



Universidad de Concepción del Uruguay

Facultad de Ciencias Médicas Dr. Vasallo –Centro Regional Santa Fe.

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

“PRÁCTICAS ALIMENTARIAS Y CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN DEPORTIVA ADECUADA, DE ALUMNOS QUE ASISTEN AL GIMNASIO CIDEF, EN LA CIUDAD DE SANTA FE CAPITAL”

Investigadores: MARIN, Noeli Camila

Director: LIC. SUPPO, Fiorela

Marin Noeli Camila.

FIORELA SUPPO
Lic. en NUTRICIÓN
MAT. 1336

“Las opiniones expresadas por el autor de esta Tesina no representan necesariamente los criterios de la Carrera de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay”

Santa Fe, Septiembre 2021





AGRADECIMIENTOS

A personal docente y no docente de la Universidad de Concepción del Uruguay, Centro Regional Santa Fe, por brindar su apoyo, su tiempo y sus conocimientos para mi formación profesional, durante estos 5 años.

A la Lic. Fiorela Suppo, directora de la Tesina, le debo un agradecimiento muy especial, por brindarme su tiempo, dedicación, consejos y paciencia durante este año de trabajo juntas. Gracias por tu predisposición.

Debo agradecer profundamente al Tribunal Evaluador de este trabajo, gracias por ser parte de él.

Debo destacar la participación especial del Gimnasio Cidef, han colaborado con mucho entusiasmo para que pueda terminar mi Tesina.

Y por supuesto a todos los alumnos que realizan actividad física en el gimnasio, que demostraron interés y buena predisposición desde el primer momento que les comento como iba a ser mi trabajo.



DEDICATORIAS

A mi familia por su apoyo incondicional siempre.

A mi abuela Amparo que me cuida desde el cielo.

A mi novio Gastón, que me apoyo en este último tramo de la carrera, que fue el más difícil.

A Dios, fue y es mi sostén en el transcurso de estos años, me ha bendecido solo con bendiciones.

Gracias de corazón



ÍNDICE

Resumen _____	5
Introducción _____	6
– Marco teórico	
– Antecedentes	
– Justificación	
– Planteamiento del problema	
Hipótesis _____	16
Objetivo General y específicos _____	17
Materiales y métodos _____	18
– Metodología	
– Plan de trabajo	
– Técnicas e instrumentos para obtener información	
Resultados _____	23
Discusión _____	34
Conclusión _____	37
Recomendaciones _____	39
Consideraciones éticas _____	48
Bibliografía _____	42
Anexos _____	44



RESUMEN

El trabajo tiene como finalidad analizar los hábitos alimentarios de los alumnos que realizan actividad física en el gimnasio Cidef. A la vez conocer que información tienen sobre alimentación apropiada para la actividad física que realizan y saber de dónde provienen esos conocimientos.

Se llevó a cabo un estudio descriptivo, cuantitativo y transversal, en una muestra de 30 alumnos. Para evaluar las prácticas alimentarias y los conocimientos se realizó un cuestionario autoadministrado, el cual permitió ver si tenían hábitos saludables o no, la frecuencia de consumo de los distintos grupos de alimentos, entre otras características.

En este último tiempo realizar actividad física en pandemia se volvió complejo, ya que los gimnasios debieron cerrar sus puertas. Hay un aumento del sedentarismo y nuevos hábitos alimentarios que marcan la vida de estos alumnos.

El constante bombardeo de información falsa en las redes sociales hace confundir a las personas sobre que tienen que comer o que es saludable o no.

Cada persona tiene un requerimiento basal de energía, el cual varía según la actividad física que realiza. Además, estas necesidades están estrechamente relacionadas con el sexo, la edad y el nivel de actividad física. Por ello, es conveniente evaluar y clasificar la actividad física y fomentar el consumo en calidad y cantidad de los alimentos necesarios para cubrir esos requerimientos.

Los resultados que se obtuvieron concuerdan con el contexto actual expresado. Aproximadamente el 56,67% realiza 5 comidas, 30% realiza 4 comidas, 6,67% realizan 3 comidas y 6,67% realizan 2 comidas (incluyendo comidas principales y colaciones). Los alimentos más consumidos son los lácteos, seguidos por alto consumo de pan/galletitas y carnes. Bajo consumo de frutas y verduras. Estas son algunas de las conclusiones obtenidas sobre las prácticas alimentarias que llevan las personas encuestadas.

Los conocimientos sobre alimentación deportiva adecuada y su importancia son altos, es decir que existe un buen nivel de conocimientos, pero no lo ponen en práctica y muchos de los participantes no saben justificar el porqué. Por último las fuentes de información de donde adquieren los conocimientos son variadas (redes sociales, páginas web, profesionales de la salud, entre otros).

Palabras claves: hábitos alimentarios/prácticas alimentarias- actividad física- alimentación deportiva adecuada- fuentes de información.



INTRODUCCIÓN

Marco teórico

Alimentarse es sólo el primer tiempo de la nutrición, pero no es sinónimo de nutrirse. Nutrirse implica un conjunto de funciones que tiene por finalidad proveer al organismo de energía y nutrientes para mantener la vida, promover el crecimiento, reemplazar perdidas y asegurarse la persistencia de la especie.

Este proceso tiene tres tiempos: alimentación, metabolismo y excreción. La alimentación es el único momento de la nutrición donde entra en juego la voluntad, consta de varios pasos, elegir el alimento, prepararlo, masticarlo y deglutirlo. Luego entra en juego el metabolismo, que es el encargado de obtener energía y materiales de construcción, renovación y reserva de nuestro cuerpo. Por último, la excreción es la encargada de eliminar sustancias que no son necesarias o que tóxicas para nuestro organismo. (Onzari y Langer, 2020).

La actividad física, son los movimientos corporales, que implican contracciones musculares sucesivas, cuyo resultado provoca un gasto de energía. La energía que proporcionan los alimentos es llamada también calorías o kilocalorías. Éstos aportan nutrientes como hidratos de carbono, proteínas y lípidos. Las proteínas son las que compensan la ruptura normal de las células musculares, producido por este tipo de esfuerzo.

Es importante destacar que no todos tienen las mismas necesidades de estos nutrientes, varían mucho con la edad, la actividad y también el sexo. Por otro lado, el cuerpo gasta energía permanentemente, aún al dormir, por este motivo es importante realizar cuatro comidas recomendadas, para favorecer la digestión sin perder la vitalidad. Además, combinada con actividad física ayuda a sentirse bien, sumado a que mejora el rendimiento deportivo. (Tortora y Derrickson, 2013; Onzari y Langer, 2017).

Se distinguen dos tipos de personas, aquellas que realizan actividad física estructurada o más conocido como entrenamiento y la no estructurada o ejercicio. La primera necesita de un programa planificado y diseñado para mejorar la condición física (capacidad cardiovascular y respiratoria, fuerza, flexibilidad, composición corporal) y la salud; la no estructurada por el contrario incluye las actividades de la vida diaria como limpiar, caminar, jugar con los niños, etc.

Se diferencian entre sí por sus objetivos, es decir, una persona físicamente activa tiene como fin mejorar su calidad de vida, mientras que un deportista, sumado a lo anterior, apunta a mejorar y optimizar su rendimiento deportivo para la competencia.

En la alimentación normal es necesarios que se cumplan las cuatro leyes de Pedro Escudero, ellas son:



1. Ley de cantidad: todo plan debe cubrir las necesidades calóricas de cada organismo. Se debe estimar el gasto energético del individuo para mantener su balance energético.
2. Ley de la cantidad: todo plan debe ser completo en su composición, es decir, aportar hidratos de carbono, proteínas, grasa, vitaminas y minerales. El valor calórico total debe tener una distribución adecuada y contemplar, además, los alimentos protectores.
3. Ley de la armonía: se refiere a la relación de proporcionalidad entre los distintos nutrientes.
4. Ley de la adecuación: se debe adecuar al momento biológico, a los gastos y hábitos de las personas, al nivel socioeconómico, y por último a la/s patología/s que pueda tener la persona.

Las cuatro leyes se relacionan y se complementan. Por ende, una alimentación adecuada debe ser suficiente, completa, armónica y adecuada. El plan de alimentación correcto es el que responde a estas leyes. (Lopez y Suárez, 2014)

Para una alimentación adecuada al deporte se debe contemplar estas cuatro leyes y además otras variables: la intensidad del esfuerzo la actividad física, la duración de éste, el nivel de entrenamiento y la alimentación. (Onzari y Langer, 2020)

Los beneficios de una dieta adecuada ayudan al rendimiento deportivo, mejora la prestación reduciendo o retardando la aparición de fatiga. Los patrones de alimentación diaria son probablemente aún más importantes porque ayudan a las personas a mantener la salud sino también mejorar el nivel de entrenamiento, y en caso de deportistas de elite en la competencia.

El papel de la alimentación diaria es proveer combustible energético y los nutrientes necesarios para optimizar las adaptaciones logradas durante los entrenamientos y poder recuperarse rápidamente entre un esfuerzo y otro.

Los requerimientos energéticos de cada deportista dependen del tamaño corporal, el crecimiento, la búsqueda de aumento y/o pérdida de peso, y del costo energético de su entrenamiento (frecuencia, duración e intensidad).

Los programas de entrenamiento varían según el deportista (profesional/amaters) y el objetivo (nivel / etapa de temporada de la deportiva). Por ello, las ingestas calóricas son importantes por varias razones: la ingesta energética determina la posibilidad de satisfacer los requerimientos de macronutrientes energéticos, vitamina, minerales y otros componentes dietarios no energéticos necesarios para la salud y el correcto funcionamiento; la ingesta energética ayuda a la variación de la masa muscular y la grasa corporal para conseguir una composición corporal deseada o requerida, dependiendo de cada caso; la ingesta energética



afecta el funcionamiento hormonal e inmunológico; y por último, desafía las limitaciones prácticas, como la disponibilidad de alimento o el adecuado funcionamiento gastrointestinal (Burke, 2010).

El primer paso es calcular la cantidad de energía mínima requerida para mantener los procesos vitales, sin tener en cuenta la actividad física, se conoce como energía basal. Esta energía es la utilizada por el organismo cuando está en reposo y debe ser adecuada para los latidos del corazón, la circulación de la sangre, la temperatura corporal. Los datos necesarios para calcularla son el sexo, la edad, la talla y el peso corporal.

El segundo lugar, a la energía basal se le debe agregar la actividad física, desde la laboral y cotidiana hasta la deportiva. Esta última se ve influenciada por el nivel de esfuerzo físico (cantidad de trabajo, relación entre el trabajo desarrollado y el descanso requerido). Según estas variables, se clasifica la actividad física como: leves o ligeras (mirar televisión) hasta intensas (correr contra reloj).

Para calcular la energía diaria (NED), se multiplica la energía basal por un factor de actividad en función de las características de ésta. Además de las ecuaciones, los nutricionistas evalúan y determinarán otras variables para poder definir cuánta energía van a recomendar diariamente. Se considera la cantidad y el tipo de alimentos que está consumiendo la persona, su estado físico y el desempeño deportivo, los objetivos de peso o composición corporal que se espera. (Onzari y Langer, 2020)

Cuando el ejercicio es de baja intensidad, la energía es proporcionada fundamentalmente por la grasa, aunque se necesitan hidratos para su oxidación. Dependerá de la duración del ejercicio y de una adecuada activación hormonal previa para facilitar la liberación de los ácidos grasos para su utilización. En el nivel de intensidad moderada o submáxima, se desplaza la energía hacia los hidratos de carbono. En el de intensidad máxima la contribución del metabolismo oxidativo tiene menor participación en relación con los otros sistemas energéticos implicados, principalmente el ATP-PC y se utilizan los depósitos de glucógeno. (Olivos y cols., 2012)

Macronutrientes para el ejercicio:

Hidratos de carbono y las grasas son fuentes de energía para nuestro cuerpo. De estos, los hidratos son el principal combustible para la musculatura en ejercicios de mediana y alta intensidad; siendo estos los que proporcionan la energía necesaria para mantener la adecuada contracción muscular durante el ejercicio. Durante el entrenamiento es necesario el aporte adecuado para ejecutar la actividad física, mediante el aporte de glucosa al músculo esquelético y por aporte de glucosa y fructosa al hígado, permitiendo la síntesis de glucógeno



hepático. Estos se estiman según el peso corporal del alumno. Así, en función de las horas de entrenamiento diarios, los gramos de hidratos recomendados son:

- 1 hora/día: 6-7 gr. De HC/kg de peso
- 2 hora/día: 8 gr. De HC/kg de peso
- 3 hora/día: 9 gr. De HC/kg de peso
- 4 hora/día: 10 gr. De HC/kg de peso

Finalizado el entrenamiento es necesario la recuperación de glucógeno muscular; se sugiere de 1,5 gr de hidratos de carbono/kg peso corporal, consumiéndolos durante 15 minutos posteriores. (Olivos y cols., 2012)

En caso de no consumir la cantidad adecuada, impacta significativamente en el rendimiento deportivo, provocando menor recuperación entre sesiones de entrenamiento, alto riesgo de fatiga muscular y aumenta la susceptibilidad de enfermedades y lesiones. Cuando el aporte es deficiente se recurren a las proteínas como fuente de energía y se liberan cuerpos cetónicos por consumo de grasa. (Blanco, 2016)

Proteínas: ellas son necesarias para el desarrollo de masa muscular, regeneración de tejidos y adaptación enzimática. Las proteínas son un conjunto de aminoácidos, estos intervienen en numerosos procesos y vías metabólicas. Por ende, los requerimientos también se ven aumentados en personas que realizan actividad física.

La ingesta de proteínas recomendadas para los deportistas es muy variada, pero se podría resumir de la siguiente forma:

- Entrenamiento de fuerza, etapa de mantenimiento: 1,2 - 1,4 gr/kg de peso corporal.
- Entrenamiento de fuerza, etapa de aumento de masa muscular: 1,8 - 2,0 gr/kg de peso corporal.
- Entrenamiento de resistencia: 1,4 - 1,6 gr de proteínas/kg de peso corporal.
- Actividades intermitentes de alta intensidad: 1,4-1,7 gr de proteínas/kg de peso corporal.

Recuperación post-ejercicio: 0,2 - 0,4 gr/kg de peso corporal.

En deportistas entrenados, la ingesta de proteínas en cantidades mayores a lo señalado no otorga beneficios, siendo el exceso de estas oxidado sólo para obtener energía.

Grasas: en la alimentación del deportista. Se aconseja que los deportistas consuman entre un 20-30% de las calorías del día como grasas. Esto debe permitirles cubrir las necesidades de ácidos grasos esenciales. Además, es importante destacar que la comida pre-entrenamiento debe ser baja en grasas, ya que estas tienen mucha permanencia gástrica. (Olivos y col., 2012)



Hidratación y deporte

La termorregulación y el balance hídrico son importantes en el rendimiento deportivo. Es importante considerar que la sensación de sed no es un mecanismo de control primario, sino más bien una señal de alarma, es decir surge cuando ya ha ocurrido una importante pérdida corporal de agua, por este motivo una persona que realiza actividad física puede deshidratarse. Las medidas de hidratación son tan fundamentales como el correcto aporte de macronutrientes.

Funciones del agua durante el ejercicio

- Regulación de la temperatura corporal
- Vehículo para la entrega de nutrientes a las células musculares
- Eliminación de metabolitos
- Lubricación de las articulaciones

También mantiene la concentración de los electrolitos, importante en:

- Transmisión del impulso nervioso
- Contracción muscular
- Aumento del gasto cardíaco
- Regulación del pH

Comer es más que ingerir alimentos. Comer es aceptar en nuestro cuerpo algo que es significativo, es decir que no solo implica satisfacer necesidades nutricionales, sino que entran en juego emociones, sentimientos, sentidos, etc. Es un acto rutinario y esencial para la vida, las prácticas alimentarias son inconscientes; es decir no se cuestiona porque se come lo que se come. (Rivera, 2014).

Las prácticas alimentarias son un conjunto de acciones y de relaciones sociales que se estructuran en torno al acto de centrar la ingesta en sustancias alimentarias que pueden o no estar relacionado a la perpetuación del organismo vivo. Tienen una estructura interna que organiza y que da sentido al acto de comer; es decir determina lo que come el comensal, la forma de consumirlo, de preparar, los rituales de comensalidad, los horarios de las comidas, etc. (Rivera, 2014).

Por lo tanto, las prácticas alimentarias es sinónimo de hábitos alimentarios por qué estos son “Un conjunto de costumbres que condicionan la forma cómo los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influidas por la disponibilidad de éstos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos.” (FAO, 1995).



Antecedentes

Martínez y Collado (2013), en España se realizó un estudio nutricional a 21 jugadores de fútbol (entre 18 y 35 años) de un equipo de tercera división semiprofesional. Tenía como objetivo analizar los hábitos y actitudes nutricionales a través del estudio de la ingesta y gasto energético diario, así como la distribución de macronutrientes y micronutrientes diferenciando el tipo de entrenamiento diario (normal, entrenamiento y competición). Para la realización del registro dietético, se repartieron planillas, donde debían registrar lo que consumían diariamente: cantidades, proporciones, proceso culinario, etc. En el caso del recordatorio de 24 horas fue llevado a cabo por una entrevista personal con cada uno de los integrantes del equipo, su objetivo fue obtener datos más fiables. Todos los datos obtenidos se registraron en el software informático de cálculo de dietas "Nutribera trav V.1.1.1.R5". La determinación de la composición corporal se realizó mediante bioimpedancia eléctrica tetrapolar, y para el metabolismo basal se utilizaron las fórmulas diseñadas por Harris Benedict. Por último, la determinación del gasto energético durante la actividad física se realizó mediante la monitorización de la frecuencia cardíaca. Como resultado se obtuvo que los jugadores de fútbol estudiados presentan un balance energético negativo, con una dieta pobre en hidratos de carbono. Esto podría interferir en el desarrollo de su prestación deportiva y puede incrementar el riesgo o provocar lesiones. Por lo tanto, se determinó la necesidad de realizar un diseño e implementación de la dieta y la introducción de programas de educación nutricional para este tipo de deportistas.

Ocaña, M, Foller, R. y Saldaña, C. (2009), en España; estudiaron los hábitos y conocimientos alimentarios de adolescentes nadadores de rendimiento. El estudio tenía como finalidad indagar sobre los hábitos generales de alimentación y los conocimientos sobre nutrición de un grupo de adolescentes nadadores de rendimiento. Participaron 20 nadadores (10 hombres y 10 mujeres, edad media entre 14,85 años) y 20 controles (11 hombres, 9 mujeres, edad media entre 14,50 años). Se aplicaron diferentes pruebas: el cuestionario de Conocimiento Nutricional (Bach, 2003), el Cuestionario de Conocimiento y Actitudes Nutricionales (Zawila, 2003) y el cuestionario de Estilos de Vida del proyecto OBA (cfr. Sánchez-Carracedo y Saldaña, 1998). Con base a lo investigado se concluyó que el conocimiento nutricional de los nadadores fue medio y se mostraron mejor informados sobre nutrición general, los deportistas más que los controles, pero no se encontraron diferencias en los hábitos alimentarios. En cuanto al número de ingestas diarias realizadas, en ninguno de los dos casos se alcanza las 5 o 6 recomendadas. Ambos grupos cumplen en casi la totalidad de los casos con las principales ingestas como son la cena, el almuerzo y en una gran mayoría la merienda; existe un gran porcentaje de adolescentes que no desayunan, siendo este porcentaje mayor en el grupo control que en el grupo nadadores. Se concluyó que



los hábitos alimentarios de los nadadores deben ser orientados y que debería fomentarse el papel de los entrenadores como informadores sobre nutrición.

Ruiz, G. y Olivas, T. (2018), Managua capital de Nicaragua desarrollaron un estudio sobre los conocimientos y prácticas sobre alimentación y nutrición que poseen los fisicoculturistas de un gimnasio de dicha ciudad. Con objeto de desarrollar programas alimentarios para un mejor rendimiento deportivo. El estudio se realizó en 15 deportistas de fisicoculturismo, a través de una encuesta que estaba enfocada en su composición corporal, aspectos sociodemográficos y conocimiento generales en alimentación y nutrición. Para evaluar los resultados obtenidos de los cuestionarios se utilizaron herramientas como SPSS 18, Microsoft Excel y Microsoft Word.

Como conclusión se obtuvieron que el 93% de los deportistas presentaban un somatotipo del tipo mesomórfico, es decir con mayor masa muscular; en cuanto al conocimiento el 75% de la población estudiada tenían conocimientos adecuados sobre alimentación deportiva; el 43% presentaron buenas prácticas alimentarias, mientras que el 28,5% presentaron prácticas regulares o malas. El 100% de los encuestados refieren que alimentarse saludablemente consiste en tener una dieta adecuada, en términos de calidad y cantidad, antes, durante y después de los entrenamientos y en competición es vital para optimizar el rendimiento. Otro resultado fue que el 44% conoce la relación entre nutrición y alimentación, concluyendo que ambas se relacionan; refiriendo que si alguien se alimenta correctamente se tendrá como resultado una buena nutrición.

En España en el año 2010 se realizó un estudio descriptivo con 22 deportistas de combate, sobre los “hábitos alimenticios y composición corporal en deportistas españoles de élite pertenecientes a disciplinas de combate”. Se analizó la composición corporal a través de mediciones antropométricas (talla y peso), el porcentaje de masa corporal se determinó con la técnica de la absorciometría de rayos X de energía dual (DXA), el porcentaje de agua corporal (%AG) se midió mediante un sistema de bioimpedancia.

El análisis de la dieta se llevó a cabo por un cuestionario de frecuencia alimentaria, observando la calidad y la cantidad de alimentos consumidos sobre un grupo de 36 alimentos. A su vez se aplicó un cuestionario para obtener datos cualitativos de los hábitos alimentarios y las actitudes relacionadas con ellos. Los datos fueron evaluados estadísticamente y se concluyó que la oferta alimentaria a la que tienen acceso estos deportistas y su selección dietética son adecuadas, sin embargo, el consumo de algunos grupos de alimentos (verduras y hortalizas; carnes grasas, embutidos) no se ajusta a las recomendaciones. Además, presentaron un peso ligeramente superior al de su categoría de competición. Muestran



conocimientos aceptables sobre nutrición y dietética aplicada a su deporte (Úbeda y cols. 2010).

Ruffino, C. Y. (2018), realizó una investigación sobre los hábitos de nutrición y descanso de deportistas femeninas de la liga nacional argentina de básquet, Club Atlético Juventud Florentino Ameghino. El fin de la investigación es analizar los hábitos nutricionales y de descanso, su relación con el rendimiento y la vida saludable, a través de encuestas autoadministradas a las deportistas de la liga de básquet. Valorando factores nutricionales e hidratación, descanso, suplementación y grado de conocimientos generales sobre hábitos alimentarios.

Los resultados en relación con el número de comida es que el 72% realiza 5 comidas (incluye: desayuno, almuerzo, merienda, cena y colación), el 18 % en cambios consume 6 comidas diarias, con situaciones de picoteo (como sexta comida). En desayuno y merienda se consumen alimentos como: leche, yogurt, cereales, tostadas y frutas; solo algunas refieren consumir huevos. Mientras en almuerzos y cenas prevalecen carnes rojas o blancas, verduras crudas/cocidas, pastas y arroz. El 90,9% consume ocasional mente alimentos de baja calidad (bebidas azucaradas, snacks, entre otros), y el 9% lo realiza todos los días.

La segunda variable estudiada fue la hidratación, se obtuvo que el valor promedio de consumo diario es de 7 vasos de agua (1,750 litros al día). El 72,7% de las encuestadas expreso que la sed no era un buen indicador del nivel de hidratación del organismo; el 27,3% dijo lo contrario. El 81,8% consume suplementos deportivos, 18,2% no. Como ultimo indicador se valoró el descanso, y manifestó que el 55% no presenta problemas de sueño, un 27% necesitaría atención una consulta médica y el 18% restante merecen un tratamiento médico especial. Y los conocimientos de alimentación en general tiene buenos conocimientos.



Justificación

Por lo anteriormente mencionado, se concluye que la tendencia es no cubrir los requerimientos adecuados para un buen rendimiento deportivo. A pesar de la notoria importancia de una nutrición adecuada en el rendimiento deportivo, los conocimientos en material de alimentación y nutrición entre personas amateurs y entrenadores suele ser escaso. Las variables de nutrición, actividad física y descanso actúan de manera independiente, pero afectan de forma positiva o negativa nuestro metabolismo. Cuando los tres factores son equilibrados, el rendimiento, la salud y la estética corporal probablemente mejoren.

Sumado a que la temática ha sido poco investigada en este grupo de personas (adultos que concurren al gimnasio y no son deportistas profesionales). Por ello se procederá a estudiar los hábitos alimentarios y los conocimientos que tiene sobre alimentación adecuada al deporte, pudiendo ver la situación actual.



Planteamiento del problema

Producto de los malos hábitos alimentarios surgió la necesidad de indagar que prácticas alimentarias tienen y que conocimientos presentan sobre alimentación adecuada al deporte. Siendo la pregunta del problema la siguiente: ¿Cuáles son las prácticas alimentarias y los conocimientos sobre alimentación deportiva adecuada, de alumnos que asisten al Gimnasio Cidef en la ciudad de Santa Fe capital?



HIPÓTESIS

Los alumnos que concurren al Gimnasio Cidef, en la ciudad de Santa Fe poseen un buen nivel de conocimientos sobre alimentación, pero hábitos alimentarios poco adecuados para la actividad física que realizan.



OBJETIVOS

GENERAL

Determinar las características de la alimentación y los conocimientos de los nutrientes necesarios durante las sesiones de entrenamiento, de alumnos que asisten al Gimnasio Cidef en la ciudad de Santa Fe Capital.

ESPECÍFICO

1. Identificar hábitos alimentarios de los alumnos que asisten al Gimnasio Cidef.
2. Determinar los conocimientos que poseen los alumnos, sobre la mejor forma de alimentarse antes y después de una sesión de entrenamiento.
3. Conocer las fuentes de información sobre alimentación de los alumnos.



MATERIALES Y MÉTODOS

Metodología

Para el cumplimiento de los objetivos previstos en la presente Tesina, se llevaron a cabo enfoques metodológicos de tipo descriptivo, donde se especifican características y perfiles de los alumnos que concurren al Gimnasio Cidef, describiendo sus prácticas alimentarias y los conocimientos sobre alimentación.

Se trata de un estudio cuantitativo, ya que tiene por finalidad la cuantificación de información. La técnica que se utilizó para la recolección de datos es una encuesta autoadministrada.

La presente Tesina implica el uso de herramientas informáticas, estadísticas y matemáticas para obtener los resultados. Su propósito es cuantificar el problema y entender que tan generalizado está en los alumnos.

El estudio es transversal, la investigación se realizó en un tiempo determinado, analizando el consumo alimentario y la actividad física en una población determinada, sin requerir de un grupo de control.



Plan de trabajo

Las tareas contempladas en esta investigación fueron las siguientes:

Objetivo 1: Identificar hábitos alimentarios de los alumnos que asisten al Gimnasio Cidef.

Tarea 1.1: Solicitar y entrega de la carta de consentimiento al dueño del Gimnasio Cidef. (Anexo 1)

Tarea 1.2: Coordinar día y hora para realizar el cuestionario.

Tarea 1.3: Selección de la muestra.

Tarea 1.4: Realizar el cuestionario sobre hábitos alimentarios a los alumnos. (Anexo 2).

Tarea 1.4: Clasificar y evaluar los datos obtenidos.

Para el cumplimiento de las tareas se especificó el siguiente universo, población y muestra:

- ✓ Unidad de análisis: alumnos (hombres y mujeres de edad temprana adulta) de 20 a 40 años que concurren al Gimnasio Cidef, en la ciudad de Santa Fe.
- ✓ Universo: Alumnos del Gimnasio Cidef de la ciudad de Santa Fe.
- ✓ Población y muestra:

Población: hombres y mujeres de edad temprana adulta de 20 a 40 años que concurren al Gimnasio Cidef, en la ciudad de Santa Fe.

Muestra: 30 adultos de edad temprana que concurren a dicho establecimiento. La misma fue tomada por un muestreo aleatorio simple (método probabilístico). Se excluyeron todos aquellos alumnos que al momento del relevamiento no reunieran los criterios de inclusión.

Criterios de inclusión:

- Alumnos del gimnasio Cidef que asistieron al establecimiento el día de la encuesta.
- Alumnos del gimnasio Cidef que estén dentro de la edad preestablecida con anterioridad: adultos mayores de edad temprana.
- Alumnos del gimnasio Cidef que por voluntad propia opten por participar de la investigación.

Criterios de exclusión:

- Alumnos del gimnasio Cidef que asistieron no al establecimiento el día de la encuesta.
- Alumnos del gimnasio Cidef que no estén dentro de la edad preestablecida con anterioridad: adultos mayores de edad temprana.
- Alumnos del gimnasio Cidef que por voluntad propia opten por no participar de la investigación.
- ✓ Variable: Hábitos alimentarios.



Hábitos alimentarios

- Definición conceptual: pueden definir como las prácticas adquiridas a lo largo de la vida que influyen a la hora de la selección de nuestra alimentación. Los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, influenciados por la sociedad y culturales. El proceso de adquisición de hábitos comienza en la familia. Los hábitos alimentarios en adultos son más difíciles de cambiar. Llevar una alimentación equilibrada, variada y completa, acompañada de ejercicio físico es la fórmula perfecta para tener un buen estado de salud. Para que sea variada debe incluir alimentos de todos los grupos, pero debe ser en cantidades adecuadas para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas. (FEN, 2014).
- Definición operacional: A través de la aplicación de un cuestionario, recurriendo como informantes a los alumnos del gimnasio Cidef. Para la obtención de datos sobre los hábitos alimentarios.
- Dimensiones: Gustos y preferencias alimentarias- Frecuencia alimentaria.
- Valores: Hábitos adecuados- Hábitos medianamente adecuado – Hábitos inadecuados.

Para la valoración de los hábitos alimentarios se compararon con las recomendaciones de las Guías Alimentarias para la Población Argentina (Ministerio de Salud de la Nación, 2015). (Anexo 3)

Objetivo 2: Determinar los conocimientos que poseen los alumnos, sobre la mejor forma de alimentarse antes y después de una sesión de entrenamiento.

Tarea 2.1: Realizar el cuestionario sobre conocimiento sobre alimentación deportiva adecuada. (Anexo 4)

Tarea 2.2: Clasificar y evaluar los datos obtenidos.

- ✓ Variable: Conocimientos sobre alimentación deportiva adecuada.

Alimentación deportiva adecuada

- Definición conceptual: Esta variable identifica cuál es la información con la que cuentan los alumnos que concurren al gimnasio Cidef, acerca de la correcta forma de alimentarse durante los períodos de entrenamiento; antes y después de estos.
- Definición operacional: A través de la aplicación de un cuestionario, recurriendo como informantes a los alumnos del gimnasio Cidef. Para la obtención de datos sobre los conocimientos sobre alimentación deportiva adecuada.
- Dimensiones: Prácticas alimentarias- Frecuencia alimentaria.
- Valores: Conocimientos adecuados- Conocimientos medianamente adecuado – Conocimientos inadecuados.



Objetivo 3: Conocer las fuentes de información sobre alimentación de los alumnos.

Tarea 3.1: Realizar una entrevista con el profesor (encargado de la sala de máquinas y de la realización de las rutinas personalizadas). (Anexo 5)

Tarea 3.2: Realizar el cuestionario sobre las fuentes de información. (Anexo 6)

Tarea 3.3: Clasificar y evaluar los datos obtenidos.

✓ Variable: Fuentes de información

Fuentes de información

- Definición conceptual: es un conjunto de información disponibles al alcance de las personas, tienen como fin satisfacer una necesidad del usuario, se hayan creado o no con esta finalidad; es decir recursos para poder acceder a la información y a conocimientos en general. (De Tiratell, 2000; Gallego Lorenzo y Junca Camdepadros, 2010)
- Definición operacional: A través de la aplicación de un cuestionario, recurriendo como informantes a los alumnos del gimnasio Cidef. Para la obtención de datos sobre las fuentes de información a la cual recurren a la hora de sacarse dudas, aprender o informarse sobre un tema de nutrición.
- Dimensiones: primaria -secundaria- terciaria.
- Valores: fuentes fiables- fuentes poco fiables- fuentes no fiables.

Técnicas e instrumentos para obtener información

El gimnasio CIDEF, Centro Integral de Entrenamiento y Fitness, localizado en la ciudad de Santa Fe, Hernandarias 1108. El gimnasio cuenta con tres pisos, en donde se pueden realizar diferentes actividades: Funcional - Fit combat - Zumba - Full band- Jumping - Spinning -Pilates reformer - Baile coreográfico (a partir de los 3 años) - Sala de máquinas (o sobrecarga).

Los datos se obtuvieron de la sala de musculación, durante los turnos mañana y tarde; entre hombre y mujeres que cumplan con los criterios de inclusión. Se obtuvieron de fuentes primarias, mediante la realización de encuestas con preguntas semi-estructuradas y autoadministradas; para no condicionar las respuestas de los alumnos. Esta incluyó preguntas acerca de la forma habitual de alimentación, para conocer sus hábitos, características, gustos y preferencias. Luego a partir de las respuestas se buscó coincidencias o desaciertos entre el grupo investigado. Se analizó también, por medio de la misma encuesta, la información sobre alimentación adecuada al deporte, es decir, que sea acorde a la actividad física que realizan. Y, por último, se investigó de donde proviene esta información (si de un profesional o medios de comunicación masiva) (Anexo 2-3-4)



Al tratarse de un trabajo de investigación de tipo descriptivo, la encuesta realizada fue diseñada por la alumna a cargo de este, con posterior control y supervisión de la directora de Tesina, con el objetivo de que los alumnos que participen en la encuesta entiendan de forma clara y sencilla las preguntas a realizar. Dadas las características descriptivas del trabajo no fue necesaria la validación previa y/o la utilización de encuestas ya probadas con anterioridad; mediante la encuesta se realizó una observación (descripción) de las características de la población, no hay categorización por niveles de las variables presentes en el trabajo.

Para llevar a cabo dichos cuestionarios se entregó una copia impresa a cada alumno para responder en forma individual. Por último, se evaluaron las respuestas a través de un análisis estadístico de frecuencias y porcentajes utilizando el programa “Microsoft Excel” como soporte. Mediante la encuesta se pudo observar y describir las características de la población evaluada en un momento determinado.

RESULTADOS

Resultados cuestionario hábitos alimentarios

El número de participantes evaluados en el presente estudio fue de 30 alumnos, con un rango de 20 a 40 años, de ambos sexos (14 varones y 16 mujeres).

Al analizar las características de la alimentación de los encuestados, se arrojaron los siguientes resultados:

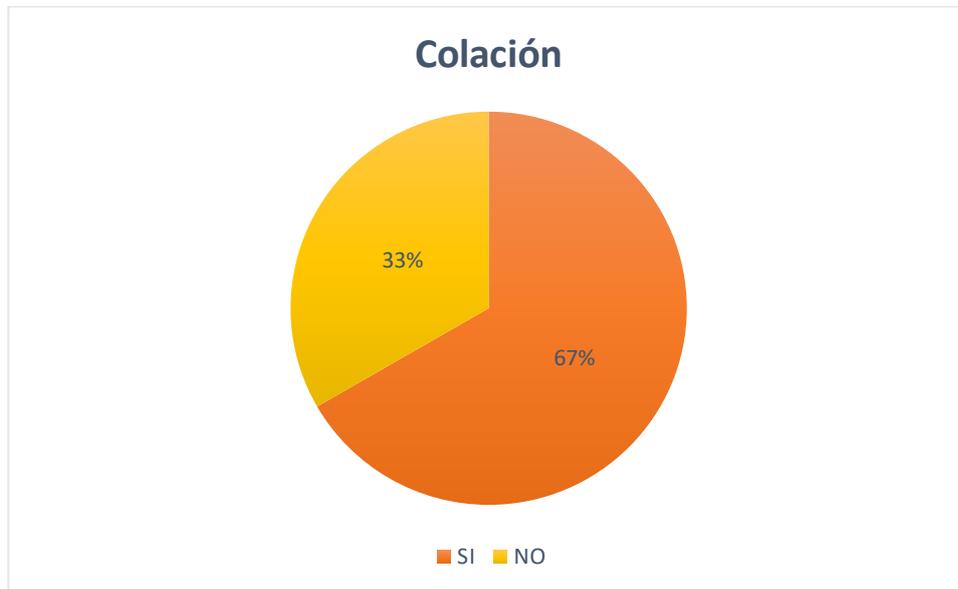
En relación con las cuatro comidas principales, el Gráfico 1 muestra que, del total de los encuestados (30 alumnos) un 73% afirmó realizar todas, mientras que un 20% refirió realizar 3 comidas y el 7% dos comidas diarias, algunos especificaron que no realizan el desayuno/ merienda/ cena.

Gráfico 1: Número de comidas diarias.



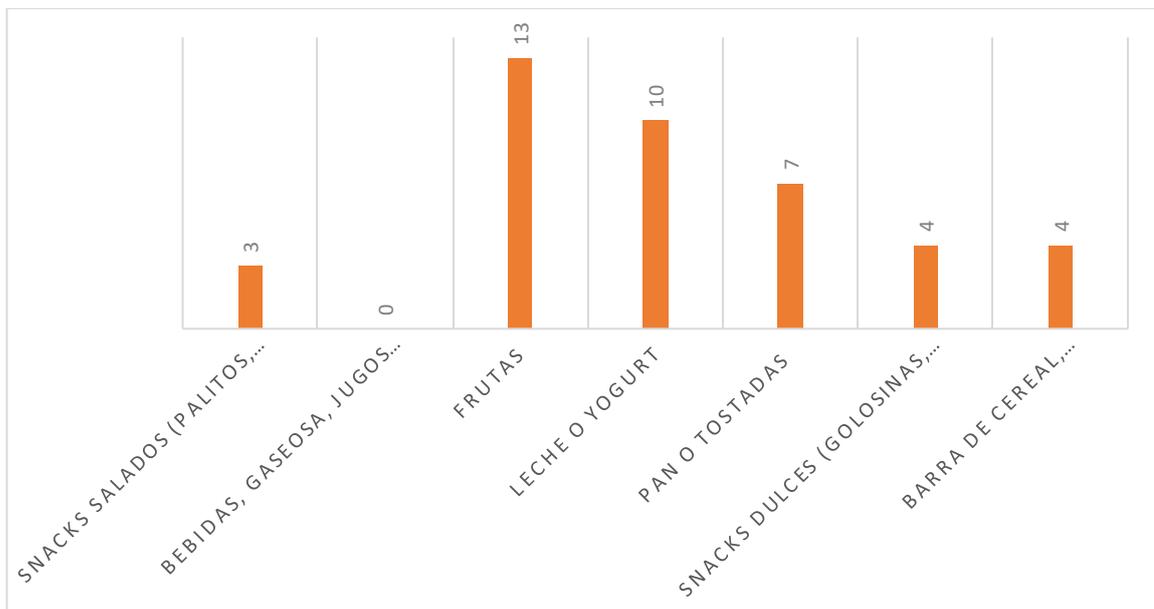
Se obtuvo que un 67% si realizan colaciones a lo largo del día, mientras que 33% no.

Gráfico 2: Colaciones.



Las colaciones que consumen los alumnos son:

Gráfico 2.1: Opciones de colaciones.



En el gráfico 2.1 se observa que la mayoría opta por colaciones frutas o leche/yogurt. Las demás opciones son menos consumidas. Además, refieren que muchas veces combinan las opciones, por ejemplo: una barra de cereal con un yogurt.

Gráfico 3: Número total de comidas diarias (comidas principales + colaciones)



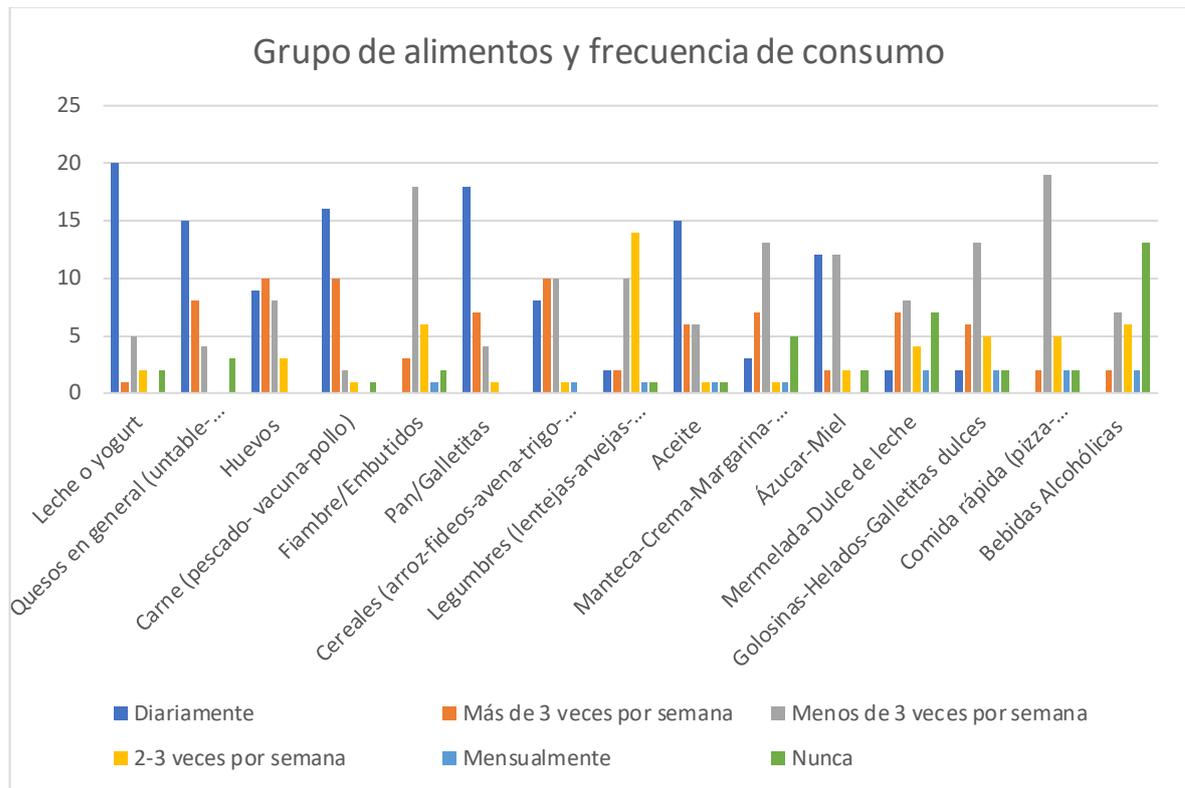


En relación con el consumo de alimentos, se obtuvieron los siguientes resultados:

Tabla I: Grupo de alimentos y frecuencia de consumo.

	Diariamente	Más de 3 veces por semana	Menos de 3 veces por semana	2-3 veces por semana	Mensualmente	Nunca
Leche o yogurt	20	1	5	2	0	2
Quesos en general (untable- cremoso- entre otros)	15	8	4	0	0	3
Huevos	9	10	8	3	0	0
Carne (pescado- vacuna- pollo)	16	10	2	1	0	1
Fiambre/Embutidos	0	3	18	6	1	2
Pan/Galletitas	18	7	4	1	0	0
Cereales (arroz-fideos-avena-trigo-pastas-etc.)	8	10	10	1	1	0
Legumbres (lentejas- arvejas- porotos- garbanzos-soja)	2	2	10	14	1	1
Aceite	15	6	6	1	1	1
Manteca-Crema- Margarina-Mayonesa	3	7	13	1	1	5
Ázucar-Miel	12	2	12	2	0	2
Mermelada-Dulce de leche	2	7	8	4	2	7
Golosinas-Helados- Galletitas dulces	2	6	13	5	2	2
Comida rápida (pizza- hamburguesas- tartas- empanadas-etc.)	0	2	19	5	2	2
Bebidas Alcohólicas	0	2	7	6	2	13

Gráfico 4: Grupo de alimentos y frecuencia de consumo.



5. En cuanto al consumo de vegetales y frutas, los resultados se visualizan en el Gráfico

Gráfico 5.1: N° de platos de verduras por día.

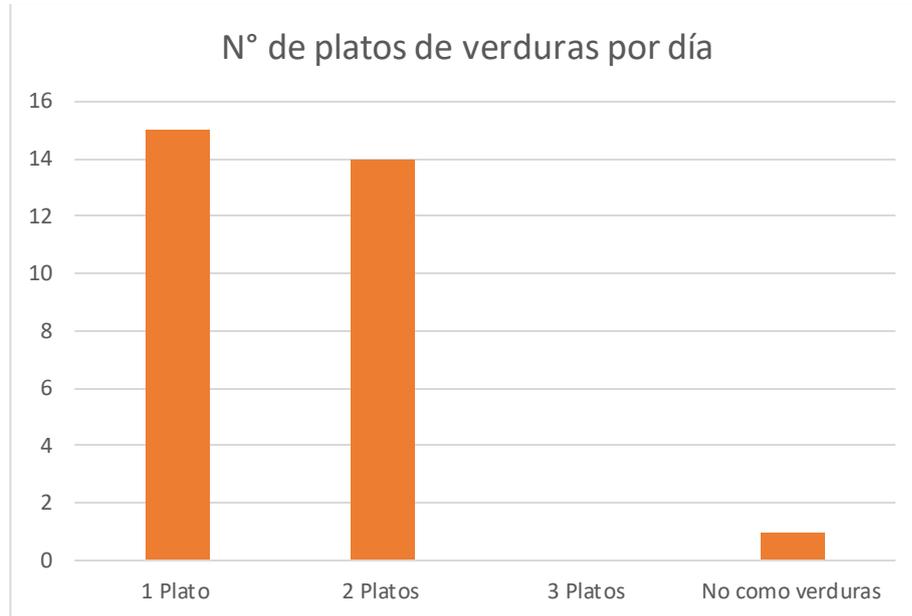
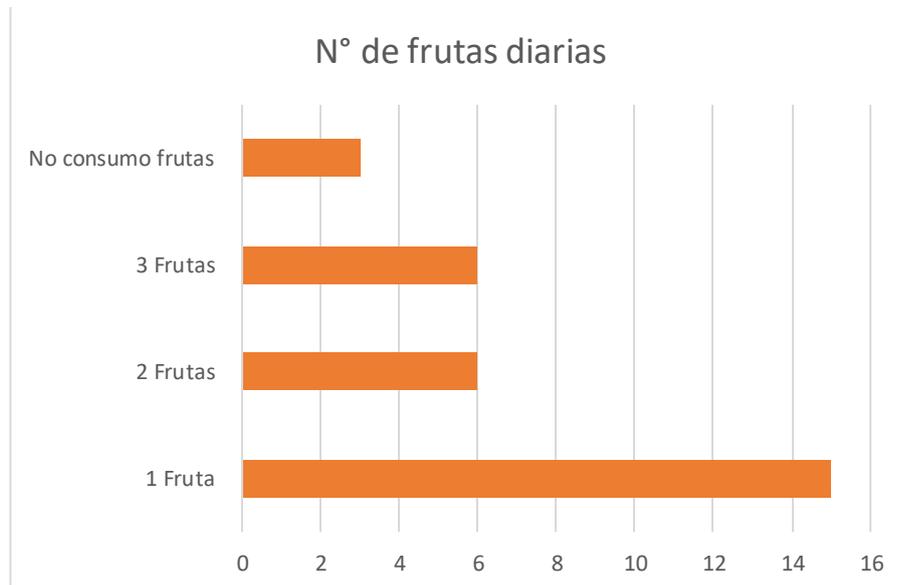


Gráfico 5.2: N° de frutas por día.



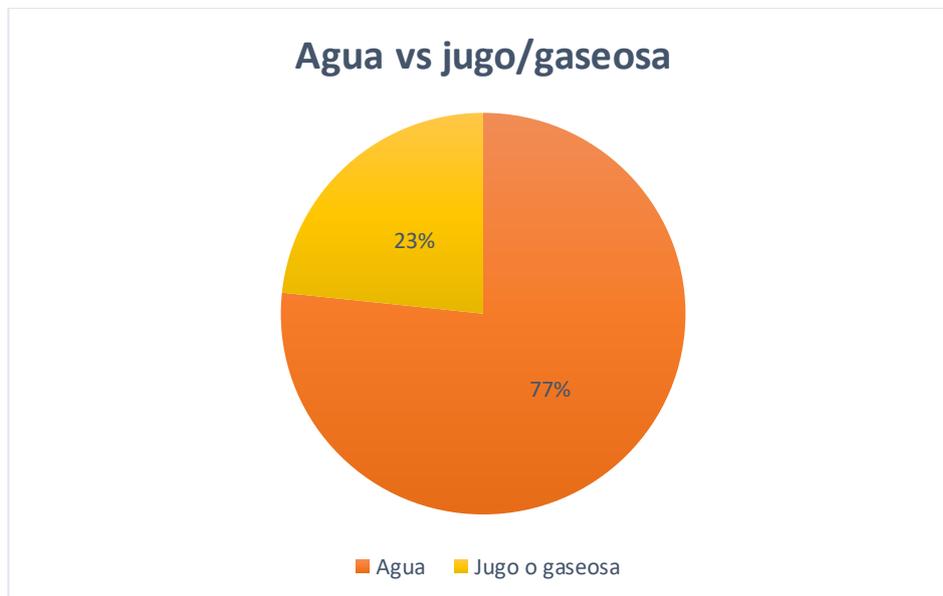
Dentro del mismo cuestionario se indagó sobre el consumo de jugos / gaseosas. Los resultados que se obtuvo son:

Gráfico 6.1: Cantidad de vasos de jugo o gaseosa



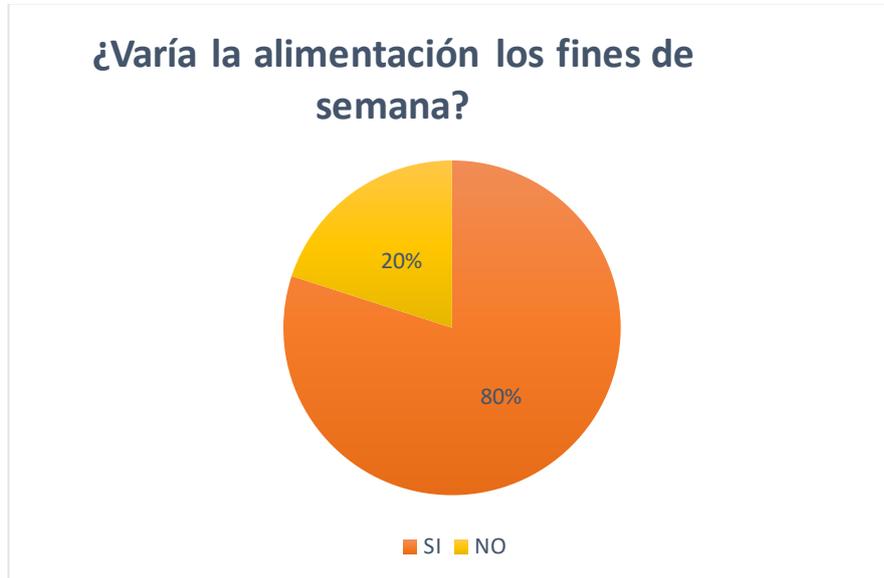
En el gráfico se visualiza que solo 7 alumnos consumen jugo o gaseoso a diario, 23 de los restantes consumen agua. Estos, refieren que durante el día consumen 1 vaso por comida (en promedio) y durante el entrenamiento una botellita de 500 ml (dependiendo el día, el calor, el cansancio, entre otros factores).

Gráfico 6.2: Agua vs jugo/gaseosa.



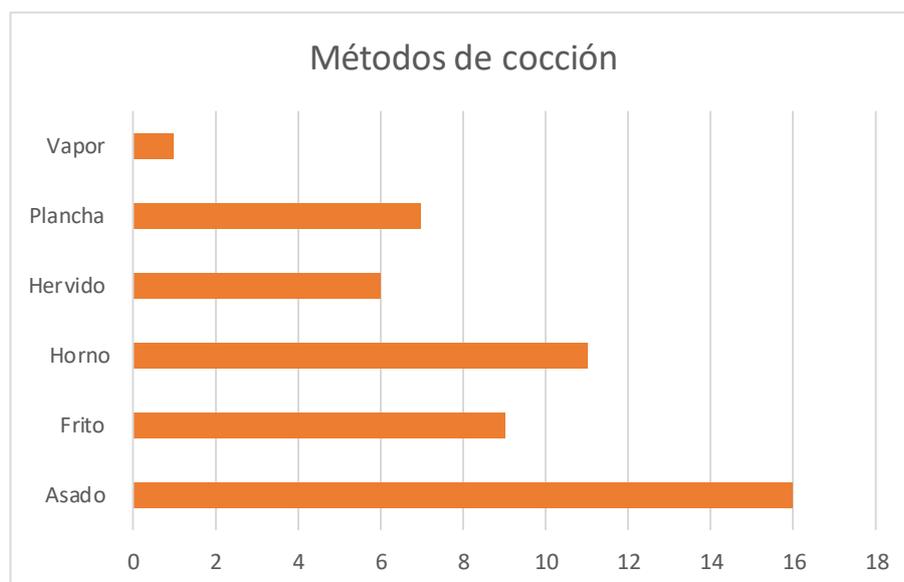
Además, se investigó si la alimentación variaba los fines de semana, los métodos de cocción que utilizaban diariamente y si había alimentos extra que consumía con frecuencia. Gráfico 7 y 8, Tabla II.

Gráfico 7: ¿Varía la alimentación los fines de semana?



Manifestaron que los fines de semana aumenta el consumo de comida chatarra o pedidos al delivery. Consumo aumentado de snack salados (chizitos, palitos, etc.), frituras (papas fritas), comida de baja calidad (hamburguesas, pizzas, etc.), consumo elevado de fiambres y embutidos, panificados (facturas, biscochos, etc.) y un aumento muy marcado de bebidas alcohólicas (cerveza, vino, bebidas blancas, etc.).

Gráfico 8: Métodos de cocción.



Muchos especificaron que no tiene un método en particular que utilizan, pero si utilizan varios métodos de cocción. Asado, al horno y a la plancha son los tres métodos más utilizados.



Alimentos que consumen habitualmente:

Tabla II:

Alimentos	N° de alumnos
Granola	1
Mantequilla de maní	2
Galletas de arroz	3
Hongos	1
Pan integral	2
Merengues	1
Trigo burgol	1
Avena	3
Facturas	2
Frutos secos	4
Turrón	1

Resultados cuestionario conocimientos en nutrición deportiva adecuada

En la encuesta autoadministrada se investigó que practicas alimentarias tenían antes, durante y después del entrenamiento, los resultados obtenidos fueron:

Gráfico 9: Comidas PRE- DURANTE-POST entrenamiento.

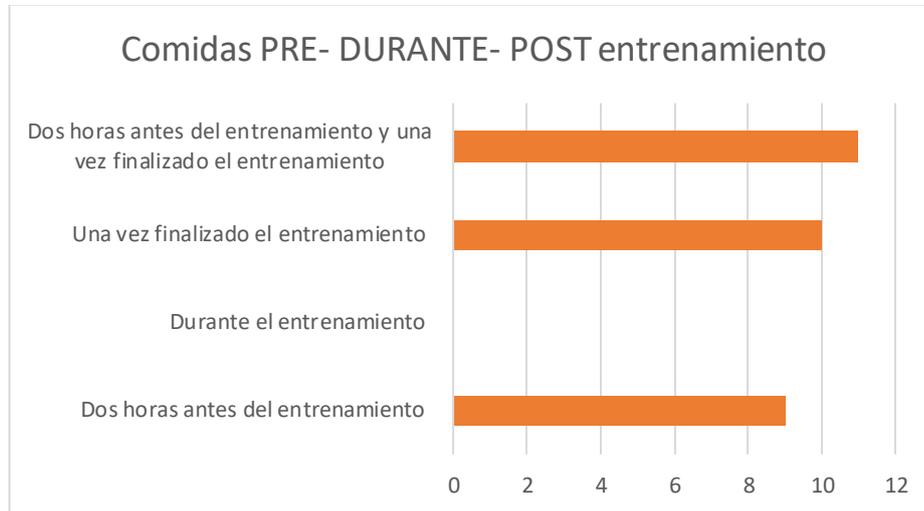


Tabla III: Alimentos que los alumnos consumen antes y después de entrenar en el gimnasio.

Alimentos PRE-entrenamiento	Alimentos POST-entrenamiento
Café	Huevo
Galletitas dulces	Proteína
Fruta	Jugo de naranja
Tostadas	Huevos y avena
Leche con granola	Barrita de cereal
Galletas de arroz	Frutos secos
Carne y ensalada	Fruta y yogurt
Carne, ensalada y fruta	

Los alumnos refieren que muchas veces las comidas coinciden con los desayunos, almuerzos, meriendas o cenas; es decir que no hacen una alimentación adecuada al deporte. Pueden pasar varias horas sin realizar comidas o hacer colaciones, pero la alimentación no está planificada en base al esfuerzo físico que realizan o realizaron.

Exponen los 30 alumnos que creen que es importante realizar una alimentación adecuada al deporte, pero muchos no saben cómo justificar su respuesta por falta de conocimientos. Las justificaciones que se extrajeron de las encuestas fueron:

Justificaciones más comunes entre los alumnos:

- “La alimentación acompaña al entrenamiento”
- “Los Alimentos son combustible para el ejercicio”
- “Hidratos de carbono para obtener energía, consumo adecuado de proteínas para recuperar”
- “Una buena alimentación mejora el rendimiento deportivo y la salud”

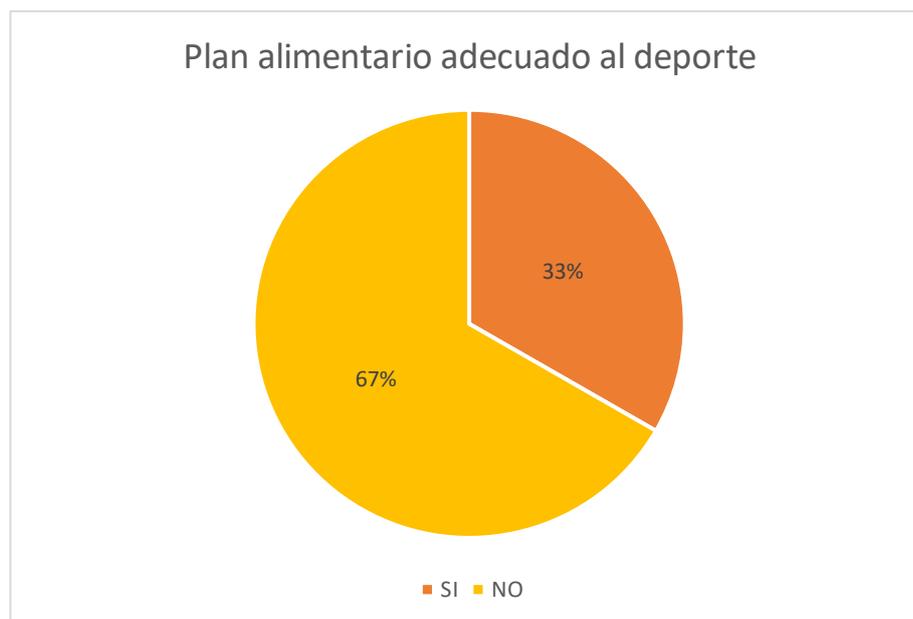
- “La alimentación y el deporte se complementan, tiene como finalidad la mejora del rendimiento y el bienestar físico”
- “Ayuda a bajar la grasa”
- “El organismo funciona mejor”
- “Hay que fijar un objetivo en cuenta a lo que se quiera lograr deportivamente y adecuar la dieta y/o alimentación a ello para obtener resultados”
- “Hay que consumir alimentos con proteínas”
- “Para el entrenamiento se debe comer hidratos de rápida absorción y de poca permanencia gástrica”
- “Es importante la alimentación porque quiero aumentar la masa muscular, por ende, hay que comer más proteínas y carbohidratos según se requiere”

Estas son algunas de las respuestas de los alumnos que participaron de la encuesta, en su gran mayoría responden:

- “No se justificarlo”
- “No tengo conocimientos”

Los alumnos también contestaron si habían realizado un plan de alimentación según la actividad física que realizan. La respuesta fue:

Gráfico 10: Plan alimentario adecuado al deporte.



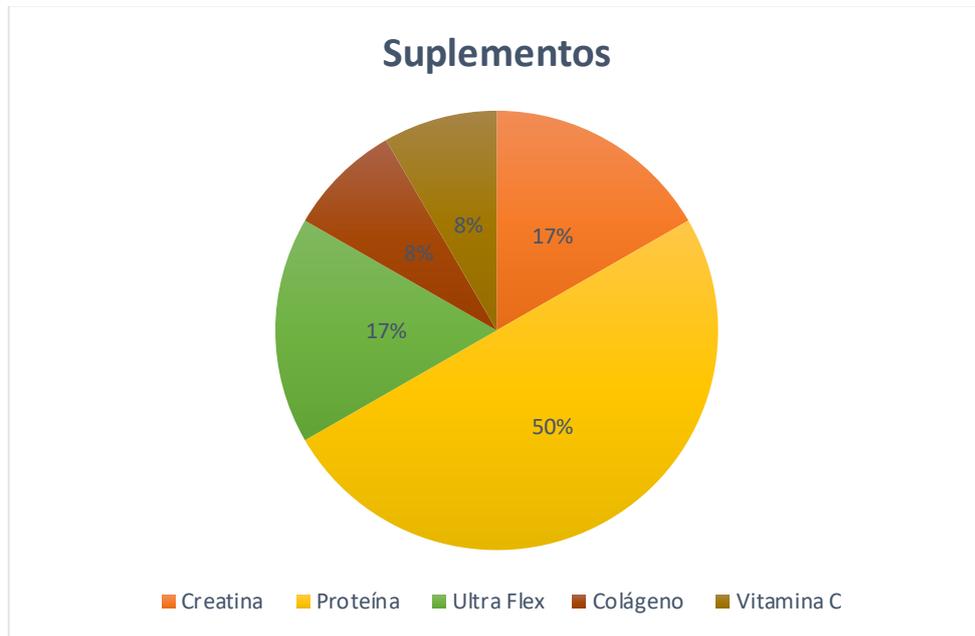
El 33 % realiza un plan alimentario adecuado a la actividad física que realiza y específica que fue a un profesional de la salud (Lic. En Nutrición), mientras que el 67% refirieron no hacer un plan según el esfuerzo físico.

12 alumnos consumen suplementos, ellos son:

Tabla IV: Suplementos.

Suplementos	Nº de alumnos
Creatina	2
Proteína	6
Ultra Flex	2
Colágeno	1
Vitamina C	1

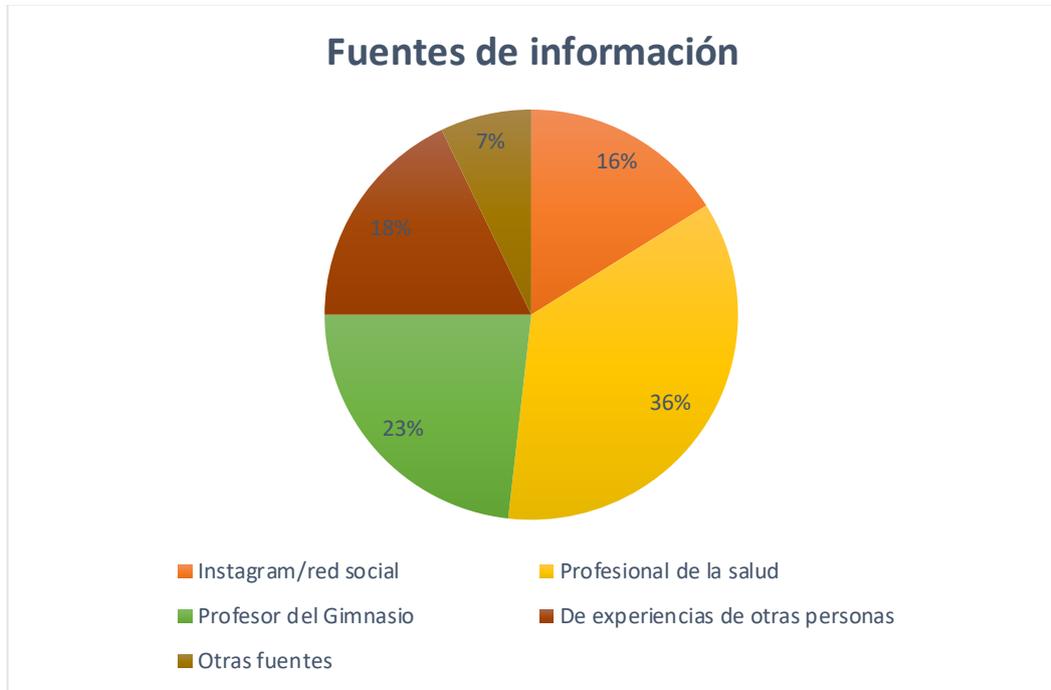
Gráfico 11: Suplementos.



Resultados cuestionario fuentes de información

Los conocimientos sobre nutrición pueden provenir de diferentes medios, por ende, se indagó de donde provenían, los resultados fueron:

Gráfico 12: Fuentes de información.



Los encuestados marcaron varias de las opciones, es decir que sus conocimientos provienen de la suma de varias fuentes. Cuatro personas marcaron otras fuentes de información, e hicieron referencia a: notas periodísticas, libros y páginas web.



Entrevista con el profesor de sala

Luego de la entrevista con el profesor a cargo de la sala se recopilaron los siguientes datos:

- Las rutinas que se arman son personalizadas y en su mayoría de hipertrofia o de trabajo de base, según los objetivos del alumno.
- Los tiempos de duración de los entrenamientos varían de una hora a una hora y media, que fluctúa también según la fatiga o la disponibilidad horaria del alumno.
- Se planifican 3 días de entrenamientos a la semana.
- Fases del entrenamiento:
 - Entrada en calor: se prepara al cuerpo para el esfuerzo físico próximo. Esta preparación es física, fisiológica y psicológica para el trabajo posterior.
 - Trabajo principal: es el más largo y dónde se trabaja todo el cuerpo.
 - Trabajo de zona media. Zona media es al núcleo del cuerpo de donde parte el esfuerzo hacia las extremidades.
 - Estiramiento. Se sugiere que el estiramiento se realice de dos a tres horas después del entrenamiento, los alumnos que piden elongar, se estiran o se les enseña pero al resto de los alumnos, se les sugiere que estire luego en su casa o después de un rato, para evitar la pérdida de proteína post-esfuerzo.

Rodrigo - profesor a cargo de la sala - manifiesta que los conocimientos de alimentación los obtuvo de las clases en su formación universitaria. Comenta que no es muy amplia ni específica, pero tiene un conocimiento general básico y necesario para el rol que cumple. La alimentación acorde al deporte es sumamente importante para el rendimiento. Ayuda a tener a energía necesaria para poder realizar la actividad física.

Las características que debe tener la alimentación según el docente son:

- Completa: con hidratos de carbono, proteínas, vitaminas y minerales
- Adecuada en cantidad
- Controlada por un especialista, es decir, por un Licenciado en Nutrición.
- De calidad: es fundamental optar por alimentos naturales, no procesados (galletitas, frituras, etc.)



DISCUSIÓN

El entorno alimentario, en la actualidad, se caracteriza por una elevada oferta y accesibilidad de alimentos de alta densidad calórica y baja calidad nutricional con gran contenido de sodio, grasas y/o azúcares. Éstos constituyen uno de los principales factores de riesgo para la salud. El consumo de alimentos naturales, como frutas, verduras y granos integrales (aportan de vitaminas, minerales y fibras) ayudan a la salud, en este caso los alumnos presentan bajo consumo de dichos alimentos, por ende, su alimentación es incompleta.

Las GAPA (Guías Alimentarias para la Población Argentina) brindan herramientas y elementos pedagógicos con el fin de mantener a las personas informadas en busca de una alimentación saludable. Enmarcan la implementación de acciones integrales para afrontar y revertir enfermedades no transmisibles, de aquí su importancia.

Del total de los alumnos estudiados, la mayoría presentó dietas desequilibradas, con un consumo excesivo de snack, galletitas dulces y comidas rápidas. Estos resultados obtenidos concuerdan con la mayoría de los estudios consultados y los resultados esperados; los hábitos alimentarios que presentan los alumnos son insuficientes en cantidad y calidad, basándose en las Guías Alimentarias Argentinas.

En la alimentación habitual de los alumnos hay un bajo consumo de frutas y verduras, el consumo estuvo por debajo de las Guías que es de 5 porciones diarias; se registraron además alumnos que refirieron no consumir verduras (1 alumno) y frutas (3 alumnos).

Los cereales (arroz-fideos-avena-trigo-pastas), son poco frecuentes su consumo semanal, no cumple con lo establecido.

El consumo de gaseosas y jugos es bastante inquietante, ya que el 23% los alumnos las consumen a diario.

Mientras que la gran mayoría – casi el 77% - se aproxima a la recomendación adecuada de consumo de agua (8 vasos por día).

En cuanto a la ingesta de productos lácteos, se encontró que la gran mayoría consume a diario quesos, leche y yogurt, siendo lo recomendado 3 porciones diarias.

En referencia a las carnes, del total sólo 16 de los alumnos las consumen diariamente que equivale al 53%. Según las Guías, lo recomendado es 1 porción diaria, sin embargo, casi el 47% no cumple con lo requerido. Sólo un alumno es vegetariano. Las GAPA aclaran que al consumir carnes debería quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.

El consumo de legumbre es variado en el grupo, la mayoría (14 alumnos) las consume 2-3 veces a la semana, cumplen con la recomendación, mientras que el resto es deficiente su consumo.



Consumo elevado de galletitas/pan, debería limitarse su consumo según las GAPA. Una diferencia importante es que especifica que los cereales o hidratos de carbono deberían ser preferentemente integrales.

Los dulces (mermelada, miel, azúcar y dulce de leches) son consumidos en gran cantidad y con mucha frecuencia, su consumo debería ser más moderado.

Otro grupo de alimento que debería limitar su consumo es el de comidas rápidas, aumentan su consumo los fines de semana, y refieren que lo consumen más de tres veces por semana.

El consumo de sal debería reducirse e incorporar mayor cantidad de alimentos naturales. La mayoría consumen alimentos envasados y altos en sodio.

Respecto a las grasas, en particular el aceite, todos lo consumen a diario, muchos refieren que lo utilizan para cocinar. Frutos secos solo 4 alumnos lo consumen, según las GAPA, todos deberían consumir. Al grupo de las grasas se le suman las semillas, en este estudio nadie refiere consumirlas.

En comparación con una investigación similar (Ruffino, C. Y. (2018), se observó que existe diferencias significativas según las prácticas y los conocimientos alimentarios adecuados al deporte. En dicho estudio, como en este, a través de encuestas autoadministradas se indagó sobre la alimentación de los alumnos. En ambos estudios se valoraron: factores nutricionales e hidratación, suplementación y grado de conocimientos generales sobre hábitos alimentarios.

Parámetros	Ruffino, C. Y. (2018)	Marin, N. C. (2021)
Número de comidas (comidas principales + colaciones)	72% realiza 5 comidas 18 % en cambio consume 6 comidas diarias, con situaciones de picoteo	56,67% realiza 5 comidas 30% realiza 4 comidas 6,67% realizan 3 comidas 6,67% realizan 2 comidas
Desayuno y merienda	leche, yogurt, cereales, tostadas, frutas y huevo	leche, yogurt, cereales, tostadas
Almuerzo y cena	carnes rojas o blancas, verduras crudas/cocidas, pastas y arroz	carnes rojas o blancas, verduras crudas/cocidas (poca cantidad), cereales (poco frecuente) y pan.
Frutas y verduras	Consumo elevado	Bajo consumo
Hidratación	7 vasos diarios (promedio)	7 vasos diarios (promedio)



“PRÁCTICAS ALIMENTARIAS Y CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN DEPORTIVA ADECUADA,
DE ALUMNOS QUE ASISTEN AL GIMNASIO CIDEF EN LA CIUDAD DE SANTA FE CAPITAL”

Suplementos	81,8% sí consume suplementos (Polvos proteicos) 18,2% no consume ningún tipo de suplementos nutricionales.	40% sí consume suplementos (povos proteicos, creatina, Ultra Flex, colágeno y vitamina C) 60% no consume ningún tipo de suplementos nutricionales.
Motivos de la suplementación	44,4% manifiesta que mejora el rendimiento deportivo 33,3% dice que mejora el desarrollo muscular	No se consultó en encuesta
Descanso	la mayoría de las deportistas duermen entre 6 a 7 horas diarias, y, en promedio, se acuestan entre las 12 y la 1 de la mañana, y se levantan alrededor de las 8 de la mañana	No se consultó en encuesta
Métodos de cocción	Frituras, cocción al horno, alimentos asados, cocción a fuego lento y cocción a la plancha, la opción elegida por el 90,9% de las encuestadas fue la cocción a la plancha.	Asado, horno, frito, plancha, hervido y vapor (de mayor a menor según su uso). La cocción que prevalece es asada o a la plancha (más del 50% de los participantes).
Nivel de conocimientos sobre alimentación adecuada al deporte	Tienen buenos conocimientos	Tienen buenos conocimientos, pero malos hábitos.

Nota: el estudio tiene como objetivo el mismo fin, pero los resultados son completamente distintos en ambas poblaciones. La muestra es distinta en ambas investigaciones.



CONCLUSIÓN

Al finalizar este trabajo puedo concluir que, la alimentación de los alumnos del gimnasio Cidef es de buena a regular, comparada con las Guías Alimentarias para la población argentina (GAPA).

Los hábitos alimentarios son deficientes e inadecuados, tiene una disponibilidad insuficiente de sustratos para la obtención de energía durante el ejercicio. Hay un bajo aporte de hidratos de carbono y mayor consumo de proteínas y grasas, lo que podría influir en el rendimiento deportivo. Si el consumo de hidratos de carbono es restringido o de mala calidad es indiscutido que el requerimiento calórico necesario para realizar una actividad física es insuficiente y escaso; como se ha mencionado con anterioridad los hidratos de carbono son la fuente necesaria para obtener energía durante un esfuerzo físico, sin lugar a duda los requerimientos calóricos a cubrir son sacados de otras fuentes (grasas y proteínas), el cuerpo se adapta por la falta de hidratos de carbono.

En relación con la alimentación antes, durante y post entrenamiento, cabe destacar que es necesario el consumo de alimentos y bebidas que favorezcan la recuperación de energía debido al gasto de energía producido por el ejercicio. Muchos de los alumnos refieren que pasan largas horas sin comer y que los pre-post-entrenamientos condicen con una comida, es decir desayuno, almuerzo, merienda o cena. No planifican una comida específica para antes y después de entrenar.

Las fuentes de información juegan un papel fundamental en la transmisión de información errónea, se observó que la información que tienen los alumnos deriva de varias fuentes, de aquí su confusión. Varios refirieron haber concurrido a un profesional de la salud, pero la adherencia al plan les ha resultado muy difícil, ya que tenían malos hábitos. La educación alimentaria pasa a ser fundamental, primero fomentar pautas alimentarias saludables para buscar mejoras deportivas o estéticas. Los conocimientos son escasos y existe una falta de personal capacitado para dar información certera y fidedigna.

Varios alumnos tienen patrones desorganizados, saltean comidas o los fines de semana son un momento de “descontrol”, aumentan el consumo de comida comprada y snack. Bajo consumo de frutas y verduras y alto consumo de alimentos ricos en proteína.

En Argentina no hay demasiados estudios sobre las características de la alimentación de estos deportistas (alumnos que concurren al gimnasio), es por ello por lo que el objetivo principal del presente trabajo fue analizar las pautas alimentarias de dichos individuos, con el fin de determinar si realizaban una alimentación adecuada, que favorezca su salud y potencie su rendimiento deportivo. Dar información segura, que esté basada en conocimientos



**“PRÁCTICAS ALIMENTARIAS Y CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN DEPORTIVA ADECUADA,
DE ALUMNOS QUE ASISTEN AL GIMNASIO CIDEF EN LA CIUDAD DE SANTA FE CAPITAL”**

científicos probados, que permitan resguardar y proteger la profesión de Licenciados en Nutrición, es decir evitar confusiones dentro de los alumnos y mejorar su calidad de vida.



RECOMENDACIÓN

Considerando los puntos más relevantes del estudio se puede desatacar como recomendación la promoción de prácticas alimentarias saludables, consumo de agua diariamente, la importancia de incluir frutas y verduras (de todo tipo y color), los beneficios de consumir legumbres, la reducción del consumo de sal, reducción de compra de comidas compradas y snack. Además, la importancia de consumir alimentos de salvado o integrales para aumentar el consumo de fibra, mejorando la saciedad, la digestión, etc.

Lo ideal sería que los alumnos puedan cocinar sus alimentos, sería de gran ayuda cursos, workshops y talleres de cocina, para reemplaza los productos industrializados.

En la actualidad nos atraviesa una pandemia, a pesar de que los alumnos hacen actividad física, pasan muchas horas sentados (por trabajo o mirando tele o en la computadora), es importante que se mantengan en movimiento, evitando el sedentarismo. Buscar espacios al aire libre y conectar con la naturaleza ayuda a nuestra salud. La salud no solo es la ausencia de enfermedad, sino que implica muchos factores más.

La alimentación y el deporte son pilares fundamentales para un buen desempeño deportivo, pero existe otro factor de suma importancia que es el descanso, este juega un papel importantísimo. Es otro criterio para tener en cuenta para recomendar a los alumnos, ya que muchos duermen pocas horas.

Los datos obtenidos en la presente Tesina pueden ser de utilidad para los profesionales que trabajan en el gimnasio, conocer los hábitos y características de la alimentación de este grupo de personas, con el fin de implementar estrategias nutricionales, para mejorar el rendimiento y la salud. Para los alumnos al ser más conscientes de sus ingestas, por haber participado de la encuesta y haber charlado sobre los resultados obtenidos, los llevó a reflexionar sobre sus prácticas alimentarias. Todas sus acciones son relevantes y de su interés porque está implicada su salud, gracias a los resultados van a poder tomar conciencia de la importancia de una buena alimentación adecuada al deporte, permitiéndoles incorporar nuevos hábitos en su vida cotidiana, concientizar a sus allegados y familiares (por ejemplo, de padres a hijos) y aumentar el bienestar en general.

Tener a una nutricionista en el gimnasio sería ideal, ya que podría dar a los alumnos herramientas para alimentarse mejor, garantizar un buen estado de salud y ocuparse de que cubran los requerimientos necesarios según la actividad física que realicen. Se encargaría de derribar mitos, de que no se filtre información falsa, o que se pasen “dietas milagrosas” sin sentido.



Las posibles líneas de investigación futuras serían entregar un plan adecuado al deporte, sumado de educación alimentaria y evaluar si el grupo mejora su rendimiento durante los entrenamientos. Además, se podría evaluar la composición corporal y como fluctúa en el tiempo, según el entrenamiento y el plan alimentario.



CONSIDERACIONES ÉTICAS

Para llevar a cabo el presente proyecto me basaré en los principios de la Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial (Mundial, A. M., 2008), en la cual se considera que la participación de los individuos está sujeta a su voluntad y consentimiento, es decir que los alumnos fueron previamente informados de la investigación y tuvieron la posibilidad de elegir si desean participar o no de la misma.

La investigación se llevó a cabo cuando se obtuvo la autorización y aprobación del representante legal del gimnasio localizado en la ciudad de Santa Fe (Gimnasio Cidef). Una vez aprobada dicha instancia, se entregaron las encuestas autoadministradas a aquellos alumnos que reunieron las condiciones. Se respeta la intimidad y la confidencialidad de la información personal de todos los alumnos que participen de dicha investigación.

Con las personas que participaron se realizará un encuentro/charla para analizar conjuntamente las características de su alimentación, aspectos a mejorar y recomendaciones para lograr beneficios en su salud y rendimiento deportivo.



BIBLIOGRAFÍA

- Blanco, A. (2016). *Química Biológica*. Argentina: El Ateneo.
- Burke, L. (2010). *Nutrición en el Deporte. Un Enfoque Práctico*. Argentina: Editorial Médica Panamericana.
- De Tiratel, S. R. (2000). *Guía de fuentes de Información Especializadas*. Argentina: Grebyd.
- FEN. (2014). Hábitos Alimentarios. *Fundación Española de Nutrición*.
<https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>
- Gallego Lorenzo, J. y Junca Campdepadros, M. (2010). *Fuentes y Servicios de Información*. España: OUC.
- Gantt, H.L. (2008). *Work, Wages and Profits*. Estados Unidos: Kessinger Publishing.
- López, L.B. y Suárez, M.M. (2014). *Fundamentos de Nutrición Normal*. Argentina: El Ateneo.
- Lytle, L. (1995). Preparación y uso de guías alimentarias basadas en alimentos. Informe de una consulta conjunta FAO/OMS de expertos. Nicosia: Chipre.
- Martínez Reñón, C. y Sánchez Collado, P. (2013). Estudio Nutricional de un Equipo de Fútbol de Tercera División. *Nutrición Hospitalaria*, 28(2): 319-324.
- Ministerio de Salud de la Nación. (2015) *Guías Alimentarias para la Población Argentina, resumen ejecutivo*. Recuperado de:
http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/0000000716cnt-2015-10_resumen-ejecutivo-gapas.pdf
- Mundial, A. E. (2008). Declaración de Helsinnski.
- Ocaña, M, Foller, R. y Saldaña, C. (2009) Hábitos y Conocimientos alimentarios de adolescentes nadadores de rendimiento. Motricidad. *European Journal of Human Movement*, 23, 95-106.
- Olivos, O. C., Cuevas, M. A., Álvarez, V. V., & Jorquera, A. C. (2012). Nutrición para el entrenamiento y la competición. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 23(3): 253-261.
- Onzari, M. y Langer, V. (2020). *Energía sin límites: Alimentación para un gran rendimiento deportivo*. Editorial El Ateneo.
- Onzari, M. y Langer, V. (2017). *Alimentación para la Actividad Física y el Deporte*. Argentina: El Ateneo.
- Rivera, J. C. E. (2014). Jóvenes, identidad (es) y prácticas alimentarias en la Argentina. *Revista Argentina de Estudios de Juventud*, 8: 84-95.
- Ruffino C. (2020). Hábitos de nutrición y descanso en deportistas. Análisis de hábitos y conocimiento en deportistas femeninas de liga nacional Argentina de básquet año



2018. Estudio de caso: Club Atlético Juventud Florentino Ameghino. *Investiga+*, 3(3): 83-97.

Ruiz Guido, M. P., y Olivas Tuckler, P. P. (2018). *Conocimientos y prácticas sobre alimentación y nutrición que poseen los fisicoculturistas del gimnasio Altamira, Managua, Nicaragua, octubre-diciembre 2017* (Doctoral dissertation, Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua).

Tortora, G. J. y Derrickson, B. (2013). *Principios de Anatomía y Fisiología*. Argentina: Medica Panamericana.

Úbeda, N., Palacios Gil-Antuñano, N., Montalvo Zenarruzabeitia, Z., Garcia, J., Garcia, A. y Iglesias Gutiérrez, E. (2010). Hábitos alimenticios y composición corporal de deportistas españoles de élite pertenecientes a disciplinas de combate. *Nutrición Hospitalaria*, 25(3): 414-421.



ANEXOS

Anexo 1

Carta de consentimiento

Santa Fe.....de.....de.....2021

Profesor Andrés Londeiro

Gimnasio “CIDEF”

De mi mayor consideración:

Mediante la presente, suscribe Marin Noeli Camila, alumna del último año de la carrera de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay, sede académica Santa Fe, tengo el agrado de dirigirme a usted con el fin de solicitar su autorización para realizar un trabajo de investigación, para la cual necesito la colaboración de los alumnos de la entidad que usted presiden.

Dicho trabajo tiene por objeto indagar sobre los hábitos alimentarios de los alumnos, los conocimientos sobre nutrición deportiva adecuada y las fuentes de información por la que los alumnos tienen acceso para saber sobre alimentación. Se llevará a cabo con alumnos entre edades comprendidas entre 20-40 años, que concurren al establecimiento. Se valorará a cada individuo a través de una encuesta semiestructurada autoadministrada.

Aclaro que usted conserva el derecho a que su establecimiento se retire del estudio en cualquier momento que lo considere pertinente y se asegura la confidencialidad de los participantes en las presentaciones o publicaciones que deriven del trabajo.

Una vez analizados los datos y la información obtenida, y elaborada las conclusiones, se procederá a hacer la entrega de un informe correspondiente.

Sin otro particular y a la espera de una respuesta favorable, saluda atentamente.

Marin, Noeli Camila.



**“PRÁCTICAS ALIMENTARIAS Y CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN DEPORTIVA ADECUADA,
DE ALUMNOS QUE ASISTEN AL GIMNASIO CIDEF EN LA CIUDAD DE SANTA FE CAPITAL”**

.....

Firma

.....

Aclaración

.....

Fecha



Anexo 2: Cuestionario hábitos alimentarios.

1	○ Marca las comidas que realizas en un día
	○ Desayuno
	○ Almuerzo
	○ Merienda
	○ Cena
2	○ ¿Comes alguna colación (pequeña comida) a media mañana o media tarde?
	○ SI
	○ NO
	○ En caso de ser “SI”, marca con una cruz que sueles comer (pueden ser varias opciones):
	○ Snacks salados (palitos, papitas, maníes, pochoclos, entre otros)
	○ Bebidas, gaseosa, jugos de frutas azucarados, entre otros
	○ Frutas
	○ Leche o yogurt
○ Pan o tostadas	
○ Snacks dulces (golosinas, galletitas, turrone, entre otros)	
○ Barra de cereal, almohaditas, turrone	
3	○ ¿Cuántos vasos de gaseosas o jugo tomas por día?
	○ 1 vaso
	○ 2 vaso
	○ 3 vaso
	○ 4 vaso
	○ más de 4 vasos
○ No, tomo agua	
4	○ ¿Cuántos platos de verduras o ensalada comes por día?
	○ 1 Plato
	○ 2 Platos
	○ 3 Platos
	○ Número de platos:
○ No como verduras	
5	○ ¿Cuántas frutas comes por día?
	○ 1 Fruta
	○ 2 Frutas
	○ 3 Frutas
	○ Número de frutas:
6	○ Leche o yogurt
	○ Diariamente
	○ Más de 3 veces por semana
	○ Menos de 3 veces por semana
	○ 2-3 veces al mes
	○ Mensualmente
○ Nunca	
7	○ Quesos en general (untable- cremoso- entre otros)
	○ Diariamente
	○ Más de 3 veces por semana
	○ Menos de 3 veces por semana
	○ 2-3 veces al mes
	○ Mensualmente
○ Nunca	
8	○ Huevos
	○ Diariamente
	○ Más de 3 veces por semana
	○ Menos de 3 veces por semana
	○ 2-3 veces al mes
	○ Mensualmente
○ Nunca	
9	○ Carne (pescado- vacuna-pollo)
	○ Diariamente
	○ Más de 3 veces por semana
	○ Menos de 3 veces por semana
	○ 2-3 veces al mes
	○ Mensualmente
○ Nunca	
10	○ Fiambre/Embutidos
	○ Diariamente
	○ Más de 3 veces por semana
	○ Menos de 3 veces por semana
	○ 2-3 veces al mes
	○ Mensualmente
○ Nunca	



“PRÁCTICAS ALIMENTARIAS Y CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN DEPORTIVA ADECUADA,
DE ALUMNOS QUE ASISTEN AL GIMNASIO CIDEF EN LA CIUDAD DE SANTA FE CAPITAL”

11	Pan/Galletitas <input type="radio"/> Diariamente <input type="radio"/> Más de 3 veces por semana <input type="radio"/> Menos de 3 veces por semana <input type="radio"/> 2-3 veces al mes <input type="radio"/> Mensualmente <input type="radio"/> Nunca
12	Cereales (arroz-fideos-avena-trigo-pastas-etc.) <input type="radio"/> Diariamente <input type="radio"/> Más de 3 veces por semana <input type="radio"/> Menos de 3 veces por semana <input type="radio"/> 2-3 veces al mes <input type="radio"/> Mensualmente <input type="radio"/> Nunca
13	Legumbres (lentejas-arvejas-porotos-garbanzos-soja) <input type="radio"/> Diariamente <input type="radio"/> Más de 3 veces por semana <input type="radio"/> Menos de 3 veces por semana <input type="radio"/> 2-3 veces al mes <input type="radio"/> Mensualmente <input type="radio"/> Nunca
14	Aceite <input type="radio"/> Diariamente <input type="radio"/> Más de 3 veces por semana <input type="radio"/> Menos de 3 veces por semana <input type="radio"/> 2-3 veces al mes <input type="radio"/> Mensualmente <input type="radio"/> Nunca
15	Manteca-Crema-Margarina-Mayonesa <input type="radio"/> Diariamente <input type="radio"/> Más de 3 veces por semana <input type="radio"/> Menos de 3 veces por semana <input type="radio"/> 2-3 veces al mes <input type="radio"/> Mensualmente <input type="radio"/> Nunca
16	Ázucar-Miel <input type="radio"/> Diariamente <input type="radio"/> Más de 3 veces por semana <input type="radio"/> Menos de 3 veces por semana <input type="radio"/> 2-3 veces al mes <input type="radio"/> Mensualmente <input type="radio"/> Nunca
17	Mermelada-Dulce de leche <input type="radio"/> Diariamente <input type="radio"/> Más de 3 veces por semana <input type="radio"/> Menos de 3 veces por semana <input type="radio"/> 2-3 veces al mes <input type="radio"/> Mensualmente <input type="radio"/> Nunca
18	Golosinas-Helados-Galletitas dulces <input type="radio"/> Diariamente <input type="radio"/> Más de 3 veces por semana <input type="radio"/> Menos de 3 veces por semana <input type="radio"/> 2-3 veces al mes <input type="radio"/> Mensualmente <input type="radio"/> Nunca
19	Comida rápida (pizza-hamburguesas-tartas-empanadas-etc.) <input type="radio"/> Diariamente <input type="radio"/> Más de 3 veces por semana <input type="radio"/> Menos de 3 veces por semana <input type="radio"/> 2-3 veces al mes <input type="radio"/> Mensualmente <input type="radio"/> Nunca
20	Bebidas Alcohólicas <input type="radio"/> Diariamente <input type="radio"/> Más de 3 veces por semana <input type="radio"/> Menos de 3 veces por semana <input type="radio"/> 2-3 veces al mes <input type="radio"/> Mensualmente <input type="radio"/> Nunca



**“PRÁCTICAS ALIMENTARIAS Y CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN DEPORTIVA ADECUADA,
DE ALUMNOS QUE ASISTEN AL GIMNASIO CIDEF EN LA CIUDAD DE SANTA FE CAPITAL”**

21	Alimentos extras que consume normalmente:
22	¿Varía su alimentación los fines de semana? En caso de ser afirmativa, especifique:
23	Métodos de cocción: asado- frito- otros: especifique

Anexo 3

“Las Guías Alimentarias son un instrumento educativo que adapta los conocimientos científicos sobre requerimientos nutricionales y composición de alimentos en una herramienta práctica que orienta a la población para una correcta selección y consumo de alimentos. A través de 10 mensajes principales acompañados por sus mensajes secundarios y una gráfica que sintetiza la información, se busca alentar un mejor perfil de consumo de alimentos, mejorando los hábitos y promoviendo la salud de la población.”



MENSAJE 1
Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.

- 1 Realizar 4 comidas al día (desayuno, almuerzo, merienda y cena) incluir verduras, frutas, legumbres, cereales, leche, yogur o queso, huevos, carnes y aceites.
- 2 Realizar actividad física moderada continua o fraccionada todos los días para mantener una vida activa.
- 3 Comer tranquilo, en lo posible acompañado y moderar el tamaño de las porciones.
- 4 Elegir alimentos preparados en casa en lugar de procesados.
- 5 Mantener una vida activa, un peso adecuado y una alimentación saludable previene enfermedades.

MENSAJE 2
Tomar a diario 8 vasos de agua segura.

- 1 A lo largo del día beber al menos 2 litros de líquidos, sin azúcar, preferentemente agua.
- 2 No esperar a tener sed para hidratarse.
- 3 Para lavar los alimentos y cocinar, el agua debe ser segura.

MENSAJE 3
Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.

- 1 Consumir al menos medio plato de verduras en el almuerzo, medio plato en la cena y 2 o 3 frutas por día.
- 2 Lavar las frutas y verduras con agua segura.
- 3 Las frutas y verduras de estación son más accesibles y de mejor calidad.
- 4 El consumo de frutas y verduras diario disminuye el riesgo de padecer obesidad, diabetes, cáncer de colon y enfermedades cardiovasculares

MENSAJE 4
Reducir el uso de la sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio

- 1 Cocinar sin sal, limitar el agregado en las comidas y evitar el salero en la mesa.
- 2 Para reemplazar la sal utilizar condimentos de todo tipo (pimienta, perejil, ají, pimentón, orégano, etc.)
- 3 Los fiambres, embutidos y otros alimentos procesados (como caldos, sopas y conservas) contienen elevada cantidad de sodio, al elegirlos en la compra leer las etiquetas.
- 4 Disminuir el consumo de sal previene la hipertensión, enfermedades vasculares y renales, entre otras.

MENSAJE 5
Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.

- 1 Limitar el consumo de golosinas, amasados de pastelería y productos de copetín (como palitos salados, papas fritas de paquete, etc.).
- 2 Limitar el consumo de bebidas azucaradas y la cantidad de azúcar agregada a infusiones.
- 3 Limitar el consumo de manteca, margarina, grasa animal y crema de leche.
- 4 Si se consumen, elegir porciones pequeñas y/o individuales. El consumo en exceso de estos alimentos predispone a la obesidad, hipertensión, diabetes y enfermedades cardiovasculares, entre otras.

MENSAJE 6

Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.

- 1 Incluir 3 porciones al día de leche, yogur o queso.
- 2 Al comprar mirar la fecha de vencimiento y elegirlos al final de la compra para mantener la cadena de frío.
- 3 Elegir quesos blandos antes que duros y aquellos que tengan menor contenido de grasas y sal.
- 4 Los alimentos de este grupo son fuente de calcio y necesarios en todas las edades

MENSAJE 7

Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.

- 1 La porción diaria de carne se representa por el tamaño de la palma de la mano.
- 2 Incorporar carnes con las siguientes frecuencias: pescado 2 o más veces por semana, otras carnes blancas 2 veces por semana y carnes rojas hasta 3 veces por semana.
- 3 Incluir hasta un huevo por día especialmente si no se consume la cantidad necesaria de carne.
- 4 Cocinar las carnes hasta que no queden partes rojas o rosadas en su interior previene las enfermedades transmitidas por alimentos.

MENSAJE 8

Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.

- 1 Combinar legumbres y cereales es una alternativa para reemplazar la carne en algunas comidas.
- 2 Entre las legumbres puede elegir arvejas, lentejas, soja, porotos y garbanzos y entre los cereales arroz integral, avena, maíz, trigo burgol, cebada y centeno, entre otros.
- 3 Al consumir papa o batata lavarlas adecuadamente antes de la cocción y cocinarlas con cascara.

MENSAJE 9

Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.

- 1 Utilizar dos cucharadas soperas al día de aceite crudo.
- 2 Optar por otras formas de cocción antes que la fritura.
- 3 En lo posible alternar aceites (como girasol, maíz, soja, girasol alto oleico, oliva y canola).
- 4 Utilizar al menos una vez por semana un puñado de frutas secas sin salar (mani, nueces, almendras, avellanas, castañas, etc.) o semillas sin salar (chía, girasol, sésamo, lino, etc.).
- 5 El aceite crudo, las frutas secas y semillas aportan nutrientes esenciales.

MENSAJE 10

El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. evitarlas siempre al conducir.

- 1 Un consumo responsable en adultos es como máximo al día, dos medidas en el hombre y una en la mujer.
- 2 El consumo no responsable de alcohol genera daños graves y riesgos para la salud.





**“PRÁCTICAS ALIMENTARIAS Y CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN DEPORTIVA ADECUADA,
DE ALUMNOS QUE ASISTEN AL GIMNASIO CIDEF EN LA CIUDAD DE SANTA FE CAPITAL”**

Anexo 4: Cuestionario conocimientos en nutrición deportiva adecuada.

1	<input type="checkbox"/> Marca con una cruz la comida que realices. En caso de marcar una, describe esa comida <input type="checkbox"/> Dos horas antes del entrenamiento: <input type="checkbox"/> Durante el entrenamiento: <input type="checkbox"/> Una vez finalizado el entrenamiento; dos horas siguientes:
2	<input type="checkbox"/> ¿Haz realizado algún plan de alimentación según la actividad física que realizas? <input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO En caso de ser afirmativo: especifica (profesional o por usted mismo)
3	¿Crees que hay que realizar una alimentación acorde al deporte? Justifica y enumere características en caso de tener conocimientos
4	¿Consumes algún suplemento? Especifica



Anexo 5: Preguntas para la entrevista con el profesor a cargo del gimnasio

1	¿Qué tipos de rutinas se planifican? <input type="radio"/> Fuerza <input type="radio"/> Hipertrófia
2	Tiempo de duración de los entrenamientos <input type="radio"/> 60 minutos <input type="radio"/> Una hora y media <input type="radio"/> Más de una hora y media
3	Partes con la que cuentan un día de entrenamiento
4	¿Realizaste alguna capacitación sobre alimentación y nutrición deportiva?
5	¿Crees que hay que realizar una alimentación acorde al deporte? Justifica y enumere características en caso de tener conocimientos



Anexo 6: Cuestionario fuentes de información

1	<input type="radio"/> ¿De dónde provienen los conocimientos sobre alimentación deportiva o alimentación en general ?
	<input type="radio"/> Instagram o otra red social
	<input type="radio"/> Profesional de la salud
	<input type="radio"/> Profesor del gimnasio
	<input type="radio"/> De experiencias de otras personas o conocidos
<input type="radio"/> De otras fuentes: Enumere	