

CUCS busca revertir el consumo de bebidas azucaradas con la campaña “Hidraterere”

Esperan que la comunidad universitaria se convierta en portavoz del consumo de agua natural para llegar a más personas

La idea de iniciar un proyecto encaminado a incentivar a los estudiantes a incrementar su consumo de agua parte de un sondeo realizado en el [Centro Universitario de Ciencias de la Salud \(CUCS\) de la UdeG](#) [1], donde se descubrió que los universitarios tienen un consumo de 367 litros de bebidas azucaradas al año, con un costo anual de 8 mil pesos.

En rueda de prensa, el Rector del CUCS, doctor José Francisco Muñoz Valle, informó que, junto con un equipo de investigadoras de ese plantel, se dieron a la tarea de crear una campaña tendiente a generar cambios en los hábitos de su comunidad estudiantil, y lograron sintetizar que si proporcionaban espacios de hidratación e información relevante a sus estudiantes, éstos podría ser agentes de cambio.

“Queremos ofrecer soluciones prácticas y eficaces que nos permitan revertir esta tendencia para mejorar la salud de nuestra comunidad universitaria, y de nuestro entorno. En síntesis, aspiramos a generar un cambio significativo en la percepción sobre el consumo de agua, y motivar la adopción de hábitos saludables que redunden en un bienestar colectivo” explicó.

La Directora de la División de Disciplinas para el Desarrollo y Promoción de la Salud del CUCS, doctora Gabriela Macedo Ojeda, explicó que hay evidencia científica de que el consumo de bebidas azucaradas es un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, como hipertensión arterial, diabetes, cáncer y padecimientos dentales; además, el consumo de bebidas energizantes se relaciona con estrés, ansiedad y dolores de cabeza.

Debido a esto, la maestra María Eugenia Torres Chávez, adscrita a la maestría en Nutrición Clínica, explicó que la campaña fue diseñada para aumentar el consumo de agua natural en la comunidad del CUCS a partir de las siguientes estrategias: colocar despachadores de agua en el centro, reafirmar el mensaje con herramientas digitales y el personaje *Hidraterere*.

Torres Chávez compartió que el consumo de agua adecuado para una persona adulta puede variar entre

8 y 13 vasos al día, lo que puede traducirse en un aproximado de dos litros; esto dependiendo del estilo de vida y las necesidades de cada individuo. Y para que la ingesta de agua sea atractiva, recomendó: “Utilizar termos o botellas donde podamos ir viendo la cantidad de agua que vamos consumiendo. No hay que esperar a que nos dé sed, es importante que estemos consumiendo agua a lo largo del día. Podemos añadir algunas hierbas como romero o rodajas de limón”.

La idea de la campaña es que los estudiantes comiencen a hacer uso de los despachadores llevando sus termos, lo que también disminuirá la huella ecológica generada por la institución; también se les hace la invitación a que se sumen a las diferentes actividades que se tendrán a lo largo del semestre, como el **Día sin Azúcar, a celebrarse el 28 de marzo**; y que con todo esto se pueda realizar un análisis de mejora al finalizar el semestre.

Políticas públicas pueden abonar al cambio

Macedo Ojeda explicó que existen distintas políticas públicas que han ayudado a mejorar el consumo de agua; sin embargo, no ha sido satisfactorio el resultado, ya que México sigue siendo el primer país a nivel global en consumir bebidas azucaradas.

Esto disminuyó con la entrada de los sellos en alimentos procesados, los cuales muestran el exceso de azúcares, grasas o sales que tiene un producto específico. Sin embargo, esto no ha sido suficiente, y ahora se está abonando para que el impuesto siga incrementando en los productos con exceso de azúcares, y así se pueda tener un mayor impacto de cambio en los hábitos nutricionales de la sociedad mexicana.

Atentamente

“Piensa y Trabaja”

“30 Años de la Autonomía de la Universidad de Guadalajara y de su organización en Red”

Guadalajara, Jalisco, 7 de febrero de 2024

Texto: Valeria Estefanía Jiménez Muñiz

Fotografía: Adriana González | Edgar Campechano

Etiquetas:

[José Francisco Muñoz Valle](#) [2]

URL Fuente:

<https://comsoc.udg.mx/noticia/cucs-busca-revertir-el-consumo-de-bebidas-azucaradas-con-la-campana-hidratere>

Links

[1] <https://www.cucs.udg.mx/>

[2] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/jose-francisco-munoz-valle>