

## EL MATE, ¿ES PARTE DE LA CULTURA ALIMENTARIA DE LOS ADOLESCENTES?

G Fajardo<sup>1</sup>, G Sena<sup>1</sup>, C Rufo<sup>2</sup>, C Marino Donangelo<sup>1</sup>, A P Della Santa<sup>1</sup>

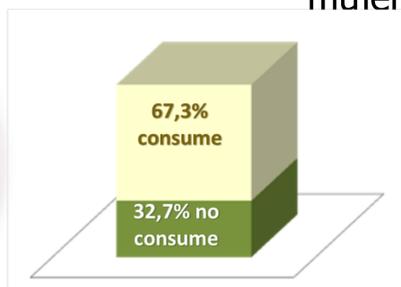
<sup>1</sup>Escuela de Nutrición, Universidad de la República, Uruguay.

<sup>2</sup> Instituto Polo Tecnológico de Pando, Facultad de Química, Universidad de la República, Uruguay.

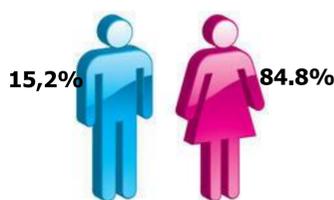
**Objetivo:** Investigar la práctica del consumo de mate en jóvenes de 14 a 19 años del departamento de San José, República Oriental del Uruguay.

**Métodos:** Estudio descriptivo, corte transversal, muestra no probabilística de 49 estudiantes entre 14 y 19 años de una Escuela Técnica de San José. Se aplicó una encuesta autoadministrada mediante formulario electrónico, el registro y envío se realizó vía internet a un blog.

**Resultados:** El 67.3% de los jóvenes acostumbraba consumirlo (Figura 1), predominando en mujeres (Figura 2).



**Figura 1.**  
Consumo de mate



**Figura 2.**  
Consumo según sexo

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

**Tabla 1: Modalidad de Consumo**

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

### Frecuencia y lugar de consumo:

Nueve de cada diez adolescentes consumía mate en forma diaria.



Los lugares de preferencia para su consumo fueron los espacios recreativos y de estudio, más de la mitad lo tomaba con familiares y amigos



### Momentos del día para el consumo:

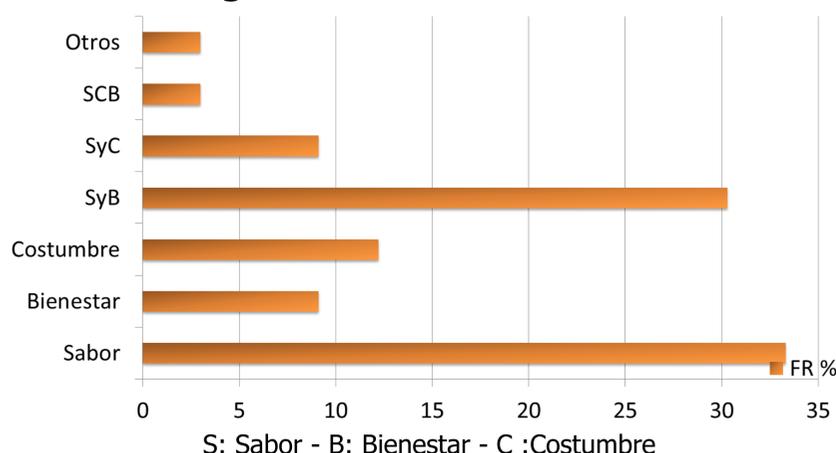
Su ingesta estaba presente en los 4 tiempos de comida (desayuno, almuerzo, merienda, cena) y entre horas. Siendo la tarde el horario de mayor preferencia.

**Acompañamiento:** Uno de cada dos jóvenes acompañaba el mate con productos manufacturados de repostería o panificados.



Los principales motivos de consumo fueron el sabor y la sensación de bienestar (Figura 3)

**Figura 3. Motivos de consumo**



La ¼ parte habían adquirido este hábito por ser costumbre en su hogar; 54,5% lo inició entre los 9 y 13 años y 15,2% entre los 4 a 8 años.



**Conclusion:** En la alimentación de éstos jóvenes el mate cumple un rol fundamental por su consumo cotidiano constituyendo un elemento importante de su cultura alimentaria, siendo necesario contemplar este hábito al realizar educación alimentario nutricional en estas edades.