

Hidratación saludable: el agua en el centro de la Alimentación. Experiencia 2024



Cortéz Silvina¹, Viola Lorena¹, Romano Dana¹

¹ Cátedra Nutrición y Alimentación en el Adulto, Escuela de Nutrición, Facultad de Ciencias Médicas, Universidad Nacional de Córdoba, Córdoba, Argentina.

Área de conocimiento: Epidemiología y Salud Pública

Resumen

En el marco del Día Mundial de la Alimentación Docentes y Ayudantes Alumnos de la Cátedra de Nutrición y Alimentación en el Adulto de la Escuela de Nutrición (EN), Facultad de Ciencias Médicas (FCM) – Universidad Nacional de Córdoba (UNC), llevó a cabo una actividad extensionista de promoción y concientización acerca de la importancia y beneficios que representa para la salud humana el realizar una hidratación inteligente y, por tanto, saludable. La misma estuvo dirigida a los transeúntes de Ciudad Universitaria, estudiantes, personal administrativo no docente, y docentes de las distintas carreras de la mencionada casa de altos estudios.

El objetivo que persiguió la presente actividad fue resignificar y conmemorar esta fecha emblemática poniendo a disposición información segura y confiable acerca de la importancia que comporta la hidratación saludable, en términos de cantidad y calidad, para el sostenimiento de la vida, contribuyendo en la lucha por erradicar las problemáticas de salud vinculadas al consumo exacerbado de bebidas azucaradas y productos alimenticios ultra procesados mediante la difusión de preparaciones de bebidas caseras que configuran opciones de hidratación saludable, la divulgación de saberes científicos que promuevan conciencia social en torno a la temática y el libre acceso a material didáctico e informativo diseñado con la finalidad de promover la salud y prevenir enfermedades vinculadas a ciertos perfiles alimentarios y hábitos obesogénicos.

El acervo científico generado en torno a la hidratación inteligente permite aseverar que el agua segura o potable es un recurso vital y central en la Alimentación Saludable (1), por ello configura la base de la Gráfica de la Alimentación Saludable propuesta por las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) y su cuidado y conservación, de relevancia social, económica y medio ambiental, forma parte de la agenda política, comunitaria y académica tanto a nivel nacional como internacional.

Palabras claves: Alimentación; Agua Segura; Salud; Hidratación Saludable.

Autor de correspondencia: Cortéz, Silvina. E.mall: silvina.cortez@unc.edu.ar

INTRODUCCIÓN

Desde 1979 el 16 de octubre de cada año se conmemora el Día Mundial de la Alimentación, fecha instituida por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) con la finalidad de combatir el hambre, flagelo que afecta a millones de personas en todo el mundo, y de promover hábitos alimentarios saludables (2). El aire, el agua y la alimentación adecuada constituyen derechos elementales para la vida, éstos han sido reconocidos por la Declaración Universal de Derechos Humanos y dos convenciones internacionales jurídicamente vinculantes; así mismo fueron contemplados entre los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), que conforman la agenda 2030 de desarrollo propuesta por la ONU para el siglo XXI (3). Lograr el ejercicio pleno de estos derechos humanos involucra el accionar conjunto de los gobiernos, el sector privado, las instituciones académicas y de investigación, así como también de la sociedad civil (2).

OBJETIVO

Resignificar y conmemorar el Día Mundial de la Alimentación poniendo a disposición información segura y confiable acerca de

la importancia que comporta la hidratación saludable, en términos de cantidad y calidad, para el sostenimiento de la vida, contribuyendo en la lucha por erradicar las problemáticas de salud vinculadas al consumo exacerbado de bebidas azucaradas y productos alimenticios ultra procesados mediante la difusión de preparaciones de bebidas caseras que configuran opciones de hidratación saludable, la divulgación de saberes científicos que promuevan conciencia social en torno a la temática y el libre acceso a material didáctico e informativo diseñado en la finalidad de promover la salud y prevenir enfermedades vinculadas a ciertos perfiles alimentarios y hábitos obesogénicos.

METODOLOGÍA

La realización de la actividad extensionista requirió del armado de un Stand para facilitar la exposición de recursos y materiales didácticos diseñados por el equipo docente, profesores y estudiantes adscritos, de la cátedra Nutrición y Alimentación en el Adulto (EN, FCM – UNC) para captar la atención de transeúntes y generar oportunidades de comunicación interpersonal que habiliten el proceso de construcción colectiva de saberes. En todos los casos se llevó adelante una encuesta digital, diseñada ad hoc, que

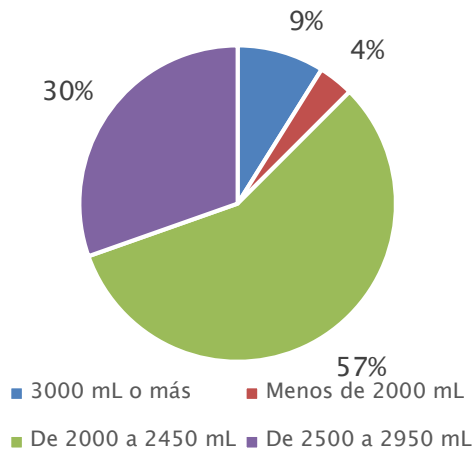
relevó información atinente al consumo percibido y real de agua segura, tanto en forma de bebida como de infusiones y preparaciones culinarias a base de agua; bebidas de consumo frecuente; y conocimientos previos acerca de los beneficios de la ingesta de agua segura. Seguidamente, tuvo lugar la socialización de información vinculada a la hidratación saludable y se ofrecieron dinámicas lúdicas de concientización y sensibilización en vista a promover hábitos alimentarios congruentes con la conservación de la salud y prevención de enfermedades. Su despliegue incluyó la exhibición de material didáctico e informativo generado para tal fin, entre los que se detallan: Lámina con la imagen y lema del Día Mundial de la Alimentación – 2024; banner con la Gráfica de la Alimentación Saludable propuesta por las GAPA (4); láminas ilustrativas con información sobre los beneficios del consumo de agua segura, las recomendaciones –nacionales e internacionales– de consumo diario de agua para los distintos sexos y grupos etarios, y alternativas saludables para incrementar el consumo de agua según recomendación; recipientes con distintas opciones de aguas saborizadas naturalmente sin agregado de azúcares libres y versiones isotónicas de elaboración casera para su degustación;

códigos QR con información adicional sobre hidratación saludable y preparaciones de bebidas caseras que constituyen ejemplos de la misma; stickers con mensajes alusivos al consumo de agua y sus beneficios para la salud; dispenser de agua fría y caliente; vasos de distintas capacidades y otros recipientes de uso universal utilizados como “medidas caseras” para facilitar el cálculo del volumen real de agua consumida a lo largo del día a las y los participantes; entre otros. Lo obrado a lo largo de la jornada de extensión universitaria se documentó mediante informe escrito, registro fotográfico y producción de material audiovisual.

RESULTADOS

Se encuestó a 57 transeúntes (41 mujeres, 15 varones y 1 de género no binario), la mayoría (80,7%) de entre 18 y 25 años. Ante la pregunta de qué cantidad de líquidos consideran que deben tomar diariamente, poco más de la mitad (57,1%) respondió de 2000 a 2450 mL, un tercio (30,4%) refirió los valores de 2500 a 2950 mL, el 8,8% 3000 mL o más, y la menor proporción (3,6%) indicó menos de 2000 mL (Gráfico 1).

Figura 1. Cantidad de líquido que cree que debe tomar por día



Casi la mitad (49,1%) reportó un consumo de líquidos diario ubicado entre 1 y 1,9 litros, proporción que, sumada al 5,3% que refirió consumir menos de 1 litro, elevó al 54,4% el porcentaje de entrevistados con un consumo por debajo de los 2 litros diarios de líquidos. No obstante, el 26,3% indicó consumir de 2 a 2,9 litros de líquidos por día y el 19,3% 3 litros o más (Tabla1).

Tabla 1. Cantidad de líquidos consumidos diariamente por los transeúntes encuestados según consumo percibido (*)

Cantidad	FA	FR
menos de 1 litro	3	5,3%
de 1 a 1,9 litros	28	49,1%
de 2 a 2,9 litros	15	26,3%
3 litros o más	11	19,3%

(*) Corresponde al consumo aparente auto reportado

Al constatar si el consumo de líquidos/día percibido se correspondía con el consumo real se observó que, el 47,4% de los entrevistados calculó consumir de 1 a 1,9 litros por día, un tercio (31,6%) estimó consumir de 2 a 2,9 litros, el 14% calculó ingerir 3 litros o más, y en un 7% este consumo fue menor a 1 litro diario (Tabla 2).

Tabla 2. Cantidad de líquidos consumidos diariamente por los transeúntes encuestados según consumo real (*)

Cantidad	FA	FR
menos de 1 litro	4	7%
de 1 a 1,9 litros	27	47,4%
de 2 a 2,9 litros	18	31,6%
3 litros o más	8	14%

(*) Corresponde al verificado con medidas caseras

De lo anterior se desprende que, en poco más de la mitad (54,7%) de los transeúntes encuestados el consumo se encontró por debajo de los 2 litros diarios. Si bien para la gran mayoría (89,9%) el agua es la principal fuente de hidratación, al consultar sobre la cantidad de vasos diarios de agua segura ingeridos, el 42,1% refirió beber 8 vasos o más, poco más de un tercio (36,8%) indicó beber 5 a 7 vasos/día, y 2 de cada diez encuestados (21%) respondió tomar de 1 a 4 vasos diarios; ergo, 6 de cada 10 (57,8%) entrevistados no cubren la recomendación

diaria propuesta por las GAPA. Además del agua de bebida un 45,6% indicó que el mate cebado constituye otra forma habitual de ingesta de líquidos. Finalmente, tras pesquisar, mediante pregunta abierta, sobre la existencia de conocimientos previos acerca de los beneficios atribuidos al consumo de líquidos se obtuvieron resultados diversos, entre éstos hubo respuestas genéricas tales como “nos mantiene hidratados”, “mejora todo” o “es bueno para la salud”, empero la mayoría señaló beneficios relacionados con la salud renal, de la piel, del tránsito intestinal y la concentración. Un pequeño porcentaje (2%) refirió no conocer los beneficios del consumo de líquidos.

CONCLUSIONES

A modo de cierre es posible argüir que la experiencia descrita permitió no solo resignificar y conmemorar el Día Mundial de la Alimentación, sino también conectar a la universidad con una parte de la sociedad, poniendo al servicio de esta última el conocimiento generado en torno a la hidratación y alimentación saludables, contribuyendo, mediante la concientización y sensibilización colectiva,

a la preservación de la salud y prevención de enfermedades. Las acciones realizadas constituyen expresiones legítimas del compromiso que la comunidad científica y académica posee para con la sociedad civil. Al mismo tiempo, esta instancia sirvió para reforzar la idea de que no sólo el saber académico se legitima, sino que también se reconoce el saber de la experiencia de los sujetos que participaron en la actividad, y es en ese “reconocer” que se abre paso al abordaje conjunto de las más diversas problemáticas en pos de alcanzar posibles soluciones. Ha de destacarse, además, que el saber puesto en contexto, ajustado a diversas realidades, experiencias, perspectivas y pensamientos, decantó en un proceso de enseñanza-aprendizaje potenciado en el intercambio con otras y otros, configurando esta iniciativa una oportunidad de enriquecimiento recíproco, donde las y los estudiantes involucrados pudieron desplegar y expandir habilidades, aptitudes y actitudes consideradas de gran valor para el ejercicio profesional futuro.

BLIOGRAFÍA

1. Salas-Salvadó J, Maraver F, Rodríguez-Mañas L, Sáenz de Pipaón M, Vitoria I, Moreno LA. Importancia del consumo de agua en la salud y prevención de enfermedades: situación actual. *Nutrir hospital* [Internet]. Octubre de 2020 [consultado el 19 de octubre de 2024]; 37(5): 1072-1086. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112020000700026&lng=es
2. FAO [Internet]. 16 de octubre de 2024 Día mundial de la Alimentación; 16 de octubre de 2024 [citado el 17 de octubre de 2024]. Disponible en: <https://www.fao.org/world-food-day/es>
3. Naciones Unidas. La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible: una oportunidad para América Latina y el Caribe [Internet]. Santiago; 2018 [Consultado 17 de octubre de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/cb30a4de-7d87-4e79-8e7a-ad5279038718/content>
4. Ministerio de Salud de la Nación. Guías Alimentarias para la Población Argentina [Internet]. Buenos Aires; 2016 [consultado el 17 de octubre de 2024]. Disponible en: <https://cesni-biblioteca.org/archivos/nosal.pdf>