



UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS, DE LA SALUD Y LA VIDA

ESCUELA DE NUTRIOLOGÍA

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE NUTRIÓLOGA**

**RELACIÓN ENTRE LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE
BEBIDAS ENERGIZANTES Y EL ESTADO NUTRICIONAL DE
LOS ESTUDIANTES QUE INGRESAN A PRIMER SEMESTRE DE
LA UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR EN EL
PERIODO 2019-2020.**

TAMIA DAYANA CALVOPIÑA BRAVO

TUTORA: M.D. MSc. JULIETA ROBLES RODRÍGUEZ

Quito, septiembre del 2021

RESUMEN

Introducción: Las bebidas energizantes son productos comerciales y de venta libre que se da entre los adolescentes de 10 a 19 años y adultos jóvenes entre los 19 y 21. Los cuales buscan mejorar su rendimiento académico o mezclar dichas bebidas con bebidas alcohólicas para encajar en reuniones sociales, lo que desconocen dichos adolescentes son los efectos secundarios que las bebidas energéticas ocasionan y más si consumen junto con bebidas alcohólicas. Por otro lado, las bebidas energéticas contienen de 10 a 11 gramos de azúcar por cada 100ml y esto puede influir en el estado nutricional de la persona que lo consume.

Objetivo: Establecer la relación entre la frecuencia de consumo de bebidas energizantes con el estado nutricional mediante el porcentaje de grasa corporal y circunferencia abdominal, los efectos secundarios en el estado de salud, consumo de bebidas energéticas junto con bebidas alcohólicas y la frecuencia de consumo de acuerdo con el calendario académico de los estudiantes que ingresan a primer semestre de la Universidad Internacional del Ecuador en el periodo 2019-2020.

Metodología: En un estudio descriptivo transversal, con una muestra total de 202 participantes, donde se analizó la frecuencia de consumo de bebidas energizantes y bebidas alcohólicas con el estado nutricional mediante el porcentaje de grasa corporal y circunferencia abdominal, además de los efectos secundarios en el estado de salud, y de acuerdo con el calendario académico, mediante el cuestionario adaptado del cuestionario de Ingesta de Bebidas (Beverage Intake Questionnaire: BEVQ), de Hedrick y col; y del cuestionario de bebidas ENSANUT, 2011.

Resultados: El consumo de bebidas energéticas entre los 202 participantes de la UIDE es del 21.28% y los efectos secundarios para la salud encontraron fueron: el 19.80%

muestran insomnio, el 14.85% señala sensación de relajación, el 8.41% presento euforia, el 14.35% indicaron aumento en la frecuencia cardiaca, el 4.45% señalo dificultad para concentrarse, el 5.94% presento irritabilidad, el 2.47% manifestó cefalea, el 13.86% falta de apetito y el 13.36% aumento de apetito. En cuanto al estado nutricional, de 84 mujeres participantes el 25% presentaron grasa corporal alta, el 17.85% muestran grasa corporal muy alta y el 23.80% indican un riesgo cardiovascular. En cuanto a, 118 hombres participantes el 24.57% presentaron grasa corporal alta, el 19.49% muestran grasa corporal muy alta y el 13.55% tienen un riesgo cardiovascular.

Conclusión: Las bebidas energéticas producen efectos secundarios y si consumen junto con bebidas alcohólicas potencian la relajación, euforia y aumento del apetito. Además, el consumo de bebidas energéticas se da más en épocas de exámenes.

ABSTRACT

Introduction: Energy drinks are commercial and free sale products that occur among adolescents between 10 and 19 years of age and young adults between 19 and 21. Who seek to improve their academic performance or mix these drinks with alcoholic beverages to fit in meetings social, what these adolescents are unaware of are the side effects that energy drinks cause and more if they consume along with alcoholic beverages. On the other hand, energy drinks contain 10 to 11 grams of sugar per 100ml, and this can influence the nutritional status of the person who consumes it.

Objective: To establish the relationship between the frequency of consumption of energy drinks with the nutritional status through the percentage of body fat and abdominal circumference, the side effects on the state of health, consumption of energy drinks together with alcoholic beverages and the frequency of consumption according to the academic calendar of students entering the first semester of the International University of Ecuador in the 2019-2020 period.

Methodology: In a descriptive cross-sectional study, with a total sample of 202 participants, where the frequency of consumption of energy drinks and alcoholic beverages was analyzed with the nutritional status through the percentage of body fat and abdominal circumference, in addition to the side effects in the health status, and according to the academic calendar, using the questionnaire adapted from the Beverage Intake Questionnaire (BEVQ), by Hedrick et al; and the ENSANUT beverage questionnaire, 2011.

Results: The consumption of energy drinks among the 202 participants of the UIDE is 21.28% and the secondary effects for health that were found are: 19.80% show insomnia, 14.85% indicate a feeling of relaxation, 8.41% present euphoria, 14.35% indicated an

increase in heart rate, 4.45% indicated difficulty concentrating, 5.94% presented irritability, 2.47% manifested headache, 13.86% lack of appetite and 13.36% increased appetite. Regarding the nutritional status, of 84 participating women, 25% presented high body fat, 17.85% show very high body fat and 23.80% indicate cardiovascular risk. As for 118 male participants, 24.57% presented high body fat, 19.49% show very high body fat and 13.55% have a cardiovascular risk.

Conclusion: Energy drinks produce side effects and if consumed together with alcoholic beverages enhance relaxation, euphoria and increased appetite. In addition, the consumption of energy drinks occurs more in times of examinations.