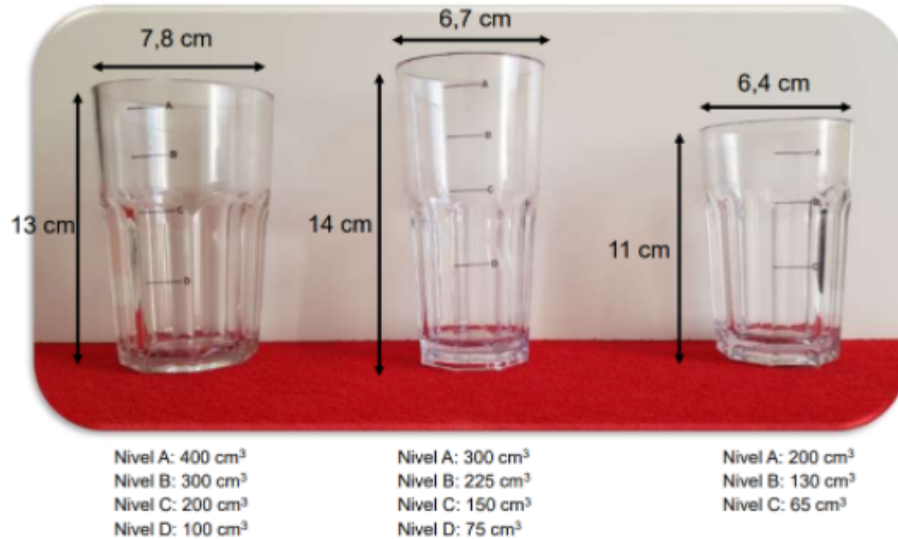
⋮

¿Cual es la frecuencia de consumo de bebidas azucaradas? \*

- 1 vez por semana
- 2-3 veces por semana
- 4-5 veces por semana
- Todos los días

¿Cual es la cantidad de bebidas azucaradas que usted consume? \*

## Vasos



- 1 vaso de 200 cm<sup>3</sup> por semana
- 2-3 vasos de 200 cm<sup>3</sup> por semana
- 4-5 vasos de 200 cm<sup>3</sup> por semana
- 1 vaso de 200 cm<sup>3</sup> por día
- 2-3 vasos de 200 cm<sup>3</sup> por día
- 4-5 vasos de 200 cm<sup>3</sup> por día
- Mas de 5 vasos de 200cm<sup>3</sup> por día

¿En qué circunstancia consume mayor cantidad de bebidas azucaradas? \*

- En compania
- Solo/a
- Siempre

## Bebidas alcohólicas



Descripción (opcional)

¿Usted consume bebidas alcohólicas? \*

- Si
- No

¿Por qué motivo prefiere una bebida alcohólica? \*

- Por sabor
- Por sed
- Otra

¿Que tipo de bebida alcohólica consume habitualmente? \*

- Fermentadas (vino, cerveza, champagne, sidra, vermut)
- Destiladas o espirituosas (whisky, vodka, tequila, ron, ginegra, coñac)
- Generosas (oportó, jerez)
- Licores y/o cremas

¿A que edad comenzó a consumir bebidas alcohólicas? \*

- Antes de los 15 años
- Entre 15 y 20 años
- Después de los 20 años

⋮

¿En qué momento del día consume bebidas alcohólicas? \*

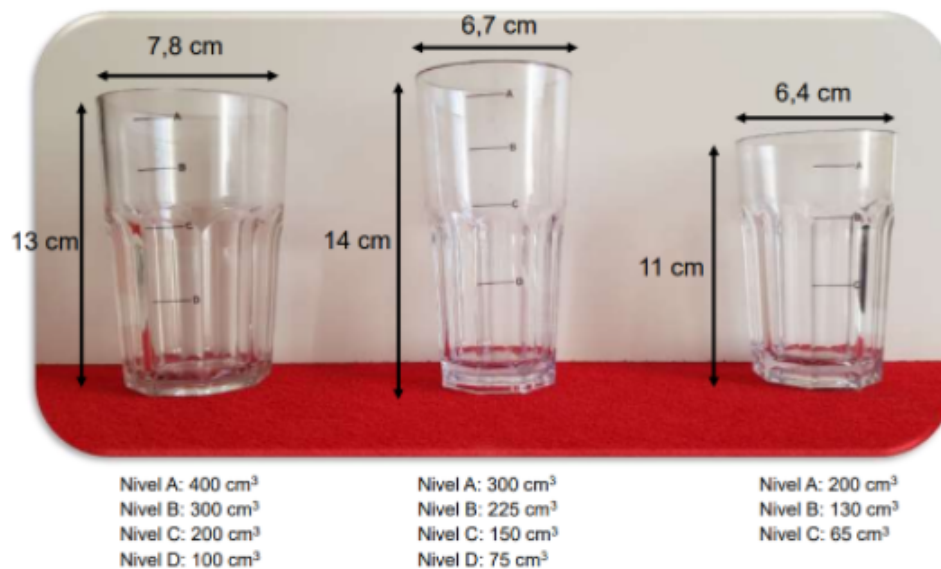
- Solo en las comidas
- A lo largo de todo el día
- En eventos sociales/reuniones

¿Cual es la frecuencia de consumo de bebidas alcohólicas? \*

- Una vez por semana
- 2-3 veces por semana
- 4-5 veces por semana
- Todos los días

¿Cual es la cantidad de bebidas alcohólicas que usted consume? \*

## Vasos



- 1 vaso de 200cm<sup>3</sup> por semana
- 2-3 vasos de 200cm<sup>3</sup> por semana
- 4-5 vasos de 200cm<sup>3</sup> por semana
- 1 vaso de 200cm<sup>3</sup> por día
- 2-3 vasos de 200cm<sup>3</sup> por día
- 4-5 vasos de 200cm<sup>3</sup> por día
- Mas de 5 vasos de 200cm<sup>3</sup> por día

¿En qué circunstancia consume mayor cantidad de alcohol? \*

- En compania
- Solo/a
- Siempre