Universidad Nacional Federico Villarreal

VRIN | VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

FACULTAD DE MEDICINA "HIPÓLITO UNANUE"

HÁBITOS DE HIDRATACIÓN EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL, LIMA 2019

Líneas de investigación: Nutrición pública

Tesis para optar el Título Profesional de licenciada en Nutrición

AUTORA:

Lazo Navarro, Lucy Amparo

ASESORA:

De la Cruz Mendoza, Flor Evelyn

JURADOS:

Delgado Rojas, Percy Alfonso

Soto Pascual, Melissa

Gallardo Vallejo, Duber

Lima – Perú

2021

DEDICATORIA

A Petronila y Cecilio, mis padres, por creer siempre en mí y apoyarme en todas en mis decisiones y situaciones.

A María y Miguel, mis hermanos, por el cariño y paciencia, sigan luchando por sus sueños.

A Michael, por los ánimos y fuerzas, y no permitir que desista en el camino.

AGRADECIMIENTOS

A Dios, por no dejarme en los momentos más difíciles y por permitirme llegar hasta donde estoy ahora.

A mi Alma máter por haberme dado la oportunidad de ser una profesional.

A la Dra. Yarlequé, por haber sido muy paciente, gracias por las asesorías y explicaciones de aquellos detalles para culminar mi tesis.

A la Mg. De la Cruz, por su tiempo y sus últimas precisiones para finalizar totalmente mi tesis.

A los docentes, universitarios y Licenciadas, quiénes participaron de una u otra forma para la elaboración de mi trabajo.

¡Muy agradecida!

ÍNDICE

RESUMEN 6

ABSTRACT 7

I. INTRODUCCIÓN 8

1.1. Descripción y formulación del problema 10

1.2. Antecedentes 11

1.3. Objetivos 18

1.4. Justificación 18

II. MARCO TEÓRICO 20

2.1. Bases teóricas sobre el tema de investigación 20

III. MÉTODO 29

3.1. Tipo de investigación 29

3.2. Ámbito temporal y espacial 29

3.3. Variables 29

3.4. Población y muestra 29

3.5. Instrumento 30

3.6. Procedimientos 31

3.7. Análisis de datos 32

3.8. Consideración ética 32

IV. RESULTADOS 33

V. DISCUSIÓN..... 50

VI. CONCLUSIONES 55

VII. RECOMENDACIONES..... 57

VIII. REFERENCIAS 57

IX. ANEXOS..... 66

RESUMEN

OBJETIVO: Evaluar los hábitos de hidratación en estudiantes de primer año de la Facultad de Medicina "Hipólito Unanue "de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el año 2019. **METODOLOGÍA:** Estudio descriptivo de corte transversal y cuantitativo. Participaron 133 estudiantes universitarios de ambos sexos pertenecientes a las carreras de Medicina Humana, Enfermería, Nutrición y Obstetricia. Se les aplicó una encuesta sobre consumo de agua y bebidas azucaradas. Los datos fueron procesados en el programa Excel – Microsoft 365 y presentados por distribución porcentual. **RESULTADOS**: La muestra estuvo conformada por un 76% de mujeres y un 24% de hombres, se encontró que el 99% consume agua, en promedio 1 l/día (43%), la gran mayoría de estudiantes considera muy importante tomar agua (66%), suelen ingerirlo por costumbre (44%) y lo adquieren en casa a través de tomatodos (63%) por lo que marca influye poco (46%). Respecto a la otra fuente de hidratación, el 84% consume bebidas azucaradas, en promedio cantidades ≤ 500 ml (79%) con una frecuencia de 1 a 2 veces por semana (54%), las bebidas azucaradas con mayor consumo fueron las gaseosas (45%) y jugos de néctares (41%), y con menor consumo fueron las bebidas energéticas (9%) y bebidas rehidratantes (5%), el motivo de compra es por su sabor (61%) y lo adquieren en tiendas cercanas a casa (48%). **CONCLUSIONES:** El consumo de agua en la gran mayoría de estudiantes está por debajo de las recomendaciones generales, sin embargo, predomina frente a una elevada ingesta de bebidas azucaradas, cuya cantidad y frecuencia de azúcar añadida favorecería en un futuro al surgimiento de enfermedades crónicas no transmisible, sobrepeso y obesidad.

PALABRAS CLAVES: hábitos de hidratación, agua, estudiantes universitarios, bebidas azucaradas

ABSTRACT

OBJECTIVE: To evaluate the hydration habits in first-year students of the Faculty of Medicine "Hipólito Unanue" of the National University Federico Villarreal in 2019. **METHODOLOGY:** Descriptive, cross-sectional, and quantitative study. 133 university students of both genders participated in the careers of Human Medicine, Nursing, Nutrition and Obstetrics. A survey on the consumption of water and sugary drinks was applied to them. The data were processed in the Excel – Microsoft 365 program and presented by percentage distribution. **RESULTS:** The sample consisted of 76% women and 24% men, it was found that 98% consume water, on average 1 l/day (43%), the vast majority of students consider it very important to drink water (66%), usually ingest it out of habit (44%) and buy it at home through all of them (63%) so that brand has little influence (46%). Regarding the other source of hydration, 84% consume sugary drinks, on average amounts ≤ 500 ml (79%) with a frequency of 1 to 2 times a week (54%), the sugary drinks with the highest consumption were soft drinks (45%) and nectar juices (41%), and with the lowest consumption were energy drinks (9%) and rehydration drinks (5%), the reason for buying is for its taste (61%) and they buy it in stores close to home (48%). **CONCLUSIONS:** The consumption of water in the vast majority of students is below the general recommendations, however, it predominates compared to a high intake of sugary drinks, whose quantity and frequency of added sugar would favor the emergence of diseases chronic-non communicable, overweight and obesity.

KEY WORDS: hydration habits, water, college students, sugary drinks

I. INTRODUCCIÓN

Desde el punto de vista nutricional, la hidratación juega un papel fundamental para el tracto digestivo, debido a que el agua es el encargado de absorber y transportar nutrientes a todas las células de nuestro cuerpo para el buen funcionamiento de distintos órganos y tejidos, incluso participa de diferentes reacciones químicas. Perales, Estevéz y Urrialde (2016) consideran que la definición precursora para la hidratación es "el aporte de agua, como nutriente esencial, proveniente de alimentos y bebidas" (p. 13). Los alimentos aportan entre 20-30%, mientras que el 70-80% proceden de bebidas (no alcohólicas). Existen diferentes fuentes dietéticas de agua, "dentro de las bebidas, todas ellas aportan agua en mayor o menor cantidad y algunas aportan otros nutrientes que pueden proveer energía… También existen bebidas con sustancias con otros efectos fisiológicos, como cafeína, polifenoles, quinina" (p.14).

Últimamente, con el mayor ingreso de bebidas en el mercado, ya sean saludables o no, el hábito de hidratación está presentando un papel principal, impactando en la salud de la población, especialmente, el de la comunidad universitaria. El estilo de vida de los universitarios durante sus años de estudios genera una adquisición de nuevas conductas alimentarias, siendo uno de ellos, los cambios de hábitos tanto de alimentación como hidratación.

Está evidenciado que el elevado consumo de bebidas azucaradas se relaciona con un estándar dietario no saludable, ya que es un factor de riesgo para desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles, y problemas de salud pública como el sobrepeso y obesidad; dichas bebidas ofrecen un alto índice glicémico y fomentan un equilibrio calórico positivo. Además, "las bebidas azucaradas pueden disminuir la ingesta de otros alimentos nutricionalmente más

adecuados por su densidad calórica y contenido de nutrientes protectores" (Romero, Grande y Román, 2019, p. 8). De acuerdo con la nota informativa, sobre la ingesta de azúcares recomendada por la directriz de la OMS (Organización Mundial de la Salud, 2015) indica que tanto para adultos como niños debería ser menor al 10% de la ingesta calórica total, y una reducción menor al 5% brindaría mayores beneficios para la salud. En otras palabras, solo se debería consumir una cantidad menor de 50 gramos de azúcar añadida, y más saludable si fuera solo 25 gramos. Sin embargo, los estudiantes universitarios están consumiendo cantidades mayores al 10% (Martínez y Málaga, 2018).

A pesar de la implementación de los octógonos, gracias a la Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para Niños, Niñas y Adolescentes N°30021; cuyo objetivo es crear conciencia en los consumidores; en nuestro país aún se evidencia que la compra de estas bebidas azucaradas se realiza de manera mecánica (Alférez y Alférez, 2019). No obstante, se espera que esta promulgación genere un efecto positivo en la salud pública de nuestra población, más aún, en la comunidad universitaria.

Por otro lado, la gerente de cuenta de Kantar Worldpanel (KWP) indicó que, entre los años 2014-2017, el consumo de agua en la población peruana aumentó debido a nuevas adquisiciones de hábitos saludables, pasando de 24% a 30%, mientras que el consumo de gaseosas disminuyó de 47% a 44% (Arones y Quispe, 2018). Sin embargo, las cifras del sobrepeso y la obesidad han ido incrementando en nuestro país, pues, cerca del 70% de adultos padecen de malnutrición por exceso, afectando seguidamente a los jóvenes en un 42,4%, según el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN) del Instituto Nacional de Salud (INS - Informe del Estado Nutricional en el Perú 2019).

Por último, ... “los estudiantes de la facultad de Medicina, como futuros trabajadores del área de salud, es de suma importancia el forjar patrones alimentarios saludables, pues estos deben ser modelos de estilos de vida saludables para la población en general” ... (Contreras, 2016, p. 6).

Ante lo expuesto, en vista del aumento de diferentes riesgos de salud pública como el sobrepeso y la obesidad, o enfermedades crónicas no transmisibles (diabetes mellitus tipo 2, enfermedades cardiovasculares, alteraciones nefrológicas, entre otras), la presente investigación, analiza los hábitos de hidratación entre el consumo de agua y bebidas azucaradas, como parte de una alimentación en estudiantes de primer año en una universidad pública que cuenta con un entorno publicitario marcado, tanto adentro como afuera de la facultad.

1.1.Descripción y formulación del problema

- **Problema general:**

- ¿Cuáles son los hábitos de hidratación que presentan los estudiantes de primer año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue” de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima 2019?

- **Problemas específicos:**

¿Cómo es el consumo de agua en estudiantes de primer año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue” de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima 2019?

¿Cómo es el consumo de bebidas azucaradas en estudiantes de primer año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue” de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima 2019?

1.2.Antecedentes

Antecedentes internacionales

Zaragoza, Norte, Fernández, Hurtado y Ortiz (2013), en la investigación *"Tipo de bebidas consumidas por los estudiantes universitarios"* tuvieron como objetivo definir la regularidad del consumo de bebidas en los estudiantes de la Universidad de Alicante. El estudio transversal descriptivo realizado en 26 273 estudiantes se seleccionó 396 mediante muestreo aleatorio simple. Del cual el 29,6% de hombres y el 13,0% de mujeres consumen bebidas carbonatadas diariamente (p-valor<0,001). Concluyeron que se debe realizar más estudios epidemiológicos para generar políticas nutricionales para disminuir el consumo de bebidas azucaradas debe estar en concordancia con los medios de comunicación, autoridades gubernamentales, industria alimentaria y sociedad.

Rodríguez, García y Martín (2015) en el estudio "*Hábitos de hidratación en un grupo de estudiantes universitarios"*, se realizó a 102 estudiantes de la carrera de Enfermería en Madrid, con la finalidad de precisar los hábitos de hidratación de estudiantes universitarios, fue un estudio descriptivo transversal. Los resultados obtenidos indica que todos tomaban agua diariamente, resaltando que el 59,8% lo realizaba muchas veces al día, con o sin sed. El 13,7% tomaban entre bebidas isotónicas y refrescos, del cual el 36,3% es azucarado y el 35,3% es light. En relación con la cantidad consumida, un 30,3% consume cuatro y ocho vasos de agua, y un 89,2% consumen una bebida azucarada. En la investigación se concluyó que, en su mayoría, los estudiantes satisfacen las recomendaciones de hidratación y que el consumo de agua es mayor al consumo de otro tipo de bebidas que contribuyen a incrementar la ingesta calórica total.

Caravalí, Jiménez y Bacardí (2016) en su trabajo *"Estudio prospectivo sobre el efecto de consumo de bebidas azucaradas sobre la obesidad en un periodo de 12 meses en mexicanos de 15 a 19 años"* tuvo como objetivo determinar las consecuencias del consumo de bebidas azucaradas sobre la obesidad, fueron evaluados 1344 adolescentes, predominando por mujeres (55%). El resultado indicó que el 25% de los que participaron tuvieron un consumo mayor de 50 g de azúcar procedente de bebidas azucaradas durante el período de 12 meses, dichos participantes evidenciaron mayor riesgo de aumento la CC ≥ 2 cm (RR = 1,19, IC 95%, 1,03-1,39, p = 0,02). Entre ellos y quienes disminuyeron su consumo a 10 g/día, el 71% presentó mayor posibilidad de incrementar a un puntaje de IMC ≥ 2 (RR=1,71, IC 95%, 1,03-2,86, p = 0,039). Concluyó que, un elevado consumo de bebidas azucaradas aumentaría el peso y la circunferencia de cintura.

Terán (2016), en su tesis cuyo título es *"Patrón de consumo de bebidas saludables y no saludables en adultos jóvenes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador en el periodo 2015-2016"* planteó como objetivo precisar el consumo de bebidas saludables y no saludables, y analizar con la recomendación de ingesta diaria establecida. La investigación con sentido descriptivo observacional donde participaron 192 estudiantes universitarios entre hombres y mujeres, cuyo instrumento utilizado fue un cuestionario, que contenían preguntas como cantidad, frecuencia, lugar de adquisición y motivo de compra de doce tipos de bebidas. Las bebidas más consumidas fueron el agua (95,9%), jugos de fruta con azúcar (76,2%) y gaseosas (62,7%), el consumo promedio en hombres fue de 1121 ml/día y mujeres 1111 ml/día. Concluyeron que los estudiantes universitarios que participaron de la presente investigación corren riesgo de desarrollar sobrepeso y obesidad y en un futuro presentar las comorbilidades asociadas a ellas, ya que el consumo promedio es un litro al día en ambos sexos.

Segovia (2016) en su trabajo titulada *"Efectos de la aplicación de un impuesto sobre el consumo de bebidas azucaradas en Ecuador como estrategia para combatir la obesidad y el sobrepeso"* plantea evidenciar los efectos de un impuesto de 15 centavos por cada litro de bebida azucarada y como éste repercute en el consumo y el peso de la población. Se evaluó un Sistema de Demanda Casi Ideal (AIDS), donde se utilizó la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares Urbanos y Rurales (2011-2012). Se demostró que, ante el cambio de precio, la población de ingreso alto cedería más que la población de ingreso bajo, este sistema llegaría a reducir en 13,1 litros al año y 1,5 libras (0,68 kg) en peso de la población. Segovia, culmina mencionando que este impuesto ejerce directamente un impacto positivo en la salud pública, ya que, a mayor impuesto aplicado a este tipo de bebidas mayor disminución en su consumo, por lo que algunas enfermedades de transmisión crónica como la diabetes tipo II, disminuiría 2,4% y en casos futuros en 7,3%, y en la obesidad de 25,2 a 23, 7%, y que, además, debería invertirse en proyectos como educación nutricional, campañas que incentiven la actividad física, entre otras.

Dávila y Rizzo (2017), en su investigación titulada *"Nivel de consumo de bebidas azucaradas en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad Central del Ecuador"* plantearon como objetivo conocer los tipos de bebidas azucaradas que beben con mayor frecuencia los estudiantes universitarios en la facultad, para ello, fueron evaluados 84 estudiantes, siendo hombres el 48% y mujeres el 52%, la investigación tuvo una metodología cualitativo y cuantitativo, bibliográfica-documental y de campo, descriptivo y exploratorio. El estudio dio como resultado que el 82% de los estudiantes consumen bebidas azucaradas debido a factores como: sabor, costumbre, frescura, publicidad, fácil acceso y precios, siendo las más consumidas las colas, éstas son consumidas de 2-3 veces a la semana, y los quioscos de la facultad son los más concurridos ante las máquinas dispensadoras. Concluyeron que se necesita

brindar campañas de salud pública, concientizar el consumo de bebidas no azucaradas y dar información sobre las consecuencias de un consumo excesivo.

Hidrobo et al. (2018), en su trabajo titulada *"Tendencias del consumo de bebidas azucaradas en docentes y estudiantes universitarios"* realizado en Ecuador, tuvieron como objetivo estimar las preferencias de consumo de bebidas azucaradas entre universitarios y docentes. Fue un estudio transversal no experimental, muestreo no probabilístico aleatorio simple y utilizaron una encuesta. Participaron 1224, con edades entre 19-51 años. Refieren que el grupo con mayor tendencia al consumo de bebidas azucaradas son los estudiantes universitarios (<30 años) con un 87.1% y los docentes con 64.8%, siendo ligeramente elevado en el sexo femenino (86.0%), la frecuencia de ingesta en la facultad de Ciencias de la Salud fue el 88% a comparación de las otras facultades. Concluyen que es necesario plantear sugerencias de educación nutricional, como programas y políticas de interés nacional.

Berra (2018) en su investigación realizado en Argentina, titulada *"Grado de información sobre bebidas y patrones de consumo sobre las mismas de los estudiantes universitarios"* determinó el nivel de conocimiento en estudiantes universitarios sobre bebidas saludables como no saludables, fue un estudio descriptivo, transversal, no experimental; participaron 100 estudiantes con edades comprendidas entre 18 – 23 años, pertenecientes a diferentes carrera, entre ellas, la carrera de Nutrición, los estudiantes respondieron una encuesta con preguntas de opción múltiple y cerradas. En la presente investigación, señala que solo el 27% ingiere el consumo correcto (2 a 2,5 litros al día) según lo establecido por la Sociedad Argentina de Nutrición, en cuanto al nivel de conocimiento, el 100% de los estudiantes coinciden que el agua es la bebida más saludable, dando como segundo lugar con el 76% y 82% a las aguas saborizadas sin azúcar y el tercer lugar con el 55% y 60% las gaseosas sin azúcar, luego siguen la gaseosas

comunes, bebidas energizantes y finalmente las bebidas alcohólicas. Se concluye que dependiendo de la carrera a la que acuden y a los conocimientos adquiridos previamente, tienen cierto predominio a la hora de escoger una bebida y que tan saludable.

Cerdán y Romero (2020), en el estudio *"Conocimientos y consumo de bebidas azucaradas en estudiantes del nivel secundario de un establecimiento educativo de Argentina"* en el cual determinaron el consumo y conocimientos de bebidas azucaradas, fue un estudio descriptivo de corte transversal. Participaron 210 alumnos de ambos sexos, se identificó que el 88% de estudiantes tienen un conocimiento medio, el 7% un conocimiento bajo y el 5% un conocimiento alto. En cuanto al consumo de dichas bebidas, el 73% consumo bebidas rehidratantes una vez al día (botella de 500 ml), más del 50% consumen gaseosas una vez al día (150 ml), el 50% en bebidas de néctares y jugos de frutas son consumidas una vez al día en presentaciones de botellas de 1 litro y las bebidas energizantes son consumidas en un 74% alguna vez al mes en latas de 250-330 ml. Concluyeron que la gran mayoría de estudiantes conocen las múltiples consecuencias que trae un consumo excesivo de bebidas azucaradas pero no saben que cantidad deben consumir por día.

Antecedentes nacionales

Amorós (2015) en su trabajo titulada *"Relación entre conocimientos y consumo de bebidas azucaradas en escolares de nivel primario de una institución educativa, Comas 2015"* cuyo objetivo es relacionar el conocimiento y consumo de bebidas no saludables en escolares, participaron 131 escolares entre grados de 5° y 6° de primaria. Fue una investigación cuantitativa, tipo descriptivo, transversal y correlacional; el instrumento utilizado fue una encuesta. El estudio señala que el 46% de los escolares respondió que una gaseosa helada calmaría la sed, mientras que el 76.2% indica consumir bebidas azucaradas 1 o más vasos

diarios. En cuanto la ingesta de una vez al día de gaseosa, néctares y bebidas rehidratantes representaron el 40%, 42% y 34% correspondientemente. El nivel de conocimiento de los escolares fue medio (79.4%) y alto (74%), no se obtuvo una relación significativa entre el conocimiento y consumo de bebidas azucaradas (p= 0,512). Se concluye que los escolares muestran un nivel medio de conocimientos y un nivel alto de ingesta de bebidas azucaradas.

Contreras (2016) en su tesis titulada *"Relación entre estrés académico con el consumo de snack y bebidas azucaradas industrializadas en ingresantes de una Facultad de Medicina, Lima-2015"* planteó asociar las variables de estrés con la ingesta de snack y bebidas no saludables, donde participaron 227 estudiantes de primer año de las 5 escuelas. Los resultados indicaron que el 50.9% presentaron estrés académico moderado, mientras que el 35.8% un estrés académico alto. En cuanto al consumo de snacks dulces obtuvo una media de 56.6 g/día y bebidas azucaradas 441 ml/día; por otro lado, en las escuelas de Obstetricia y Medicina presentaron mayor preferencia por las gaseosas llegando a un consumo mayor de 110 ml/día, mientras que la escuela de Nutrición presentó bajo consumo. Finalmente, se demostró que hubo una correlación alta y directa entre variables.

En la tesis de Beltrán y Torres (2017) titulada "*Conocimiento de los estudiantes sobre las enfermedades que ocasionan la ingesta excesiva de bebidas azucaradas de la universidad privada de Huancayo Franklin Roosevelt"* determinaron el grado de cognición de patologías crónicas no transmisibles a causa de un consumo excesivo de bebidas no saludables. Participaron 270 universitarios de la escuela de Ciencias Farmacéuticas y Bioquímicas. El estudio indicó que el 92.5% conoce cuáles son las consecuencias de un consumo excesivo. De ellos, en cuanto las enfermedades relacionadas con la ingesta excesiva indicaron: diabetes mellitus II (36.2%), obesidad (20.7%), caries dental (19.2%), osteoporosis (13.6%), enfermedades cardiovasculares

(8.7%) y el 1.3% manifestó que existen otras enfermedades. El estudio concluye señalando que el 68% de los estudiantes ingieren bebidas no carbonatadas (agua mineral, agua de mesa y frugos), el 65% ingiere bebidas azucaradas carbonatadas, incluyendo al agua mineral gasificada.

Salgado, García, Garriazo y Correa (2017) en su trabajo titulado *"Factores asociados al consumo de bebidas gaseosas en estudiantes de primer año de Medicina Humana de la universidad Ricardo Palma"* tuvieron como objetivo correlacionar las variables factores asociados e ingesta de bebidas no saludables, para ello contaron con la participación de 92 estudiantes, siendo mujeres (60.2%) y hombres (38.7%), de los cuales el 57.6% indicaron tener un conocimiento medio y el 35.9% un conocimiento elevado, a pesar de ello, su ingesta en bebidas gasificadas se mantiene y se representa en consumo medio (65.3%) y alto (23.3%). Se concluyó que el conocimiento no predomina a la hora de escoger una bebida gasificada, sin embargo, el estudio indica que hay mayor prevalencia en mujeres, por lo que conlleva a indicar que existe una relación significativa entre consumo y sexo.

Martínez y Málaga (2018) en su investigación titulada *"Consumo de bebidas azucaradas en estudiantes de una universidad privada peruana"* determinaron la ingesta de bebidas azucaradas y bajas en azúcar durante dos días al azar en la hora del almuerzo, fueron evaluados 245 alumnos, los estudiantes decidían con que bebida acompañar su plato de comida, se les presentó 4 tipos de bebidas, entre ellas: bebidas azucaradas, bebidas bajas en azúcar, gaseosas y agua, dando como resultado 60%, 34%, 3.7% y 2.0% respectivamente. En la investigación se concluyó que, a pesar de tener opciones saludables en el almuerzo, casi dos tercios de los estudiantes optan por las bebidas no saludables. Por lo que, resaltan la importancia de brindar educación nutricional clara y precisa en el comedor universitario.

En la tesis presentada por Araindia y Flores (2019) titulada "*Consumo de alimentos ricos en azúcares añadidos y estado nutricional en alumnos de ciencias de la salud de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión"* tuvieron como finalidad correlacionar el consumo de alimentos con azúcares añadidos y el estado nutricional, contaron con la participación de 281 estudiantes. Los resultados indicaron que el 53.7% consume a la semana entre 8-14 alimentos (bebidas azucaradas, golosinas, postres y otros), dando una clasificación de nivel medio; entre las bebidas más consumidas se encontraron los refrescos caseros, los cocimientos (avena, quinua, etc.) y jugos naturales y, además que el 73% presentó un estado nutricional normal y solo el 27% sobrepeso y obesidad. Se concluye que no hubo correlación significativa entre el consumo de alimentos ricos en azúcar y estado nutricional.

1.3.Objetivos

- **Objetivo general**

- Evaluar los hábitos de hidratación en estudiantes de primer año de la Facultad de Medicina "Hipólito Unanue "de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima 2019.

- **Objetivos específicos**

- Estimar el consumo en agua en los estudiantes de primer año de la Facultad de Medicina "Hipólito Unanue" de la Universidad Nacional Federico Villarreal.
- Determinar el consumo en bebidas azucaradas en los estudiantes de primer año de la Facultad de Medicina "Hipólito Unanue" de la Universidad Nacional Federico Villarreal.

1.4.Justificación

El inicio de la vida universitaria es el avance hacia la búsqueda de nuevas metas, ser estudiante universitario, involucra cambios en diferentes ámbitos: académicos, sociales, aspecto personal y hábitos alimentarios, siendo este último, quien define su salud a lo largo de su vida; el

fácil acceso a productos de baja calidad nutricional y la escasa actividad física, constituyen los principales factores para que los estudiantes universitarios presenten malnutrición o trastornos alimentarios. Diversas investigaciones en diferentes universidades tanto nacionales como privadas evidencian el alto consumo de bebidas azucaradas y la importancia de brindar educación nutricional para la reducción de esta problemática.

La ingesta excesiva de bebidas azucaradas es una de las causas para desarrollar diferentes enfermedades en el transcurso del tiempo; en nuestro país, hace dos años, se evidenció que personas de 15 y más años presentan un sobrepeso de 37.3% y una obesidad de 22.7%, sin mencionar que hay otras afecciones como diabetes Mellitus 2, enfermedades cardiovasculares, entre otras, que también van aumentando (INEI, 2018). En una investigación que participaron 200 países, entre ellos, Perú, señala que para el año 2025 la obesidad alcanzará en hombres el 18% y en mujeres sobrepasará el 21% (Di Cesare et al., 2016, p. 1377). "La obesidad ya está presente en todo el mundo y ha sido declarado la epidemia del siglo XXI" (Pajuelo, 2017, p. 73).

Por ello, ante el evidente problema de salud pública, el presente trabajo de investigación tiene como finalidad indagar los hábitos de hidratación en estudiantes universitarios del primer año de las escuelas profesionales (Nutrición, Enfermería, Obstetricia y Medicina Humana) de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Federico Villarreal y estimar el tipo de bebida que consumen; por otro lado, el presente trabajo, cuenta con los recursos económicos y sociales, haciendo posible que sea factible para la ejecución del problema a analizar, asimismo, con ello se podrá utilizar de manera eficaz y eficiente la metodología, para que este grupo humano sea beneficiado y cuenten con conocimientos suficientes en cuanto a la importancia del consumo de agua y así evitar enfermedades futuras por un consumo excesivo de bebidas azucaradas.

II. MARCO TEÓRICO

2.1.Bases teóricas sobre el tema de investigación

Definición de hábito

La Real Academia Española (RAE, 2006) define hábito como "modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas". Carrión & Zavala, determinan que los hábitos son consecuencias de un constructo social, por lo que es perceptible a cambios relacionados con el ambiente de cada ser humano. También relacionan los hábitos alimentarios como hábitos adquiridos en el transcurso de su día a día por lo que influyen tanto en el régimen como ingesta alimentaria. "Se establece que hay factores de gran importancia tales como: factores culturales, sociales, económicos, educativos, psicológicos y factor tiempo, que repercuten en la adquisición o modificación de dichos hábitos al enfocarse en la población universitaria" (2018, p. 11).

Definición de hidratación

La hidratación es el proceso fisiológico de absorción de agua por parte de las células, tejidos y órganos del cuerpo, de manera que el balance hídrico es el resultado del equilibrio entre el consumo y la pérdida de agua, ya sea por el riñón (orina), pérdidas insensibles (piel, sudor y aire espirado), que dependen de la actividad física, de factores ambientales y de la pérdida por las heces (Aranceta et al., 2018, p.217).

Tener una buena hidratación se vincula con estado de salud óptimo. Desde la alimentación complementaria, una de las primeras fuentes de líquidos que se recibe es el agua de mesa (sin dejar de mencionar que su principal aporte hídrico sigue siendo la leche materna), que es considerada como la fuente primordial de hidratación, no obstante, actualmente con el ingreso de

varias bebidas en el mercado, ya existen otras formas de adquirir líquidos y se ven reflejadas en aguas embotelladas, bebidas carbonatadas, bebidas de jugo de néctares, bebidas energéticas, bebidas rehidratantes, entre otras (Aranceta et al., 2018). Al tener tantos productos hídricos a disposición del público, en la presente investigación se definirá también los conceptos de agua apropiados para la ingesta directa y bebidas azucaradas que están relacionadas con la mayoría de los hábitos que tienen los estudiantes universitarios.

Definición de agua

Arango & Yangali lo definen como "aquella apta para el consumo humano, contenida en recipientes apropiados, aprobados por autoridades competentes, con cierre hermético que garantice las características de cumplimiento según las Normas de Calidad, sin aditivos que modifiquen sus características organolépticas" (2018, p. 19), manteniéndose en dichas condiciones hasta que sea adquirido por el usuario final.

Tipos de agua de mesa

Existen dos tipos de agua: las aguas potables de consumo público y las aguas de bebidas envasadas. Dentro de este último tipo mencionado se derivan las siguientes: aguas de mesa, aguas minerales y aguas potables preparadas. Se define agua de mesa como aguas envasadas de consumo cotidiano, puede ser con o sin gas carbónico; son embotelladas por técnica sanitaria, en envases herméticos e inocuos. Las propiedades que poseen son saludables (Gonzales, 2014).

En cuanto los tipos de aguas de bebida envasadas o de mesa, se diferencian tres:

- Aguas minerales naturales: son aquellas aguas de origen subterráneo y que brotan de un manantial natural o perforado, se caracterizan por contener minerales, oligoelementos y otros componentes, sus propiedades se conservan intactas.
- Aguas de manantial: son aguas potables de origen subterráneo, que en ocasiones sobresale en la superficie de la tierra. Presentan características naturales de pureza que permitan su consumo.
- Aguas preparadas: son aquellas aguas de cualquier tipo de procedencia (minerales o de manantial) sujetas a tratamientos fisicoquímicos autorizados necesarios para su potabilidad. Para Pinto y Martínez, las aguas preparadas "cumplirán, en los puntos de alumbramiento, los requerimientos establecidos para las aguas destinadas a la producción de agua potable de consumo público" (2007, p. 20).

Ingesta de agua de mesa

De acuerdo con Iglesias et al. (2011) señala que como promedio la ingesta se encuentra alrededor de 30-35 mL/kg de peso o 1-1,5 ml por cada kilocaloría contribuida de la dieta, siempre y cuando esté en condiciones estándares de temperatura, actividad física y situación basal.

Álvarez et al. (2013) evidencia que la ingesta diaria en la población general depende del sexo y otras variables como ambientales e individuales, no obstante, el consumo para hombres de todas las edades fluctúa entre 1,3-5 litros y mujeres 1,3 – 4,7 litros.

Según Aguirre (2014), indica "no se puede establecer una relación de consumo de agua estándar, ya que las necesidades hídricas de cada persona varían de acuerdo con sus necesidades

y dieta que consumen". Por tal razón, indica que la ingesta promedio en adultos (19-30 años) tanto mujeres como hombres es 2,7 litros y 3,7 litros respectivamente.

Perales, Estévez y Urrialde (2016) mencionan que la ingesta de agua depende de varios factores: edad, sexo, situación fisiológica, actividad física, temperatura ambiental y humedad relativa, y composición corporal; sin embargo, la EFSA en el año 2010 decretó que el consumo de agua recomendada para mujeres es de 2 litros y para hombres 2,5 litros.

Berra (2018) refiere que "los requerimientos diarios de agua están determinados por diversos factores como son el metabolismo, la actividad física y las condiciones ambientales. Se recomienda que un adulto, en promedio debe ingerir entre dos y tres litros por día".

Para Benhammou "el cuerpo no tiene reservas de agua; por tanto, la cantidad de agua que se pierde cada 24 horas se debe reponer para mantener la salud y la eficiencia del organismo" (2016, p. 28).

Finalmente, un consumo ineficiente puede perjudicar la salud y alterar diversos órganos, entre ellos, los riñones. Por ello, hidratarse con agua es fundamental para gozar de buena salud (Cúneo y Schaab, 2013).

Importancia de agua de mesa

No se ha encontrado consecuencias adversas por el consumo de agua de mesa, además, no proporciona kilocalorías, por lo que se convierte en la opción más saludable para una correcta hidratación, por ello, cabe resaltar que se considera la bebida más idónea para satisfacer las necesidades diarias según el requerimiento que corresponde a cada grupo etario (Aguirre, 2014).

El agua cumple múltiples funciones en el cuerpo humano; se sabe que en adultos representa aproximadamente el 60% de peso corporal total, interviene en procesos fisiológicos como la digestión, absorción y eliminación de residuos de desechos; regula la temperatura corporal, ayuda a mejorar el funcionamiento de los riñones y evita la retención de líquidos en personas sanas, posibilita el transporte de los nutrientes y el oxígeno en la sangre (Iglesias et al., 2011).

Definición de bebidas azucaradas

Se consideran bebidas azucaradas aquellas que se les añaden azúcar artificial o natural que sobrepasan las cantidades promedio recomendadas por el doctor para el bienestar de adultos y niños (Dávila y Rizzo, 2017). "Incluyen cualquier bebida a la cual se le haya añadido un edulcorante calórico (cualquier tipo de azúcar)", éstas son: bebidas gaseosas, bebidas de jugo, bebidas deportivas, bebidas energéticas, entre otras (Boston, 2014).

Clasificación de bebidas azucaradas

La siguiente clasificación de bebidas azucaradas se basa en la investigación de Palomino (2018), sin embargo, se añade a la clasificación las bebidas rehidratantes o isotónicas por contener edulcorante.

- Bebidas carbonatadas: conocidas como gaseosa o soda, es una bebida creada con el fin de "refrescar" y en algunos casos "estimular", sin embargo, con el pasar de los años, está demostrado los daños hacia la salud. Bebida no alcohólica y saborizadas; abarca distintos ingredientes como agua carbonatada, azúcar, colorantes, acidulante, saborizantes naturales y cafeína (Iles, 2016).

- Bebidas de jugo de néctares: bebida sin fermentar, pero fermentable; a base de poca concentración zumo de fruta y pulpa, agua, azúcar, ácido ascórbico, emulsionantes, acidulante, aromatizante y colorante (Caballero y Paredes, 2017).
- Bebidas energéticas: conocidas como bebidas estimulantes, ya que fue creada con el propósito de mejorar la fatiga, presentar un estado de alerta, aumentar la resistencia física, entre otros (Cruz et al., 2020). Bebida analcohólica, conformada por agua carbonatada, sacarosa, glucosa, ácido cítrico, taurina, cafeína, citrato de sodio, carbonato de magnesio, glucoronolactona, inositol, vitaminas (niacina, ácido pantoténico, piridoxina, riboflavina, cobalamina), saborizantes artificiales, colorante (Cachuan y Soto, 2017).
- Bebidas rehidratantes: llamadas también hipotónicas e isotónicas, su función es prevenir la deshidratación y reestablecer el rendimiento del atleta, sin embargo, su consumo tanto en la población infantil como adolescentes es frecuente; por lo que ninguna asociación científica avala el consumo de dicha bebida por las consecuencias nocivas (Cruz et al., 2020). Bebida no alcohólica, cuyos ingredientes son agua, edulcorantes (azúcar y dextrosa), acidulante (ácido cítrico), sales (cloruro de sodio, citrato de sodio, fosfato monopotásico), colorantes (Linares, 2016).

Ingesta de bebidas azucaradas

El consumo nacional promedio de azúcar añadida es entre 19 kilos y medio, esto no considera al azúcar intrínseco de los alimentos procesados, “en este caso, el consumo anual puede subir a 21 o 22 kilos por persona en el Perú” (El tiempo, 2018). Una de las dificultades que presenta el cuerpo es la incapacidad para reconocer las calorías que ingiere en forma de líquido por lo que termina con calorías de demás, entre 300 y 500 calorías aproximadamente (Amorós, 2015).

Sin embargo, la OMS, indica que el consumo de azúcar libre o añadida debe ser menor al 10% y mejor si es menor al 5%, es decir, solo consumir 25 gramos de azúcar.

Consecuencias del consumo excesivo de bebidas azucaradas

El consumo excesivo de bebidas azucaradas trae como consecuencia diversas patologías que han sido evidenciadas en diferentes estudios científicos, para González, indica:

> El organismo fácilmente oxida los CHO, cuando el uso es excesivo se genera gran cantidad de radicales libres que son sustancias capaces de producir cáncer, destrucción celular y deterioro cognitivo. Pero una de las afecciones más concurrentes y graves es crear resistencia a la insulina, es decir, que las células no pueden tener acceso a la glucosa que este en la sangre, lo cual produce altos niveles, en estos casos se puede generar producción de lípidos y por ende sobrepeso-obesidad, estas condiciones están asociadas a riesgo de diabetes mellitus tipo 2 e hipertensión arterial, y estas a su vez degeneración en diferentes sistemas del cuerpo. A tal grado de amenaza han llegado estas sustancias, que el jarabe de alta fructuosa, uno de los CHO de mayor uso en la cultura occidental, que se ha comparado con la adicción del alcohol (2016, p. 21).

- Diabetes: la ingesta de bebidas azucaradas está señalado como factor de riesgo de gran importancia para desarrollar diabetes Mellitus tipo 2 (DM2) y síndrome metabólico, esta asociación está mediada por el IMC (Malik et al., 2010). Los países con mayor accesibilidad de jarabe de maíz alto en fructosa tienen aproximadamente 20% de mayor prevalencia de DM2 independientemente de la obesidad (Goran, Ulijaszek y Ventura, 2013).

- Obesidad: el consumo de agua simple y bebidas no calóricas, están evidenciados que ayuda a prevenir ganancia de peso en personas con sobrepeso, ya que el consumo de bebidas azucaradas o refrescos contribuye a un balance calórico positivo (Gibson, 2008). El consumo elevado de bebidas azucaradas posee grandes cantidades de azúcares libres, por lo que suma a la densidad energética total de la dieta, originando un aumento de peso (Cerdán y Romero, 2020).
- Osteoporosis: generalmente las bebidas azucaradas tienen al ácido fosfórico como ingrediente en común, lo que trae como consecuencia el deterioro de los niveles de calcio, el aumento de los niveles de fosfato en sangre y excreción urinaria de calcio. Al aumentar los niveles de fosfato disminuye los de calcio; el calcio ubicado en la masa ósea se transportará a la sangre para compensar, por esta razón, los huesos a lo largo del tiempo se descalcifican generando osteoporosis (Iles, 2016).
- Caries: las bebidas azucaradas generalmente presentan carbohidratos simples y ácidos, cuando son ingeridos estimulan un pH bucal ácido (<5.5), lo que favorece al brote de caries dental, además, el ácido cítrico (componente muy erosivo para los dientes) junto con el ácido fosfórico fomentan a la desmineralización del esmalte dental (Torres et al., 2019). Por otro lado, Romero, señala que "la sacarosa es el carbohidrato más cariogénico porque promueve el crecimiento de *Estreptococos mutans* y otras especies acidogénicas, sirviendo también como sustrato para la síntesis de polisacáridos extracelulares e intracelulares en la placa dental" (2019, p. 3).

De acuerdo con Hidrobo et al. (2018), una ingesta incrementada de bebidas azucaradas generaría un aumento en padecer de cáncer, "estudios indican que un elevado consumo de bebidas azucaradas puede incrementar el riesgo de cáncer al promover la desregulación insulina-

glucosa, el estrés oxidativo y produciría un desbalance hormonal y exceso de adiposidad" (p. 2). Incluso, ya está comprobado que una ingesta excesiva está relacionada con el padecimiento de contraer cáncer más aun en personas que muestran adiposidad central.

Definición de estudiantes universitarios

"Persona que cursa enseñanzas oficiales en alguno de los tres ciclos universitarios, enseñanzas de formación continua u otros estudios ofrecidos por las universidades" (Muñoz, 2020).

III. MÉTODO

3.1.Tipo de investigación

- Descriptivo: se evaluará los hábitos de hidratación en estudiantes universitarios sin afectar su comportamiento habitual.
- Transversal: la recolección de datos se hizo en una sola oportunidad, no existirá un proceso de seguimiento.
- Cuantitativo: se utilizará técnicas estadísticas.

3.2.Ámbito temporal y espacial

La investigación se realizó entre los meses de noviembre y diciembre del 2019 en la Facultad de Medicina "Hipólito Unanue", ubicado en El Agustino, Lima.

3.3.Variables

Hábitos de hidratación

Consumo de agua

Consumo de bebidas azucaradas

3.4.Población y muestra

Población

La población estuvo conformada por 1467 estudiantes del primer año de la Facultad de Medicina "Hipólito Unanue", abarcando las escuelas profesionales de Enfermería, Nutrición, Obstetricia y Medicina Humana de la Universidad Nacional Federico Villarreal, ubicada en el distrito de El Agustino.

Criterios de inclusión

- Estudiantes universitarios que pertenezcan a las escuelas profesionales de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue”.
- Estudiantes universitarios que cursen el primer año o segundo ciclo.
- Estudiantes universitarios de ambos sexos.
- Estudiantes universitarios que acepten firmar el consentimiento informado.

Criterios de exclusión

- Estudiantes universitarios que sean de segundo año o tercer ciclo en adelante.
- Estudiantes universitarios que no pertenezcan a la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue”.
- Estudiantes universitarios que no acepten firmar el consentimiento informado.

Muestra

La muestra estuvo constituida por 133 estudiantes universitarios, para ello, se utilizó el método de muestreo no probabilístico por conveniencia, ya que la población no ha sido seleccionada aleatoriamente.

3.5.Instrumento

El instrumento utilizado para la recolección de datos en la presente investigación fue el cuestionario, cuya técnica es la encuesta, que está conformado por 13 preguntas, entre dicotómicas y politómicas (ANEXO 1). Se tomó como referencia el instrumento utilizado por Terán, S. (2016), sin embargo, algunas preguntas fueron modificadas y validadas por juicio de expertos. La encuesta estuvo divido en dos partes, la primera parte compete al consumo de agua

y está constituida por 6 ítems; la segunda parte corresponde al consumo de bebidas azucaradas, conformadas por 7 ítems.

Validez

La validez del instrumento se elaboró mediante el Juicio de Expertos, presentados a Nutricionistas, quienes evaluaron el contenido, criterio y objetividad del instrumento, del cual, a través de sus observaciones se mejoró el instrumento; la calificación fue aceptable según escala de Likert (ANEXO 2).

Confiablidad

La confiablidad del instrumento se aplicó a través de una prueba piloto a estudiantes de la Facultad de Tecnología Médica en el mes de agosto del año 2019, se midió a través del Alpha de Cronbach y se utilizó el programa Excel 2016, cuyo resultó fue 0,81 lo que indica que se encuentra dentro de los parámetros de confiabilidad (ANEXO 3).

3.6.Procedimientos

La recolección de datos se realizó entre los meses de noviembre y diciembre del año 2019. Para proceder con el recojo de la información, previamente se coordinó con las delegadas de cada escuela de la Facultad de Medicina "Hipólito Unanue" (Nutrición, Enfermería, Obstetricia y Medicina Humana), donde se pactó la fecha y hora según la disponibilidad de cada escuela y en que la gran mayoría de estudiantes estuvieran en aula, generalmente era después de un examen o finalizando una clase. Una vez que el docente acababa, se procedió a brindar una pequeña presentación y los estudiantes interesados en participar se quedaban y se les entregaba el consentimiento informado y la encuesta, explicándoles el objetivo de la presente investigación y

que brinden información verdadera para obtener información auténtica, se les brindó un tiempo de 20 minutos y quienes acaban se iban retirando.

3.7.Análisis de datos

El análisis de datos que se obtuvo se registró en el programa de software Excel – Microsoft 365, previamente las opciones del instrumento tenían un número asignado según relevancia de respuesta, posteriormente se inició con la extracción de datos, presentándolos en tablas de frecuencia y representaciones gráficas.

3.8.Consideración ética

Todos los alumnos fueron informados del procedimiento y recibieron un consentimiento informado para obtener la autorización de dicha participación (ANEXO 4).

IV. RESULTADOS

Característica de las unidades muestrales

Los resultados de la presente investigación corresponden al análisis de 133 datos evaluados a estudiantes universitarios que cursan el primer año en las escuelas que corresponden a la Facultad de Medicina Humana: Nutrición, Obstetricia, Enfermería y Medicina. Participaron ambos sexos, el 76% (n=101) corresponde a mujeres y el 24% (n=32) a varones, la edad promedio es 19.4, mientras que la edad mínima fue 17 años y la máxima 27 años. Los estudiantes más numerosos que participaron en la presente investigación fueron los de la escuela de Medicina con el 58% (n=77), seguidamente, Nutrición 17% (n=23), Enfermería 16% (n=21) y Obstetricia 9% (n=12) (TABLA 1). En cuánto género según escuela, predomina el género femenino: Obstetricia 100% (n=12), Enfermería 81% (n=17), Nutrición 78% (n=18) y Medicina 70% (n=54). El GRÁFICO 1, detalla género de las unidades muestrales por escuelas.

TABLA 1: *características de las unidades muestrales*

CARACTERÍSTICAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sexo		
Varones	32	24%
Mujeres	101	76%
Total	**133**	**100%**
Edad promedio	19.4	
Escuelas		
Medicina	77	58%
Nutrición	23	17%
Enfermería	21	16%
Obstetricia	12	9%
Total	**133**	**100%**

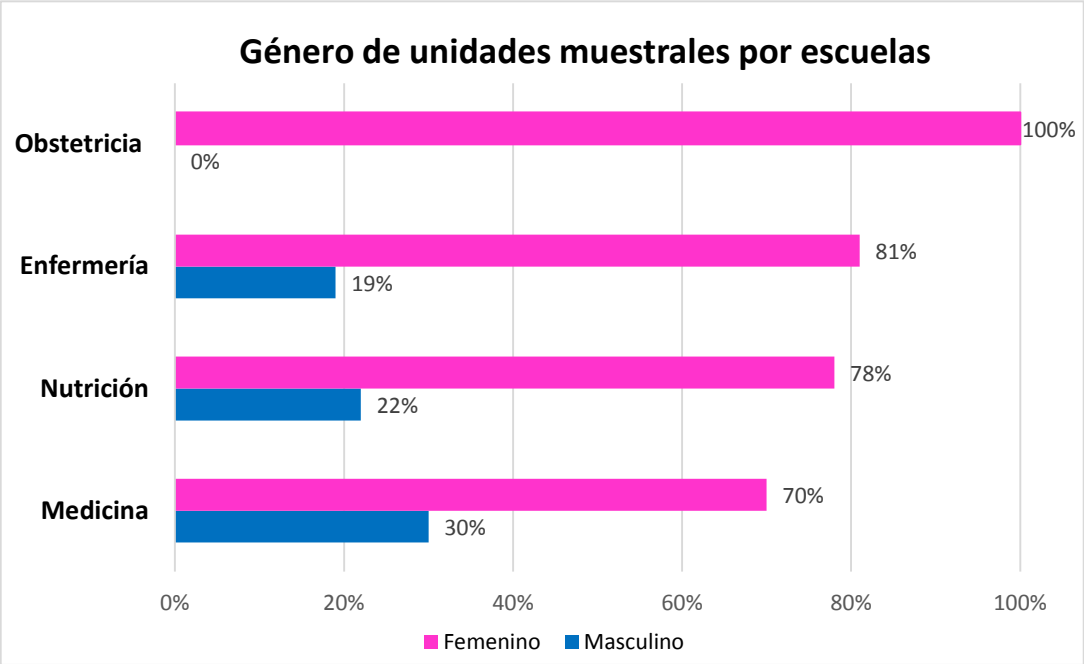

GRÁFICO 1: *Género de unidades muestrales por escuelas en estudiantes universitarios de primer año de la Facultad de Medicina Humana "Hipólito Unanue".*

Consumo de agua en estudiantes universitarios según Escuelas del primer año de la Facultad de Medicina Humana "Hipólito Unanue".

La TABLA 2, muestra que la ingesta de agua en general en los estudiantes universitarios de primer año de la Facultad de Medicina es el 98%, solo la escuela de Medicina Humana presentó casos particulares en que el consumo es nulo, no hubo referencia de la causa. El GRÁFICO 2 presenta la distribución porcentual del consumo de agua según escuelas.

TABLA 2: *Consumo de agua en estudiantes universitarios de primer año de la Facultad de Medicina según escuelas.*

ESCUELAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Medicina Humana	74	96%
Nutrición	23	100%
Enfermería	21	100%
Obstetricia	12	100%
Total	**130**	**99%**

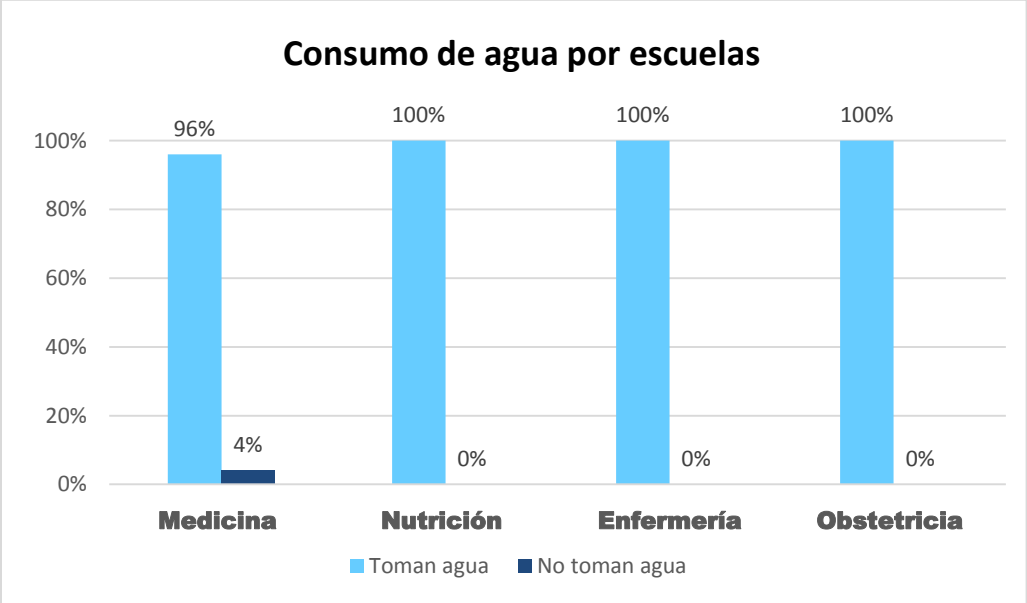

GRÁFICO 2: *Distribución porcentual de consumo de agua según escuela en estudiantes universitarios de la Facultad de Medicina "Hipólito Unanue".*

Importancia del consumo de agua en estudiantes universitarios según Escuelas del primer año de la Facultad de Medicina Humana "Hipólito Unanue".

Se muestran las respuestas que obtuvieron superior puntaje porcentual, entre ellas son la escuela de Enfermería, quienes consideran que el consumo de agua es muy importante (76%), seguidamente de la escuela de Obstetricia (67%); la escuela de Nutrición indica que es importante el consumo de agua (35%), por otro lado, tanto la escuela de Medicina como la de obstetricia consideran poco importante el consumo de agua (8%) y finalmente la escuela de Nutrición presenta casos particulares (4%) en que no considera nada importante el consumo de agua. El GRÁFICO 2.1 indica la opinión en cuánto la importancia que tiene el consumo de agua según escuelas.

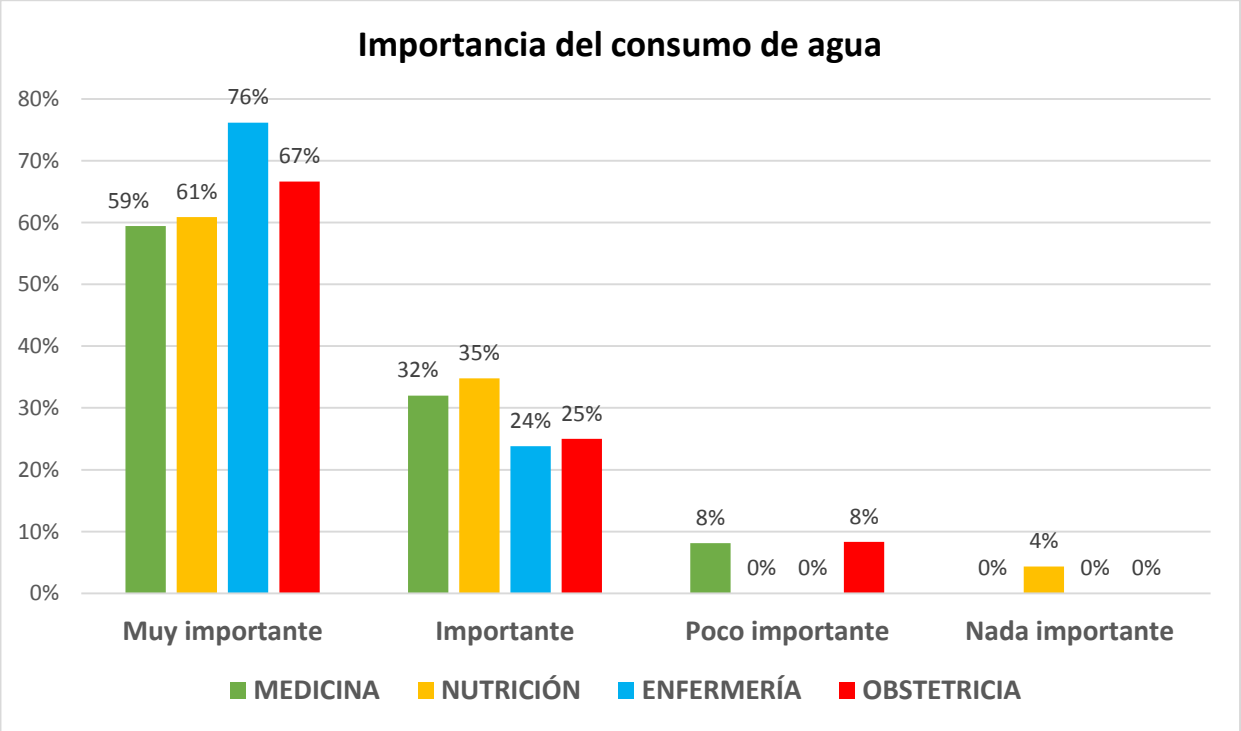

GRÁFICO 2.1: *Opinión acerca de la importancia de consumir agua según escuelas en estudiantes universitarios de primer año de la Facultad de Medicina "Hipólito* Unanue".

Cantidad de consumo de litros de agua al día en estudiantes universitarios según Escuelas del primer año de la Facultad de Medicina Humana "Hipólito Unanue".

Se evidencia que los estudiantes universitarios de las escuelas de Obstetricia y Nutrición ingieren una cantidad menor igual a medio litro de agua al día, en 25% y 22%, respectivamente. Los estudiantes universitarios de la escuela de Medicina presentan el mayor porcentaje en cuanto al consumo de un litro de agua al día (47%), seguido de la escuela de Enfermería (43%). En cuanto al consumo de un litro y medio de agua al día, los estudiantes de la escuela de Enfermería obtuvieron un puntaje superior ante las otras escuelas en un 38%. Los estudiantes universitarios de la escuela de Nutrición muestran que el 22% consume dos litros de agua al día, seguido de los estudiantes universitarios de la escuela de Medicina con 19%; la escuela de Enfermería evidencia un consumo bajo de dos litros de agua al día (5%).

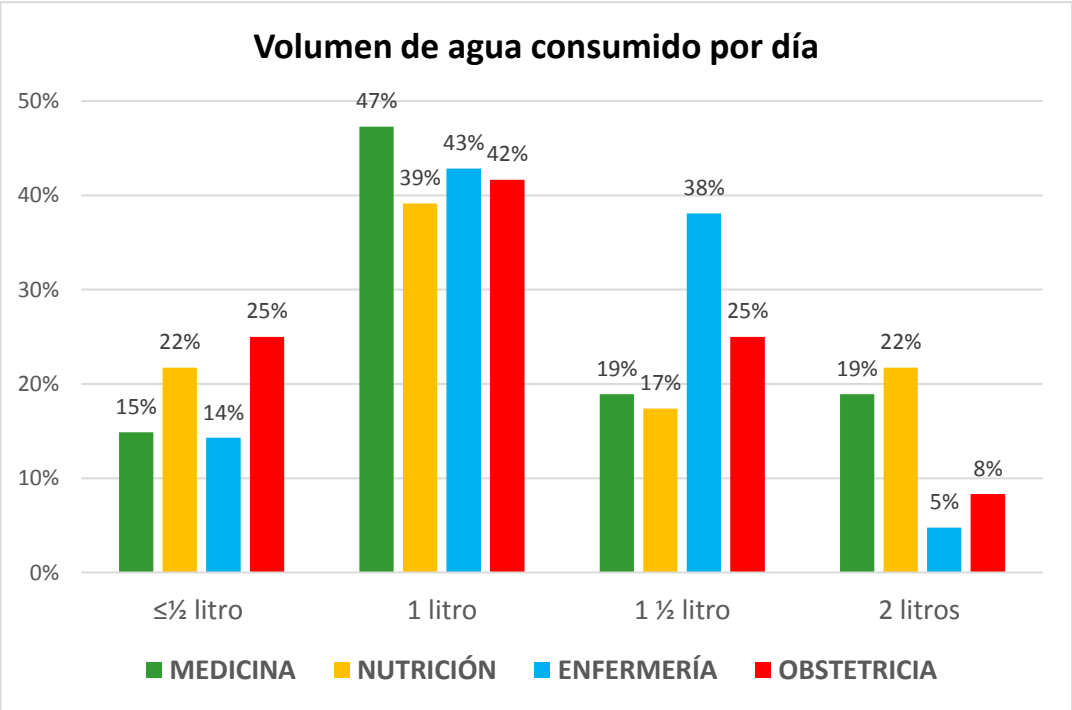

GRÁFICO 2.2: *Consumo de agua/día según escuelas en estudiantes universitarios de primer año de la Facultad de Medicina "Hipólito* Unanue".

Motivo para consumir agua en estudiantes universitarios según Escuelas del primer año de la Facultad de Medicina Humana "Hipólito Unanue".

El GRÁFICO 2.3 detalla que tanto los estudiantes universitarios de la escuela de Medicina (59%), como las estudiantes universitarias de la escuela de Obstetricia (58%) consumen agua por motivo de costumbre, mientras que los estudiantes universitarios de la escuela de Enfermería indican que el motivo para consumir agua es por necesidad (43%), sucesivamente están los estudiantes universitarios de la escuela de Nutrición (39%). Por otro lado, el ítem: salud (no tiene octógonos), es liderado por las estudiantes universitarias de la escuela de Obstetricia con 33%, correlativamente están los estudiantes de la escuela de Nutrición (30%) y la escuela de Enfermería (29%). Solo el 4% de los estudiantes de la escuela de Medicina indican que el motivo por la que ingieren agua es por el costo.

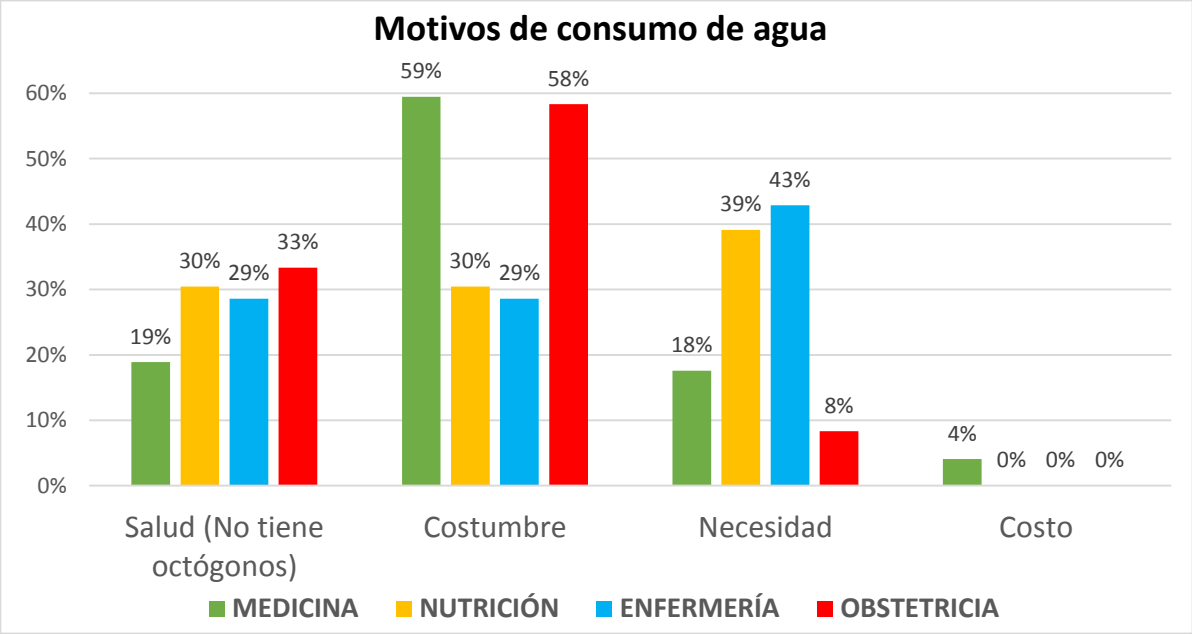

GRÁFICO 2.3: *Motivo de ingesta de agua según escuelas en estudiantes universitarios de primer año de la Facultad de Medicina "Hipólito* Unanue".

Lugar de adquisición del agua en estudiantes universitarios según Escuelas del primer año de la Facultad de Medicina Humana "Hipólito Unanue".

El ítem que obtuvo mayor porcentaje por casi todos los estudiantes universitarios fue tomatodo llenado en casa, siendo los estudiantes universitarios de la escuela de Nutrición quien lo lidera con 74%, seguidamente la escuela de Enfermería con 67%, la escuela de Obstetricia con 58% y finalmente la escuela de Medicina con 54%. Por otro lado, el ítem que también obtuvo un alto porcentaje fue ambulantes fuera de la universidad, los estudiantes universitarios de la escuela de Medicina lo manifiestan con el 43%, seguidamente por las estudiantes universitarias de la escuela de Obstetricia con 42%. Tanto el ítem de cafetín como dispensador es utilizado como lugar de adquisición por los estudiantes universitarios de la escuela de Medicina, ambos en 1%.

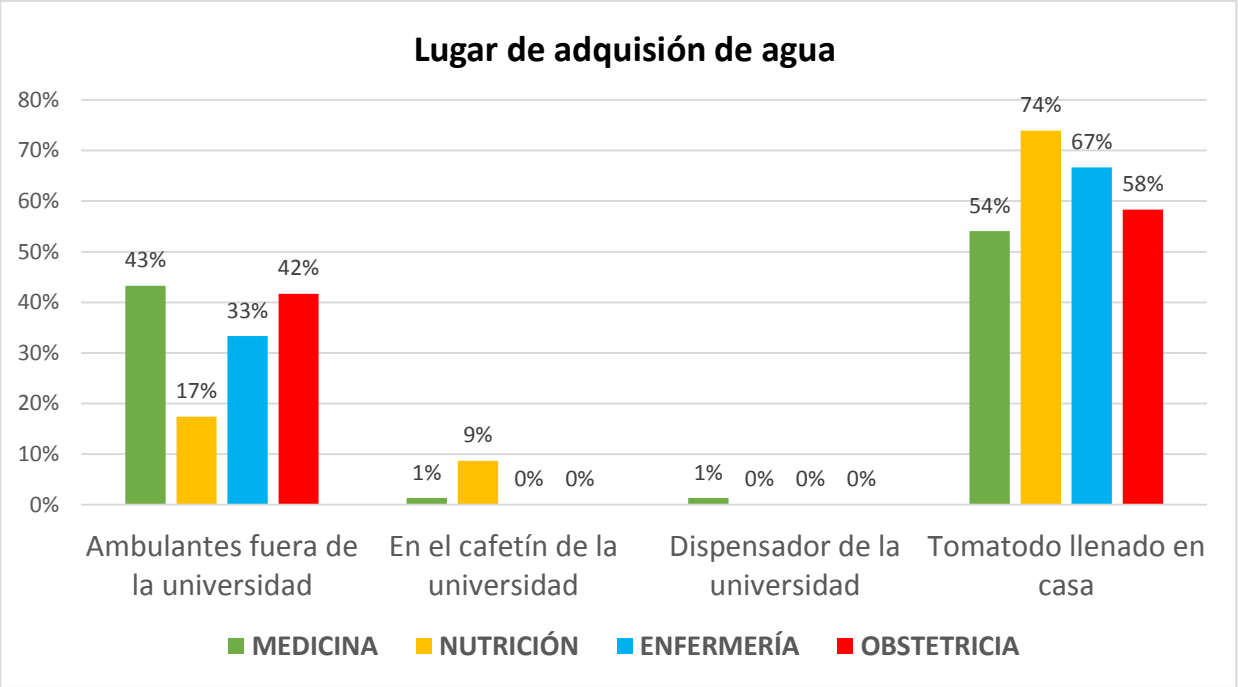

GRÁFICO 2.4: *Lugar de adquisición de agua según escuelas en estudiantes universitarios de primer año de la Facultad de Medicina "Hipólito* Unanue".

Importancia de la marca en el agua adquirida en estudiantes universitarios según Escuelas del primer año de la Facultad de Medicina Humana "Hipólito Unanue".

El 52% de los estudiantes universitarios entre las escuelas de Nutrición y Enfermería evidencian que la marca influye poco, no obstante, las estudiantes universitarias de la escuela de Obstetricia indica que la marca influye mucho (33%), secuencialmente, también lo precisan los estudiantes universitarios de la escuela de Medicina (32%). En cuanto, el ítem de casi nada, las estudiantes universitarias de la escuela de Obstetricia obtuvieron el 17%, posteriormente, la escuela de Medicina con 15%. Finalmente, los estudiantes universitarios de la escuela de Nutrición indican que la marca no influye nada (22%), asimismo, lo refieren los estudiantes universitarios de la escuela de Medicina (15%), acto seguido, la escuela de Enfermería (14%).

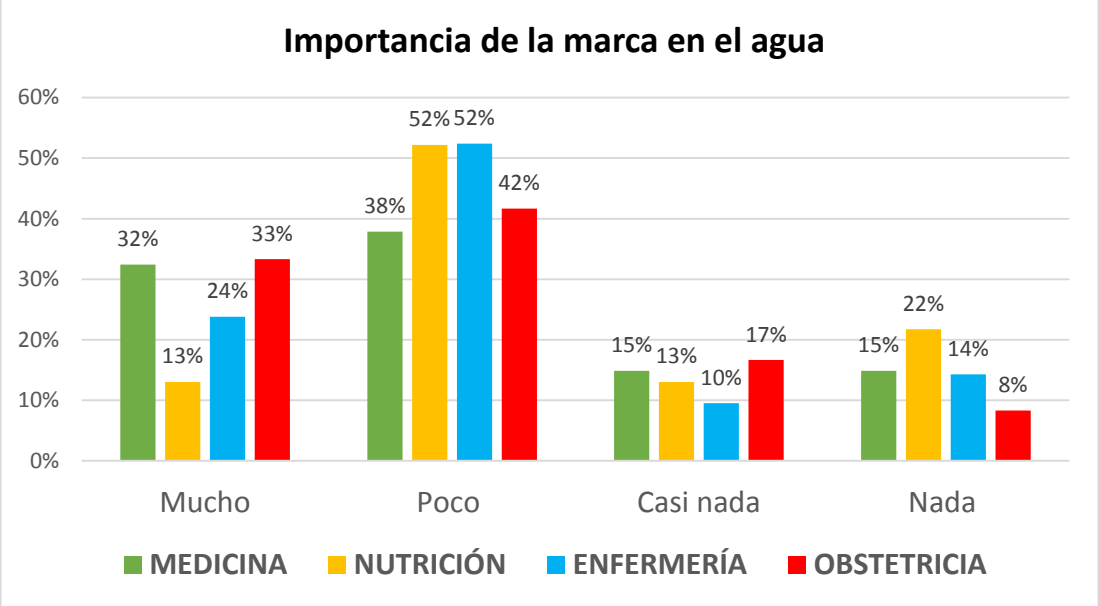

GRÁFICO 2.5: *Importancia de la marca en el agua según escuelas en estudiantes universitarios de primer año de la Facultad de Medicina "Hipólito* Unanue".

Consumo de bebidas azucaradas en estudiantes universitarios según Escuelas del primer año de la de la Facultad de Medicina "Hipólito Unanue"

La TABLA 3 evidencia que el consumo de bebidas azucaradas (BA) en estudiantes universitarios de primer año de la Facultad de Medicina "Hipólito Unanue" es el 84%, siendo la escuela de Enfermería que presenta mayor consumo en casi todos sus estudiantes (90%), todo lo contrario, lo presentan los alumnos de la escuela de Nutrición, quiénes obtuvieron el menor porcentaje (78%). Aun así, todos los estudiantes universitarios de primer año de la Facultad de Medicina "Hipólito Unanue" superan el 50% en consumo de bebidas azucaradas. El GRÁFICO 3 muestra la distribución porcentual del consumo de bebidas azucaradas según escuelas.

TABLA 3: *Consumo de bebidas azucaradas según escuelas de primer año de la Facultad de Medicina "Hipólito Unanue"*

ESCUELAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
CONSUMO DE BA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Medicina Humana	65	84%
Medicina Humana	65	84%
Nutrición	18	78%
Nutrición	18	78%
Enfermería	19	90%
Enfermería	19	90%
Obstetricia	10	83%
Obstetricia	10	83%
Total	**112**	**84%**
Total	**112**	**84%**

CONSUMO DE BA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Medicina Humana	65	84%
Nutrición	18	78%
Enfermería	19	90%
Obstetricia	10	83%
Total	**112**	**84%**

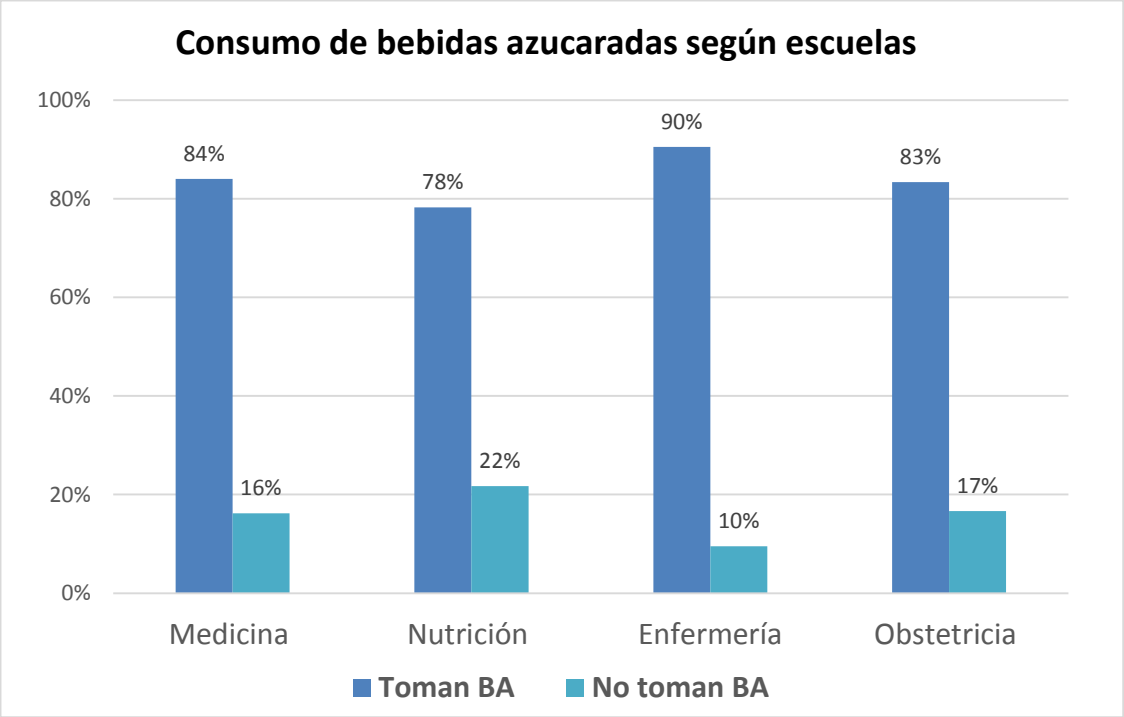

GRÁFICO 3: *Distribución porcentual de consumo de bebidas azucaradas según escuela en estudiantes universitarios de la Facultad de Medicina "Hipólito Unanue".*

Los estudiantes universitarios de primer año que no toman bebidas azucaradas (16%) señalaron que la mayor causa es por su alto contenido en azúcar y por qué a futuro genera obesidad. En el GRÁFICO 3.1, detalla los motivos con mayor elección según escuelas.

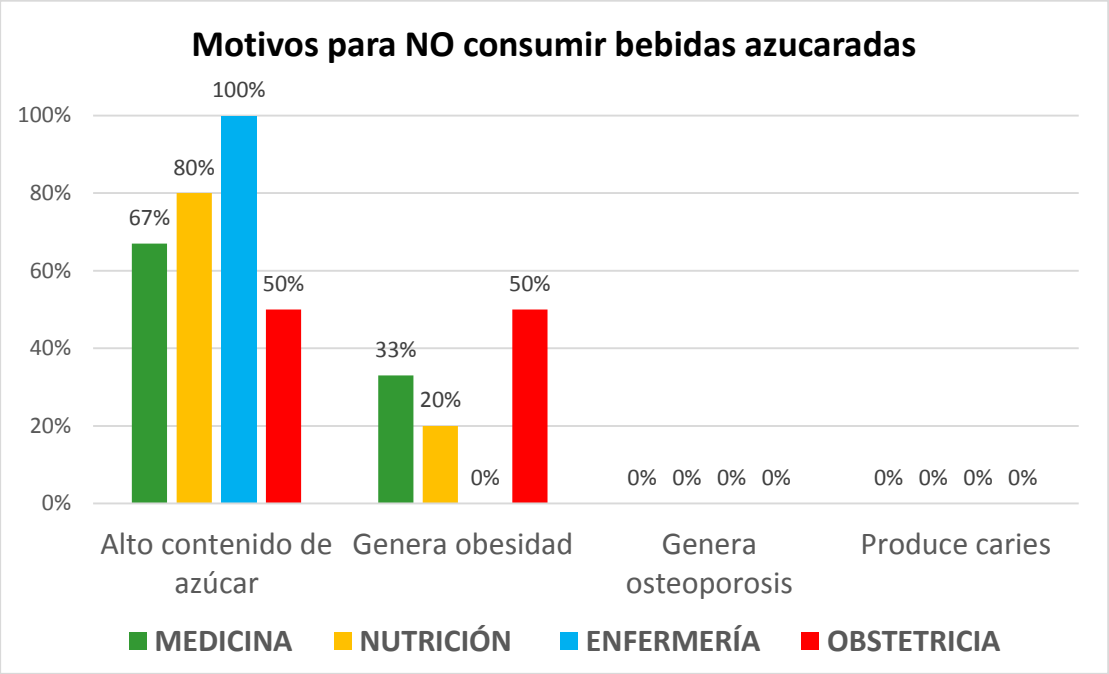

GRÁFICO 3.1: *¿Por qué motivo no consumo algún tipo de bebida azucarada?*

Tipos de bebidas azucaradas que consumen los estudiantes universitarios según Escuelas del primer año de la de la Facultad de Medicina "Hipólito Unanue".

El GRÁFICO 3.2 destaca que las bebidas azucaradas con mayor elección son las gaseosas y jugos de néctares; en cuanto al consumo de gaseosas, las estudiantes universitarias de la escuela de Obstetricia obtuvieron el mayor porcentaje (60%), en segundo lugar, se encuentran los estudiantes de la escuela de Medicina (49%). En el consumo de jugo de néctares, los estudiantes de la escuela de Enfermería alcanzaron el 53%, seguidamente de los estudiantes de la escuela de Nutrición (50%). El consumo de bebidas energéticas es bajo en los estudiantes universitarios, solo los estudiantes de la escuela de Nutrición alcanzaron el 11%, siendo este porcentaje el más alto. Así mismo, los estudiantes universitarios de las escuelas de Medicina y Enfermería presentaron un 11% en cuanto al consumo de bebidas deportivas, siendo nulo en las escuelas de Nutrición y Obstetricia.

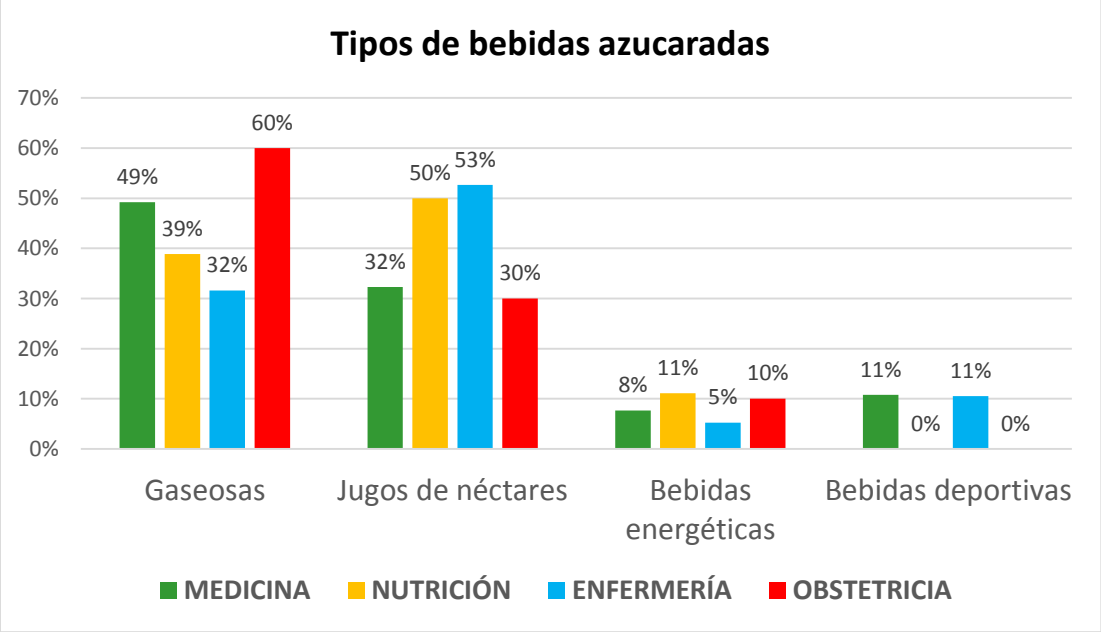

GRÁFICO 3.2: *Tipos de bebidas azucaradas con mayor elección según escuelas en estudiantes de primer año según escuelas de la Facultad de Medicina "Hipólito Unanue".*

En la TABLA 4, se observa los tipos de bebidas azucaradas establecidas en el instrumento utilizado, entre ellos tenemos: gaseosas, jugos de néctares, bebidas energéticas y bebidas deportivas. Al análisis según tipo de bebida, la gaseosa es la más frecuente (46%), en lo sucesivo, están los jugos de néctares (38%) y equitativamente, tanto las bebidas energéticas como deportivas son ingeridas de manera escasa (8%). El GRÁFICO 3.2.1. ilustra la distribución de los tipos de bebidas azucaradas de manera más explícita.

TABLA 4: *Tipos de bebidas azucaradas consumidas por estudiantes universitarios de primer año de la Facultad de Medicina "Hipólito Unanue"*

TIPOS DE BA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Gaseosa	**51**	**46%**
Jugos de néctares	**43**	**38%**
Bebidas energéticas	**9**	**8%**
Bebidas deportivas	**9**	**8%**
Total	**112**	**100%**

BA: bebidas azucaradas

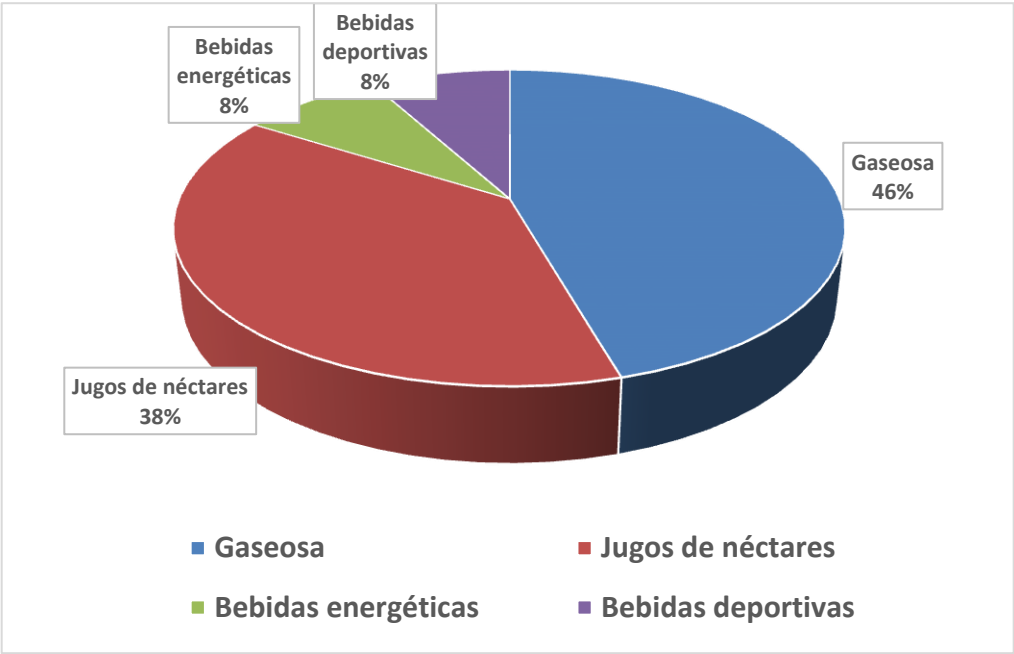

GRÁFICO 3.2.1: *Tipos de bebidas azucaradas establecidas en dieta habitual de los estudiantes universitarios del primer año de la Facultad de Medicina "Hipólito Unanue".*

Frecuencia de consumo de bebidas azucaradas en los estudiantes universitarios según Escuelas del primer año de la de la Facultad de Medicina "Hipólito Unanue".

En cuanto a la frecuencia de consumo de bebidas azucaradas, el ítem que presentó mayor relevancia fue la opción de una a dos veces por semana, siendo las estudiantes universitarias de la escuela de Obstetricia, quiénes alcanzaron el 60%, seguidamente, los estudiantes universitarios de la escuela de Enfermería con el 58%, la escuela de Nutrición con 50% y posteriormente, la escuela de Medicina con 48%. También, en el GRÁFICO 3.3 se observa que las estudiantes universitarias de la escuela de Obstetricia nuevamente superan a las otras escuelas en cuanto a la frecuencia consumo de bebidas azucaradas en alguna vez al mes (40%), del mismo modo, los estudiantes de la escuela de Nutrición indican que consumen bebidas azucaradas una vez al mes en 28%. El 15% (n=10) de los estudiantes de la escuela de Medicina señalan que consumen

diariamente algún tipo de bebidas azucaradas y el 25% (n=16) refiere que lo realizan de 3 a 5 veces por semana.

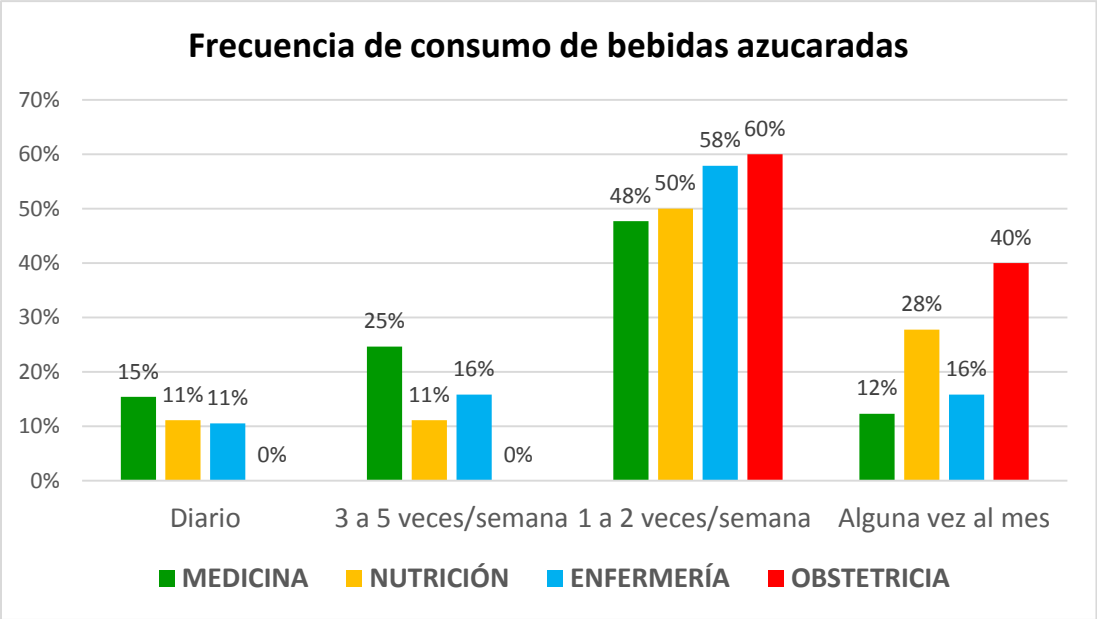

GRÁFICO 3.3: *Frecuencia de consumo de bebidas azucaradas en estudiantes de primer año según escuelas de la Facultad de Medicina "Hipólito Unanue".*

Cantidad de litros de bebidas azucaradas en los estudiantes universitarios según Escuelas del primer año de la de la Facultad de Medicina "Hipólito Unanue".

La gran mayoría de los estudiantes universitarios destacan que la cantidad en litros de algún tipo de bebidas azucaradas que consumen es menor igual a medio litro: Obstetricia (90%), Nutrición (83%), Medicina (78%) y Enfermería (63%). Los estudiantes universitarios de la escuela de Enfermería precisan que el 32% consumen un litro de algún tipo de bebidas azucaradas, siendo todo lo contrario en la escuela de Nutrición que solo el 6% de los estudiantes universitarios consumen dicha cantidad; sin embargo, también la presente escuela identifica que el 11% consumen un litro y medio de algún tipo de bebida azucarada, y el consumo de 2 litros es nulo en todas las escuelas.

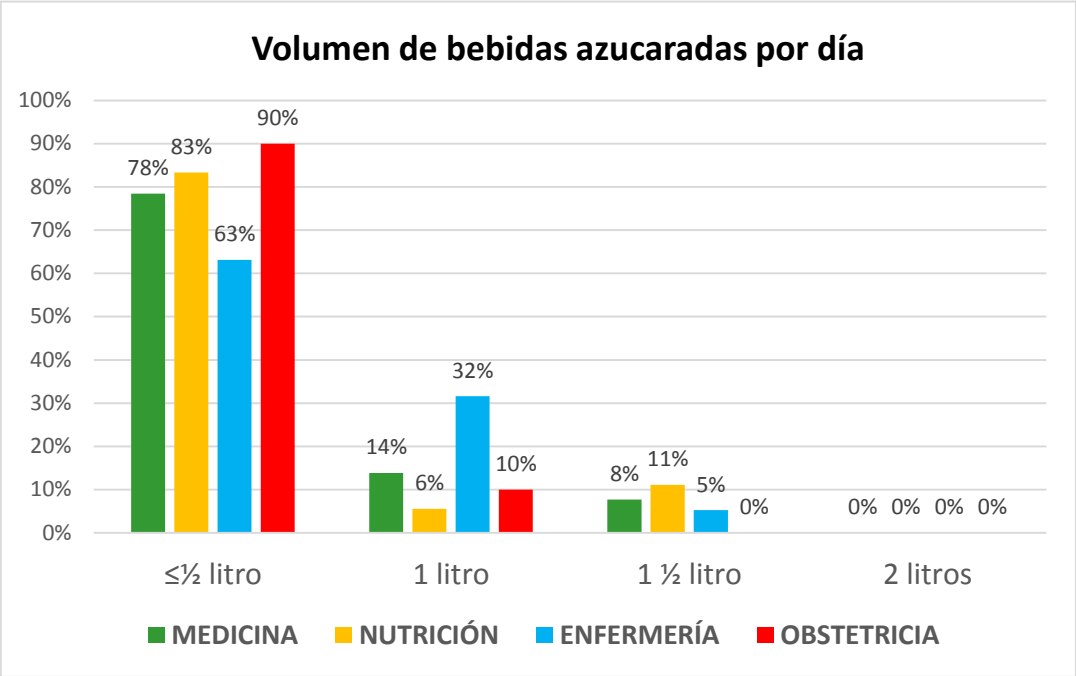

GRÁFICO 3.4: *Cantidad en litros de bebidas azucaradas en estudiantes de primer año según escuelas de la Facultad de Medicina "Hipólito Unanue".*

Motivo de consumo de bebidas azucaradas en los estudiantes universitarios según Escuelas del primer año de la de la Facultad de Medicina "Hipólito Unanue".

El motivo de consumo más identificado por casi todos los estudiantes universitarios fue por su "sabor", superando más del 50%; las alumnas de la escuela de Obstetricia alcanzaron el 70%, asimismo, los alumnos de la escuela de Nutrición con 67%, la escuela de Medicina con 55% y la escuela de Enfermería con 53%. En segundo lugar, el ítem más identificado, pero con baja incidencia fue "costumbre", siendo mayoritario en los alumnos de la escuela de Medicina (23%), y paralelamente entre los alumnos de las escuelas de Nutrición (17%) y Enfermería (16%), finalmente la escuela de Obstetricia (10%). El ítem "disponibilidad" fue destacado en los alumnos de la escuela de Enfermería a comparación de las otras escuelas (21%). Por último, el ítem "estimula" fue muy bajo en todas las escuelas, siendo relevante para los alumnos de la escuela de Enfermería con un 11%.

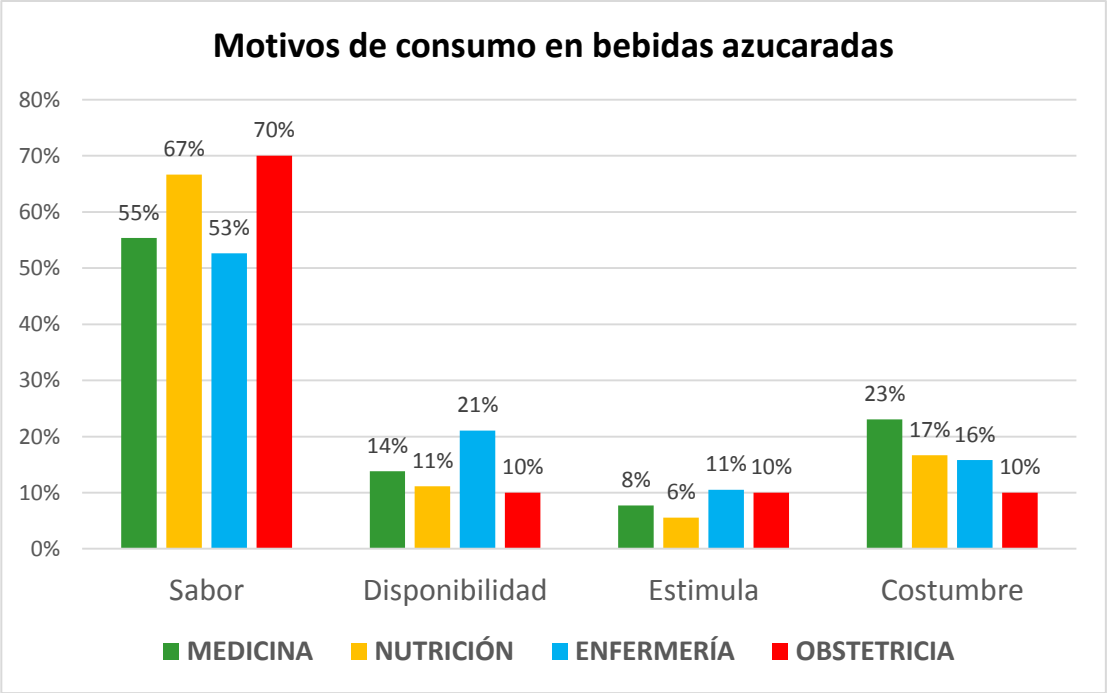

GRÁFICO 3.5: *Motivos de consumo en bebidas azucaradas en estudiantes de primer año según escuelas de la Facultad de Medicina "Hipólito Unanue".*

Lugar de adquisición de bebidas azucaradas en los estudiantes universitarios según Escuelas del primer año de la de la Facultad de Medicina "Hipólito Unanue".

Se precisa que el lugar más concurrido por la gran mayoría de estudiantes universitarios son las tiendas cercanas a casa, este resultado se manifiesta en los alumnos de la escuela de Enfermería con el 63%, posteriormente, la escuela de Nutrición con 50% y simultáneamente la escuela de Obstetricia (40%) y la escuela de Enfermería (39%). Aun así, los ambulantes cerca de la universidad persuaden para la obtención de alguna bebida azucarada, aunque el número es bajo, las alumnas de la escuela de Obstetricia lo describen en un 40%, la escuela de Medicina con 31%, la escuela de Enfermería con 26% y, por último, la escuela de Nutrición con el 26%. Solo los estudiantes universitarios de las escuelas de Medicina y Nutrición adquieren su bebida azucaradas en el cafetín de la universidad, 15% y 17% respectivamente. Las tiendas aledañas a la facultad actúan de manera leve, las alumnas de la escuela de Obstetricia lo plasman en 20%,

Medicina en 15% y de igual forma, los alumnos de las escuelas de Nutrición y Enfermería ambos en 11%.

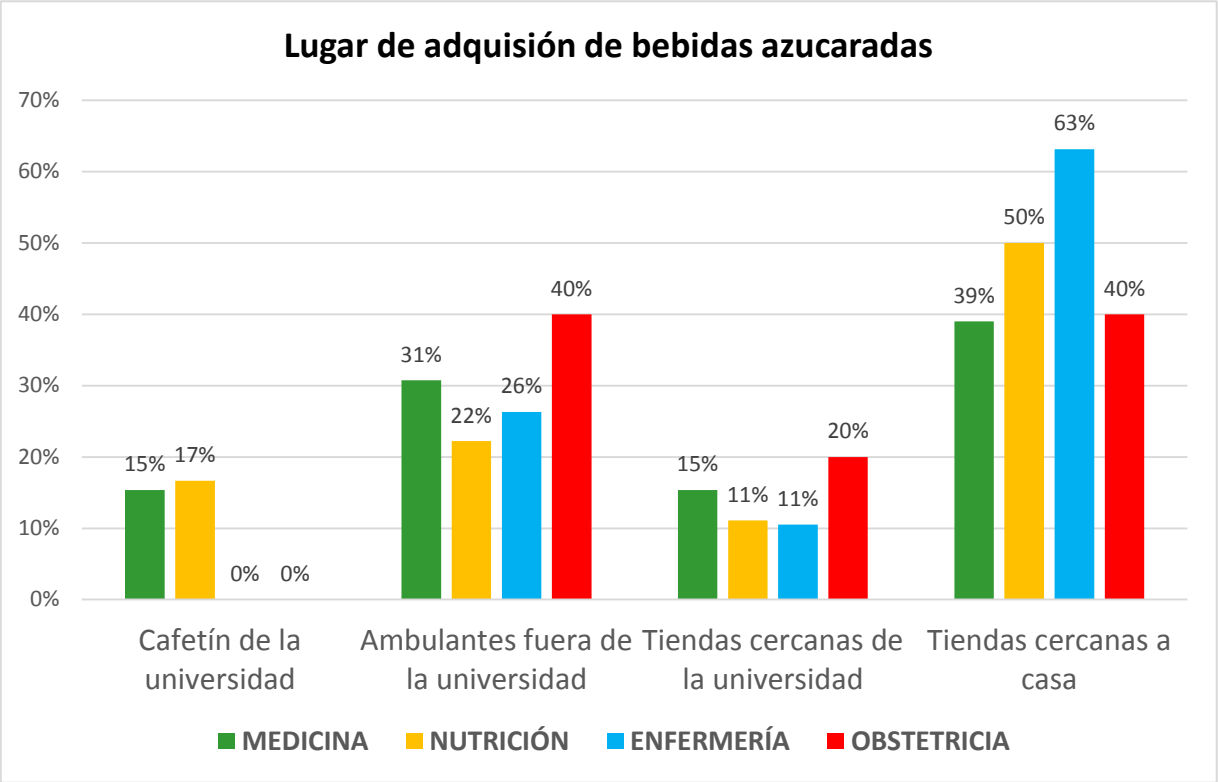

Gráfico 3.6: *Lugar de adquisición de bebidas azucaradas en estudiantes de primer año según escuelas de la Facultad de Medicina "Hipólito Unanue".*

V. DISCUSIÓN

La presente investigación tiene como fin evaluar los hábitos de hidratación en estudiantes universitarios del primer año de la Faculta de Medicina "Hipólito Unanue" de la Universidad Nacional Federico Villarreal, para ello, se planteó el consumo de una bebida sin azúcar añadida (agua envasada) y cuatro bebidas azucaradas con mayor anuncio publicitario (gaseosas, jugos de néctares, bebidas energéticas y bebidas deportivas), conforme con los resultados obtenidos, se evidenció que hay estudiantes universitarios que tienen el hábito de incluir al agua (99%) y bebidas azucaradas (84%) en su dieta habitual, como estudiantes universitarios cuyo consumo de agua y bebidas azucaradas es nulo (1% y 16%, respectivamente). Las bebidas azucaradas que obtuvieron mayor elección fueron las gaseosas (45%) y los jugos de néctares (41%), por lo que es similar a lo reportado por Terán (2016), que afirma que "el agua, los jugos de fruta con azúcar y las gaseosas ocupan los tres primeros puestos de ingesta" (p.41). El 16% de los estudiantes universitarios que no consumen bebidas azucaradas refirieron que por su alto contenido de azúcar (74%) se abstienen de incluirla en sus hábitos de hidratación, mientras que el resto señala que la ingesta de éstas bebidas a lo largo del tiempo generan obesidad (26%), Hidrobo et al. (2018), da a conocer a través de su estudio, que una ingesta excesiva de bebidas azucaradas está relacionada con el incremento de sobrepeso y obesidad, además de generar en un futuro enfermedades crónicas no transmisibles, como DM 2, enfermedades cardiovasculares, como también, incremento de caries dental.

En cuanto al ítem de la importancia de consumir agua, el 66% de estudiantes universitarios manifestó que es muy importante ingerirlo, el 29% indicó que solo es importante, el 4% poco importante y solo el 1% nada importante consumir agua; según el reporte de Martínez y Málaga (2018) indican que cuando se ofreció bebidas azucaradas y bebidas bajas en azúcar en un

comedor universitario, la preferencia de los estudiantes indicó que el 60% consume bebidas azucaradas, 34% bebidas bajas en azúcar, 3.7% gaseosas y 2% agua pura. Por lo que se evidencia la falta de concientización en cuánto a la importancia de consumir una bebida más saludable en referida universidad.

El consumo de agua en los estudiantes universitarios en promedio es de 1 l/día (43%), de acuerdo con Avila, Aedo, Levin, Bourges y Barquera (2013), el consumo habitual de agua para adultos y adultos mayores es de 2 l/día y 2.5 l/día en mujeres y hombres respectivamente, y que varía según clima y actividad física. Por lo que se evidencia que los estudiantes universitarios del presente estudio no se están hidratando correctamente, de modo que, podrían ocasionar diferentes alteraciones en el organismo por un insuficiente consumo de agua. Por otro lado, según los resultados de Gómez et al., (2015), en cuanto a la frecuencia de consumo de bebidas azucaradas, determinaron que el 90% de los estudiantes universitarios consumen como mínimo una vez a la semana jugo de frutas y el 59% varias veces a la semana; y que el 24% de mujeres y 37% de hombres ingieren cantidades superiores a las recomendadas por la *American Heart Association* y la *American Stroke Association* (25 y 36 g de azúcar añadido en mujeres y hombres, respectivamente), también Rodríguez et al., (2015) hallaron que el 13.7% consumían diariamente refrescos y bebidas deportivas, de las cuales el 36.3% pertenecía a la clasificación tipo azucarado y el 35.3% a la clasificación ligth, por lo que comparándolo con el presente estudio, la frecuencia y la cantidad de consumo en bebidas azucaradas en promedio en casi todos los estudiantes universitarios fue de 1 a 2 veces por semana (54%) y $\leq$ 500 ml (79%) respectivamente, es decir, si el estudiante universitario está consumiendo 2 veces por semana estaría ingiriendo 110 g de azúcar añadida, a comparación del estudiante que consume una vez a

la semana estaría ingiriendo cantidades ≤ 55 g de azúcar añadida; cabe resaltar que la OMS, indica que la cantidad de azúcar añadida debería ser <50 g.

Los motivos de consumo para la ingesta de agua más escogidos entre todos los estudiantes universitarios fueron: costumbre (44%) y salud, no tiene octógonos (28%); y en relación con las bebidas azucaradas, entre los motivos más elegidos fueron por su sabor (61%) y costumbre (16%), por lo que se evidencia cierta similitud con el estudio de Dávila y Rizzo (2017) , donde el 51% de estudiantes universitarios indican que prefieren las bebidas azucaradas por el sabor que presentan y el 40% señala que ingieren estas bebidas porque refrescan y por costumbre. "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" (p.94).

En cuanto al lugar de adquisición, el 63% señala que obtienen su agua llenándolo en tomatodo en sus hogares, mientras que el 34% compra su agua en los ambulantes que se ubican en la parte exterior de la Facultad, en cambio, el lugar de compra de bebidas azucaradas, el 48% señaló que lo adquiere en tiendas cercanas a su domicilio y el 30% lo realiza en ambulantes que se encuentran afuera de la Facultad. Siendo totalmente contrastado, con la investigación de Terán (2016), donde afirma que, el lugar de compra de bebidas saludables son los supermercados (35%) y bares universitarios (28%), siendo éstas mismas variables para la obtención de bebidas no saludables, con la única diferencia de que los bares universitarios representan el 27% y los supermercados el 24%. Dávila y Rizzo (2017), indican haber encontrado en su investigación que el 61% de estudiantes universitarios prefiere obtener su bebida azucarada en quioscos y el 39% en máquinas dispensadoras, ambas ubicadas dentro de la Facultad.

El 46% de los estudiantes universitarios indicaron que la marca en el consumo de agua influye poco, en tanto que el 26% señalaron que la marca persuade mucho. Según Loo (2019), señala que en una investigación realizada en estudiantes (18-22 años) de una universidad privada peruana se les mostró distintas marcas de agua embotelladas (Cielo, Vida, San Mateo, San Luis) y también el agua potable regular; la marca más acogida fue San Mateo, por el motivo de sabor y cuidado al medio ambiente, siendo todo lo contrario, el agua potable regular, por ser insípido y nada ecológico. Sin embargo, el mismo autor hace hincapié que las aguas mencionadas incluso el agua potable regular, poseen la misma calidad en cuanto promedio de bacterias y ausencia de elementos químicos (plomo, arsénico, cadmio y mercurio), por lo que cuestiona, cuánto influye el marketing.

VI. CONCLUSIONES

Se confirma que los hábitos de hidratación en los estudiantes universitarios del primer año de la Facultad de Medicina "Hipólito Unanue" de la Universidad Nacional Federico Villarreal, están conformados por el agua de mesa y bebidas azucaradas, a pesar, de que la ingesta de agua es la opción con mayor consumo (99%), la ingesta de bebidas azucaradas sigue siendo elevada (84%), abarcando principalmente a las gaseosas y jugos de néctares, respectivamente. Por lo que se evidencia que no existe una tendencia definida entre estas dos clasificaciones de bebidas: saludables y no saludables.

Asimismo, se identificó que la ingesta promedio entre los estudiantes universitarios, en cuanto al consumo de agua fue de 1 l/día, comparándola con el de las bebidas azucaradas que en promedio fue ≤500 ml/día y que además es consumida frecuentemente de 1 a 2 veces por semana, lo que conlleva afirmar que este grupo de estudiantes universitarios tienen altas posibilidades de padecer en adelante de enfermedades crónicas no transmisibles, además de sobrepeso u obesidad; del mismo modo, diferentes investigaciones han fundamentado la relación de un excesivo consumo de bebidas azucaradas con el riesgo de contraer síndrome metabólico y sus comorbilidades.

Por último, se pone en evidencia que existen razones comunes para el motivo de compra y lugar de adquisición de alguna bebida en ambas clasificaciones, siendo "costumbre" y "ambulantes fuera de la universidad" las causas elegidas en segundo lugar por la gran mayoría de estudiantes universitarios, lo que indica que tomar agua o alguna bebida azucarada es un hábito cotidiano y repetitivo, sin importar si es saludable o no; lo mismo sucede con el lugar de compra,

que al tener una ubicación cercana a la facultad, permite el fácil acceso a cualquier tipo de bebida.

VII. RECOMENDACIONES

- Promover la concientización para un mayor consumo de agua en la comunidad universitaria a través de paneles informativos, afiches o charlas por parte de los estudiantes de nutrición o autoridades encargadas que velan por la salud integral de los estudiantes, brindando información clara y sencilla.
- Impulsar la sensibilización para disminuir la cantidad de litros de bebidas azucaradas a la semana, a pesar de que la frecuencia de consumo es baja, el porcentaje de alumnos que la ingieren es elevada por lo que conocer las múltiples consecuencias a largo plazo, contribuiría a prevenir de muchas patologías aliadas a un consumo excesivo.
- Instalar dispensadores de agua para cada escuela, así los estudiantes universitarios como docentes tendrían un acceso más rápido, fácil, económico y saludable, ya que la gran mayoría cuentan con un tomatodo.
- Fomentar la importancia y lectura de los octógonos nutricionales en las bebidas azucaradas para evitar un consumo excesivo y prevenir diferentes enfermedades (DM2, síndrome metabólico, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y renales, etc.) asociadas con una elevada ingesta, incluso problemas de salud pública como el sobrepeso u obesidad.
- Se recomienda continuar con más investigaciones semejantes al presente estudio, asociándolo a otros parámetros como antropometría, estado nutricional y/o frecuencia de consumo de agua según estación del año (verano, otoño, invierno y primavera).

VIII. REFERENCIAS

Aguirre, G. (2014). *Diágnostico de consumo de bebidas en adolescentes que asisten a dos instituciones públicas y dos instituciones privadas en la ciudad de Quito, en el período mayo 2013 a mayo 2014* (tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Quito.

Alférez, M. y Alférez, S. (2019). *Implicancias potenciales de la introducción del sistema de advertencias al consumidor basados en octógonos en el etiquetado frontal de alimentos procesados excesivos en nutrientes* (tesis de pregrado). Recuperado de http://www.upt.edu.pe/upt/web/home/contenido/100000000/65519409

Álvarez, L., Villa, A., y Pérez, M. (2013). Consumo de agua embotellada y salud : percepción de estudiantes de Enfermería e Ingeniería Ambiental de la Universidad del Magdalena. *Revista Cultura Del Cuidado*, *10*(2) 58–69.

Amorós, M. (2015). *Relación entre conocimientos y consumo de bebidas azucaradas en escolares de nivel primario de una institución educativa, Comas 2015* (tesis de pregrado). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima.

Araindia, A., y Flores, L. (2019). *Consumo de alimentos ricos en azúcares añadidos y estado nutricional en alumnos de ciencias de la salud de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión* (tesis de pregrado). Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho.

Aranceta, J., Aldrete, J., Alexanderson, E., Álvarez, R., Castro, M., Ceja, I., D'Hyver, C., Katz, M., Meneses, E., Niño, J., Pérez, C., Pfeffer, F., Portales, A., Rubio, A. y Sánchez, J. (2018). Hidratación: importancia en algunas condiciones patológicas en adultos. *Medicina*

Interna de México, 34(2), 214–243. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0186-48662018000200006&lang=pt%0Ahttp://www.scielo.org.mx/pdf/mim/v34n2/0186-4866-mim-34-02-214.pdf

Arango, J., y Yangali, E. (2018). *Calidad del agua embotellada en diferentes marcas en la localidad de Huancavelica* (tesis de pregrado). Universidad Nacional de Huancavelica, Huancavelica.

Arones, G. y Quispe, N. (2018). *Influencia de facebook e instagram en el posicionamiento de agua embotellada en mujeres de los distritos san isidro y miraflores 2018* (tesis de pregrado). Universidad Tecnológica del Perú, Lima.

Avila, H., Aedo, A., Levin, G., Bourges, H. y Barquera, S. (2013). El agua en la nutrición. *Acta Pediátrica de México, 34*(2), 109–114.

Beltran, Y. y Torres, J. (2017). *Conocimiento de los estudiantes sobre las enfermedades que ocasionan la ingesta excesiva de bebidas azucaradas de la Universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt* (tesis pregrado). Recuperado de http://repositorio.uroosevelt.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/roosevelt/97/Conocimiento de los estudiantes sobre las enfermedades que ocasionan la ingesta excesiva de bebidas azucaradas de la Universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt.pdf?sequence=1

Benhammou, S. (2016). *Parámetros de calidad de las aguas de consumo humano en los reinos de España y Marruecos* (tesis doctoral). Universidad de Granada, España.

Berra, M. (2018). *Grado de información sobre bebidas y patrones de consumo sobre las mismas*

de los estudiantes universitarios (tesis de pregrado). Universidad FASTA, Mar de Plata.

Boston Public Health Commission. (2014). *Hoja informativa de sobre las bebidas azucaradas, la obesidad y las enfermedades crónicas.* Recuperado de http://newsroom.heart.org/news/180-000-deaths-worldwide-may-be-associated-with-sugary-soft-

Caballero, E., y Paredes, L. (2017). *Formulación y evaluación de nectar a base de guanábana (annona muricata) y quinua (chenopodium quinoa) edulcorada con stevia (stevia rebaudiana)* (tesis de pregrado). Recuperado de http://repositorio.uns.edu.pe/bitstream/handle/UNS/3055/47048.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Cachuan, L., y Soto, J. (2017). *Consumo de bebidas energizantes y extasis en jovenes universitarios de la universidad privada de huancayo franklin roosevelt* (tesis de pregrado). Recuperado de http://repositorio.uroosevelt.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/roosevelt/65/T105_42849692_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Caravalí, N; Jiménez, A. y Bacardí, M. (2016). Estudio prospectivo sobre el efecto del consumo de bebidas azucaradas sobre la obesidad en un periodo de 12 meses en mexicanos de 15 a 19 años. *Nutr Hosp. 33*(2), 270–276.

Carrión, C. y Zavala, I. (2018). *El estado nutricional asociado a los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica Sedes Sapientiae en el periodo 2016-II* (tesis de pregrado). Universidad Católica Sedes Sapientiae, Lima.

Cerdán, E. y Romero, M. (2020). Conocimientos y consumo de bebidas azucaradas en estudiantes del nivel secundario de un establecimiento educativo de Argentina. *Rev. Esp. Nutr. Comunitaria*, *26*(3), 0–0.

Contreras, S. (2016). *Relación entre estrés académico con el consumo de snack y bebidas azucaradas industrializadas en ingresantes de una Facultad de Medicina* (tesis de pregrado). Recuperado de http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/5215/Contreras_ms.pdf?sequence=3

Cruz, V., Urquizu, M., Valls, V., Manresa, J., Ruiz, G., Urquizu, M., y Toran, P. (2020). Consumo de bebidas refrescantes, deportivas y energéticas em adolescentes. Estudio BEENIS. *An Pediatr xx*(Barc), 1–9. doi:10.1016/j.anpedi.2020.01.004

Cúneo, F., y Schaab, N. (2013). Hábitos de consumo de bebidas en adolescentes y su impacto en la dieta. *Diaeta, 31*(142), 34–41.

Dávila, I., y Rizzo, G. (2017). Nivel de Consumo de Bebidas Azucaradas en los Estudiantes de la Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad Central del Ecuador. *Revista Publicando, 2*(13), 84–100. doi:10.3975/cagsb.2017.02.15

Di Cesare, M., Bentham, J., Stevens, G. A., Zhou, B., Danaei, G., Lu, Y., Bixby, H., Cowan, M. J., Riley, L. M., Hajifathalian, K., Fortunato, L., Taddei, C., Bennett, J. E., Ikeda, N., Khang, Y. H., Kyobutungi, C., Laxmaiah, A., Li, Y., Lin, H. H., … Cisneros, J. Z. (2016). Trends in adult body-mass index in 200 countries from 1975 to 2014: A pooled analysis of 1698 population-based measurement studies with 19.2 million participants. *The Lancet, 387*(10026), 1377–1396. doi:10.1016/S0140-6736(16)30054-X

El peruano consume aproximadamente 27 litros de gaseosa al año. (11 de abril del 2018). *El Tiempo*. Recuperado de https://eltiempo.pe/peruano-consume-gaseosa-ano-mp/

Gibson, S. (2008). Sugar-sweetened soft drinks and obesity: A systematic review of the evidence from observational studies and interventions. *Nutrition Research Reviews, 21*(2), 134–147. doi:10.1017/S0954422408110976

Gómez, L., Bacardí, M., Caravalí, N., y Jiménez, A. (2015). Consumo de bebidas energéticas, alcohólicas y azucaradas en jóvenes universitarios de la frontera México-USA. *Nutrición Hospitalaria, 31*(1), 191–195. doi:10.3305/nh.2015.31.1.8094

Gonzales, M. (2014). Ficha estándar de familia del catálogo de bienes, servicios y obras del mef. 5. Recuperado de https://www.mef.gob.pe/contenidos/doc_siga/catalogo/ctlogo_familias_madera_topa_balsa.pdf

González, M. (2016). *Enseñanza del efecto sobre la salud del consumo de bebidas azucaradas* (tesis de maestría). Universidad Nacional de Colombia, Bogóta.

Goran, M., Ulijaszek, S., & Ventura, E. (2013). High fructose corn syrup and diabetes prevalence: A global perspective. *Global Public Health, 8*(1), 55–64. doi:10.1080/17441692.2012.736257

Hidrobo, J., Reascos, Y., Salas, H., Bermeo, B., Vaca, C., Albuja, , V. y Satama, A. (2018). Tendencias del consumo de bebidas azucaradas en docentes y estudiantes universitarios. *Rev Esp Nutr Comunitaria 24*(3), 7.

Iglesias, C., Villarino, A., Martínez, J., Cabrerizo, L., Gargallo, M., Lorenzo, H., Quiles, J.,

Planas, M., Polanco, I., Romero, D., Russolillo, J., Farré, R., Moreno, J. M., Riobó, P., Salas, J. (2011). Importancia del agua en la hidratación de la población española: Documento FESNAD 2010. *Nutrición Hospitalaria, 26*(1), 28. doi:10.3305/nh.2011.26.1.5167

Iles, F. (2016). *Revisión temática del posible impacto sobre la salud de la población colombiana ocasionado por el consumo de bebidas gaseosas* (tesis de pregrado). Universidad de los Llanos, Villavicencio.

INEI. (2018). Perú:EnfermedadesNo Transmisibles yTransmisibles, 2018. *53*(9), 1–192. doi:10.1017/CBO9781107415324.004

INS - Informe del Estado Nutricional en el Perú (2019). (n.d.). Cerca del 70% de adultos peruanos padecen de obesidad y sobrepeso. Retrieved January 12, 2020, from https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/cerca-del-70-de-adultos-peruanos-padecen-de-obesidad-y-sobrepeso

Linares, C. (2016). *Variación de la dimensión coronal por bebidas rehidratantes y energizantes utilizando micrómetro digital de alta precisión, tacna 2016* (tesis de pregrado). Universidad Privada de Tacna, Tacna.

Loo, M. (2019). El posicionamiento de las marcas de aguas embotelladas (Mensaje de un blog). Recuperado de https://facultades.usil.edu.pe/ciencias-empresariales/el-posicionamiento-de-las-marcas-de-aguas-embotelladas/

Malik, V., Popkin, B., Bray, G., Després, J., y Hu, F. (2010). Sugar-sweetened beverages, obesity, type 2 diabetes mellitus, and cardiovascular disease risk. *In Circulation 121*(11),

1356–1364. doi :10.1161/circulationaha.109.876185

Martínez, D., y Málaga, R. (2018). Consumo de bebidas azucaradas en estudiantes de una universidad privada peruana. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietetica, 22*(4), 261–262. doi:10.14306/renhyd.22.4.719

Muñoz, S. (2020). *Diccionario panhispánico del español jurídico* (versión electrónica). España: editorial Santillana, https://dpej.rae.es/lema/estudiante-universitario

Organización Mundial de la Salud. (2015*). Nota informativa sobre la ingesta de azúcares recomendada en la directriz de la OMS para adultos y niños*. Recuperado de https://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugar_intake_information_note_es.pdf

Pajuelo, J. (2017). La obesidad en el Perú. *An Fac Med., 78*(2), 73–79. doi:10.15381/%0Aanales.v78i2.13214.

Palomino, A. (2018). *Relación entre el Consumo de bebidas Azucaradas y las Enfermedades Crónicas no Trasmisibles en el Hospital Arzobispo Loayza 2018* (tesis de pregrado). Universidad César Vallejo, Lima.

Perales, A., Estévez, I., y Urrialde, R. (2016). Hidratación: Determinados aspectos básicos para el desarrollo científico-técnico en el campo de la nutrición. *Nutrición Hospitalaria, 33*(Supl. 4), 12-16. doi:/10.20960/nh.338

Pinto, J., y Martínez, J. (2007). *El agua en la alimentación*. Recuperado de http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=Content-

Disposition&blobheadervalue1=filename%3Dt068.pdf&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1220384633282&ssbinary=true

RAE (2006). *Definición de hábito*. Recuperado de https://dle.rae.es/h%C3%A1bito

Rodríguez, E., García, I., y Martín, C. (2015). Hábitos de hidratación en un grupo de estudiantes universitarios. *151*(1), 10–17. doi:10.1145/3132847.3132886

Romero Asís, María del Carmen Grande, M. R. (2019). Consumo de bebidas azucaradas en la alimentación de escolares de la ciudad de Córdoba, 2016-2017. *Rev. Argent. Salud Publica, 39*(9), 2016–2017.

Romero, M. (2019). Azúcar y caries dental. *Revista OdontologíaM Pediátrica, 18*(1), 4–11. doi:10.33738/spo.v18i1.280

Salgado, A., García, A., Garriazo, M., y Correa, L. (2017). Factores Asociados Al Consumo De Bebidas Gaseosas En Estudiantes De Primer Año De Medicina Humana De La Universidad Ricardo Palma. *Revista de La Facultad de Medicina Humana, 17*(4), 56–61. doi:10.25176/rfmh.v17.n4.1212

Segovia, J. (2016). *Efectos de la aplicación de un impuesto sobre el consumo de bebidas azucaradas en Ecudador como estrategia para combatir la obesidad y el sobrepeso* (tesis de pregrado). Universidad de Cuenca, Cuenca.

Terán, S. (2016). *Patrón de consumo de bebidas saludables y no saludables en adultos jóvenes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador en el periodo 2015-2016* (tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica Del Ecuador, Quito.

Torres, E., Capetillo, G., Rodríguez, M., Parra, C., Denis, E., & Tiburcio, L. (2019). Prevalencia

de caries en alumnos de secundaria relacionada con edad y género. *Rev Mex Med Forense, 4(*suppl 2), 42–45. doi:0.25009/revmedforense.v4i2sup.2690

Zaragoza, A., Norte, A., Fernández, J., Hurtado, J. A., y Ortiz, R. (2013). Tipo de bebidas consumidas por los estudiantes universitarios. *Revista Española de Nutrición Comunitaria, 19*(2–5), 114–11

IX. ANEXOS

ANEXO 1: ENCUESTA SOBRE CONSUMO DE AGUA Y BEBIDAS AZUCARADAS

Universidad Nacional Federico Villarreal	**Encuesta sobre consumo de agua y bebidas azucaradas**	**Facultad de Medicina "Hipólito Unanue"**

Estimado alumno, con el objetivo de evaluar sus hábitos en el ámbito de bebidas tanto saludable como no saludables para fines académicos, le agradecería responder el siguiente cuestionario.

Por favor, rellene o marque con una X:

- Escuela: _____
- Sexo: M F
- Edad: _____

1. ¿Toma agua? Sí No

* En caso de que su respuesta sea NO, voltear la hoja.

CONSUMO DE AGUA																			
2. ¿Qué tan importante es para usted tomar agua?				3. ¿Cuántos litros de agua toma al día?				4. Usted ingiere por:				5. ¿Dónde adquiere su agua?				6. ¿Qué tan importare es la marca de agua para usted?			
Muy importante	Importante	Poco importante	Nada importante	½ litro	1 litro	1 ½ litro	2 litros	Salud (no tiene octógonos)	Costumbre	Necesidad (sed)	Costo	Ambulantes fuera de la universidad	Cafetín de la universidad	Dispensador de la universidad	Tomatodo llenado en casa	Mucho	Poco	Casi nada	Nada

7. ¿Toma bebidas azucaradas? Sí No

En caso de que su respuesta sea NO, responda y marque con una “X” por favor la siguiente pregunta:

8. ¿Por qué motivo no consume algún tipo de bebidas azucaradas?	
Alto contenido de azúcar	
Genera obesidad	
Genera osteoporosis	
Produce caries	

CONSUMO DE BEBIDAS AZUCARADAS																			
9. ¿Qué tipo de bebida azucarada suele tomar frecuentemente?				10. ¿Qué tan frecuente consume bebidas azucaradas?				11. ¿Cuántos litros de bebidas azucaradas toma al día?				12. ¿Por qué consume algún tipo de bebida azucarada?				13. ¿En qué lugar adquiere la bebida azucarada?			
Carbonatadas (gaseosas)	Jugos de néctares	Bebidas energéticas	Bebidas deportivas	Diario	De 3 a 5 veces por semana	De 1 a 2 veces por semana	Alguna vez al mes	≤ ½ litro	1 litro	1 ½ litro	2 litro	Por su sabor	Por su disponibilidad	Porque estimula	Por costumbre	En el cafetín de la universidad	Ambulantes fuera de la universidad	Tiendas cercanas a la universidad	Tiendas cercanas a casa

VALIDEZ DEL INSTRUMENTO: Encuesta sobre consumo de agua y bebidas azucaradas en estudiantes de la Universidad Nacional Federico Villarreal

Los Olivos, ... de mayo del 20.....

Estimado profesional, usted ha sido invitado a participar en el proceso de evaluación de un instrumento para investigación en humanos. En razón a ello se le alcanza el instrumento, motivo de evaluación y el presente formato que servirá para que usted pueda hacerme llegar sus apreciaciones para cada ítem del instrumento de investigación. Agradezco de antemano sus aportes que permitirán validar el instrumento y obtener información valida, criterio requerido para toda investigación.

N E X O 2 :

A continuación, en el primer cuadro, sírvase identificar el ítem o pregunta y conteste marcando con un aspa en la casilla que usted considere conveniente y además puede hacerme llegar alguna otra apreciación en la columna de observaciones; en el segundo cuadro marque con aspa según su aceptación de la validez del instrumento.

Responsable: Lucy Amparo Lazo Navarro

Presentación del instrumento						
Sub total						
Total						

Nº de ítems	El ítem corresponde a alguna dimensión de la variable		El ítem contribuye a medir el indicador planteado		El ítem permite clasificar a los sujetos en las categorías establecidas		**Observaciones**
	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
1							
2							
3							
4							
5							
6							

- Cuadro N°1:

1= Muy poco	2= Poco	3= Regular	4= Aceptable	5= Muy aceptable

- **L**

N° de ítems	Validez de contenido		Validez de constructo		Validez de criterio		Observaciones
	El ítem corresponde a alguna dimensión de la variable		El ítem contribuye a medir el indicador planteado		El ítem permite clasificar a los sujetos en las categorías establecidas		
	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
1	X		X		X		
2	X		X		X		
3	X		X		X		

Validado por:
SARAH TORRES OBREGÓN

Firma y sello:
CNP 4717

Lugar de trabajo:
INSNSB

					X		
					X		
					X		
					X		
					X		

PUNTUACIÓN	
De 04 a 11	No válido, reformular
De 12 a 14	No válido, modificar
De 15 a 17	Válido, mejorar
De 18 a 20	Válido, aplicar

- **Licenciada 2:** Ingrid Mendizabal Pinto

- Cuadro N°1:

			X		X		
12	X		X		X		
13	X		X		X		

1= Muy poco	2= Poco	3= Regular	4= Aceptable	5= Muy aceptable

Criterio de validez	Puntuación					Argumento	Observaciones y recomendaciones
	1	2	3	4	5		
Validez de contenido				X			
Validez de criterio				X			
Validez de objetividad					X		
Presentación del instrumento					X		
Sub total						VALIDO APLICAR	
Total	18						

4	X		X		X		
5	X		X		X		
6	X		X		X		
7	X		X		X		
8	X		X		X		
9	X		X		X		
10	X		X		X		
11	X		X		X		
12	X		X		X		
13	X		X		X		

	Validez de contenido		Validez de constructo		Validez de criterio		Observaciones
N° de ítems	El ítem corresponde a alguna dimensión de la variable		El ítem contribuye a medir el indicador planteado		El ítem permite clasificar a los sujetos en las categorías establecidas		
	Sí	No	Sí	No	Sí	No	
1	X		X		X		
2	X		X		X		
3	X		X		X		
4	X		X		X		
5	X		X		X		
6	X		X		X		
7	X		X		X		
8	X		X		X		
9	X		X		X		Emplear lenguaje sencillo para evitar confusiones
10	X		X		X		
11	X		X		X		
12	X		X		X		Emplear lenguaje sencillo para evitar confusiones
13	X		X		X		

- Cuadro N°2:

1= Muy poco	2= Poco	3= Regular	4= Aceptable	5= Muy aceptable

Criterio de validez	Puntuación					Argumento	Observaciones y recomendaciones
	1	2	3	4	5		
Validez de contenido					X		
Validez de criterio					X		
Validez de objetividad				X			
Presentación del instrumento				X			
Sub total				4	15		
Total	18						

Validado por:

Rosa Salazar Ramos

Firma y sello:

Lugar de trabajo:

Instituto Nacional de Salud del Niño – San Borja

PUNTUACIÓN	
De 04 a 11	No válido, reformular
De 12 a 14	No válido, modificar
De 15 a 17	Válido, mejorar
De 18 a 20	Válido, aplicar

ANEXO 3

CONFIABLIDAD DEL INSTRUMENTO

SUJETOS	ÍTEM 1	ÍTEM 2	ÍTEM 3	ÍTEM 4	ÍTEM 5	ÍTEM 6	ÍTEM 7	ÍTEM 8	ÍTEM 9	ÍTEM 10	ÍTEM 11	ÍTEM 12	ÍTEM 13	SUMA	VARIANZA DE LA SUMA
1	1	3	3	3	4	4	1	0	1	2	3	4	2	31	
2	0	0	0	0	0	0	1	0	4	2	1	4	2	14	
3	1	3	3	3	1	4	1	0	4	2	3	4	2	31	
4	1	3	2	3	1	3	0	1	0	0	0	0	0	14	
5	1	2	2	4	4	4	1	0	4	3	2	4	2	33	
6	1	4	2	4	1	3	1	0	3	3	3	3	2	30	
7	1	4	1	4	1	4	1	0	1	3	2	3	1	26	
8	0	0	0	0	0	0	1	0	4	1	1	2	2	11	
9	1	3	4	2	4	1	1	0	4	2	1	4	2	29	67.89
10	1	2	4	2	3	4	1	0	1	3	2	4	1	28	
11	1	3	4	2	2	4	1	0	3	2	1	4	2	29	
12	0	0	0	0	0	0	1	0	3	2	2	4	1	13	
13	1	3	4	3	1	4	1	0	3	3	2	3	2	30	
14	1	3	1	3	1	2	0	1	0	0	0	0	0	12	
15	1	4	3	3	1	4	1	0	4	3	2	4	2	32	
VARIANZA	0.16	1.85	2.16	1.84	1.97	2.60	0.12	0.12	2.24	1.00	0.89	1.85	0.52		
SUMATORIA DE VARIANZAS	17.30														

$$\alpha = \frac{k}{k-1}\left[1 - \frac{\sum s^2}{S_T^2}\right]$$

$$\alpha = \frac{13}{13-1}\left[1 - \frac{17.30}{67.89}\right]$$

$$\alpha = 0.81$$

Donde,
k = El número de ítems
Σs^2 = Sumatoria de varianzas de los ítems.
sT^2= Varianza de la suma de los ítems.
α = Coeficiente de alfa de Cronbach

Clasificación de los niveles de fiablidad según el Alfa de Cronbach

Índice	Nivel de fiabilidad	Valor de Alfa de Cronbach
1	Excelente	]0.9, 1]
2	Muy bueno	]0.7, 0.9]
3	Bueno	]0.5, 0.7]
4	Regular	]0.3, 0.5]
5	Deficiente	[0, 0.3]

Elaborado: Tuapanta, Duque y Mena (2017). *Alfa de Cronbach para validar un cuestionario de uso TIC en docentes.* Recuperado de https://core.ac.uk/download/pdf/234578641.pdf

ANEXO 4

CONSENTIMIENTO INFORMADO

El propósito de esta ficha de consentimiento informado es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por la alumna Lazo Navarro Lucy Amparo, de la Universidad Nacional Federico Villarreal, escuela profesional de Nutrición. El objetivo de este estudio evaluar los hábitos de hidratación en estudiantes de primer año de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Federico.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder con sinceridad las preguntas propuestas en la encuesta. Esto tomará aproximadamente 20 minutos de su tiempo. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas. Una vez transcritas las encuestas serán destruirá. Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la encuesta le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas. Desde ya le agradezco su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación. He sido informado (a) que el objetivo de este estudio es evaluar los hábitos de hidratación en estudiantes de la Universidad Nacional Federico Villarreal. Me han indicado también que tendré que responder una encuesta, lo cual tomará aproximadamente 20 minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto afecte a mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, le haré saber a la alumna Lucy Amparo Lazo Navarro o contactarme al correo electrónico llazonava23@gmail..com o al número 954671887.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido.

_____

Firma del participante

ANEXO 5

MATRIZ DE CONSISTENCIA

<table>
<tr><th colspan="4">Hábitos de hidratación en estudiantes de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima 2019</th></tr>
<tr><th>Problema general</th><th>Objetivo general</th><th>Variables</th><th>Metodología</th></tr>
<tr><td>¿Cuáles son los hábitos de hidratación que presentan los estudiantes de primer año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue” de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima 2019?</td><td>Evaluar los hábitos de hidratación en estudiantes en los estudiantes de primer año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue “de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima 2019.</td><td>Hábitos de hidratación
*Dimensiones:
- Consumo de agua
- Consumo de bebidas azucaradas</td><td rowspan="3">*Tipo de investigación:
Descriptivo
Transversal
Cuantitativo
*Población:
Estudiantes universitarios del primer año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue” de la Universidad Nacional Federico Villarreal.
*Muestra:
Participaron 133 estudiantes universitarios, se aplicó el método de muestreo no probabilístico por conveniencia
*Instrumento:
Cuestionario, técnica encuesta
*Análisis de datos:
Se utilizó el programa Excel – Microsoft 365.</td></tr>
<tr><th>Problemas específicos</th><th>Objetivos específicos</th><th>Indicadores</th></tr>
<tr><td>¿Cómo es el consumo de agua en estudiantes de primer año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue” de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima 2019?

¿Cómo es el consumo de bebidas azucaradas en estudiantes de primer año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue” de la Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima2019?</td><td>Estimar el consumo de agua en los estudiantes de primer año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue” de la Universidad Nacional Federico Villarreal.

Determinar el consumo de bebidas azucaradas en los estudiantes de primer año de la Facultad de Medicina “Hipólito Unanue” de la Universidad Nacional Federico Villarreal.</td><td>*Cantidad de consumo
*Frecuencia de consumo
*Lugar de adquisición
*Importancia de consumo</td></tr>
</table>