RID REPOSITORIO INSTITUCIONAL DIGITAL
UNIVERSIDAD ISALUD

BIBLIOTECA ISALUD
DR. NESTOR RODRIGUEZ CAMPOAMOR

Licenciatura en Nutrición

Trabajo Final Integrador

Autora: Mariana Galeano

CONSUMO DE BEBIDAS ENERGIZANTES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEL CENTRO UNIVERSITARIO TIGRE 2025

2025

Tutora: Lic. Claudia Guedes

Citar como: Galeano M. Consumo de bebidas energizantes en estudiantes universitarios del Centro Universitario Tigre 2025. [Trabajo Final de Grado]. Universidad ISALUD, Buenos Aires; 2025. http://rid.isalud.edu.ar/handle/1/3032

CC BY NC ND

REPOSITORIO INSTITUCIONAL DIGITAL (RID ISALUD)

BIBLIOTECA ISALUD
DR. NÉSTOR RODRÍGUEZ CAMPOAMOR
VENEZUELA 847, CABA.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco de manera especial a mi Dios, quien me sostuvo durante estos cuatro años y por sobre todo en este último tan exigente, en donde se articularon con las prácticas preprofesionales. Hubo momentos de profunda duda y debilidad, pero mi ancla fue una promesa inquebrantable:

"Mira que te mando que te esfuerces y seas valiente; no temas ni desmayes, porque Jehová tu Dios estará contigo en donde quieras que vayas" Josué 1:9.

A quien lea estas líneas y esté enfrentando su propio desierto, le digo que la valentía para avanzar y la fortaleza para perseverar no provienen de las fuerzas humanas, sino de la presencia constante de Dios.

DEDICATORIA ESPECIAL

Agradezco de corazón a quienes fueron mi soporte primario desde el primer día: principalmente a mis padres, José y Gladys, y a mis hermanos, por su amor incondicional y sacrificio.
A mis compañeros que se convirtieron en amigos (Jenn, Gaby, Lili, Eve, Luz y Dolo) que sin ellos la carrera no sería la misma.

RESUMEN

CONSUMO DE BEBIDAS ENERGIZANTES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEL CENTRO UNIVERSITARIO TIGRE 2025

Autora: Galeano Mariana
Universidad ISALUD
Mail: marianagaleanoxxi@gmail.com

Introducción: El acelerado ritmo de la vida universitaria, caracterizado por sus exigencias académicas y la alta carga de estudio y trabajo, ha posicionado el consumo de bebidas energizantes como una estrategia de vigilia en la población estudiantil argentina. Esta práctica es relevante debido a que su alta prevalencia plantea riesgos significativos para la salud física y mental. **Objetivo:** La presente investigación tuvo como objetivo principal identificar los factores asociados al consumo de bebidas energizantes en estudiantes del Centro Universitario Tigre (CUT). Para lograr este fin, el estudio se centró en determinar los patrones y analizar las variables clave de este fenómeno, incluyendo la identificación de motivaciones (académicas, ocio y vigilia), y la evaluación de los efectos percibidos (físicos y psicológicos). **Método:** Se implementó un diseño de estudio descriptivo, observacional y transversal con enfoque cuantitativo, encuestando a 30 estudiantes del CUT que cumplieron con el criterio de haber consumido la bebida en el último mes. **Resultados**: Los hallazgos más relevantes indicaron que la principal motivación de ingesta fue la búsqueda de vigilia, reportada por el 40% del total de la muestra de consumidores activos (n=30), seguida por el rendimiento académico 36.7%, y el sabor 43.3%. El análisis bivariado demostró que el principal factor asociado es la carga dual: el 56.7% de los estudiantes que combinan Estudio y Trabajo reportó un déficit de sueño. Asimismo, se identificó un patrón de alto riesgo, dado que el 26.7% declaró consumir las bebidas mezcladas con alcohol. **Conclusiones:** El análisis concluyó con la validación de la hipótesis, al confirmarse una asociación entre los patrones de consumo de alto riesgo y un bajo nivel de conocimiento sobre los posibles efectos.

Palabras claves: *Bebidas Energizantes, Estudiantes Universitarios, Cafeína, Trastornos del sueño.*

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 1

1.MARCO TEÓRICO 2

1.1 Definición y Regulación 2

1.2 Diferencia entre Bebidas Energéticas y Deportivas 2

1.3 Composición y Mecanismos de Acción 3

1.4 Efectos en la Salud y la Mezcla con Alcohol 4

1.5 Efectos metabólicos, neurotransmisores y ritmo circadiano 4

1.6 Neurotransmisores y regulación del sueño 4

1.7 Desregulación del ritmo circadiano 5

1.8 Efectos metabólicos e impacto glucémico 5

1.9Aceleración del metabolismo y riesgo cardiovascular 5

1.10 Contexto socio económico y comportamientos 6

1.11 Marketing y normalización de la conducta 6

1.12 Consumo en contextos sociales y de riesgo 6

1.13 Regulación 7

ESTADO DEL ARTE 8

SITUACIÓN PROBLEMÁTICA 10

METODOLOGÍA 17

RESULTADOS 18

Análisis de la muestra 19

Descripción sociodemográfica de la muestra 19

Factores asociados: Carga laboral y descanso 20

Patrones y frecuencia de consumo 20

Motivaciones de la ingesta 22

Análisis de percepción de los efectos 23

Nivel de conocimiento 27

Factores asociados al riesgo y conocimiento 28

DISCUSIÓN 29

CONCLUSIONES **¡Error! Marcador no definido.**0

RECOMENDACIONES 301

BIBLIOGRAFÍA 32

ANEXOS 38

TEMA Y SUBTEMA

Tema Principal: Consumo de Bebidas Energizantes en la población universitaria y sus Implicaciones para la Salud.

Subtema: Análisis de los patrones de consumo, las motivaciones de ingesta y el grado de conocimiento sobre los riesgos asociados en estudiantes del Centro Universitario Tigre (CUT), durante el año 2025.

INTRODUCCIÓN

Las bebidas energizantes (BE) han ganado popularidad significativa en las últimas décadas, especialmente entre los jóvenes y estudiantes universitarios, quienes la consumen con frecuencia para mejorar el rendimiento académico y combatir la fatiga. Sin embargo, su composición, alta en cafeína y azúcares, plantea preocupaciones sobre sus efectos adversos para la salud, generando un debate en el ámbito de la nutrición y la salud pública.

En este contexto, el estudio del consumo de bebidas energizantes en la población juvenil ha sido un tema de interés creciente en la literatura científica. Para comprender mejor el panorama actual y el vacío de conocimiento, se ha realizado una revisión de estudios previos que analizan, los factores asociados y los efectos percibidos de estas bebidas.

Esta investigación se enmarca en dicho panorama, basándose en los hallazgos más relevantes de la literatura académica, con un enfoque en investigaciones de población universitaria en contextos tanto internacionales como latinoamericanos.

La relevancia de este trabajo radica en que los patrones y factores asociados al consumo se replican sistemáticamente en diversas universidades de la región, lo que valida la necesidad y pertinencia de analizar estas mismas variables en el contexto de los estudiantes del Centro Universitario Tigre (CUT)

En conjunto, los estudios revisados coinciden en señalar que el consumo de BE entre estudiantes universitarios constituye un fenómeno de alta prevalencia, sostenido por factores académicos, sociales y culturales, acompañados por una baja percepción de riesgo. Además, las evidencias científicas alertan sobre posibles consecuencias negativas para la salud y la necesidad de promover estrategias educativas orientadas a reducir su consumo y prevenir comportamientos de riesgo asociados.

Dada la falta de datos específicos en la población del CUT, esta investigación busca llenar ese vacío y proporcionar datos descriptivos y analíticos esenciales para identificar los factores asociados al consumo de las bebidas energizantes en este grupo.

1.MARCO TEÓRICO

1.1 Definición y Regulación

El Código Alimentario Argentino (CAA) no contiene una definición específica para "bebidas energizantes", sino que las encuadra legalmente bajo la categoría de "Bebida analcohólica con cafeína y taurina" (CAA, 2024). Por su parte, la Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica (ANMAT) las categoriza como “suplementos dietarios” y establece los valores máximos para sus ingredientes activos. (ANMAT, 2005)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha señalado que la denominación "bebidas energéticas" puede ser confusa, ya que su principal efecto no es energético sino la estimulación del sistema nervioso central (Breda et al., 2014). Por esta razón, se ha sugerido un término más preciso: "bebidas estimulantes". A nivel internacional, la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) las define como productos líquidos con cafeína, azúcares y otros estimulantes legales (FDA, 2010).

1.2 Diferencia entre Bebidas Energéticas y Deportivas

El Código Alimentario Argentino CAA (2024) establece una distinción fundamental y explícita entre las bebidas energéticas y las bebidas deportivas, clasificándolas en categorías diferentes según su propósito, composición y uso. Mientras que el CAA define a las bebidas deportivas como "suplementos hidroelectrolíticos" para reponer líquidos y electrolitos perdidos durante la actividad física (Cap. XVII, Art. 1362), las bebidas energéticas son categorizadas como "suplementos dietarios" por la ANMAT, enfocándose en sustancias estimulantes como la cafeína y la taurina (Cap. XVII, Art. 1388). Esta regulación es clave para asegurar su correcta comercialización y garantizar la seguridad de los consumidores, ya que exige leyendas obligatorias en los rótulos, como "Alto contenido de cafeína".

El CAA (2024) no solo establece una distinción fundamental entre bebidas deportivas y energéticas, sino que también establece límites máximos y obligatorios para la composición de las bebidas. Para la cafeína el principal estimulante, el límite máximo permitido es de 32 mg por cada 100 ml, para la Taurina 400 mg/100 ml, Glucuronolactona 250 mg/100 ml y para el Inositol 20 mg/100 ml. Esta alta concentración es la que justifica que el CAA exija la leyenda obligatoria de “ALTO CONTENIDO

DE CAFEÍNA” en el etiquetado reconociendo el potencial de riesgo del componente activo en esas dosis.

1.3 Composición y Mecanismos de Acción

Los efectos de las bebidas energizantes se atribuyen principalmente a la acción combinada de sus ingredientes activos.

- **Cafeína:** Es el principal componente activo. Funciona como un antagonista de los receptores de adenosina en el cerebro, reduciendo la fatiga y promoviendo un estado de alerta y enfoque (Meamar et al., 2024). La cantidad de cafeína presente es comparable a la de una taza de café, lo que genera preocupación por sus posibles efectos adversos, ya que una lata de la bebida chica de 250ml contiene aproximadamente 80 mg (Breda et al., 2014).
- **Taurina:** Es un aminoácido que, aunque popularmente asociado con la mejora del rendimiento, no cuenta con evidencia científica concluyente que respalde esta afirmación (Ripps & Shen, 2012). Se considera que su inclusión se basa en un rol como metabolito energético y en un posible efecto sinérgico con la cafeína (Shen, 2016).
- **Guaraná:** Se caracteriza por un alto contenido de cafeína (entre el 6% y el 8% de su composición total), notablemente superior a otras fuentes como el café o el té (Schimpl et al., 2013).
- **Ginseng:** Esta hierba tradicional, conocida por sus efectos adaptógenos, se utiliza para reducir la fatiga y mejorar el rendimiento físico y mental (Choi et al., 2013).
- **Vitaminas:** Si bien son esenciales para el cuerpo, a menudo se añaden en dosis elevadas para generar un efecto estimulante más que nutricional. Sin embargo, el consumo excesivo de algunas, como la vitamina B6, puede tener efectos neurotóxicos (National Institute of Health, 2019).
- **Azúcares y Edulcorantes:** Las bebidas energizantes contienen altas concentraciones de azúcares simples, lo que contribuye al riesgo de obesidad y diabetes tipo 2 (Alsunni, 2015). También se utilizan edulcorantes artificiales, que pueden crear una preferencia por los sabores dulces y perpetuar el consumo de productos poco saludables (Academia Americana de Nutrición, 2012).

- **Otros Componentes:** Ingredientes como la Glucuronolactona, el Inositol y la Carnitina se incluyen, aunque la evidencia sobre su eficacia para mejorar el rendimiento es limitada o no concluyente (McLellan & Lieberman, 2017).

1.4 Efectos en la Salud y la Mezcla con Alcohol

El consumo de bebidas energizantes se ha relacionado con diversos efectos adversos. A nivel cardiovascular, puede provocar taquicardia, arritmias e hipertensión (Cappelletti et al., 2018). En cuanto a la salud mental, la alta dosis de estimulantes se asocia con la exacerbación de la ansiedad y el nerviosismo, y puede afectar negativamente la calidad del sueño, lo que agrava los síntomas de la depresión (Wilson, 2018; Vranceanu et al., 2009).

Un riesgo particular es la mezcla de bebidas energizantes con alcohol, esta combinación enmascara los efectos depresores del alcohol, lo que puede llevar a un mayor consumo y a una intoxicación etílica más severa (Cappelletti et al., 2018).

1.5 Efectos metabólicos, neurotransmisores y ritmo circadiano

El consumo de las BE por parte de estudiantes universitarios, motivado por la necesidad de mitigar la fatiga y prolongar la vigilia, tiene una profunda explicación en los mecanismos fisiológicos que alteran el equilibrio homeostático del sistema nervioso central y del metabolismo energético. Las principales consecuencias adversas, como los trastornos del sueño y el riesgo metabólico, se deben a la acción de la cafeína y los altos niveles de azúcares (Nielsen et al., 2022). Cuando se consume cafeína por vía oral, el cuerpo la absorbe de manera rápida y completa. Los efectos estimulantes pueden aparecer entre 15 y 30 minutos después de la ingestión y suelen durar varias horas. En adultos sanos, el tiempo que tarda el organismo en eliminar la mitad de la cafeína (vida media) es de aproximadamente cuatro horas, aunque puede variar entre dos y ocho horas dependiendo de factores como la edad, el peso, el embarazo, el uso de medicamentos y la salud hepática. European Food Safety Authority (EFSA, 2015)

1.6 Neurotransmisores y regulación del sueño

La principal razón de la búsqueda de las BE es el efecto estimulante que prolonga la vigilia, un mecanismo biológico que interfiere con el neurotransmisor regulador del sueño, la adenosina que es el neurotransmisor endógeno responsable de generar la regulación del sueño, a medida que el

organismo se mantiene en vigilia, la concentración de adenosina aumenta gradualmente en el cerebro, uniéndose a sus receptores y promover así la somnolencia (Nehlig,1992)

La cafeína actúa como un antagonista de los receptores de la adenosina, ya que su estructura molecular es similar, permitiendo a la misma ocupar y bloquear los receptores sin activarlos. Este bloqueo inhibe la señal biológica de fatiga, produciendo así una reducción de la percepción de somnolencia y un aumento subjetivo del estado de alerta y la concentración, tal como lo reportan los estudiantes (Watson et al., 2023).

1.7 Desregulación del ritmo circadiano

La interferencia con el neurotransmisor de la vigilia afecta directamente el ciclo circadiano, el cual regula los patrones del sueño y la alimentación. La hormona melatonina es clave para la cronología humana, sintetizada por la glándula pineal en respuesta a la oscuridad. Su liberación marca el inicio biológico de la noche y promueve la inducción del sueño. En contraste, el efecto que produce la ingesta de cafeína de las BE, especialmente en las horas previas al acostarse, ha demostrado suprimir y retrasar la liberación endógena de la melatonina (Serrano- García et al.,2022).

1.8 Efectos metabólicos e impacto glucémico

Más allá de la cafeína, la alta carga calórica y de carbohidratos simples de las BE dan como resultado un riesgo significativo para el metabolismo. La mayoría de las bebidas contienen excesos de glucosa y sacarosa, este consumo genera un pico de hiperglucemia que exige una liberación abrupta de insulina por el páncreas. Esta respuesta rápida provoca una hipoglucemia reactiva posterior intensificando la sensación de fatiga, reforzando la necesidad de recurrir a las BE pudiendo crear un consumo frecuente (Nielsen et al., 2022). A largo plazo el consumo crónico se asocia con el desarrollo de resistencia a la insulina (Ghalib et al.,2020)

1.9Aceleración del metabolismo y riesgo cardiovascular

La cafeína actúa de forma indirecta como un agente del sistema simpático, aumentando la liberación de catecolaminas (adrenalina y noradrenalina) que intensifican la respuesta metabólica del organismo. Se estimula la lipólisis y el gasto energético en reposo, en cuanto a los riesgos cardiovasculares las catecolaminas, son responsables de los efectos adversos como la taquicardia, palpitaciones y

ansiedad, ya que estás hormonas aumentan la frecuencia cardíaca y la tensión arterial, con riesgo potencial de arritmias en altas dosis (Ghalib et al.,2020; Oliver Anglès et al.,2021)

1.10 Contexto socio económico y comportamientos

El consumo de BE en el entorno universitario no puede entenderse sólo por sus efectos fisiológicos, sino que está profundamente influenciado por factores externos como el marketing, la percepción social y las carencias regulatorias (Carrillo-Fernández et al., 2020).

1.11 Marketing y normalización de la conducta

La industria de las BE ha posicionado exitosamente sus productos como herramientas para mejorar el rendimiento y la resistencia física y mental, dirigidas específicamente a la demografía joven (Oliver Anglès et al.,2021)

La publicidad y el estilo de vida de las BE se centra en la asociación con deportes extremos, videojuegos, y un estilo de vida de "alto rendimiento" y poco descanso. Esto refuerza la idea en el estudiante de que la bebida es un facilitador indispensable para cumplir con la doble carga de estudio y trabajo, tal como se lo identificó en los factores asociados a este estudio. Este enfoque comercial enmascara los riesgos nutricionales y fisiológicos (Carrillo-Fernández et al., 2020)

La disponibilidad y precio en los kioscos, supermercados y entornos universitarios, junto con un precio relativamente accesible, normaliza a la bebida al nivel de una gaseosa común. Este fenómeno es un determinante ambiental que facilita la adquisición y el consumo crónico (Oliver Anglès et al., 2021)

1.12 Consumo en contextos sociales y de riesgo

El alto porcentaje de consumo por motivos de ocio y socialización, especialmente la práctica mezclada con alcohol requiere un análisis desde la perspectiva conductual y toxicológica. Los cócteles junto con el vodka es una conducta socialmente aceptada en el entorno nocturno. Esta mezcla es particularmente riesgosa para la salud, el efecto enmascarador del alcohol y la cafeína de la BE actúa como un estimulante que contrarresta la sensación de sedación o embriaguez que produce el alcohol. Esto genera el efecto buscado por los jóvenes de estar (borracho pero despierto), llevando al consumidor a percibir que está menos intoxicado de lo que realmente está. Cómo resultado es

probable que se consumen mayores cantidades de alcohol y que se adopten conductas de riesgo (Carrillo-Fernández et al., 2020).

1.13 Regulación

Si bien muchos países incluidos Argentina con la ley del etiquetado frontal regulan el contenido de azúcares y cafeína, la principal brecha está en la regulación de su comercialización. La ausencia de límites de edad y la posibilidad de venderlas junto a otras bebidas la posicionan como productos inofensivos. Ante la ausencia de etiquetado de advertencia comportamental, los expertos en salud pública abogan por etiquetas no solo con advertencias sobre riesgos metabólicos o cardiovasculares, sino de los riesgos al mezclar con alcohol y los efectos de la privación del sueño, lo cual es un tema pendiente en la legislación actual (Oliver Angles et al.,2021).

La OMS (2016), ha identificado a las bebidas azucaradas (categoría que incluye la mayoría de las BE) como un factor determinante en la prevalencia de la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles. En su comunicado de 2016, propuso la implementación de impuestos a las bebidas azucaradas como un mecanismo fiscal efectivo, señalando que estas medidas no solo reducen el consumo, sino que también benefician a poblaciones vulnerables, como los jóvenes que son especialmente sensibles a los cambios de precios y a menudo consumen productos perjudiciales para la salud. Este enfoque subraya que la regulación del precio puede ser una herramienta clave en la estrategia de salud pública para combatir el consumo de productos con alto contenido de azúcar (OMS,2016).

La OMS y organismos internacionales como EFSA establecen que la ingesta segura de cafeína para adultos sanos no debe superar los 400 mg diarios. Al analizar las bebidas energéticas más consumidas en Argentina, se observa que una sola lata de Monster (473 ml) aporta aproximadamente 150 mg de cafeína, lo que representa casi el 40 % del límite diario. En el caso de Red Bull (250 ml), el aporte es de 80 mg, mientras que Speed (250 ml) contiene cerca de 50 mg. Si se considera el consumo frecuente de más de una unidad, especialmente en contextos de estudio o mezcladas con alcohol, el riesgo de superar el umbral seguro es elevado. Además, estas bebidas incluyen altas concentraciones de azúcares simples (11 g/100 ml), lo que incrementa el riesgo metabólico y potencia efectos adversos como hiperglucemia reactiva y resistencia a la insulina. Este análisis evidencia que el consumo

habitual puede contribuir a trastornos del sueño, ansiedad y problemas cardiovasculares, reforzando la necesidad de regulación y educación sobre límites seguros (EFSA,2015).

1.14 Cantidades de cafeína segura

Según la EFSA, los adultos sanos pueden consumir hasta 200 mg de cafeína en una sola dosis (aproximadamente 3 mg por kilogramo de peso corporal) sin riesgos para la salud. Esta cantidad también es segura si se ingiere menos de dos horas antes de realizar ejercicio físico intenso, aunque no existen estudios específicos sobre embarazadas o personas mayores en estas condiciones. Además, dosis únicas de 100 mg pueden afectar el sueño en algunos adultos, especialmente si se consumen antes de dormir. El consumo diario de hasta 400 mg de cafeína (alrededor de 5.7 mg/kg) no representa peligro para la mayoría de los adultos, excepto para mujeres embarazadas. En el caso de embarazadas y lactantes, la ingesta segura es de hasta 200 mg al día. Para niños y adolescentes, se considera seguro un consumo de hasta 3 mg/kg al día, ya que su metabolismo de la cafeína es similar al de los adultos (EFSA,2015).

ESTADO DEL ARTE

En el contexto europeo, Abreu et al. (2013) identificaron una elevada prevalencia del consumo de bebidas energizantes entre estudiantes universitarios en España. Los autores señalan que el principal motivo de ingesta se relaciona con la reducción de la fatiga durante períodos de exámenes y la búsqueda de una mayor concentración. Sin embargo, si bien se vincula este consumo con la vida social y el rendimiento académico, el estudio no evidenció un impacto positivo directo en el desempeño estudiantil. En la misma línea, Breda et al. (2014) analizaron la situación a nivel europeo y destacaron una prevalencia alta y en aumento entre los jóvenes, enfatizando los riesgos potenciales para la salud, como arritmias y trastornos del sueño. Además, estos autores subrayan la necesidad de implementar políticas públicas de regulación y control frente a su creciente disponibilidad.

En América Latina, los resultados son aún más alarmantes. Mora et al. (2023) reportaron una prevalencia del 76 % en la región, alcanzando el 99 % en Argentina, lo que sugiere una penetración

casi total del consumo entre los universitarios del país. Las principales motivaciones identificadas fueron la mejora del rendimiento académico, la vigilia prolongada, la actividad física y el ocio, muchas veces en combinación con alcohol durante eventos sociales. No obstante, los autores advierten que la percepción de un aumento en la alerta o concentración es ilusoria, pudiendo conducir a una mayor frecuencia o cantidad de consumo, e incluso a conductas de riesgo.

De manera complementaria, Muñoz Gómez et al. (2023), en un estudio con estudiantes de ciencias de la salud en Colombia, identificaron una asociación significativa entre el consumo de bebidas energizantes y variables sociodemográficas, como la edad, el sexo y el ciclo lectivo, aunque sin detallar la prevalencia. Estos hallazgos sugieren que el consumo no responde únicamente a factores académicos, sino también a características personales y contextuales de los estudiantes.

Por su parte, Oliver Anglès et al. (2021) exploraron los patrones de consumo en jóvenes de Barcelona y hallaron que las motivaciones sociales y hedónicas como el sabor y la socialización predominan sobre las académicas. Asimismo, se constató que el consumo de bebidas energizantes puede actuar como predictor de otras conductas de riesgo, entre ellas el consumo de alcohol y tabaco, lo cual plantea un riesgo añadido desde el punto de vista de la salud pública.

De igual modo, Reyes Narváez et al. (2024), en su investigación sobre estudiantes universitarios en Perú, confirmaron la existencia de una asociación significativa entre el consumo de bebidas energizantes y variables sociodemográficas, tales como el sexo, la edad, la situación laboral y la carrera, mientras que el estado civil mostró una menor influencia.

Finalmente, Rivera-Ramírez et al. (2021), a partir de una revisión bibliográfica centrada en jóvenes consumidores, describen que las principales motivaciones refieren a la mitigación de la fatiga y el aumento percibido de energía, aunque se destacan los efectos adversos más reportados, entre los que se incluyen palpitaciones, náuseas, dolor de cabeza e insomnio.

Para una síntesis detallada de los hallazgos en cuanto a su prevalencia y sus principales motivaciones de consumo, en los estudios internacionales y regionales analizados en esta revisión, se remite al lector al ANEXO 1: Tabla 11 síntesis de la literatura.

SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

El consumo de bebidas energizantes se ha consolidado como un fenómeno de salud pública de alta prevalencia en la población universitaria, alcanzando cifras alarmantes de hasta el 99% en el caso de estudiantes argentinos. Aunque la literatura confirma la alta prevalencia y los riesgos de salud, y sugiere que las motivaciones se centran en el rendimiento académico y la vigilia, existe un vacío de conocimiento específico sobre cómo se manifiestan estos patrones de consumo y el nivel de comprensión de los riesgos en la población estudiantil del Centro Universitario Tigre (CUT).

Por lo tanto, se hace imperativo:

1. Cuantificar con precisión la frecuencia y cantidad de consumo en este contexto local (CUT).
2. Identificar las motivaciones predominantes (académicas, sociales o de vigilia) que guían la conducta de los estudiantes.
3. Evaluar el nivel real de conocimiento de esta población sobre los riesgos y la composición de las bebidas, dado que la percepción ilusoria de alerta puede llevar a un aumento de la dosis y a comportamientos de riesgo.

El consumo de BE plantea una seria problemática de salud pública, especialmente en poblaciones universitarias con alta carga académica y laboral. Ante la escasez de evidencia local y la necesidad de comprender las causas subyacentes de este fenómeno, surge la siguiente interrogante: ¿cuáles son los factores asociados al consumo de bebidas energizantes en estudiantes del CUT en 2025?

La presente investigación busca llenar ese vacío al proporcionar datos descriptivos y analíticos que son esenciales para identificar dichos factores asociados en la población del CUT. Este conocimiento específico resulta fundamental para el diseño de estrategias preventivas y educativas focalizadas en promover hábitos más saludables en esta población de estudio.

El estudio resultó viable debido a la concurrencia de factores claves. La muestra de estudio (n=30) fue accesible al encontrarse dentro del CUT, lo que facilitó la aplicación de los instrumentos en un tiempo y costos reducidos. El diseño descriptivo y transversal permitió obtener datos robustos en un único momento, optimizando los recursos. Además, la aplicación de un cuestionario de recolección de datos digital y anónimo (Encuesta de Google Forms) garantiza la factibilidad técnica y la

transparencia en la obtención de la información, permitiendo un análisis oportuno para la toma de decisiones.

Objetivo general y específicos

General: Identificar los factores asociados al consumo de bebidas energizantes en estudiantes del Centro Universitario Tigre 2025.

Específicos:

1. Determinar la prevalencia y el patrón de consumo (frecuencia, cantidad y momento del día) de bebidas energizantes.
2. Identificar las principales motivaciones para el consumo (rendimiento académico, actividad física, ocio y vigilia).
3. Analizar la percepción de los estudiantes sobre los efectos físicos y psicológicos asociados al consumo.
4. Evaluar el nivel de conocimiento de los estudiantes sobre los componentes.

Hipótesis

Se postula la hipótesis o supuestos de que el consumo de bebidas energizantes en estudiantes universitarios está asociado a un bajo nivel de conocimiento sobre los posibles efectos adversos para la salud. Es importante destacar que esta hipótesis no busca determinar causalidad, sino evaluar la asociación entre las variables. De confirmarse la relación entre los patrones de consumo más riesgosos (frecuencia elevada, cantidad superior a una lata y combinación con alcohol) y el déficit de conocimiento (respecto a la composición y los riesgos cardiovasculares y psicológicos de estas bebidas), se confirmará que la falta de conciencia es un factor de vulnerabilidad clave que contribuye a la adopción de hábitos de consumo potencialmente peligrosos en la población estudiada.

Operacionalización de las variables

Tabla 1: Variables Sociodemográficas y de Actividad

Variable	*Definición*	*Tipo de Variable*	*Resultados*
Edad	Se define como los años cumplidos por el encuestado al momento de la recolección de los datos. (INDEC, 2022)	Cuantitativa (Discreta)	Rangos desde los 18 años hasta mayor de 40 años
Sexo	se refiere a las características biológicas y fisiológicas que se asignan al nacer, basándose en factores como los cromosomas (OMS, 2023)	Cualitativa (Nominal)	Femenino
			Masculino
			Prefiero no decirlo
Estado Civil	Describe la situación legal de una persona en relación con sus derechos y obligaciones dentro de la sociedad, incluyendo situaciones como soltero, casado, viudo o divorciado (Conceptos jurídicos,2025)	Cualitativa (Nominal)	soltero
			Casado
			Divorciado
			Concubinato
			Viudo
Ocupación	Describe la actividad laboral o rol social principal que el encuestado desempeña al momento de la encuesta. (INDEC,2024)	Cualitativa (Nominal)	Estudiante
			Estudio y trabajo
Carrera	Se refiere al área de estudio que el estudiante cursa en el Centro Universitario Tigre (CUT), para desarrollarse en su campo profesional. (Conceptos enciclopédicos,2025)	Cualitativa (Nominal)	Arte y humanidades
			Cs de la salud
			Cs exactas y humanidades
			Cs sociales y derecho
			Ingeniería, manufactura, construcción
			Administración y negocios

Tabla 1: Variables Sociodemográficas y de Actividad

Ciclo Lectivo	Nivel de avance en los estudios, medido por el año de cursada en la carrera (Ministerio de Educación de la Nación,2025).	Cuantitativa (Ordinal)	1°-2° año (incluye CBC)
			3°-5° año
			>5°año
Horas de descanso	Cantidad de horas que el estudiante dedica al descanso y sueño por noche (OMS,2019)	Cuantitativa (Discreta)	Menos de 7 hs al día
			Entre 7 Y 8 hs al día
			Más de 8 hs al día
Horas de trabajo	Cantidad de tiempo que el estudiante dedica a sus responsabilidades laborales, acordado en un contrato de trabajo y que establece el período en que el trabajador está a disposición del empleador (Ministerio de Justicia y Derechos Humanos,2025).	Cuantitativa (Discreta	No trabajo
			Menos de 10 hs semanales
			Entre 10 y 20 hs semanales
			entre 21 y 30 hs semanales
			Más de 30 hs semanales

Tabla 2: Variables de Consumo y Factores Asociados

Variable	Definición	Tipo de Variable	Resultados
Frecuencia de consumo	Se refiere a la regularidad con la que el estudiante consume bebidas energizantes, categorizada en un	Cualitativa (Ordinal)	Diaria
			Semanal

Tabla 2: Variables de Consumo y Factores Asociados

	rango de tiempo determinado (CONADIC,2022)		Ocasional
			Mensual
Cantidad de consumo	Se refiere al volumen o número de latas ingeridas en cada ocasión por el estudiante (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, 2022).	Cuantitativa (Nominal)	Una lata pequeña 250ml
			Una lata mediana 500 ml
			Dos o más latas
			No lo sé (no prestó atención)
Momento del día elegido para su consumo	Describe el momento del día elegido por el estudiante para el consumo de bebidas energizantes (Brito Guerrero, 2017).	cualitativa (Nominal)	Mañana
			Tarde
			Noche
			Madrugada
Patrones de consumo	Los patrones de consumo se refieren a las tendencias y regularidades en la forma en que los estudiantes consumen las bebidas energizantes, y si además se consumen mezcladas con alcohol u otras bebidas no alcohólicas (Córdova Calle & Macías Matamoros, 2024).	Cualitativa (Nominal)	Solo
			Mezclado con alcohol
			Con otras bebidas no alcohólicas
Tipos de bebidas	Las marcas específicas de bebidas energizantes que el estudiante ha consumido (CONADIC,2022).	Cualitativa (Nominal)	Red Bull
			Speed

Tabla 2: Variables de Consumo y Factores Asociados

			Monster
Motivos de consumo	Las razones principales o factores que impulsan al estudiante para el consumo de bebidas energizantes. Estos motivos pueden ser fisiológicos (reducir la fatiga, aumentar el estado de alerta), psicológicos (mejorar el rendimiento académico, sensación de bienestar), y sociales como aceptación grupal o diversión en eventos (Brito Guerrero, 2017).	Cualitativa (Nominal)	Para estudiar/mantener la concentración
			Para mantenerse despierto/a
			Antes de hacer ejercicio
			En fiestas/eventos sociales Para consumir con alcohol
			Para combatir el cansancio
			Por curiosidad
			Por el sabor
			Otra (especificar)

Tabla 3: variables de efectos y percepción

Variable	*Definición*	*Tipo de Variable*	*Respuestas*
Síntomas percibidos	La percepción subjetiva del estudiante sobre los efectos fisiológicos y mentales experimentados después del consumo, evaluados mediante una escala de frecuencia (CONADIC,2022)	Cualitativa (Nominal)	A través de escala de Likert (Nunca, Rara vez, A veces, Frecuentemente)
			Te aporta energía extra
			Te aumenta la ansiedad
			Te permite estar despierto por más tiempo
			Te genera dolor de cabeza
Conocimiento sobre componentes y efectos	El grado de conciencia que el estudiante tiene sobre la composición de las bebidas energizantes y sus posibles efectos adversos para la salud.(Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, 2022).	Cualitativa (Nominal)	Saludables
			Nada saludables
			Desconozco
Conocimiento sobre la diferencia con las bebidas deportivas	Evalúa el nivel de conocimiento objetivo del estudiante respecto a la diferencia funcional entre las bebidas energizantes y las bebidas deportivas (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, 2022).	Cualitativa (Nominal)	Sí, son lo mismo.
			No, son diferentes.
			No estoy seguro/a.

METODOLOGÍA

El presente estudio se enmarca en un diseño de investigación de tipo descriptivo, observacional y transversal con un enfoque cuantitativo, el mismo permitió describir los factores asociados al consumo de bebidas energizantes en la población de estudiantes universitarios del CUT 2025.

Para la conformación de la muestra se establecieron los siguientes criterios de inclusión: ser estudiante del centro universitario Tigre, ser mayor de 18 años y haber consumido alguna bebida energizante durante el último mes. En cuanto a los criterios de exclusión, se decidió no incluir a menores de 18 años, mujeres embarazadas y/o periodo de lactancia, ni aquellos estudiantes diagnosticados previamente con hipertensión o problemas cardíacos y quedando eliminados de la muestra aquellos estudiantes que no aceptaron el consentimiento informado del cuestionario de Google Forms (ver ANEXOS 2: imagen 1). El diseño de la muestra fue de tipo no probabilístico por conveniencia. Esta elección se fundamentó en la accesibilidad a la población de estudio. La distribución del instrumento se realizó mediante canales internos de comunicación (grupos de WhatsApp de estudiantes y correos electrónicos). En el cumplimiento con los principios éticos y fundamentales de la investigación, la participación en el estudio fue estrictamente voluntaria y anónima, garantizando la total confidencialidad de las respuestas. Al inicio del cuestionario, se presentó un consentimiento informado digital que detalla los objetivos del estudio, el tiempo estimado para realizarlo y el compromiso ético de los datos proporcionados, solo se habilitó el acceso al formulario tras la aceptación explícita y consciente del consentimiento informado por parte de cada participante.

Se realizó una prueba piloto con el cuestionario en formato QR para asegurar su calidad. La prueba falló porque la encuesta no estaba publicada correctamente, lo que provocó la pérdida de un número indeterminado de respuestas, y actualmente se desconoce el alcance de esta pérdida de datos.

RESULTADOS

Análisis de la muestra

A continuación, se detallan los resultados obtenidos a partir de la encuesta implementada a estudiantes del Centro Universitario Tigre (CUT). La invitación al estudio fue enviada a 56 personas, de las cuales 55 aceptaron participar mediante el consentimiento informado. El instrumento fue aplicado a estos participantes para verificar los criterios de inclusión. Fueron excluidos de la muestra 25 participantes los cuales representan el 45.5% que refieren no haber consumido bebidas energizantes durante el último mes. Por lo tanto, el análisis se enfocó exclusivamente en los 30 estudiantes (54.5%) que cumplieron con la totalidad de los requisitos (ser mayores de 18 años y haber consumido las bebidas durante el último mes), constituyendo así la muestra efectiva al estudio. Los resultados de esta población se pueden apreciar en el gráfico 1.

Gráfico 1: Datos descriptivos de la muestra (N=55)

Fuente de elaboración propia,2025

Descripción sociodemográfica de la muestra

El grupo de 30 consumidores representa, a partir de ahora, el 100% para la evaluación específica de variables internas del consumo.

La muestra final *(η=30)* se detalla en la Tabla 4, la cual estuvo compuesta mayoritariamente por el sexo femenino, que representó el 73.3% de los consumidores activos, por el contario con el 20% del sexo masculino. En cuanto a la distribución etaria, el rango de edad más numeroso se agrupó en los jóvenes de 18 a 25 años, que constituyen el 60% de los encuestados, reflejando el perfil habitual de los estudiantes universitarios de primer y segundo ciclo.

Tabla 4: *Distribución sociodemográfica de los consumidores. (η=30)*

Sexo	18 a 25 años	26 a 32 años	33 a 40 años	Total, general
Femenino	*11 (36.7%)*	*5 (16.6%)*	*6(20%)*	*22(73.3%)*
Masculino	*5 (16.7%)*	*1 (3.3%)*		*6(20%)*
Prefiero no decirlo	*2 (6.7)*			*2(6.7%)*
Total, general	*18 (60%)*	*6 (20%)*	*6(20%)*	*30(100%)*

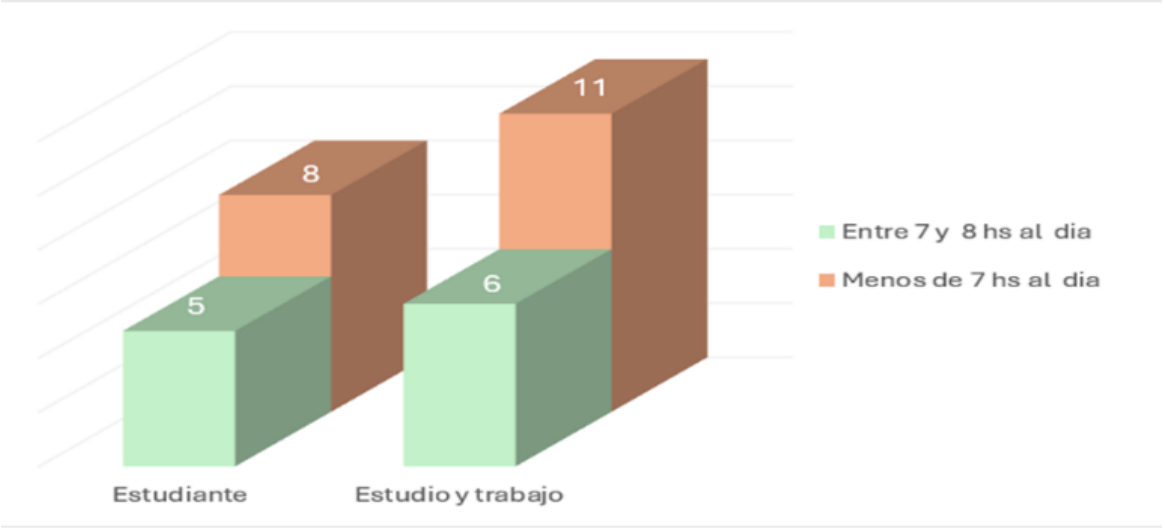
Fuente: Elaboración propia, 2025

Factores asociados: Carga laboral y descanso

El análisis cruzado entre la ocupación de los estudiantes y sus horas de descanso representado en (Tabla 5) permite una identificación precisa de los factores asociados al consumo, lo cual estuvo en línea con la pregunta de investigación. La muestra se distribuyó entre los estudiantes que combinan estudio y trabajo (56.7% (*η*=17) y aquellos que solo estudian 43.3% (*η*=13*)*.

Se demostró que la doble responsabilidad (Trabajo y estudio) es el principal factor asociado al déficit de sueño. De los 17 estudiantes que combinan estudio y trabajo, el 36.7% (n=11) reportó descansar menos de 7 horas al día. Por el contrario, en el grupo de solo estudio (n=13), un 16.6% (n=5) logró mantener un patrón de descanso adecuado entre 7 y 8 horas al día los cuales se reflejan en el (Gráfico 2).

Gráfico 2: Análisis de los factores Ocupación y descanso *(η=30)*



Fuente: Elaboración propia, 2025

Tabla 5: *Análisis de factores asociados: ocupación y descanso. (η=30)*

OCUPACIÓN	Entre 7 y 8 hs al día (Adecuado)	Menos de 7 hs al día (Déficit)	Total, por Ocupación (n)
Estudiante	*5(16.6%)*	*8(26.6%)*	*13(43.3%)*
Estudio y Trabajo	*6(20.1%)*	*11(36.7%)*	*17(56.7%)*

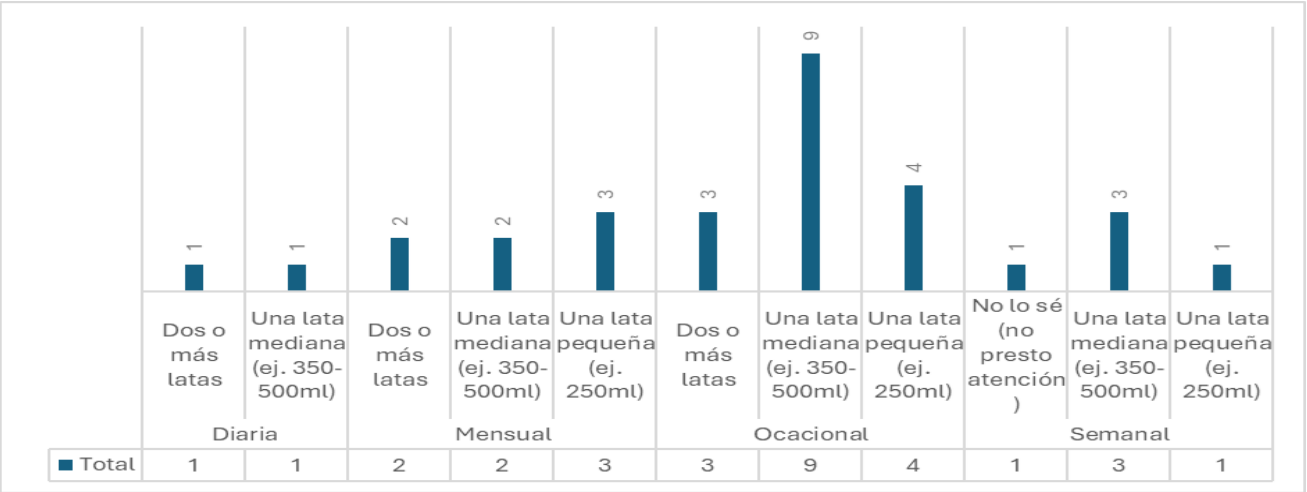
Fuente: Elaboración propia, 2025

Patrones y frecuencia de consumo

El primer objetivo específico tuvo como propósito determinar la prevalencia y los patrones de consumo de bebidas energizantes en la población estudiada. Los resultados evidenciaron que la frecuencia de consumo se concentra principalmente en las categorías ocasional (53.3%) y mensual (23.3%), mientras que sólo un (6.7%) de los estudiantes reportó un consumo diario. En cuanto a la cantidad ingerida por ocasión, se observó una preferencia por dosis medianas, correspondiente a volúmenes aproximados de 350 a 500 ml, reportada por el 50% de los participantes como se muestra en la (Tabla 6); No obstante, un 20% indicó consumir dos o más latas en una sola ocasión.

En el gráfico 3 se reflejan los totales de consumidores por ocasión

Gráfico 3: Patrones de frecuencia *(η=30)*



Fuente: Elaboración propia, 2025

Tabla 6: Distribución de la frecuencia de consumo según la cantidad ingerida por ocasion (η=30)

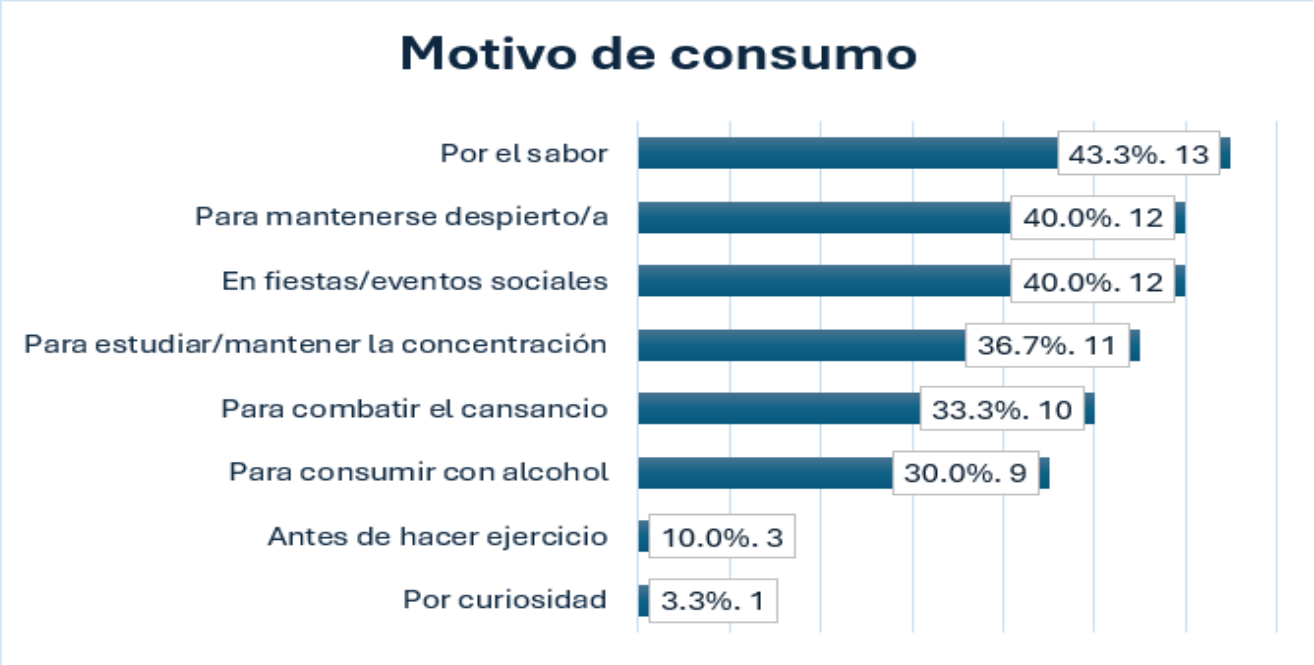
Cantidad Frecuencia	Dos o más latas (%)	No lo sé no presto atención (%)	Una lata mediana (%) (ej. 350-500ml)	Una lata pequeña (%) (ej. 250ml)	Total, Fila (%)
Diaria	*3.3% (1)*	*0.0% (0)*	*3.3% (1)*	*0.0% (0)*	***6.7%** (2)*
Mensual	*6.7% (2)*	*0.0% (0)*	*6.7% (2)*	*10.0% (3)*	***23.3%** (7)*
Ocasional	*10.0% (3)*	*0.0% (0)*	*30.0% (9)*	*13.3% (4)*	***53.3%** (16)*
Semanal	*0.0% (0)*	*3.3% (1)*	*10.0% (3)*	*3.3% (1)*	***16.7%** (5)*

Fuente: Elaboración propia, 2025

Motivaciones de la ingesta

El segundo objetivo se centró en identificar las principales motivaciones para la ingesta. Los resultados hallados en el (Gráfico 4) confirmaron que la principal razón detrás del consumo está ligada a las exigencias académicas y la necesidad de vigilia para poder cumplir con las obligaciones. La motivación más elegida fue "Por el sabor" con el 43.3% de los estudiantes, seguido de su consumo en fiestas y eventos sociales con el 40% y no muy lejos "Para mantenerse despierto" con el 40%.

Gráfico 4: Distribución porcentual de las motivaciones para la ingesta. *(η=30)*



Fuente: Elaboración propia, 2025

Respecto al momento del día elegido para del consumo, en la (Tabla 7) se halló que el 60% de los encuestados manifestó ingerir bebidas energizantes durante la tarde, y un 26.7% lo hace en horario nocturno, coincidiendo con períodos de estudio intensivo o actividades sociales, sumado a las pocas horas de descanso.

Tabla 7: Asociación del momento del consumo con el déficit de horas de descanso. (η=30)

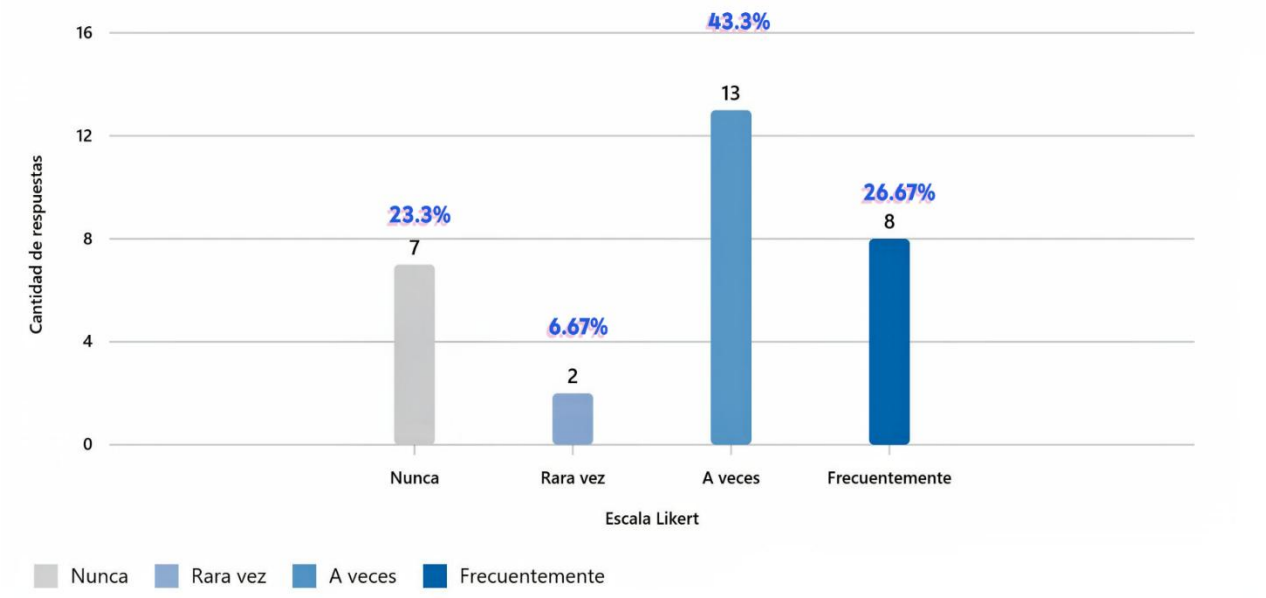
Momento del consumo Horas de descanso	Madrugada	Mañana	Noche	Tarde	Total, fila
Entre 7 y 8 hs al día			5 (16.7%)	6 (20%)	11(36.7%)
Menos de 7 hs al día	2 (6.7%)	2 (6.7%)	3 (10%)	12 (40%)	19 (63.3%)
Total, columna	2 (6.7%)	2 (6.7%)	8 (26.7%)	18 (60%)	30 (100%)

Fuente: Elaboración propia, 2025

Análisis de percepción de los efectos

En relación con el tercer objetivo, la percepción de los efectos posteriores a la ingesta se evaluó mediante una escala de Likert. Los resultados evidenciaron que la percepción de beneficio funcional estuvo ampliamente generalizada en la muestra: el 70% de los estudiantes indicó que la bebida les **"aporta energía extra"** (Frecuentemente n=8; A veces n=13) como se ilustra en el (Gráfico 5).

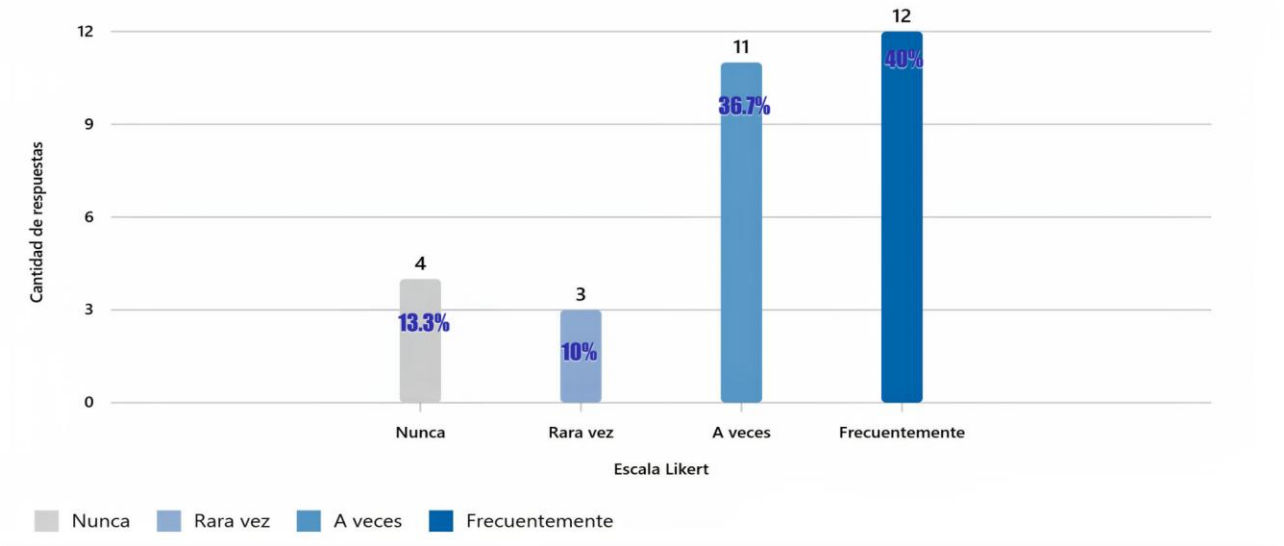
Gráfico 5: Te genera energía extra. *(η=30)*



Fuente: Elaboración propia, 2025

En el (Gráfico 6) se ilustra el efecto más consistente con el 76% que afirmó que les **"permite estar despierto por más tiempo"** (Frecuentemente n=12; A veces n=11).

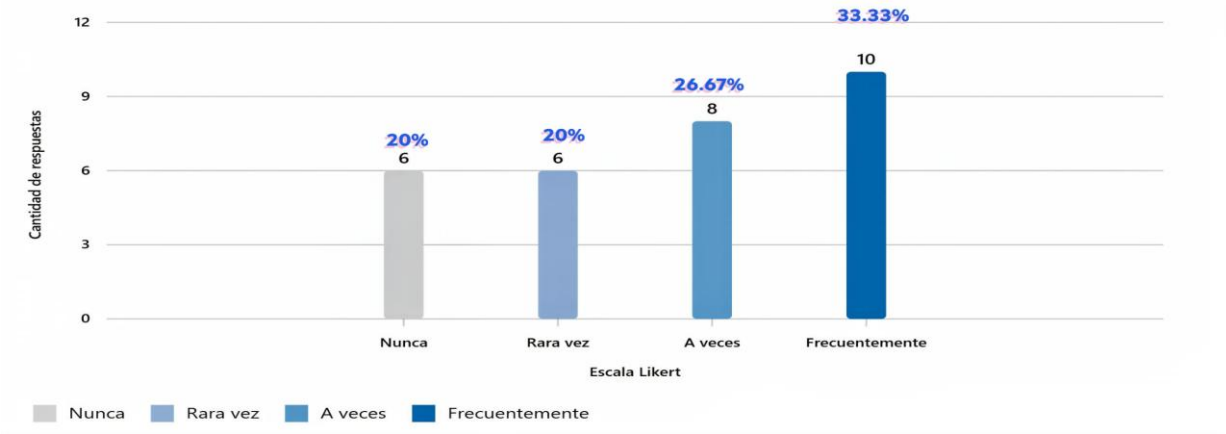
Gráfico 6: Te permite estar despierto por más tiempo *(ɳ=30)*



Fuente: Elaboración propia 2025.

No obstante, tal como se ilustra en el (Gráfico 7), esta búsqueda de estimulación coexistió con la presencia de efectos adversos: el 60% (n=18) reportó experimentar **"ansiedad"**, un 33.33% respondió "Frecuentemente" (n=10), y un 26.67% "A veces" (n=8).

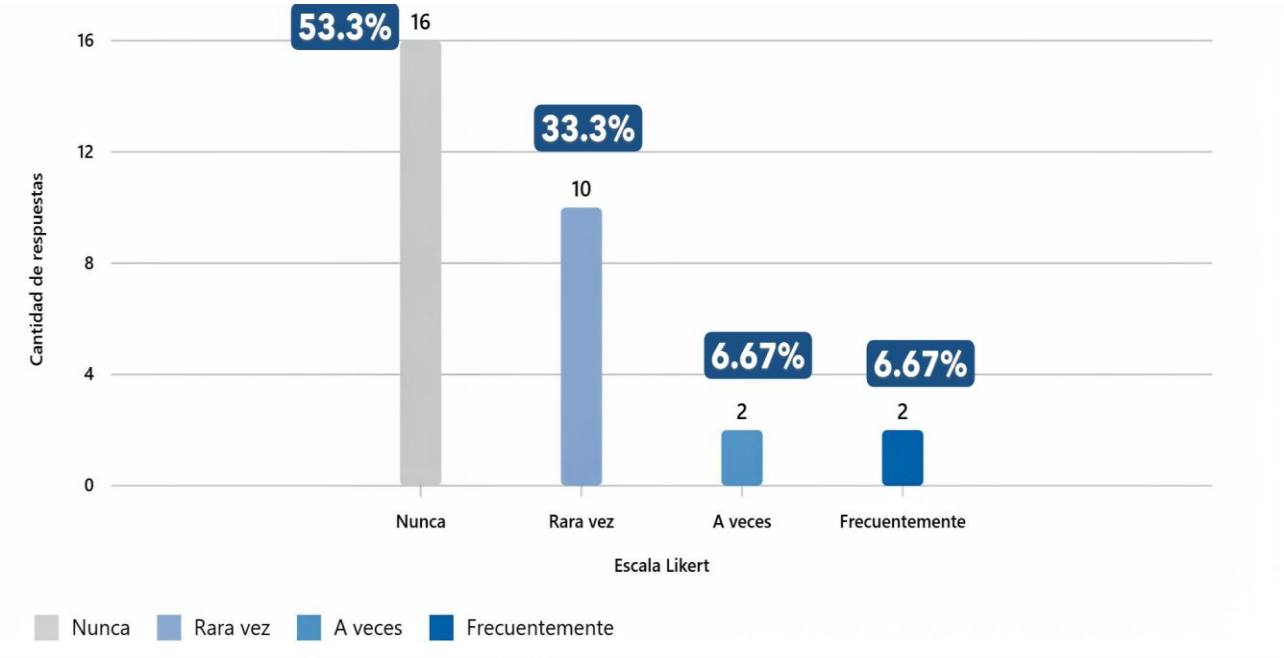
Gráfico 7: Te aumenta la ansiedad *(ɳ=30)*



Fuente: Elaboración propia, 2025

Un efecto poco común reportados por los estudiantes es el dolor de cabeza como se ilustra en el (Gráfico 8), el *53.33%* (n=16) respondió "Nunca", y solo un 6.67% (n=2) dijo "Frecuentemente" y un 6.67% (n=2) refirió "a veces".

Gráfico 8: Te genera dolor de cabeza. *(η=30)*



Fuente: Elaboración propia, 2025

Para dar claridad se muestran en la (Tabla 8) todos los efectos percibidos post ingesta. *(η=30)*

Tabla 8: Síntesis de los resultados en % (η=30)

	Te aporta energía extra	Te aumenta la ansiedad	Te permite estar despierto por más tiempo	Te genera dolor de cabeza
Nunca	23,33% (7)	20% (6)	13,33% (4)	53,33% (16)
Rara vez	6,67 % (2)	20% (6)	10% (3)	33,33% (10)
A veces	43,33% (13)	26,67% (8)	36,67% (11)	6,67% (2)
Frecuente mente	26,67% (8)	33,33% (10)	40% (12)	6,67% (2)

Fuente: Elaboración propia, 2025.

Nivel de conocimiento

El cuarto objetivo evaluó el nivel de conocimiento de los estudiantes sobre los riesgos y la composición de las BE. Respecto a la percepción general, la distribución se detalló en la Tabla 9. Se observó que un gran porcentaje, el 70% (n=21), manifestó que las bebidas son "riesgosas para la salud" (Nada saludables), mientras que solo en 6.7% (n=2) las consideró "beneficiosas para la salud" (saludables) y el 23. % (n=7) reportó que ignoraba su impacto nutricional.

Tabla 9: Conocimiento de los principales componentes de las BE (η=30)

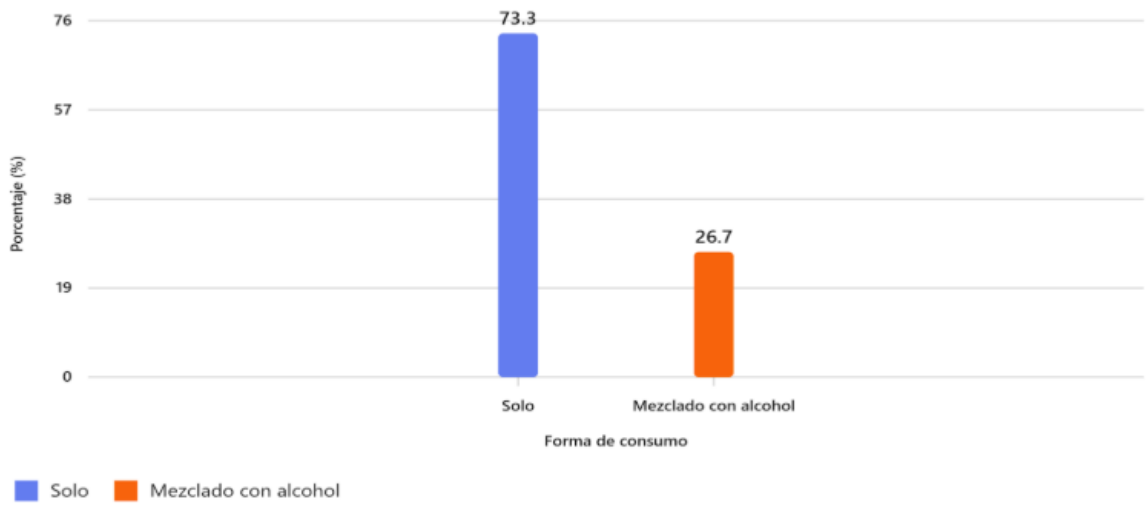
Percepción de los componentes de las BE	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Nada saludables	21	70.0%
Desconozco	7	23.3%
Saludables	2	6.7%
Total	30	100.0%

Fuente: Elaboración propia, 2025

Factores asociados al riesgo y conocimiento

El análisis de los patrones de riesgo se enfocó en la forma de ingesta. La cual se detalló en el (Gráfico 9). Los resultados mostraron que el 73.3% de los estudiantes (n=22) consumió las BE solas. Sin embargo, se identificó un subgrupo de alto riesgo: 8 estudiantes (26.7%) reportaron consumir BE mezcladas con alcohol.

Gráfico 9: Forma de consumo *(η=30)*



Fuente: Elaboración propia, 2025

La relación entre la forma de consumo y el nivel de conocimiento sobre la salud de las bebidas energizantes fue analizada mediante la Tabla 10, como un indicador de la percepción del riesgo. Se observó que cinco de los ocho estudiantes (26.7%) que reportaron mezclar las BE con alcohol manifestaron desconocer si estas son saludables. Solo el 3.3% de este grupo consideró que eran "Nada Saludables". En marcado contraste, el grupo que consume las bebidas energizantes "solo" demostró un mayor nivel de conciencia sobre el riesgo, su mayoría (53.3%) identificó las bebidas como "Nada saludables".

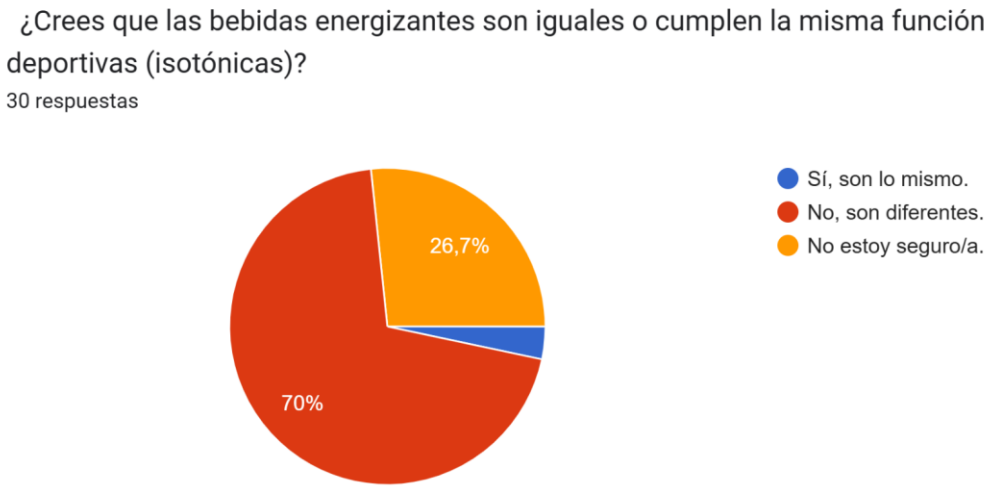
Tabla 10: Distribución de la forma de consumo y nivel de conocimiento. (η=30)

Forma de Consumo	Desconozco	Nada saludables	Saludables	Total, por forma de consumo (n)
Mezclado con alcohol	*5 (16.7%)*	*2 (6.7%)*	*1 (3.3%)*	*8 (26.7%)*
Solo	*2 (6.7%)*	*16 (53.3%)*	*4 (13.3%)*	*22(73.3%)*
Total, Conocimiento (n)	*7*	*18*	*5*	*30*

Fuente: Elaboración propia, 2025

En cuanto al conocimiento sobre la diferencia entre una BE y una bebida deportiva los estudiantes reportaron no estar seguros sobre su uso con el 26.7%(n=8), sumando el 3.3% (n=1) que realmente no conoce la gran diferencia de su composición, propósito y su uso; pero se destaca en nivel de conocimiento del 70% (n=21) de la muestra que refirieron que las bebidas son diferentes.

Gráfico 9: Diferencias entre BE y Bebidas deportivas *(η=30)*



Fuente: Elaboración propia, 2025

DISCUSIÓN

Es fundamental establecer que, si bien la prevalencia se calculó sobre el total de 55 participantes, todos los resultados posteriores relacionados con las variables internas del consumo como (Edad, sexo, ocupación, frecuencia, cantidad, motivos, efectos, etc.) fueron analizados exclusivamente en la subpoblación que sí consume BE, es decir, un nuevo universo de *(η=30)* participantes que constituyen el 100% de referencia a partir de este punto. Si bien esta cifra es similar al reporte de Mora et al. (2023) que indicaba un 99% en estudiantes argentinos, se confirma la alta inserción de estas bebidas

en el ámbito académico nacional. El análisis de las motivaciones es clave para la interpretación de este patrón; Los resultados revelan un claro uso de la bebida tanto por su consumo individual como social: el consumo está predominantemente impulsado por la necesidad de "vigilia y mejora del rendimiento académico" y valores similares para el consumo en "eventos sociales" y su "sabor". Este hallazgo está íntimamente relacionado con las variables sociodemográficas reportadas, como el alto porcentaje de estudiantes que combina el estudio con el trabajo y que reporta dormir menos de 7 horas diarias. La BE, por lo tanto, no se utiliza por disfrute, sino como una estrategia de afrontamiento a corto plazo ante el cansancio que conlleva la vida universitaria.

Este patrón contrasta con estudios como el de Oliver Anglés et al (2021) en Barcelona, donde las motivaciones principales se centraban más en la socialización. En el contexto del CUT la ingesta es una respuesta a "el acelerado ritmo de la vida universitaria ", buscando el efecto antagonista de la cafeína sobre los receptores de adenosina para reducir la fatiga.

Tal como señala Cappelletti et al (2018), la cafeína en la BE enmascara los efectos depresores del alcohol, lo que lleva a percibir un menor nivel de embriaguez y, como consecuencia a un mayor consumo alcohólico y a una posible intoxicación etílica más severa. El riesgo social y de salud asociado a esta práctica justifica una intervención educativa en la población universitaria.

Una limitación metodológica fundamental de este trabajo de investigación radica en su diseño de tipo transversal. Este enfoque, es como (una fotografía o corte en el tiempo) que recopiló datos sobre el consumo de bebidas energizantes y los resultados asociados de manera simultánea.

La principal implicación de un diseño transversal es que solo permite establecer la existencia y magnitud de una asociación o correlación entre variables, pero impide la determinación de una relación causal (causa- efecto). Es decir, no es posible asegurar que el consumo de BE sea la causa directa de los fenómenos reportados o viceversa. Adicionalmente el tamaño de la muestra (N=55) representa otra debilidad importante, aunque la muestra es representativa de los participantes voluntarios, este número es reducido con la población total de estudiantes que acuden a la institución, con lo cual esto afecta la potencia estadística del estudio y puede limitar la generalización de los resultados obtenidos a toda la población universitaria del CUT, surgiendo que las conclusiones deben interpretarse con cautela.

Sin embargo, el trabajo cuenta con fortalezas; se utilizó un análisis cruzado (bivariado) que fue clave para descubrir la importancia del consumo de BE, con el factor de carga de doble responsabilidad como trabajar y estudiar. Este hallazgo reflejó una información muy útil y concreta para empezar a diseñar programas de prevención y educación dentro del CUT.

CONCLUSIONES

En respuesta a los objetivos planteados y la hipótesis, el análisis de los resultados permite concluir lo siguiente:

La prevalencia y patrones de consumo de las bebidas energizantes en los estudiantes del CUT es alta, el patrón de consumo es de riesgo, caracterizado por una frecuencia semanal u ocasional, con un porcentaje preocupante del 27 % que refieren mezclarlo con alcohol, siendo el momento del día elegido para su ingesta entre la tarde y la noche.

Las motivaciones para el consumo están directamente relacionadas al sabor, para mantenerse despiertos, para estudiar y mantener la concentración. Esta conducta se relaciona con la doble carga de estudiar y trabajar, sumado a la privación del sueño.

Los efectos percibidos demuestran que la promesa de conseguir un rendimiento académico tiene un alto costo fisiológico. Siendo que más del 50% refirió “Ansiedad y dolor de cabeza”. Estos síntomas adversos están directamente relacionados con la acción de alta dosis de estimulantes. El resultado confirma que, aunque el estudiante busca el estado de alerta, lo consigue a expensas de la salud y trastornos del sueño, con lo cual paradójicamente, puede agravar el bajo rendimiento académico a largo plazo.

El nivel de conocimiento sobre los efectos y la composición de las bebidas es alto, más de la mitad de los consumidores, el 70% la reconocen como “Nada saludables” y un 30 % desconoce la diferencia funcional entre las bebidas energizantes y las bebidas deportivas.

Estos resultados son alarmantes, ya que el déficit de conocimiento crea un factor de vulnerabilidad.

La revisión de los resultados en la población del CUT demuestra que el consumo de bebidas energizantes es un factor al que se recurre como solución a la alta demanda académica, sumado a los estudiantes que también trabajan. Sin embargo, conllevan a la manifestación de los efectos adversos como ansiedad y dolor de cabeza.

La validación de la hipótesis central es el resultado analítico más significativo: la estrecha asociación entre los patrones de consumo de alto riesgo (como la mezcla con alcohol) y el bajo nivel de conocimiento sobre los efectos adversos de sus componentes refuerzan la necesidad de crear intervenciones específicas.

RECOMENDACIONES

A partir de las conclusiones obtenidas, se plantean las siguientes recomendaciones dirigidas a los estudiantes del CUT y también a posibles futuros trabajos de investigación:

Diseñar programas de educación alimentaria.

Informar sobre los efectos adversos de los componentes.

Advertir sobre el riesgo de consumir las bebidas combinadas con alcohol.

Educar sobre la distinción entre bebidas energéticas y deportivas.

Brindar técnicas sobre el manejo del estrés y ansiedad académica.

Diseñar recursos sobre gestión del tiempo para el estudio y trabajo.

A modo de sugerencia sobre posibles investigaciones a futuro se recomienda poder fortalecer los hallazgos con una investigación basada en un enfoque longitudinal con el fin de validar las relaciones causales a largo plazo (sociodemográficas, consumo y efectos adversos).

BIBLIOGRAFÍA

Abreu, A. R., Armendáriz, C. R., Carracedo, A. S., Gómez, C. C., Gómez, E. C., & Gutiérrez, Á. J. (2013). Consumo de bebidas energizantes en universitarios. *Revista Española de Nutrición Comunitaria, 19*, 201–206.

Academia Americana de Nutrición. (2012). *Artificial sweeteners and health*. American Dietetic Association.

Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica (ANMAT). (2005). *Disposición 3634/2005: Suplementos Dietarios*. Boletín Oficial de la República Argentina. https://www.argentina.gob.ar/normativa/nacional/disposicion-3634-2005-107430/texto

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (2022). *Recomendaciones sobre el consumo de bebidas energéticas*. Recuperado de https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/noticias/2022/recomendaciones_bebidas_energeticas.pdf

Alsunni, A. A. (2015). Consumo de bebidas energéticas: efectos beneficiosos y adversos para la salud. *Revista Internacional de Ciencias de la Salud*, *9*(4), 468-474. https://doi.org/10.12816/0031237

Alsunni, A. A. (2015). Energy drink consumption: Beneficial and adverse health effects. *International Journal of Health Sciences*, 9(4), 468–474.

ANMAT. (2005). *Regulación de suplementos dietarios*. Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica.

Arria, A. M., et al. (2017). Energy drink consumption and increased risk for alcohol dependence. *Journal of Addiction Medicine*, 11(2), 93–99.

Breda, J. J., Whiting, S. H., Encarnação, R., Norberg, S., Jones, R., Reinap, M., & Jewell, J. (2014). Energy drink consumption in Europe: A review of the risks, adverse health effects, and policy options. *Frontiers in Public Health, 2*, 134. https://doi.org/10.3389/fpubh.2014.00134

Breda, J., et al. (2014). Energy drink consumption in Europe: A review of health risks. *European Journal of Public Health*, 24(2), 272–277. https://doi.org/10.1093/eurpub/cku071

Brito Guerrero, N. (2017). *Determinación de la frecuencia y nivel de consumo de bebidas energizantes en adolescentes*. Universidad de Cuenca. Recuperado de https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstreams/944d650d-f668-4e68-83d8-52b4a333b2ce/download

Cappelletti, S., et al. (2018). Caffeine: Cognitive and physical performance enhancer or psychoactive drug? *Current Neuropharmacology*, 16(8), 1016–1032.

Cappelletti, S., Piacentino, D., Sani, G., & Aromatario, M. (2015). Caffeine: cognitive and physical performance enhancer or psychoactive drug? *Current neuropharmacology*, *13*(1), 71–88. https://doi.org/10.2174/1570159X13666141210215655

Carrillo-Fernández, F., et al. (2020). Alcohol mixed with energy drinks: Behavioral and toxicological risks. *Addictive Behaviors*, 106, 106385.

Choi, J., et al. (2013). Effects of ginseng on fatigue and physical performance. *Journal of Ginseng Research*, 37(1), 1–8.

Choi, J., Kim, T. H., Choi, T. Y., & Lee, M. S. (2013). Ginseng for health care: a systematic review of randomized controlled trials in Korean literature. *PLoS ONE,* *8*(4), e59978. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0059978

Código Alimentario Argentino (CAA). (2024). *Capítulo XVII: Bebidas analcohólicas*. Argentina.

Código Alimentario Argentino (CAA). (2024, agosto). *Capítulo XVII: Alimentos de Régimen o Dietéticos*. https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/capitulo_xvii_dieteticosactualiz_2024-08.pdf

Comisión Nacional contra las Adicciones. (2022). *Consumo de bebidas energizantes y sus implicaciones*. Recuperado de https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/807269/Consumo_de_bebidas_energizantes_y_sus_implicaciones.pdf

Conceptos Enciclopédicos. (2025). *Carrera profesional: información completa, definición, ejemplos y más*. Recuperado de https://conceptos.es/carrera-profesional

Conceptos Jurídicos. (2025). *Estado civil: definición, clasificación e inscripción*. Recuperado de https://www.conceptosjuridicos.com/estado-civil/

Córdova Calle, J. V., & Macías Matamoros, A. F. (2024). *Consumo de bebidas energizantes en estudiantes universitarios en Latinoamérica*. Dialnet. Recuperado de https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9609648

Costantino, A., Maiese, A., Lazzari, J., Casula, C., Turillazzi, E., Frati, P., & Fineschi, V. (2023). El lado oscuro de las bebidas energéticas: Una revisión exhaustiva de su impacto en el cuerpo humano. *Nutrients, 15*(18), 3922. https://doi.org/10.3390/nu15183922

Dunbar, S., Sani, S. S., & Nance, K. (2017). Niacin. *Stat Pearls*. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK541019/

EFSA. (2015). Scientific opinion on the safety of caffeine. *EFSA Journal*, 13(5), 4102. https://doi.org/10.2903/j.efsa.2015.4102

FDA. (2010). Caffeine and pregnancy. *U.S. Food and Drug Administration*. https://www.fda.gov

Food and Drug Administration (FDA). (2010). *Energy Drinks: A Public Health Issue*. https://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/energy-drinks-public-health-issue

Fuentealba-Garrido, J., Momberg-Villanueva, D., Rezende-Brito de Oliveira, T., Riquelme-Pedraza, M., Valeria-González, J., Aguayo-Verdugo, N. (2024). Efecto de las bebidas energéticas en la salud mental de adolescentes y jóvenes: revisión sistemática. *Sanus, 9*, e438. https://doi.org/10.36789/revsanus.vi1.438

Ghalib, M. S., Ahmad, M. T., Al-Kuraishy, H. M., & Al-Gareeb, A. I. (2020). The effects of energy drinks on cardiovascular and metabolic parameters: a systematic review and meta-analysis. Journal of Cardiovascular Development and Disease, 7(1), 1–11.

Ghalib, M., et al. (2020). Chronic energy drink consumption and insulin resistance. *Diabetes & Metabolic Syndrome*, 14(5), 1231–1237.

Ibrahim, N., et al. (2021). Energy drink consumption among university students: Prevalence and associated factors. *Public Health Nutrition*, 24(10), 2958–2966.

Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC). (2023). *Censo Nacional de Población, Hogares y Viviendas 2022: Resultados Provisionales*. https://www.indec.gob.ar/ftp/cuadros/poblacion/cnphv2022_resultados_provisionales.pdf

Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2024). *Conceptos de la Encuesta Permanente de Hogares (EPH)*. Recuperado de https://www.indec.gob.ar/ftp/cuadros/menusuperior/eph/EPH_Conceptos.pdf

Lara, D. R. (2010). Caffeine, mental health, and psychiatric disorders. *Journal of Alzheimer's disease : JAD*, *20*(Suppl 1), S239–S248. https://doi.org/10.3233/JAD-2010-1378

Lourenço, R., & Camilo, M. E. (2002). Taurine: a conditionally essential amino acid in humans? An overview of health and disease. *Nutrición hospitalaria*, *17*(6), 262–270.

Malinauskas, B. M., et al. (2007). A survey of energy drink consumption patterns among college students. *Nutrition Journal*, 6(1), 35.

McLellan, T. M., & Lieberman, H. R. (2017). Do energy drinks contain active ingredients other than caffeine? *Nutrition Reviews*, 75(4), 267–279.

McLellan, T. M., Caldwell, J. A., & Lieberman, H. R. (2016). A review of caffeine's effects on cognitive, physical and occupational performance. *Neuroscience and biobehavioral reviews*, *71*, 294–312. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.09.001

Meamar, M., Raise-Abdullahi, P., Rashidy-Pour, A., & Raeis-Abdollahi, E. (2024). Coffee and mental disorders: How caffeine affects anxiety and depression. *Progress in Brain Research, 288*, 115–132. https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2024.06.015

Meamar, R., et al. (2024). Effects of caffeine on cognitive performance: A systematic review. *Journal of Clinical Neuroscience*, 115, 1–8.

Ministerio de Educación de la Nación. (2025). *Calendario escolar y ciclo lectivo*. Recuperado de https://www.argentina.gob.ar/educacion/calendario-escolar

Ministerio de Justicia y Derechos Humanos. (2025). *Jornada de trabajo*. Recuperado de https://www.argentina.gob.ar/justicia/derechofacil/leysimple/jornada-de-trabajo

Monster Energy. (2024). *Etiqueta nutricional*. https://www.monsterenergy.com

Mora, M. G., Guano, L. E., Balseca, G. L., & Mora, J. E. (2023). Conocimientos y hábitos de consumo de bebidas energizantes y su relación con la salud en estudiantes universitarios. *Ciencia Digital, 7*(3), 105-115.

Muñoz Gómez, E, Morales Gutiérrez, D, Muñoz Andrade, M, Paz Castro, M, Navarro Tobar, Y Moran Prado, Y. (2023). Factores asociados al consumo de bebidas energizantes en estudiantes de ciencias de la salud de la Universidad Cooperativa de Colombia campus Pasto, 2023. Universidad Cooperativa de Colombia, Facultad de Ciencias de la Salud, Enfermería, Pasto. Disponible en: https://hdl.handle.net/20.500.12494/56115

Nadeem, I. M., Shanmugaraj, A., Sakha, S., Horner, N. S., Ayeni, O. R., & Khan, M. (2021). Energy Drinks and Their Adverse Health Effects: A Systematic Review and Meta-analysis. *Sports Health*, *13*(3), 265–277. https://doi.org/10.1177/1941738120949181

National Institute of Health. (2019). *Vitamin B6 fact sheet for health professionals*. NIH.

National Institute of Health. (2019). *Vitamina B6*. https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminB6-DatosEnEspanol/

Nehlig, A. (1992). Caffeine and the central nervous system: Mechanisms of action, biochemical, metabolic and psychostimulant effects. *Brain Research Reviews*, 17(2), 139–170.

Nehlig, A. (1992). Mechanisms of action of caffeine on the central nervous system: a review. Brain Research Reviews, 17(2), 139–170.

Nehlig, A., Daval, J.-L., & Debry, G. (1992). Caffeine and the central nervous system: mechanisms of action, biochemical, metabolic, and psychostimulant effects. *Brain Research Reviews*, *17*(2), 139–170. https://doi.org/10.1016/0165-0173(92)90012-B

Nielsen, L., et al. (2022). Energy drinks and metabolic health: A review. *Nutrition Reviews*, 80(3), 234–245.

Nielsen, S. S., Trostler, M., & Trostler, R. (2022). Sweetened beverages and risk of type 2 diabetes and all-cause mortality: a prospective cohort study. The American Journal of Clinical Nutrition, 116(6), 1481–1490.

Oliver Anglès, A., et al. (2021). Marketing strategies and normalization of energy drink consumption. *Public Health Nutrition*, 24(12), 3873–3882.

Oliver Anglès, A., Vilaró, M., & Martínez-Lozano, E. (2021). Adolescent consumption of energy drinks and mixing with alcohol: a narrative review of the evidence. European Journal of Pediatrics, 180(10), 3021–3030.

Oliver Anglès, Aida, Camprubí Condom, Lluís, Valero Coppin, Oliver, & Oliván Abejar, Jesús. (2021). Prevalencia y factores asociados al consumo de bebidas energéticas en jóvenes de la provincia de Barcelona. *Gaceta Sanitaria*, *35*(2), 153-160. Epub 29 de noviembre de 2021. https://dx.doi.org/10.1016/j.gaceta.2019.08.013

OMS. (2016). *Fiscal policies for diet and prevention of noncommunicable diseases*. World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/9789241511247

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2016, 11 de octubre). *La OMS recomienda aplicar medidas en todo el mundo para reducir el consumo de bebidas azucaradas y sus consecuencias para la salud* [Comunicado de prensa]. https://www.who.int/es/news/item/11-10-2016-who-urges-global-action-to-curtail-consumption-and-health-impacts-of-sugary-drinks

Organización Mundial de la Salud. (2019). *Directrices sobre actividad física, sedentarismo y sueño para niños menores de 5 años*. Recuperado de https://www.who.int/es/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more

Pettit, M. L., & DeBarr, K. A. (2011). Perceived stress, energy drink consumption, and academic performance among college students. *Journal of American College Health*, 59(5), 335–341.

Red Bull. (2024). *Información del producto*. https://www.redbull.com

Reissig, C. J., Strain, E. C., & Griffiths, R. R. (2009). Caffeinated energy drinks--a growing problem. *Drug and alcohol dependence*, *99*(1-3), 1–10. https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2008.08.001

Reyes Narváez, G. F., Damián Carrillo, J. F., & Cueva-Luna, A. C. (2024). Factores asociados al consumo de bebidas energizantes en estudiantes universitarios de Lima, Perú. *Revista de la Facultad de Medicina Humana, 24*(2), 221–226. DOI:https://doi.org/10.12873/442reyes.

Ripps, H., & Shen, W. (2012). Review: Taurine: A review of its role in the diet and in health. *Journal of the American College of Cardiology, 59*(23), 1957–1966. https://doi.org/10.1016/j.jacc.2012.01.036

Ripps, H., & Shen, W. (2012). Taurine: A "very essential" amino acid. *Molecular Vision*, 18, 2673–2686.

Rivera-Ramirez, M. M., Rivera-Ramirez, S. L., & Rivera-Ramirez, M. L. (2021). Efectos adversos del consumo de bebidas energéticas en jóvenes: una revisión sistemática de la literatura. *Revista Chilena de Nutrición, 48*(6), 841–848.

Schimpl, F. C., da Silva, L., & Pires, G. (2013). Guaraná: propiedades funcionales y aplicaciones. *Revista Latinoamericana de Alimentos y Tecnología, 36*(2), 159–165.

Schimpl, F. C., et al. (2013). Guarana: A comprehensive review on its chemistry, pharmacology, and toxicology. *Journal of Ethnopharmacology*, 150(1), 14–31.

Serrano-García, C., et al. (2022). Caffeine intake and circadian rhythm disruption. *Chronobiology International*, 39(4), 543–552.

Serrano-García, M., Ruedas, F., & Almodóvar, C. (2022). Sleep patterns, chronotype, and substances used in university students: a systematic review and meta-analysis. Sleep Medicine, 100, 43–52.

Speed Unlimited- Energy Drink https://speed-unlimited.com.ar/

Visram, S., Cheetham, S., Strange, E., Winstock, A. R., & Ratcliffe, S. D. (2016). Energy drinks and young people's health and well-being: a systematic review of literature. *BMJ Open*, *6*(9), e009695. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-009695

Watson, E. M., Stough, C., & Jamil, R. (2023). Energy drink consumption and its association with sleep quality, academic performance, and mental health in university students: a systematic review. Journal of American College Health, 71(7), 2110–2120.

Watson, J., et al. (2023). Adenosine and sleep regulation: Mechanisms and implications. *Sleep Medicine Reviews*, 67, 101–112.

Willson, C. (2018). The clinical toxicology of caffeine: A review and case study. *Toxicology Reports*, *5*, 1140–1152. https://doi.org/10.1016/j.toxrep.2018.11.002

Wilson, R. E. (2018). Energy drinks and mental health: A review. *Journal of Psychiatric Research*, 104, 76–83.

ANEXOS

ANEXO 1 . Tabla 11: Síntesis de la literatura

Estudio (Autor, Año)	Población y País	Prevalencia de Consumo	Principales Motivaciones	Hallazgos Clave
Abreu et al. (2013)	Universitarios en España	Alta prevalencia, aunque las cifras exactas varían.	Principalmente para reducir la fatiga en épocas de exámenes y aumentar la concentración.	El consumo se asocia con el rendimiento académico y la vida social, pero no se encontró un impacto positivo directo en el desempeño.
Breda et al. (2014)	Universitarios en Europa	Prevalencia alta y creciente en jóvenes.	No se especifica en detalle.	Se destaca el riesgo de efectos adversos para la salud (arritmias, trastornos del sueño) y la necesidad de políticas de regulación.
Mora et al. (2023)	Universitarios en América Latina (con énfasis en Argentina)	**76% en la región, con un 99% en Argentina.**	Rendimiento académico, vigilia, actividad física, ocio y socialización (mezcladas con alcohol).	La percepción de mejora en la alerta es ilusoria. Esta ineficacia puede llevar a un aumento de la dosis y a comportamientos de riesgo.
Muñoz Gómez et al. (2023)	Estudiantes de ciencias de la salud en Colombia	No se detalla la prevalencia, se enfoca en factores asociados.	No se especifica.	Se encontró una asociación significativa entre el consumo y variables sociodemográficas como la edad, el sexo y el ciclo lectivo.

ANEXO 1 . Tabla 11: Síntesis de la literatura

Oliver Anglès et al. (2021)	Jóvenes en Barcelona, España	Prevalencia alta (no se especifica el porcentaje exacto).	Principalmente para socializar y por el sabor, más que por razones académicas.	El consumo de estas bebidas es un predictor de otras conductas de riesgo, como el consumo de alcohol y tabaco.
Reyes Narváez et al. (2024)	Estudiantes universitarios en Perú	Se analiza el consumo sin detallar la prevalencia.	Se analizan factores asociados.	Se confirma una fuerte asociación entre el consumo y el sexo, la edad, la situación laboral y la carrera. El estado civil presentó una baja asociación.
Rivera-Ramirez et al. (2021)	Jóvenes consumidores (Revisión bibliográfica)	No se evalúa la prevalencia.	Se menciona que el consumo es para mitigar la fatiga y mejorar la energía.	Se documentan los efectos adversos percibidos por los jóvenes, como palpitaciones, náuseas, dolor de cabeza e insomnio.

ANEXO 2: Imagen 1. Herramienta utilizada, formulario de Google.

Factores Asociados al Consumo de Bebidas Energizantes en Estudiantes Universitarios del Centro Universitario Tigre (CUT), 2025.

Le invitamos a participar del siguiente estudio de investigación. El propósito de este **Trabajo Final Integrador (TFI)** es **analizar los patrones, las motivaciones y la percepción de los efectos** asociados al consumo de bebidas energizantes en la población estudiantil del CUT, llevado a cabo por

Mariana Galeano (Estudiante de 4° año de la carrera de Nutrición de la Universidad Isalud).

Su participación consiste en completar una encuesta en línea que le tomará aproximadamente 3 minutos.
No recopilamos ninguna información de identificación (como tu nombre, dirección de correo electrónico o dirección IP)Al hacer clic en "Acepto" o al proceder con la encuesta, confirmas que:

- Has leído y comprendido la información proporcionada en este formulario de consentimiento.
- Aceptas voluntariamente participar en este estudio de investigación.
- Tienes al menos 18 años de edad.

Consentimiento informado Ley 26.529

* Indica que la pregunta es obligatoria

1. **¿Aceptas ?** *

   Marca solo un óvalo.

   ◯ Sí
   ◯ No

ANEXO 3: Imagen 2. Herramienta utilizada, formulario de Google.

2. **¿ Has consumido durante el último mes al menos una bebida energizante?** *

Marca solo un óvalo.

- ◯ Sí
- ◯ No

3. **Edad** *

Marca solo un óvalo.

- ◯ 18 a 25 años
- ◯ 26 a 32 años
- ◯ 33 a 40 años
- ◯ Mayor de 40 años

4. **sexo (biológico)** *

Marca solo un óvalo.

- ◯ Femenino
- ◯ Masculino
- ◯ Prefiero no decirlo

5. **Estado civil** *

Marca solo un óvalo.

- ◯ Soltero
- ◯ Casado
- ◯ Divorciado
- ◯ Concubinato
- ◯ Viudo

ANEXO 4: Imagen 3. Herramienta utilizada, formulario de Google.

6. **Ocupación** *

Marca solo un óvalo.

- ◯ Estudiante
- ◯ Estudio y trabajo

7. **Carrera** *

Selecciona todos los que correspondan.

- ☐ Arte y humanidades
- ☐ Cs de la salud
- ☐ Cs exactas y humanidades
- ☐ Cs sociales y derecho
- ☐ Ingenieria,manufactura, construcción
- ☐ Administración y negocios

8. **Año de cursada** *

Marca solo un óvalo.

- ◯ 1° - 2° año (incluye CBC)
- ◯ 3°- 5 ° año
- ◯ mayor 5° año

9. **Horas de descanso** *

Marca solo un óvalo.

- ◯ Menos de 7 hs al dia
- ◯ Entre 7 y 8 hs al dia
- ◯ Más de 8 hs al dia

ANEXO 5: Imagen 4. Herramienta utilizada, formulario de Google.

10. **¿Cuántas horas a la semana, aproximadamente, dedicas a actividades laborales remuneradas?** *

Marca solo un óvalo.

- ◯ 0 horas (No trabajo)
- ◯ Menos de 10 horas semanales
- ◯ Entre 10 y 20 horas semanales
- ◯ Entre 21 y 30 horas semanales
- ◯ Más de 30 horas semanales

11. **¿En qué situaciones sueles consumir bebidas energizantes? (Puedes seleccionar más de una opción)** *

Selecciona todos los que correspondan.

- ☐ Para estudiar/mantener la concentración
- ☐ Para mantenerse despierto/a
- ☐ Antes de hacer ejercicio
- ☐ En fiestas/eventos sociales
- ☐ Para consumir con alcohol
- ☐ Para combatir el cansancio
- ☐ Por curiosidad
- ☐ Por el sabor
- ☐ Otra (especificar)

Conocimiento sobre los componentes y efectos de las Bebidas Energizantes

12. **¿Consideras que las bebidas energizantes son saludables?** *

Marca solo un óvalo.

- ◯ Saludables
- ◯ Nada saludables
- ◯ Desconozco

ANEXO 6: Imagen 5. Herramienta utilizada, formulario de Google.

13. **¿Crees que las bebidas energizantes son iguales o cumplen la misma función que las bebidas deportivas (isotónicas)?** *

Marca solo un óvalo.

- ◯ Sí, son lo mismo.
- ◯ No, son diferentes.
- ◯ No estoy seguro/a.

14. **Menciona los efectos que, según tu conocimiento, producen las bebidas energizantes.** *

Marca solo un óvalo por fila.

	Nunca	Rara vez	A veces	Frecuentemente
Te aporta energia extra	◯	◯	◯	◯
Te aumenta la ansiedad	◯	◯	◯	◯
Te permite estar despierto por más tiempo	◯	◯	◯	◯
Te genera dolor de cabeza	◯	◯	◯	◯

ANEXO 7: Imagen 6. Herramienta utilizada, formulario de Google.

15. **Forma de consumo** *

Marca solo un óvalo.

- ◯ Solo
- ◯ Mezclado con alcohol
- ◯ con otras bebidas no alcoholicas

16. **¿En qué momento del día sueles consumir bebidas energizantes?** *

Marca solo un óvalo.

- ◯ Mañana
- ◯ Tarde
- ◯ Noche
- ◯ Madrugada

17. **Tipo de Bebida energizante consumida** *

Selecciona todos los que correspondan.

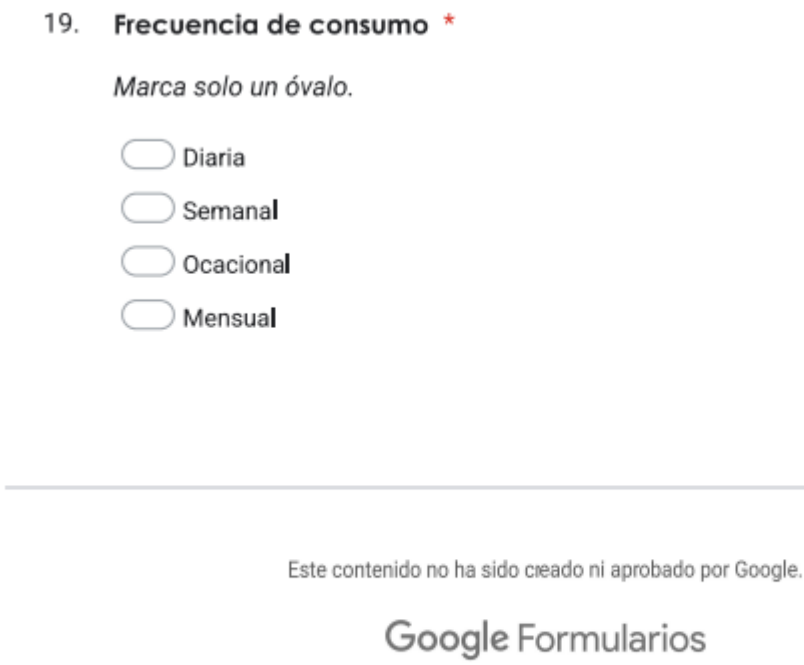
- ☐ Red Bull
- ☐ Speed
- ☐ Monster

18. **¿Qué cantidad de bebidas energizantes sueles consumir en una sola ocasión?** *

Marca solo un óvalo.

- ◯ Una lata pequeña (ej. 250ml)
- ◯ Una lata mediana (ej. 350-500ml)
- ◯ Dos o más latas
- ◯ No lo sé (no presto atención)

ANEXO 8: Imagen 7. Herramienta utilizada, formulario de Google.


19. Frecuencia de consumo *

Marca solo un óvalo.

- Diaria
- Semanal
- Ocacional
- Mensual

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios