

## Relación entre ingesta de mate, hábitos saludables y variación del peso corporal en el alumno universitario

### *Relationship between mate intake, health habits and body weight variation in the university student*

*Aldunate, Julieta Aldana; Ortega Fernandez, Camila Rocío; Patiño, María Sol; Saez, Aldana Celeste; Avena, Virginia y Pérez Elizalde, Rafael*  
*Universidad Juan Agustín Maza*

Contacto: lem.umaza@gmail.com

**Palabras clave:** yerba mate; peso; salud

**Key Words:** *mate tea; weight; health*

Estudios realizados en otros países indican que durante el periodo universitario se produce un aumento del peso corporal de los estudiantes. Por otro lado, la yerba mate es una infusión muy consumida entre los jóvenes y cuyas propiedades en la salud humana han tomado relevancia en los últimos años. Son conocidos, entre otros, sus efectos hipolipemiantes y su colaboración con el descenso de peso y disminución de masa grasa. El objetivo del presente proyecto es estudiar la influencia del consumo de yerba mate y de diversos hábitos y analizar si fuese un factor protector sobre el peso corporal en estudiantes universitarios. Para esto se trabajará con alumnos (varones y mujeres) de entre 18 y 30 años de la Universidad Juan Agustín Maza, a los cuales se les realizará una encuesta, toma de presión arterial y de medidas antropométricas. Se evaluará si los alumnos consumen yerba mate y bajo qué condiciones, y si tienen un buen nivel de conciencia sobre lo que implica

hábitos saludables; esto incluye tanto la alimentación como la actividad física, entre otros. Con la información obtenida se podrá describir la situación del alumno universitario en cuanto a sus hábitos de consumo y calidad de vida. Los resultados obtenidos se tabularán y se procesarán en el programa SPSS, analizando la correlación entre las variables. Como hipótesis planteamos que los alumnos universitarios adoptan una conducta sedentaria y malos hábitos alimentarios a lo largo de su carrera y que el consumo de yerba mate contribuye con el mantenimiento de su peso. Esperamos encontrar una correlación entre el consumo de mate, la actividad física y los hábitos saludables. Finalmente, en base a los resultados, se buscará evaluar la necesidad de reforzar los programas de promoción de la salud en el entorno universitario y fomentar el consumo diario de mate como un hábito saludable complementario.