

## Conocimientos y errores respecto a pautas de hidratación en jóvenes

**Verónica Labrador Medina**

Licenciatura de Farmacia. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense.  
[veronica.labrador.medina@estumail.ucm.es](mailto:veronica.labrador.medina@estumail.ucm.es)

**Rosa Maria Ortega Anta**

Facultad de Farmacia. Universidad Complutense.  
[rortega@farm.ucm.es](mailto:rortega@farm.ucm.es)

**Resumen:** Existe un gran desconocimiento respecto al consumo de alimentos deseable, pero todavía es mayor el desconocimiento respecto a la cantidad / tipo de bebidas a consumir, por lo que profundizar en este tema constituye el objeto del presente estudio. Para analizar el conocimiento y hábitos de consumo de bebidas en jóvenes se aplicó un cuestionario preguntando cuánto líquido se considera conveniente tomar al día. Se observa que la mayoría de jóvenes consideran que tomar 1.5L/día es lo recomendable admitiendo que hay ciertos días como son los fines de semana en los que se bebe más líquido que los días entre semana. The Food and Nutrition Board Panel on Dietary Reference Intakes for Electrolytes and Water (2005) ha establecido que la ingesta adecuada de agua para adultos de más de 19 años es de 3.7 L/día en varones y 2,7 L/día en mujeres, descontando el aporte procedente de alimentos, sería necesario ingerir unos 3 L/día y 2.2 L/día, de bebidas en varones y mujeres, respectivamente. Considerando la ingesta calórica la pauta más general aconseja tomar 1 mL/kcal. Respecto al aporte aconsejado de líquido en función del peso corporal, se establece en unos 30 mL/kg en adultos. Teniendo en cuenta las pautas teóricas se pone de relieve el gran desconocimiento sobre pautas de hidratación de los jóvenes. También se preguntó, en el cuestionario aplicado sobre el consumo habitual y considerado como mínimo conveniente y máximo aceptable en relación con determinadas bebidas (agua, refrescos light, vino, cerveza, zumos..), obteniendo una serie de resultados que evidencian el desconocimiento que existe hoy día sobre este tema en los jóvenes.

**Palabras clave:** Desconocimiento. Bebidas. Jóvenes. Ingesta adecuada.

[Póster](#)

Recibido: 11 marzo 2012.

Aceptado: 13 abril 2012.