

Hábitos de consumo de agua en poblaciones residentes en la costa y en la sierra del Ecuador

Mónica Villar Cáceres, María Paz Estévez D, Martha Cecilia Yépez G, Lucía Eguiguren J.
Colegio de Ciencias de la Salud – Universidad San Francisco de Quito – Ecuador
en representación del Grupo ELANS

INTRODUCCIÓN

El agua ha sido considerada como la bebida de excelencia al hablar de una hidratación saludable y adecuada. Sin embargo, el consumo de bebidas azucaradas y refrescos comerciales ha aumentado progresivamente entre la población en general, lo cual ha llevado a una mayor ingesta de energía entre la población, elevando a su vez la incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNTS) a nivel mundial, las cuales encabezan las listas de morbilidad y mortalidad.

OBJETIVOS

Determinar las diferencias de consumo de agua en relación al total de líquidos ingeridos en poblaciones residentes en la costa (Guayaquil, Machala, Portoviejo, Manta) y en la sierra (Quito, Ibarra, Ambato, Cuenca y Loja) del Ecuador de acuerdo al sexo, la edad, el estrato socioeconómico y la región de residencia en el periodo de septiembre 2014- marzo 2015.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se trata de un estudio descriptivo de corte transversal en el cual se utilizaron datos recopilados en el Estudio Latinoamericano de Nutrición y Salud (ELANS) Ecuador, sobre consumo de agua pura y líquidos totales. La muestra del ELANS Ecuador estuvo constituida por 800 sujetos ecuatorianos (n=397 hombres, n=403 mujeres) entre 15 y 65 años de edad de distintas ciudades de la costa y sierra. Para el presente estudio, únicamente se tomó en consideración una muestra de 732 participantes (91,5%), excluyendo los 68 individuos que no reportaron consumo de agua pura durante la recolección de datos. Para el análisis estadístico, se utilizó los datos sobre consumo de líquidos obtenidos por medio de dos recordatorios de 24 horas, aplicados en días no consecutivos. Se determinó el promedio de consumo de agua pura por persona (durante los dos días evaluados) y la proporción del mismo sobre la ingesta de líquidos totales diarios en cada individuo. Así mismo, se determinó el promedio general de consumo de líquidos entre los participantes y el porcentaje equivalente a agua pura. Este procedimiento se realizó en los participantes respectivos para cada una de las variables analizadas (sexo, edad, nivel socioeconómico y región de residencia).

RESULTADOS

Tabla 1. Relación entre el consumo de agua pura sobre líquidos totales según el sexo (n=732)

Sexo	Consumo promedio por persona (litros)			Consumo de agua pura (%) en relación al total de líquidos
	Agua pura	Otros líquidos	Líquidos totales	
Hombre	1,00	1,98	2,98	34%
Mujer	0,89	1,55	2,44	36,4%

Tabla 2. Relación entre el consumo de agua pura sobre líquidos totales según rangos de edad (n=732)

Rangos de edad	Consumo promedio por persona (litros)			Consumo de agua pura (%) en relación a total de líquidos
	Agua Pura	Otros líquidos	Líquidos totales	
15-19,9 años	0,90	1,64	2,54	35,4%
20-34,9 años	0,96	1,82	2,78	34,5%
35-49,9 años	0,96	1,80	2,76	34,7%
50-65 años	0,92	1,68	2,60	35,3%

Gráfico 1. Relación entre el consumo de agua pura sobre líquidos totales según el estrato socioeconómico (n=732)

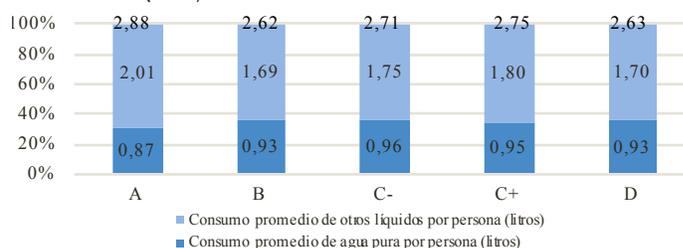
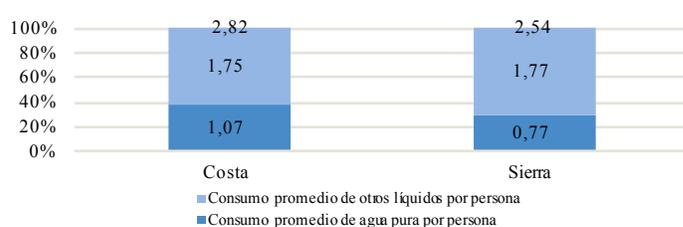


Gráfico 2. Relación entre el consumo de agua pura sobre líquidos totales según la región de residencia (n=732)



CONCLUSIONES

- Los hombres presentan una mayor ingesta de líquidos totales (2,9 litros) en comparación con las mujeres (2,4 litros); sin embargo, las mujeres incluyen mayor cantidad de agua como tal en relación a los líquidos totales ingeridos; pues, para este grupo, 36% de los líquidos consumidos es agua pura, mientras que, para los hombres, este valor es del 34%
- El nivel socioeconómico alto reveló el mayor consumo de líquidos totales en promedio por persona (2,8 litros). No obstante, este grupo también mostró la ingesta promedio más baja de agua pura como tal, la cual representó únicamente el 30% de los líquidos totales. Los estratos medio alto y bajo presentaron la menor ingesta promedio de líquidos totales por persona (2,6 litros); sin embargo, para este grupo el agua representa el 35% de los líquidos ingeridos, valor que se repite en los estratos socioeconómicos restantes.
- En todos los rangos de edad analizados el agua representó el 35% del total de líquidos consumidos diariamente. Por tanto, se puede decir que la ingesta de agua es independiente a la edad de los participantes.
- Los individuos residentes en la costa beben en promedio mayor cantidad de líquidos diariamente (2,8 litros) en relación con la población de la sierra (2,5 litros). Así mismo, para la población de la costa, el agua representa el 38% de los líquidos ingeridos, siendo mayor el consumo de agua pura en este grupo en comparación con la población de la sierra, para los cuales el agua representa solamente el 30% de los líquidos totales consumidos.

REFERENCIAS

- Mahan, L., & Escott-Stump, S. (2009). *Krause Dietoterapia*. Barcelona: Elsevier Masson.
- Mataix Verdú, J. (2009). *Nutrición y Alimentación Humana*. Madrid: Ergon
- OMS. (2003). *Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas*. Obtenido de <http://www.who.int/nutrition/publications/>
- Popkin, B., D'anci, K., & Rosenberg, I. (2011). Water, hidratación and health. *Nutrición Hospitalaria*.
- Yépez, M., Herrera, M., & Villar, M. (2015). *Estudio Latinoamericano de Nutrición y Salud. ELANS-ECUADOR. Informe Final*. Quito