

CONSUMO DE MATE EN UNA POBLACIÓN JOVEN DE 14 A 19 AÑOS, EN EL DEPARTAMENTO DE SAN JOSÉ

G Fajardo¹, G Sena¹, C Rufo², C Marino Donangelo¹, A P Della Santa¹

¹Escuela de Nutrición- UdelaR- Calle Paysandú N° 843, Montevideo, CP 11100- ggerasena@gmail.com

² Instituto Polo Tecnológico de Pando, Facultad de Química, Universidad de la República, Uruguay, Ruta by Pass Pando s/n, Pando, CP 91000

INTRODUCCIÓN:

El consumo de yerba mate, *Ilex paraguariensis*, es uno de los hábitos más característicos de los uruguayos, lo presenta el 85% de la población entre 25 y 64 años (MSP, 2006^a).

A pesar de los numerosos y variados estudios que existen en mate a nivel internacional, los únicos datos sobre el consumo de mate en el Uruguay, que es parte de su cultura alimentaria, refieren a la proporción de población adulta que presenta el hábito (MSP, 2006a), desconociéndose su patrón de consumo y su rol en la dieta. Por ser la adolescencia una etapa de crecimiento acelerado con una alta demanda de nutrientes, consideramos importante investigar el patrón de consumo entre los jóvenes.

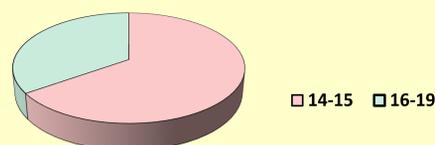
OBJETIVO: Conocer las características del consumo de mate en jóvenes de 14 a 19 años que residen en el departamento de San José (Estudio Piloto).

MÉTODO: Estudio descriptivo, de corte transversal. Se trabajó con una muestra no probabilística de 49 estudiantes entre 14 y 19 años que asistían a la Escuela Técnica Alfredo Zitarrosa de Ciudad del Plata departamento de San José. Se obtuvo el consentimiento informado por escrito, autorizado por los padres/tutores del joven y el asentimiento firmado por el estudiante. Para recabar los datos se empleó una encuesta autoadministrada mediante un formulario semiestructurado en formato electrónico. El registro y envío del formulario de la encuesta se realizó vía internet a través de un blog diseñado a tales efectos. El procesamiento de datos se realizó mediante el uso de Open office calc.

RESULTADOS:

De los 49 jóvenes encuestados, el 65.3% tenía entre 14 y 15 años, el 73.5% eran mujeres y el 16.3% trabajaba (Figura 1).

Figura 1. Distribución de los adolescentes según edad



Estilo de vida

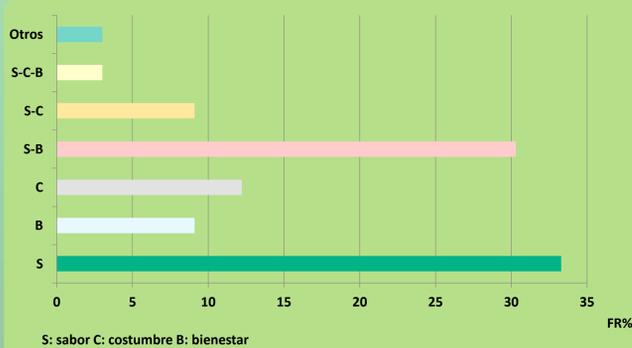
61,2% no practicaba actividad física



10,2% poseía el hábito de fumar

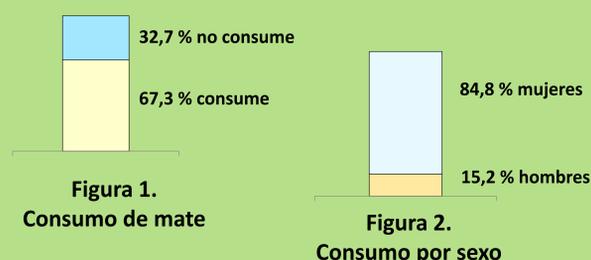
El **motivo de consumo** principal fue el sabor (Figura 4).

Figura 4. Motivos de consumo



Consumo de mate

En cuanto al hábito de consumo de mate, más de la mitad de los jóvenes declaró consumirlo (Figura 2), existiendo un predominio entre las mujeres (Figura 3).



Frecuencia de consumo: Nueve de cada diez adolescentes consumía mate en forma diaria.

Edad de inicio: El 54,5% inició el consumo entre los 9 y 13 años, existiendo un 15,2% que comenzó entre los 4 a 8 años..

Momentos del día para el consumo: la mañana y la tarde fueron los preferidos (36,4%) y casi la mitad de los jóvenes lo acompañó con alimentos, las galletitas y los bizcochos fueron las preparaciones de mayor consumo.

En la tabla 1 se describe la modalidad de consumo de mate en los adolescentes (n=33)

Tabla 1. Modalidad de consumo

Modalidad	FR%
Tipo de mate	
Amargo	24,2
Dulce	15,2
Amargo y dulce	33,3
Amargo y otros	9,1
Amargo, dulce y otros	18,2
Tipo de yerba	
Común	63,6
Con agregado PM	12,1
Común y con agregado de PM	24,3
Temperatura del agua	
Agua muy caliente	12,1
Agua caliente	87,9
Cantidad consumida (ml)	
≤ 500	33,3
500-1000	57,6
>1000	9,1
Consumo de mate con alimentos	
Si	45,4
No	54,6
Consumo de mate en compañía	
Si	51,5
No	48,5

CONCLUSIÓN:

La elevada proporción de jóvenes consumidores de mate en el grupo estudiado y las características del consumo señalan la necesidad de profundizar sobre los potenciales efectos para la salud. Así como de difundir entre la población en estudio cambios en sus hábitos que ya se sabe son perjudiciales como por ejemplo el uso de agua a temperaturas mayores de 80°C.

Se considera apropiada la utilización de una encuesta autoadministrada en formato electrónico pues resultó dinámica, de fácil comprensión y facilitó la recolección de los datos.