

# Consumo de bebidas energizantes en jóvenes universitarios



El objetivo principal de esta investigación es evaluar cuales son los factores que causan el consumo de bebidas energizantes en jóvenes universitarios.

## Metodología Investigación

**Pregunta:** ¿Qué factores interfieren en el alto consumo de bebidas energizantes en jóvenes universitarios?

**Hipótesis:** En jóvenes universitarios el consumo de bebidas energizantes es alto porque tienen muchas responsabilidades a cumplir.

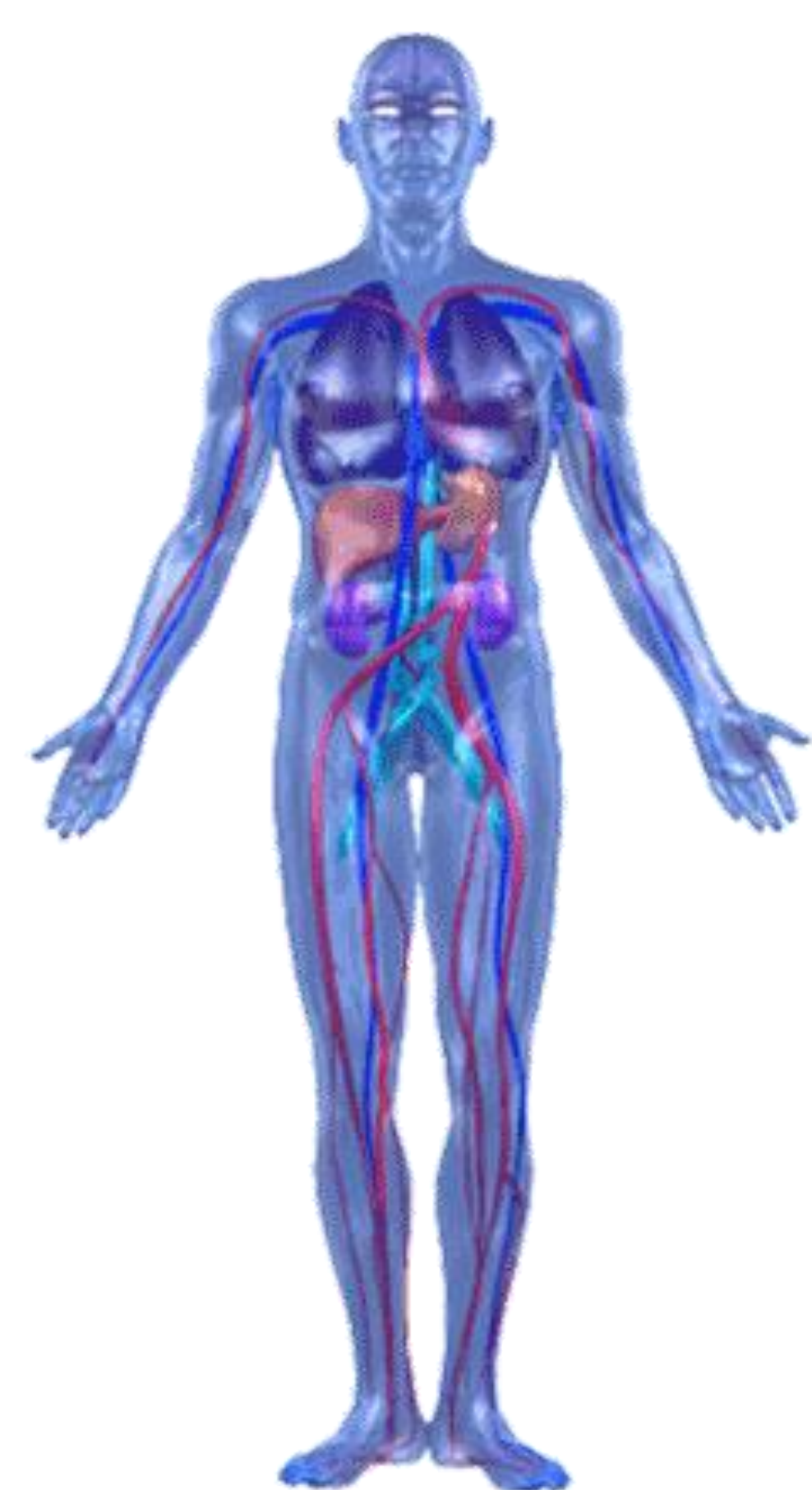
**Diseño:** Sistema Cuantitativo

**Medio:** Investigación y Encuesta



## ¿Que son bebidas Energizantes?

Las bebidas energéticas son refrescos que contienen un combinado de diversas sustancias entre las que destacan la cafeína, los aminoácidos (como la taurina), carbohidratos (como glucoronolactona, un derivado de la glucosa), vitaminas y/o extractos de plantas medicinales, como el ginseng o la guaraná. (Montse Arboix, 2015)



RIESGOS y EFECTOS

Hipertensión

Acidez

Insomnio

Calambres

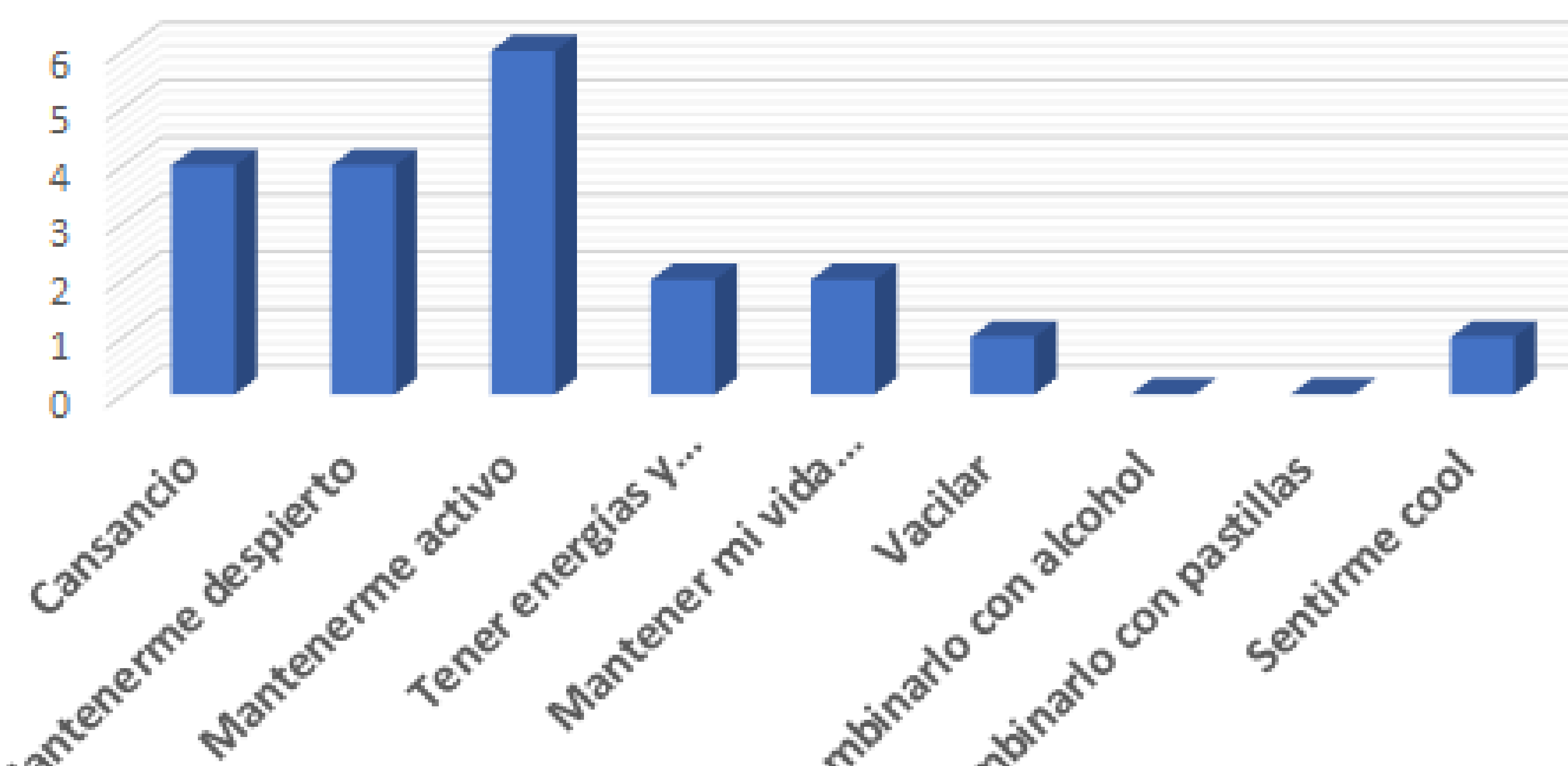
Lesiones Musculares

Muerte Subita

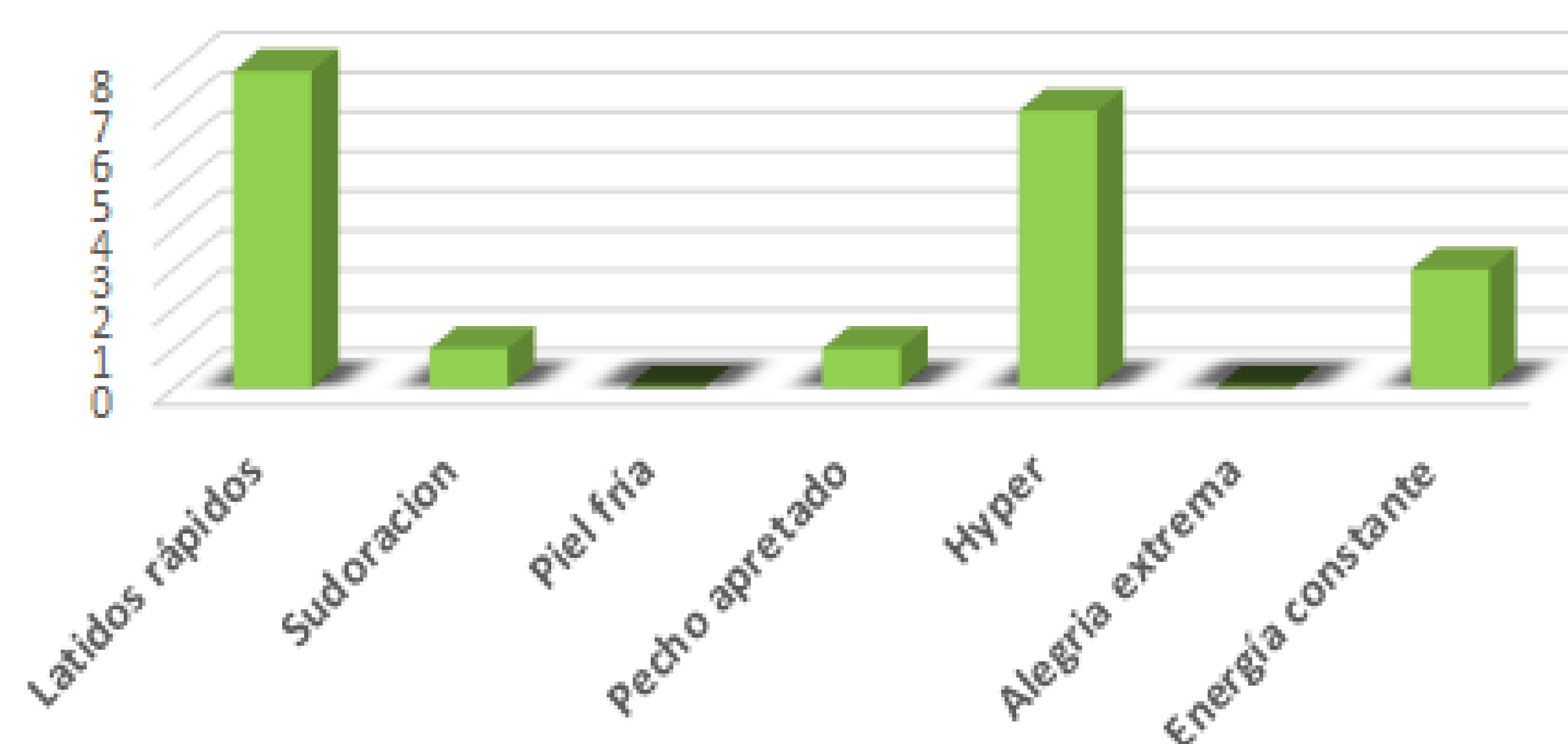
## Resultado Investigación

Se utilizaron en esta propuesta un total de 10 premisas con una muestra de 28 estudiantes universitarios entre mujeres y hombres. Resultados:  
54% de ellos reconocen el efecto de algún síntoma en su cuerpo al consumir bebidas energizantes. Razones para consumir:  
27% para mantenerse activo  
20% por cansancio,  
20% para mantenerse despiertos,  
13% para tener energías y seguir estudiando, un 13% para mantener su vida social y de estudios y solo un 7% para vacilar, otros para mantenerse activos y cumplir con responsabilidades adquiridas tanto a nivel universitario como personal

### Razones para consumir bebida energizante



### ¿Que síntomas has sentido al consumir bebidas energizantes?



## Contenido en las bebidas

- **Ginseng**, podría colaborar con el estrés y el intensificar la energía
- **Carnitina**, colabora en la metabolización de los ácidos grasos.
- **Gingko Biloba**, se ha demostrado que mejora la memoria
- **Taurina**, ayuda a regular los latidos cardíacos normales y las contracciones musculares.
- **Inositol**, ayuda a la transmisión de mensajes entre células
- **Semilla de Guaraná**, Estimulante el cual posee altos niveles de cafeína

## Conclusiones

Luego de los hallazgos obtenidos a través de esta investigación sobre los factores que causan el alto consumo de bebidas energizantes en jóvenes universitarios, podemos concluir lo siguiente;

- A pesar de la evidencia de los efectos de estas bebidas energizantes, y que algunos de estos jóvenes reconoce que ha experimentado algunos de los efectos secundarios, su consumo se mantiene como una prioridad para mantenerse activos, despiertos y tener energías,
- Que el factor que predomina en ellos para consumir estas bebidas energizantes son sus múltiples responsabilidades de estudio y trabajo
- Muchas de las revisiones literarias respaldan esta realidad que las bebidas energizantes se han convertido en el centro de atracción a la población juvenil universitaria gracias a sus promociones a través de redes sociales y televisión convirtiéndose en atractivo lo que puedes lograr si las consumes en tu diario vivir.
- Nosotros como embajadores de salud tenemos la responsabilidad de educar a estos jóvenes para lograr que bajen el consumo de estas bebidas energizantes para poder garantizar una mejor calidad de vida para ellos sin efectos secundarios ni repercusiones en su salud.