



Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud

“Hábitos alimentarios en deportistas amateurs de un club de futsal de la ciudad de Rosario.”

Tesista: Robledo Daiana

Título a obtener: Licenciada en Nutrición

Licenciatura en Nutrición

Diciembre 2021

Introducción:

En el presente trabajo se investigó acerca de los hábitos alimentarios de los deportistas amateur de fútbol. La alimentación y la práctica de ejercicio físico modifican el estado nutricional y previenen ciertas enfermedades. Basándose en la información que brindó el Ministerio de Salud de la Nación en las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA), se evaluó la ingesta de los deportistas. Esta guía establece que es una alimentación saludable, los alimentos indispensables y aquellos que se deben evitar.

Una ingesta saludable consiste en consumir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que el organismo necesita. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, las vitaminas y minerales. Es necesario que la administración de alimentos sea variada, equilibrada, completa y de calidad. Combinada con la actividad física y un peso acorde, es una forma excelente de ayudar al cuerpo a mantenerse fuerte y saludable.

Como futura licenciada en nutrición es menester promover aquellas conductas alimentarias que favorezcan la salud de la población teniendo en cuenta sus gustos, preferencias y desarrollando buenos hábitos de ingesta.

Contenido

Introducción:	1
Agradecimientos:	5
Resumen	6
Justificación	7
Objetivo general:	8
Objetivos específicos:	8
Hipótesis:	8
Marco teórico	9
Unidad 1 conceptos sobre alimentación	9
Hábitos alimentarios	9
Nutrición	10
Nutrientes	10
Alimentación	10
Alimento	11
Alimentación saludable	12
Energía	13
Macronutrientes	15
Hidratos de carbono	15
¿Qué es la fibra alimentaria?	16
Lípidos	17
Proteínas	19
Micronutrientes	20
Vitaminas	21
Minerales	22
Agua	23
Unidad 2 conceptos de guías alimentarias	24
Guías alimentarias	24
Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA)	24
Recomendaciones de energía y macronutrientes:	25
Recomendación de micronutrientes:	26
Recomendación de agua:	26
Plan alimentario promedio	26
Cantidades acordadas en el plan promedio según grupo de alimentos.	27

Mensajes de GAPA.....	28
Gráfica de alimentación diaria	33
Unidad 3 conceptos de evaluación nutricional	35
Métodos para la evaluación del estado nutricional	35
Peso	36
Talla.....	36
Índice de masa corporal o Quetelet (IMC)	37
Unidad 4 conceptos de valoración de ingesta	38
Valoración de la ingesta	38
Encuesta dietética.....	38
Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos (CFC).....	38
Unidad 5 conceptos de deporte.....	40
Actividad física	40
Deporte	40
Tipos de deporte.....	41
Deporte amateur	42
Futsal	44
Antecedentes del tema	45
Estado nutricional y hábitos alimentarios de futbolistas amateur, categoría Sénior, Serie A de la Liga Cantonal Rumiñahui, Ecuador	45
Alimentación en deportistas amateurs	45
Formulación del problema:	47
Metodología.....	48
Área de estudio:	48
Tipo de estudio:.....	48
Universo:.....	48
Población:	48
Muestra:	48
Variables:	48
Puntos de corte para análisis de hábitos alimentarios a través de las GAPA:	49
Puntos de corte para el análisis de estado nutricional a través del IMC:	51
Herramienta de recolección de datos:	51
Resultado de la investigación:	53
Análisis de datos.....	98

Conclusiones.....	104
Bibliografía.....	107
ANEXOS.....	109
Encuesta dietética y frecuencia de consumo de alimentos.....	110

Agradecimientos:

A mi familia quien siempre me apoyo en mis proyectos,

A mis amigas de la facultad quienes hicieron más fácil transitar este camino,

A Mariano por disponer de su tiempo para ayudarme en lo que necesitara,

Y a todos los docentes que me aportaron sus conocimientos e hicieron que ame esta carrera.

Resumen

En el presente trabajo se investigó acerca de los hábitos alimentarios y estado nutricional de deportistas amateurs. Este mismo se llevó a cabo en el mes de diciembre del año 2021 en un club de fútbol de la ciudad de Rosario, Santa Fe.

Para obtener los datos acerca de los hábitos alimentarios y estado nutricional se utilizaron encuestas de frecuencia de consumo de alimentos y mediciones antropométricas de peso y talla. Una vez obtenidos se analizaron y compararon con las recomendaciones establecidas por las guías alimentarias para la población argentina (GAPA) y la tabla de índice de masa corporal (IMC) de la organización mundial de la salud (OMS).

Los datos fueron plasmados en la presente investigación a través de gráficos y cuadros que permitan conocer cuáles fueron los resultados.

Finalmente, se elaboró una conclusión donde se detalla las características de la alimentación que posee el grupo estudiado, aclarando si existen deficiencias y/o excesos en cuanto a su ingesta diaria.

Palabras clave: *hábitos alimentarios, evaluación nutricional, alimentación, guías alimentarias*

Justificación

En este presente trabajo se investigó acerca de los hábitos alimentarios de deportistas amateur de un club de la ciudad de Rosario. A través del análisis de esta información los clubes van a poder hacer énfasis en que punto de la alimentación se debe reforzar para que los jugadores tengan mejor desempeño en sus actividades, siempre acompañado de un profesional en el tema.

A nivel de salud pública puede utilizarse con el objetivo de mejorar los hábitos alimentarios y el estado nutricional de las poblaciones.

Puede ser utilizada de base para otras investigaciones que determinen factores causales de dichos hábitos de ingesta.

Por último, a nivel individual, y a través de la recolección de datos, el deportista puede conocer si tiene alimentación saludable, que le garantice un bienestar a futuro y mejor calidad de vida.

Objetivo general:

- ✓ Analizar los hábitos alimentarios de los jugadores en relación con las guías de alimentación para la población argentina.

Objetivos específicos:

- ✓ Comparar los diez mensajes de las guías de alimentación para la población argentina con la alimentación de los deportistas.
- ✓ Evaluar el estado nutricional.

Hipótesis:

- ✓ Los deportistas amateurs de un club de futsal no poseen buenos hábitos alimentarios conforme a las guías de alimentación para la población argentina.

Marco teórico

Unidad 1 conceptos sobre alimentación

Hábitos alimentarios

Un hábito es un proceso gradual y se adquiere a lo largo de los años mediante una práctica repetida. Los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales. El proceso de adquisición de los hábitos alimentarios comienza en la familia.¹

Los hábitos alimentarios saludables, son prácticas de consumo de alimentos por las cuales las personas seleccionan su alimentación para mantener una buena salud. De manera que les permita adoptar un patrón de consumo que incluya todos los grupos de alimentos, según lo establecen las guías alimentarias para la población argentina.²

La infancia es el momento óptimo para fomentar buenos hábitos alimentarios, ya que estos se adquieren por repetición a través del aprendizaje familiar. Es de gran importancia que, se enseñe a los niños a consumir aquellos alimentos que propician la salud, además de fomentar el establecimiento de horarios o tiempos de alimentación. Está demostrado que es más fácil promover adecuados hábitos alimentarios desde la niñez que tratar de modificarlos en la edad adulta.

Los cambios presentes en la adolescencia tanto de tipo físicos, psicológicos y emocionales pueden influir en la dieta, por un lado, algunos dando importancia a la imagen corporal y otros teniendo patrones de consumo diferentes a los habituales: comidas rápidas, picoteos.

En adultos y en las personas de edad avanzada se torna más complicado de cambiar sus costumbres de ingesta, dado que son prácticas que repitieron por mucho tiempo, formando así sus gustos y preferencias.

¹ Fundación Española de Nutrición. Octubre 2014. Obtenido de: <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios>.

² Fundación Española de Nutrición. Octubre 2014. Obtenido de: <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios>.

Existen factores que determinan los hábitos alimentarios como son los factores fisiológicos (sexo, edad, herencia genética, estados de salud), factores ambientales (disponibilidad de alimentos), factores económicos, o factores socioculturales (tradición gastronómica, creencias religiosas, estatus social, estilos de vida).³

Nutrición

Es el conjunto de procesos por los cuales el organismo ingiere, digiere, transporta, metaboliza y excreta las sustancias contenidas en los alimentos, de tal modo que inicia cuando se consume un alimento, y termina con la eliminación de los desechos, ya sea a través de la orina, las heces, la piel o los pulmones. Las sustancias contenidas en los alimentos experimentan modificaciones dadas por la digestión, absorción y transporte antes de ingresar a las células y participar en procesos metabólicos como la síntesis de compuestos o su degradación hasta obtener energía. La nutrición es un acto involuntario y en realidad se lleva a cabo en el ámbito celular. Es importante comprender que, en todo momento de la vida, tanto de día como de noche y en cualquier circunstancia de salud o enfermedad, las células requieren todos los nutrimentos para llevar a cabo sus funciones, es decir, la nutrición es un proceso continuo.⁴

Nutrientes

Son las sustancias contenidas en los alimentos y que las células utilizan en última instancia para vivir. Es decir, los alimentos contienen compuestos químicos en forma de polímeros (hidratos de carbono, proteínas y lípidos) que deben modificarse mediante la hidrólisis de sus enlaces (digestión) hasta obtener componentes más sencillos: glucosa, fructosa y galactosa a partir de los hidratos de carbono; aminoácidos a partir de las proteínas; y ácidos grasos y colesterol a partir de los lípidos, además de vitaminas, nutrimentos inorgánicos (minerales) y agua.⁵

Alimentación

Es el conjunto de sucesos para que un individuo pueda llevarse a la boca un alimento, ya sea en preparados o bebidas, y depende de factores económicos (poder adquisitivo),

³ PERALTA, C. A. “Fisiología de la nutrición 2da edición”. El Manual Moderno. 2018.

⁴ PERALTA, C. A. “Fisiología de la nutrición 2da edición”. El Manual Moderno. 2018.

⁵ LEOPOLDO E IÑARRITU, P. M. “Fundamentos de nutrición y dietética”. México: Pearson.2010.

psicológicos (estados de ánimo), culturales y sociales (dieta acostumbrada por generaciones), religiosos (algunas religiones proscriben determinado tipo de alimentos), geográficos (disponibilidad según se viva en la costa o la sierra) y fisiológicos (edad).⁶

La alimentación es la unión de los procesos fisiológicos de la nutrición con los procesos sociales, ya que alimentarse implica un acto social. A veces no solo se come por hambre, sino además para compartir momentos en donde de por medio hay alimentos.

Alimento

Es toda sustancia que debido a sus características psico sensoriales, valor nutritivo e inocuidad, al ser ingerido por un organismo contribuye a su equilibrio funcional.⁷

Según el Código Alimentario Argentino (CAA), se considera alimento a *“toda sustancia o mezcla de sustancias naturales o elaboradas que ingeridas por el hombre aportan al organismo los materiales y la energía necesaria para los procesos biológicos”*.⁸

En 2016 la Organización Panamericana de la Salud (OPS), en concordancia con las directrices de la Organización Mundial de la Salud (OMS), propone una clasificación de los alimentos en función de su perfil de nutrientes, sus características nutricionales y su nivel de manipulación industrial.

Alimentos sin procesar: son obtenidos directamente de plantas o animales y no son sometidos a ninguna alteración desde que son extraídos de la naturaleza hasta su consumo.⁹

Alimentos mínimamente procesados: incluye los alimentos sin procesar, pero que se sometieron a limpieza, remoción de partes no deseadas, secado, molienda, fraccionamiento, tostado, escaldado, pasteurizado, enfriamiento, congelación, envasado al vacío o fermentación no alcohólica. Incluye también alimentos añadidos con

⁶ PERALTA, C. A. “Fisiología de la nutrición 2da edición”. El Manual Moderno. 2018.

⁷ LOPEZ, L. B. “Fundamentos de nutrición normal”. Buenos Aires: El Ateneo. 2017.

⁸ SECRETARIA DE SALUD PUBLICA. “código alimentario argentino”.

⁹ LOPEZ, L. B. “Fundamentos de nutrición normal”. Buenos Aires: El Ateneo. 2017.

vitaminas y minerales para mejorar su contenido de nutrientes para fines de salud pública.¹⁰

Productos alimenticios procesados: incluye los alimentos de elaboración industrial, a los cuales le agregan sal, azúcar u otros ingredientes culinarios para preservar o dar un sabor más agradable. Derivan directamente de alimentos naturales y se reconocen como una versión de los alimentos originales. En su mayoría tienen 2 o 3 ingredientes.¹¹

Productos alimenticios ultraprocesados: son las formulaciones industriales fabricadas con varios ingredientes se distinguen por la presencia de otras sustancias extraídas de alimentos que no tienen ningún uso culinario común, de sustancias sintetizadas de constituyentes de alimentos, y otras sustancias no presentes naturalmente en los alimentos, así como aditivos para modificar el color, sabor, el gusto o la textura del producto final. En la fabricación de ultraprocesados se usan varias técnicas, entre ellas, la extrusión, el moldeado, y el procesamiento, combinadas con la fritura. Son ejemplos de ultraprocesados bebidas endulzadas, snacks, golosinas, panificados, embutidos.¹²

Alimentación saludable

La alimentación saludable debe presentar las siguientes características, ser completa en cuanto a los nutrientes; suficiente para cubrir las necesidades de energía; equilibrada en lo que respecta a la proporción de los hidratos de carbono, los lípidos y las proteínas; variada en cuanto a los alimentos que la integran; adecuada a la condición fisiológica y sociocultural de cada persona; e inocua para quien la consume.

- Completa:

La alimentación debe contener todos nutrientes que una persona requiere (proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales); por eso la dieta debe incluir alimentos que se identifiquen por su contenido de nutrientes. Con objeto de facilitar el cumplimiento de este criterio, los alimentos han sido clasificados en grupos genéricos,

- Suficiente:

¹⁰ LOPEZ, L. B. “Fundamentos de nutrición normal”. Buenos Aires: El Ateneo. 2017.

¹¹ LOPEZ, L. B. “Fundamentos de nutrición normal”. Buenos Aires: El Ateneo. 2017.

¹² LOPEZ, L. B. “Fundamentos de nutrición normal”. Buenos Aires: El Ateneo. 2017.

Los nutrientes deben encontrarse en cantidades adecuadas para poder cumplir sus funciones en el organismo de proveer energía, crecimiento, reacciones químicas y demás funciones primordiales,

- Equilibrada:

Se recomienda que la dieta mantenga una proporción equilibrada en cuanto a los macronutrientes, de tal manera que los hidratos de carbono proporcionen entre 55 y 65% de la energía; los lípidos entre 20 y 30%; y las proteínas entre 10 y 15%,

- Variada:

Pues una amplia variedad de alimentos preparados en forma distinta de un día a otro asegura un aporte adecuado de nutrimentos y a la vez fomenta una mejor elección de los alimentos. Una dieta variada, además, evita la acumulación nociva de compuestos químicos indeseables que pueden encontrarse en los alimentos como insecticidas, herbicidas, hormonas y otras sustancias.¹³

Energía

La energía es el combustible que el cuerpo necesita para vivir y mantener en movimiento. Todos los procesos que se realizan en las células y los tejidos producen y requieren de energía. El organismo humano utiliza la energía para caminar, correr, moverse, respirar, crecer, formar tejidos, producir leche para amamantar, mantenerse sano, entre otros. Por lo tanto, proveer de energía al organismo es un punto importante. Esta se obtiene de los diferentes alimentos. El consumo de alimentos debe ser suficiente de manera que cubra con las necesidades energéticas y para conservar un buen desarrollo del cuerpo y un nivel de actividad física que le permita al ser humano mantenerse saludable.¹⁴

Funciones de la energía en el organismo:

- Mantenimiento del metabolismo basal,
- Cumplimiento del trabajo muscular,

¹³ PERALTA, C. A. “Fisiología de la nutrición 2da edición”. El Manual Moderno. 2018.

¹⁴ MINISTERIO DE SALUD. “Manual para la aplicación de las Guías Alimentarias para la Población Argentina”. 2018.

- Mantenimiento de temperatura corporal,
- Energía para la digestión, metabolismo de nutrientes,
- Promoción del crecimiento y síntesis de nuevas sustancias químicas,
- Reparación de moléculas destruidas,
- Permitir la transmisión del impulso nervioso.¹⁵

El ingreso de energía está dado por la ingesta de alimentos a través de los macronutrientes energéticos hidratos de carbono, proteínas y grasas. Las personas transformamos la energía química que se encuentra en los nutrientes de los alimentos por medio del proceso de respiración celular en energía biológicamente útil, es decir, los nutrientes contenidos en los alimentos se absorben, y es una vez dentro del organismo, las células utilizan la energía pudiendo almacenarla o utilizarla en procesos de combustión. Y lo que no absorbe pasa a desecharse a través de la materia fecal.

Las personas satisfacen sus necesidades de energía teniendo en cuenta un adecuado balance energético: ingreso (aporte dietario) y egreso (gasto) = mantenimiento constante del peso corporal y estado saludable. Los desequilibrios en este balance producen un aumento o disminución del peso y pueden, por consiguiente, estar acompañados por alteraciones en el estado de salud.¹⁶

El gasto energético se define como la energía que consume un organismo. Está representada por la tasa metabólica basal (TMB), la actividad física (AF) y la termogénesis inducida por la dieta (TID).¹⁷

La TMB es la mínima cantidad de energía que un organismo requiere para estar vivo y representa del 60-70% del total del gasto energético (TGE), en la mayoría de los adultos sedentarios. La AF representa entre el 25-75% del TGE y la TID representa cerca del 10% del TGE.¹⁸

¹⁵MINISTERIO DE SALUD. “Manual para la aplicación de las Guías Alimentarias para la Población Argentina”. 2018.

¹⁶ MINISTERIO DE SALUD. “Manual para la aplicación de las Guías Alimentarias para la Población Argentina”. 2018.

¹⁷ MINISTERIO DE SALUD. “Manual para la aplicación de las Guías Alimentarias para la Población Argentina”. 2018.

¹⁸MINISTERIO DE SALUD. “Manual para la aplicación de las Guías Alimentarias para la Población Argentina”. 2018.

El requerimiento energético es la cantidad de energía necesaria para balancear el gasto energético. Aquel que las personas necesitan consumir para mantener un peso corporal estable en el rango saludable índice de masa corporal (IMC) de 18,5 hasta 24,99 kg/m².¹⁹

Kilocaloría (Kcal): Unidad de energía equivalente a mil calorías, suele emplearse para describir el contenido energético de alimentos y moléculas. La unidad de medición de la energía se denomina caloría.

Caloría: Es la cantidad de energía necesaria para que 1 gramo de masa de una sustancia eleve su temperatura en 1 grado Celsius (°C). Es una constante característica de cada sustancia.²⁰

Macronutrientes

Los macronutrientes son los que proporcionan al organismo la mayor parte de la energía que necesita para funcionar y mantenerse en buen estado. Se clasifican en carbohidratos, proteínas y lípidos.

Hidratos de carbono

Son macromoléculas compuestas por carbono, hidrógeno y oxígeno, cuya principal función en el ser humano es aportar energía. Son los compuestos orgánicos más abundantes en la naturaleza. Estos macronutrientes aportan 4 kilocalorías de energía por gramo.²¹

Según su composición pueden ser azúcares simples (hasta siete átomos de carbono) donde a nivel digestivo se absorben con más rapidez y como polímeros muy complejos (formado por más átomos de carbono), lo cuales demoran en su digestión.

Los hidratos de carbono se dividen en tres grupos según el nivel de polimerización, es decir teniendo en cuenta su estructura:

¹⁹ MINISTERIO DE SALUD. “Manual para la aplicación de las Guías Alimentarias para la Población Argentina”. 2018.

²⁰ DIAZ, R. “alimentación y balance energético”.
http://www.fepreva.org/curso/5to_curso/bibliografia/volumen2/ut4_vol2.pdf

²¹ BENARDOT, D. “Manual ACSM de nutrición para ciencias del ejercicio”. España. Wolters Kluwer. 2019.

MONOSACÁRIDOS: incapaces de hidrolizarse a una forma más simple, componentes básicos del resto de las formas. Estos son glucosa, fructuosa y galactosa. La glucosa se utiliza de forma inmediata en las células para formar adenosín trifosfato (ATP).

DISACÁRIDOS: pueden hidrolizarse a dos moléculas de monosacáridos. Este grupo está conformado por la sacarosa, lactosa y maltosa.

POLISACÁRIDOS: Son polímeros de elevada masa molecular, formados por condensación de monosacáridos simples, que a veces presentan estructuras complejas. Los polisacáridos pueden ser de reserva o estructurales. Los de reserva más importantes son: el almidón, la amilopectina y el glucógeno. Los dos primeros son reserva de las plantas y el último de los animales.²²

Los polisacáridos no digeribles se denominan fibra dietética, son importantes para mantener la salud del tubo digestivo.

Los siguientes grupos de alimentos aportan hidratos de carbono en nuestra dieta: cereales y derivados, legumbres, frutas y verduras, tubérculos, azúcares, dulces.

¿Qué es la fibra alimentaria?

Se puede definir como la parte comestible de las plantas que resiste a la digestión y absorción en el intestino delgado de las personas.²³

Fibra puede ser fermentable o de tipo no fermentable. Las no fermentables comprenden aquellas fibras en las que la celulosa es un componente esencial y la lignina se combina de forma variable. Se incluyen también algunas hemicelulosas. En la alimentación diaria son fuente los cereales integrales, el centeno y los productos derivados del arroz. Estas fibras son escasamente degradadas por la acción de las bacterias colónicas, por lo que se excretan prácticamente íntegras por las heces. Por este motivo y por su capacidad para retener agua, aumentan la motilidad gastrointestinal y el peso seco de las heces.²⁴

En el grupo de las fibras fermentable se incluyen gomas, mucílagos, sustancias pécticas y algunas hemicelulosas, son de naturaleza viscosa y se encuentran fundamentalmente

²² RAMIREZ, M.G. “Carbohidratos”

https://fmvz.unam.mx/fmvz/p_estudios/apuntes_bioquimica/Unidad_3.pdf.

²³ VAORAC TRAINER. La importancia de la fibra alimentaria. (wordpress.com).

²⁴ VAORAC TRAINER. La importancia de la fibra alimentaria. (wordpress.com).

en frutas, legumbres y cereales como la cebada y la avena, poseen alta viscosidad. Desde el punto de vista de funcionalidad intestinal, enlentecen el tránsito intestinal. Estas fibras se caracterizan por ser rápidamente degradadas por la micro flora anaerobia en el colon (alto grado de fermentación), proceso que da lugar a los ácidos grasos de cadena corta (AGCC), fundamentales por sus propiedades sobre el trofismo intestinal y metabolismo intermediario.²⁵

Almidones resistentes son los productos procedentes de la degradación del almidón que no son digeridos en el intestino delgado de los individuos sanos. Su fermentación en el colon es total, por lo que se comportarían como una fibra fermentable. Sin embargo, una pequeña proporción elude incluso esa degradación y se elimina por las heces.²⁶

Lípidos

Son sustancias orgánicas formadas principalmente por carbono, hidrógeno y oxígeno. Constituyen una fuente de energía de almacenamiento, participan de ciertas estructuras en el ser humano, y son necesarias para la absorción de vitaminas liposolubles y carotenoides. En la alimentación representan la segunda fuente de energía, después de los carbohidratos. Aportan 9 kilocalorías por gramo de alimento.

Funciones:

- Formar parte de la estructura celular,
- Proveer de energía al organismo,
- Favorecer el crecimiento y desarrollo temprano,
- Forman hormonas,
- Vehiculizar vitaminas y nutrientes esenciales, por lo que son imprescindibles para la absorción de las vitaminas liposolubles (A, D, E y K),
- Dar saciedad y ofrecer mayor palatabilidad a las preparaciones.²⁷

En cuanto al origen pueden ser de origen animal u de origen vegetal. Las denominadas grasas son las que se encuentran sólidas a temperatura ambiente, y los aceites son líquidos a temperatura ambiente.

²⁵ VAORAC TRAINER. La importancia de la fibra alimentaria. (wordpress.com).

²⁶ VAORAC TRAINER. La importancia de la fibra alimentaria. (wordpress.com).

²⁷ MINISTERIO DE SALUD. “Manual para la aplicación de las Guías Alimentarias para la Población Argentina”. 2018.

Los ácidos grasos de la dieta más comunes han sido subdivididos en tres grupos según el grado de insaturación: los ácidos grasos saturados (SFA) no poseen dobles enlaces, los ácidos grasos monoinsaturados (MUFA) poseen un doble enlace y los ácidos grasos poliinsaturados (PUFA) poseen dos o más dobles enlaces por regla general un número par de átomos de carbono y estructuras no ramificadas. Los dobles enlaces de ácidos grasos insaturados que existen en la naturaleza son muy a menudo de orientación cis. Una configuración cis significa que los átomos de hidrógeno unidos a los dobles enlaces se encuentran en el mismo plano. Si los átomos de hidrógeno se encuentran en los planos opuestos, la configuración se denomina trans.²⁸

Los alimentos fuentes de grasas saturadas son la grasa láctea, el aceite de coco y de palma, el cacao, la carne vacuna, de cordero, cerdo y piel de pollo. Los aceites monoinsaturados están presentes en el aceite de oliva y el aceite de canola, el aceite de soja, las frutas secas, la palta, aceitunas, y dentro del reino animal, la yema de huevo.

Los Ácidos poliinsaturados son esenciales ya que el organismo no puede sintetizar. Se dividen en 2 grupos:

Omega 6: están presentes en la mayoría de las semillas, granos y sus derivados, especialmente en los aceites vegetales (girasol, maíz, etc.) y frutos secos, fundamentalmente nueces y maní. Su consumo elevado produce la reducción de las concentraciones del nivel plasmático de colesterol (lipoproteínas de baja densidad) LDL y también las de colesterol HDL (lipoproteínas de alta densidad).²⁹

Omega 3: se encuentra en algunas semillas (lino, chía), frutas secas (nueces pacán, pistachos) y algunos aceites vegetales (oliva, linaza). Y además ácido grasos omegas 3 procedente de pescados, mariscos y aceites de mamíferos marinos. Su consumo modifica el perfil lipídico disminuye las concentraciones de triglicéridos.³⁰

Las grasas saturadas provocan diferentes efectos en la concentración de las fracciones lipídicas en plasma elevando los niveles de colesterol y de las lipoproteínas de baja

²⁸ FAO. "Grasas y ácidos grasos en nutrición humana". Ginebra. 2008.
<https://www.fao.org/3/i1953s/i1953s.pdf>

²⁹ FAO. "Grasas y ácidos grasos en nutrición humana". Ginebra. 2008.
<https://www.fao.org/3/i1953s/i1953s.pdf>

³⁰ FAO. "Grasas y ácidos grasos en nutrición humana". Ginebra. 2008.
<https://www.fao.org/3/i1953s/i1953s.pdf>

densidad -LDL-. Una ingesta excesiva de AGS está relacionada a la producción de aterosclerosis desde la niñez y el riesgo de desarrollar enfermedad coronaria en la edad adulta.³¹

Se denominan ácidos grasos trans (AGt) a aquellos ácidos grasos (AG) que poseen, al menos, un doble enlace de configuración geométrica trans. Los AGt se encuentran de forma natural, en la carne y la leche procedentes de rumiantes, pero también pueden formarse por hidrogenación de los aceites vegetales. La hidrogenación permite obtener grasas semisólidas, este procedimiento es utilizado en las industrias alimentarias para la elaboración de productos como snacks, hamburguesas, panificados, margarinas y demás.³²

Los ácidos grasos trans tienen un efecto negativo sobre la salud cardiovascular. La Organización Mundial de la Salud recomienda que el consumo no supere el 1% de la ingesta energética total.

Proteínas

Son macromoléculas orgánicas que contienen carbono, hidrógeno y oxígeno, a los que se les suma el nitrógeno y a menudo el azufre. Están formadas por cadenas lineales de aminoácidos, unidos por enlaces peptídicos.³³

Son el principal componente estructural de las células y los tejidos, y constituyen la mayor porción de sustancia de los músculos y órganos, por ende, son de gran importancia para el crecimiento y reparación de estos mismos. Aportan 4 kilocalorías por gramo de alimento, pero su función principal no es proveer energía, sino la síntesis proteica.

Funciones de las proteínas:

- Son esenciales para el crecimiento,
- Proporcionan aminoácidos esenciales fundamentales en la síntesis tisular,

³¹ LUNA, G. A. “Dietoterapia, nutrición clínica y metabolismo”. España: Aula médica. 2017.

³² RIOBÔ, P. “Informe sobre la ingesta de grasas trans”. España. 2013.

https://www.fesnad.org/resources/files/Publicaciones/Informe_grasas_trans.pdf.

³³ LUQUE, M.V. “Estructura y propiedades de las proteínas”.

https://www.uv.es/tunon/pdf_doc/proteinas_09.pdf

- Suministran materias primas para la formación de los jugos digestivos, hormonas, proteínas plasmáticas, hemoglobina, vitaminas y enzimas,
- Se utilizan para suministrar energía (4 kcal/gramo) en casos extremos donde carbohidratos y grasas no son suficientes.³⁴

Estas macromoléculas están formadas por cadenas de aminoácidos (AA), existiendo 22 AA conocidos como fisiológicamente importantes, de los cuales el organismo es capaz de sintetizar 14 a partir de un adecuado suministro de nitrógeno. Los AA esenciales no pueden ser sintetizados por el organismo a la velocidad requerida y deben ser suministrados por la alimentación. Estos son: leucina, isoleucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptófano y valina.³⁵

El valor biológico (VB) de una proteína representa la proporción de nitrógeno retenido del nitrógeno absorbido y depende fundamentalmente de su composición en AA esenciales y de las proporciones entre ellos. El VB es máximo cuando las proporciones de AA se aproximan a la proteína ideal, o patrón o de referencia (proteína del huevo), que depende en cada caso de la composición media de las proteínas corporales y de las necesidades impuestas por el crecimiento. Las diferentes velocidades de recambio de AA en los distintos tejidos lo condicionan y, por consiguiente, no es una constante, sino que se haya influido por la especie, la edad y el estado fisiológico del individuo.³⁶

Son fuente de proteínas animales las carnes, huevos, lácteos. Y de origen vegetal provienen de las legumbres y derivados, cereales integrales, frutos secos.

Micronutrientes

Los Micronutrientes se dividen en Vitaminas y Minerales. Si bien nuestro organismo los requiere en cantidades pequeñas, no dejan de ser menos importantes.

³⁴ LUQUE, M.V. “Estructura y propiedades de las proteínas”.
https://www.uv.es/tunon/pdf_doc/proteinas_09.pdf.

³⁵ LUQUE, M.V. “Estructura y propiedades de las proteínas”.
https://www.uv.es/tunon/pdf_doc/proteinas_09.pdf.

³⁶ MINISTERIO DE SALUD. “Manual para la aplicación de las Guías Alimentarias para la Población Argentina”. 2018.

Vitaminas

Son compuestos orgánicos que se encuentran en pequeñas cantidades en muchos alimentos. Se clasifican en Hidrosolubles (solubles en agua) y Liposolubles (solubles en grasa). Las vitaminas se utilizan en el interior de las células como antecesoras de las coenzimas, a partir de las cuales se elaboran miles de enzimas que regulan las reacciones químicas de las células.³⁷

El hecho de no consumir suficiente cantidad de frutas, verduras, legumbres, lentejas, granos integrales y productos lácteos enriquecidos puede ocasionar problemas de salud, entre ellos enfermedad cardíaca, cáncer y salud ósea. Una deficiencia vitamínica ocurre cuando no se obtiene suficiente cantidad de cierta vitamina. Las deficiencias vitamínicas pueden causar problemas de salud.³⁸

Las vitaminas son un grupo de sustancias que son necesarias para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normales.

Los alimentos fuente de vitaminas³⁹:

- Leche, hígado, las frutas y verduras de color anaranjado y las verduras de hojas verde oscuro, como la col y la espinaca (vitamina A).
- Granos de cereales y semillas, tomate, atún y carne (B1 tiamina).
- Hortalizas verdes, carne, huevo, almendras y espinaca (B2 riboflavina).
- Aceite de hígado de pescado (vitamina D).
- Yema de huevo, frutos secos y aceites vegetales (vitamina E).
- Brócoli, tomate, coliflor, espinaca (vitamina K).
- Frutas frescas, cítricos y verduras (vitamina C).
- Carne, huevos, mariscos y leche (vitamina B12 cobalamina).
- Cereales, vegetales verdes, naranja, kiwi, guayaba, plátano, legumbres y vísceras de animales (vitamina B9 ácido fólico).

³⁷ CLINICA LOS CONDES. Junio 2021. <https://www.clinicalascondes.cl/CENTROS-Y-ESPECIALIDADES/Centros/Centro-de-Nutricion/Nutricion/Micronutrientes>

³⁸ FAO. (2021). FAO.org. Capítulo 11. Vitaminas. <https://www.fao.org/3/w0073s/w0073s0f.htm>.

³⁹FAO. (2021). FAO.org. Capítulo 11. Vitaminas. <https://www.fao.org/3/w0073s/w0073s0f.htm>.

Minerales

Son elementos inorgánicos esenciales para el organismo como componentes estructurales y reguladores de los procesos corporales. No pueden ser sintetizados y deben formar parte de la alimentación diaria. Se han descrito aproximadamente 20 minerales esenciales para el hombre. Según las cantidades en que sean necesarios y se encuentren en los tejidos corporales se distinguen tres grandes grupos:

- Macrominerales: calcio, fósforo, magnesio, sodio o potasio, cloro, azufre y
- Micro mineral o elementos traza que se encuentran en muy pequeñas cantidades: hierro, cinc, yodo, selenio, flúor, manganeso, selenio, cromo, cobre o molibdeno.
- Minerales ultratraza.

Alguna de las funciones que podemos mencionar de los minerales puede ser estructural (formando huesos, membranas celulares), equilibrio iónico, mantenimiento de la presión osmótica, formando metaloenzimas.⁴⁰

Alimentos fuente de minerales⁴¹:

- Productos lácteos y verdura de hoja verde (calcio).
- Carne, pescado, productos lácteos y verduras verdes (magnesio).
- Aves de corral, verduras, huevos, carne, productos lácteos y pescado (fósforo).
- Verduras y frutas frescas (potasio).
- Carne, huevos, mariscos y cereales. También, nueces, almendras, semilla de calabaza (zinc).
- Nueces, semillas, hígado y mariscos (cobre).
- Sal yodada, crustáceos, pescados, salmón, sardinas, gambas, almejas y la piña (yodo).
- Carne, pescados, moluscos, huevos y leche (selenio).
- Pavo, pollo, pescado, leguminosas y carnes rojas (hierro)
- Pescados enlatados y ahumados, vegetales y mariscos (flúor).

⁴⁰ Manuel de nutrición y dietética.2017. <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2017-12-02-cap-10-minerales->

⁴¹ FAO. (2021). FAO.org. Capítulo. 10. Minerales. <https://www.fao.org/3/w0073s/w0073s0e.htm>

Agua

El agua es un nutriente crucial para nuestra vida, y su baja ingesta se asociada no solo con la deshidratación, sino también con numerosas enfermedades crónicas.

El agua es el principal componente del cuerpo humano, ocupando un 60% del peso corporal. Una correcta hidratación es muy importante para garantizar un adecuado equilibrio o balance hídrico, entre lo que se bebe y el que se pierde; y contribuir de esta forma a favorecer un óptimo rendimiento mental y físico.

En condiciones normales, el agua corporal se pierde sobre todo a través de la orina y la piel (transpiración). Los riñones son los principales órganos para el mantenimiento de este equilibrio de agua corporal. El volumen urinario oscila entre 1 y 2 litros por día en los adultos. Para compensar estas pérdidas y mantener el balance hídrico adecuado, el consumo diario de agua vía alimentos y bebidas es esencial. Cuando las pérdidas de agua superan la ingesta, el cuerpo se puede DESHIDRATAR. Aunque no existe una definición absoluta, la deshidratación suele definirse como una disminución del contenido total de agua en el cuerpo debido a una pérdida excesiva de fluidos, una disminución de la ingestión de líquidos o la combinación de ambos. Una deshidratación de tan solo el 2% del peso corporal, disminuye las tareas relacionadas con la atención, la memoria, el estado de ánimo y el rendimiento aeróbico durante el ejercicio físico.⁴²

Las Guías Alimentarias para la Población Argentina recomiendan beber 8 vasos correspondan a agua segura, es decir 2 litros de líquido.

Estos requerimientos van incrementan cuando las temperaturas sean altas y durante la actividad física, ya que las pérdidas son mayores por la sudoración, y en este caso como la perdida es mayor, y no se proporciona más hidratación, el balance hídrico de nuestro cuerpo resulta negativo. La deshidratación provoca una disminución del rendimiento y malestares a nivel general.

⁴² AADYND. “Hidratación saludable”. Argentina. Diciembre 2016.
<http://www.aadynd.org.ar/descargas/prensa/gacetilla--hidratacion-saludable--diciembre-2016.pdf>

Unidad 2 conceptos de guías alimentarias

Guías alimentarias

Son recomendaciones generales que forman parte de la política sanitaria de un país o región y su objetivo básico es la prevención de enfermedades crónicas o degenerativas y de deficiencias nutricionales en la población, acerca de que alimentos deben consumir y en que cantidades. Suelen dividir los alimentos en grupos y los distribuyen de diferentes normas y representaciones gráficas con el objetivo de hacerlo comprensible a la mayoría de la población.⁴³

Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA)

Las GAPA fueron actualizadas y publicadas por el Ministerio de Salud de la Nación en el año 2016, siguiendo los lineamientos propuestos por el Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá y Organización Panamericana de la Salud (INCAP/OPS), para alcanzar la salud y bienestar de la población.

Estas guías se presentan de manera práctica para facilitar la comprensión por parte de la población argentina, de tal forma que esta pueda adoptar hábitos alimentarios saludables. También constituye una herramienta para trabajar diversas formas de malnutrición: tanto deficiencias como excesos.

El espíritu de las GAPA es la implementación de acciones integrales para enfrentar y revertir enfermedades no transmisibles, jerarquizando el ejercicio pleno del derecho a una alimentación saludable para la población argentina. De ahí la importancia de la puesta en marcha de políticas públicas, como regulación de productos, servicios y entornos alimentarios. Los equipos de salud, comunidad científica, educativa, organizaciones de la sociedad civil estar comprometidos y acompañar a la tarea.⁴⁴

Están dirigidas a la población sana mayor de 2 años. Promueve la incorporación de alimentos variados teniendo en cuenta la diversidad cultural y tradiciones locales.

⁴³ ROYO, M.A. “Nutrición en salud pública”. Manual docente. Madrid 2017.

⁴⁴ MINISTERIO DE SALUD. “Manual para la aplicación de las Guías Alimentarias para la Población Argentina”. 2018.

Para establecer las tablas y recomendaciones de las GAPA se trabajó en un consenso con el Equipo Elaborador Interno y el Comité Interno Ampliado. Y se elaboraron las siguientes pautas de alimentación:

Recomendaciones de energía y macronutrientes:

Valor energético: se consensuó como base un aporte energético diario de 2000 kilocalorías u 8400 kilojoules.

Distribuciones energéticas de macronutrientes: para definir la distribución energética, o la contribución relativa de energía de los distintos macronutrientes al plan alimentario medio que cubra las 2000 Kcal diarias, se consensuó tomar las cifras de recomendaciones dietéticas utilizadas por los informes:

1. Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas. Serie de Informes Técnicos 916. Informe de una Consulta Mixta de Expertos OMS/ Food and Agriculture Organization (FAO).
2. Grasas y ácidos grasos en nutrición humana. Consulta de expertos. FAO/OMS
3. Posición de la Asociación Americana de Dietética (ADA): implicaciones en la salud de la fibra dietética

Las recomendaciones de la FAO/OMS están basadas en datos relevados de países de América Latina que guardan semejanzas a la población argentina. Esto les otorga mayor validez externa, aunque como contrapartida tienen menor actualización que las de otras instituciones lo cual disminuye su validez interna.

Hidratos de carbono: 55% del valor energético total (VET) = 275 g (calculada por diferencia de la sumatoria de los anteriores).

Proteínas: 15% del VET = 75 g. Coincide con el límite superior de recomendación porcentual o relativa del Informe FAO/OMS 2003 acerca de “Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas”.

Grasas: 30% del VET = 67g. Coincide con el límite superior de la recomendación de FAO/OMS. 2008, en la consulta de expertos sobre grasas y ácidos grasos en nutrición humana.

Fibra Alimentaria: 25 g/ 2000 kcal. Coincide con la recomendación de fibra total en alimentos para mujeres adultas de American Dietetic Association.

Recomendación de micronutrientes:

Vitaminas y minerales: se utilizaron por consenso las tablas de ingestas dietéticas de referencia elaboradas por el Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, National Academies of Science. (NAS/USA), para la recomendación de micronutrientes que, a la fecha, están más actualizadas que las de FAO/OMS.

Recomendación de agua:

Se utilizaron las recomendaciones tomando como base los datos aportados por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) y el grupo de estudio de la Sociedad Argentina de Nutrición (SAN).

Tras revisar la evidencia se consensuó la recomendación de agua de la siguiente manera:

Recomendación para mujeres: 2000 ml.

Recomendación para varones: 2500 ml.

Con respecto al origen de los líquidos, se acordó que la ingesta diaria de total de líquido debería incluir: agua, bebidas de todo tipo (sin azúcar agregada) y agua proveniente de los alimentos.

Plan alimentario promedio

Las guías argentinas están diseñadas en base a un plan alimentario promedio, este determina cantidad y calidad de alimentos que debe ingerir la población adulta para tener un buen estado de salud y evitar desarrollo de enfermedades no transmisibles. Se realizaron en base a la cultura y preferencias de la región argentina. En base a este plan se desarrollan los mensajes para la aplicación de este.

El Plan tiene por objetivo servir como base para calcular las porciones adecuadas e ideales a consumir de cada grupo de alimentos. Estas porciones se reflejarán en los mensajes a la población (principales y secundarios). Este Plan no pretende ser

normativo ni exacto en cuanto al grado de cobertura de las recomendaciones nutricionales, sino un promedio o aproximación al mismo.

Las calorías totales del plan corresponden a 2000 kilocalorías diarias.

[Cantidades acordadas en el plan promedio según grupo de alimentos.](#)

Frutas y verduras.

Incluye las hortalizas de tipo A y B, quedan excluidos las hortalizas C ya que queda en otro grupo de alimento. La cantidad recomendada por día es de 400 gramos, hortalizas variadas, sin incluir las hortalizas de tipo C.

En cuanto a las cantidades de frutas se acordó una recomendación de 300 gramos, de distinta variedad.

Legumbres, cereales, papa, pan y pastas.

Se denominó este grupo como “feculentos cocidos”, incluye cereales preferentemente integrales y derivados, pastas, legumbres, papa, batata, choclo o mandioca.

La cantidad recomendada es de 250 g cocidos. Cabe aclarar que será el único grupo de alimentos en la lista que se calculará en base a peso cocido.

No incluir galletitas en esta categoría. Si el pan, el cual su recomendación es de 120 gramos.

Leche, yogurt y quesos.

La recomendación es de 500 centímetros cúbicos (cc) de leche o yogurt, más 30 gramos de queso blando. Se prefieren de tipo descremados. Este grupo no incluye alimentos como crema de leche o manteca.

Carnes y huevos.

Se acordó la cantidad de 130 gramos de carnes, y medio huevo por día, o 25 gramos de peso neto crudo.

Considerar un porcentaje promedio de grasa (tenor graso) del 7%.

Aceite, frutas secas y semillas.

Se recomienda el consumo de semillas sin agregado de sal, frutos secos y aceite vegetal. Jerarquizando al aceite como principal y a las semillas sin sal y frutas secas como reemplazos. La recomendación es de 30 gramos entre aceite, frutas secas y semillas.

En la formulación de los aspectos prácticos, para la población se citará a la mayonesa como reemplazo, y a su vez este producto entrará dentro de la categoría de alimentos de consumo opcional.

Alimentos de consumo opcional.

Su aporte calórico represente el 15% de las calorías totales, es decir 300 kcal sobre una base de 2000 kilocalorías.

Este grupo considera los alimentos grasos (mayonesa, crema, manteca, grasas sólidas) y azúcares libres (azúcar, dulces, mermeladas, etc.), bebidas e infusiones azucaradas, alfajores, galletitas dulces, chocolates, golosinas, snacks/productos de copetín, panificados dulces o salados, tortas, postres azucarados.

Agua

Recomendar un volumen de 2 litros diarios.

Mensajes de GAPA

Para poder aplicar las recomendaciones de la guía de alimentación, se diseñaron mensajes de fácil interpretación para la población.

MENSAJE 1

*“Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física: implica realizar las 4 comidas, comer tranquilos, practicar actividad física regular al menos 3 veces a la semana, elegir alimentos de elaboración casera y mantener una vida activa.”*⁴⁵

⁴⁵ MINISTERIO DE SALUD. “Manual para la aplicación de las Guías Alimentarias para la Población Argentina”. 2018.

Nuestra alimentación debe incluir variedad de alimentos, ya que un alimento por sí solo no aporta todos los nutrientes necesarios que el organismo necesita. Dentro de los alimentos que se eligen es preferible que sean frescos o de tipo casero. La alimentación diaria debe contener 4 comidas principales.

Realizar actividad física diaria ayuda a:

- Controlar el peso corporal.
- Mejora la calidad de vida.
- Disminuye el estrés.
- Mejora el humor, rendimiento mental.
- Descansar mejor.
- Mantener niveles adecuados de colesterol y grasas en sangre.

MENSAJE 2

“Tomar a diario 8 vasos de agua segura: no debemos esperar a tener sed para tomar agua, debemos incorporar agua segura, sin azúcar o agregados.”⁴⁶

Nuestro organismo está formado principalmente por agua, por lo tanto, es importante reponer diariamente esta misma. A través de sudor, respiración, orina y heces se pierden entre 2 a 3 litros de agua. Preferiblemente se debe consumir agua sin azúcares, de tipo natural.

MENSAJE 3

“Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores: debemos lavar bien las frutas antes de consumirlas, comer al menos medio plato de ensaladas con el almuerzo y cena, 3 frutas por día, y aprovechar las de estación.”⁴⁷

A través de las frutas y verduras aportamos en nuestra alimentación vitaminas, minerales y antioxidantes. No solo eso, sino que también, aportan fibra, necesaria para contribuir a la saciedad, mantener un buen funcionamiento intestinal y controlar los niveles de colesterol y glucosa en sangre.

⁴⁶ MINISTERIO DE SALUD. “Manual para la aplicación de las Guías Alimentarias para la Población Argentina”. 2018.

⁴⁷ MINISTERIO DE SALUD. “Manual para la aplicación de las Guías Alimentarias para la Población Argentina”. 2018.

Es fundamental consumir 5 porciones diarias entre frutas y verduras en variedad de tipo y color, preferentemente crudas y con cascara para aprovechar sus nutrientes y prevenir algunos tipos de enfermedades.

MENSAJE 4

“Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio: debemos evitar cocinar con sal, agregarla en mínimas cantidades al final de la cocción, utilizar condimentos aromáticos, disminuir el consumo de embutidos, enlatados, chacinados, entre otros.”⁴⁸

Es importante controlar el consumo de sal, ya que esta es la principal fuente de sodio en nuestra alimentación. Su consumo elevado se relaciona con la hipertensión arterial y el riesgo de cardiopatía y accidente cerebrovascular.

El sodio necesario se aporta a través de alimentos de forma natural, no es necesario agregar a las comidas. Hay que evitar los productos alimenticios ultraprocesados ya que tienen sodio en cantidad mayor a la necesaria.

MENSAJE 5

“Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal: debemos disminuir el consumo de golosinas, azúcar de mesa, gaseosas comunes, dulces, panificados de pastelería, manteca, margarina, grasa vacuna o de cerdo, crema de leche. Cuando las consumimos debemos controlar la porción.”⁴⁹

Los productos mencionados en el mensaje 5 no contribuyen a llevar una alimentación de calidad, ya que aportan baja cantidad de vitaminas, minerales y fibra necesarios para funciones del organismo. Además, poseen alto contenido de grasas, azúcares y/o sal, asociados con el sobrepeso, la obesidad y en definitiva la malnutrición.

⁴⁸ MINISTERIO DE SALUD. “Manual para la aplicación de las Guías Alimentarias para la Población Argentina”. 2018.

⁴⁹ MINISTERIO DE SALUD. “Manual para la aplicación de las Guías Alimentarias para la Población Argentina”. 2018.

Hay que promover la alimentación natural, reduciendo el consumo de alimentos ultraprocesados, este punto es primordial para promover buenos hábitos de consumo y contribuir a mejoras en la salud y calidad de vida de las personas.

MENSAJE 6

“Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados: debemos incorporar al menos 2-3 porciones al día, elegirlos descremados, controlar las fechas de vencimiento, elegir quesos de pasta semi blanda y blanda, debido a que contienen menos grasa.”⁵⁰

Estos alimentos aportan a nuestra alimentación proteínas de alto valor biológico, vitaminas A, D, B2 y B12 y minerales como calcio, fosforo y magnesio, los cuales son importantes para fortalecer huesos y dientes, entre otras funciones.

MENSAJE 7

Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo: debemos hacer en lo posible una variedad de carnes en la semana, por ejemplo 2- 3 veces carne vacuna, 2 veces pollo y 1-2 veces pescados. Siempre cocinarlas bien y elegir cortes magros. Se puede consumir 1 huevo diario por persona, evitando que sea frito.⁵¹

Tanto las carnes y huevos aportan proteínas de alto valor biológico, es decir poseen los aminoácidos esenciales que nuestro organismo no sintetiza. Además, vitaminas del complejo B y minerales como hierro, fosforo y zinc, y algo de grasas.

MENSAJE 8

Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca: al menos 3 veces por semana debemos incluir legumbres, combinadas con

⁵⁰ MINISTERIO DE SALUD. “Manual para la aplicación de las Guías Alimentarias para la Población Argentina”. 2018.

⁵¹ MINISTERIO DE SALUD. “Manual para la aplicación de las Guías Alimentarias para la Población Argentina”. 2018.

*arroz o fideos son una buena opción. Elegir cereales integrales como arroz, harinas integrales o con salvado, avena.*⁵²

Este grupo de alimentos aporta energía, vitaminas del complejo B, minerales como hierro, zinc y calcio, fibras y proteínas. Es importante combinar estos con cereales, legumbres o complementar con proteínas de origen animal para mejorar la incorporación de aminoácidos.

La incorporación de legumbres y cereales integrales contribuye al cuidado y prevención de ciertas enfermedades o cánceres de intestino dado su aporte de fibras.

MENSAJE 9

*Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas: 2 cucharadas soperas al día, promedio, por persona es lo adecuado, pero debe ser aceite crudo, de maíz, girasol, oliva, canola, etc. Evitar las frituras. Los frutos secos, aceites y semillas aportan “grasas buenas” para el sistema cardiovascular.*⁵³

Los alimentos de este grupo aportan ácidos grasos esenciales Ácido Linoleico (Omega 6) y Ácido alfa Linolénico (Omega 3) que el cuerpo no sintetiza, además vitamina E que es un antioxidante que previene el envejecimiento de las células. Consumir la cantidad recomendada protege la salud cardiovascular.

Los aceites crudos, las frutas secas y semillas tienen principalmente grasas insaturadas, por lo que es importante incorporarlas en la dieta diaria.

MENSAJE 10

*El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitarlas siempre al conducir.*⁵⁴

El alcohol es una sustancia tóxica y psicoactiva que consumida en exceso durante la vida puede producir:

⁵² MINISTERIO DE SALUD. “Manual para la aplicación de las Guías Alimentarias para la Población Argentina”. 2018.

⁵³ MINISTERIO DE SALUD. “Manual para la aplicación de las Guías Alimentarias para la Población Argentina”. 2018.

⁵⁴ MINISTERIO DE SALUD. “Manual para la aplicación de las Guías Alimentarias para la Población Argentina”. 2018.

- Enfermedades no transmisibles como cáncer de hígado, boca, esófago, estómago y colon.
- Daños irreversibles en hígado
- Daños en páncreas, vesícula y riñón
- Padecimientos mentales como depresión, comportamientos como violencia interpersonal, familiar y social.
- Daño cardiovascular
- Efectos sobre el sistema nervioso central ⁵⁵

Gráfica de alimentación diaria

La “Gráfica de la Alimentación Diaria” como su nombre lo indica, representa el consumo de alimentos que se debe llevar a cabo a lo largo del día, especialmente para la población argentina. Está diseñada para realizar una alimentación variada, moderada, armónica y completa. Incluye todos los alimentos que deberían consumirse en las cuatro comidas desayuno, almuerzo, merienda y cena.

Esta grafica representa un plato y las cantidades de alimentos que debe componerlo.

Grupos de alimentos

Los grupos del 1 al 5 aportan nutrientes esenciales, para el correcto funcionamiento de nuestro organismo.

Grupo 1: verduras y frutas: Su porción por comida debe ser de medio plato playo en el caso de verduras y 1 unidad o 1 taza en el caso de las frutas. Durante el día hay que consumir 5 porciones en total de frutas y verduras.

Grupo 2: legumbres, cereales, papa, pan y pastas: En cuanto a la ingesta saludable se debe consumir 4 porciones por día. Una porción equivale a 60g de pan o 125 g en cocido de legumbres, media taza de cereales, media taza de pastas, 1 papa mediana o medio choclo. Dentro de la gráfica saludable equivale a un cuarto de plato.

Grupo 3: leche, yogurt y queso: Es saludable promover el consumo de 3 porciones por día, de tipo descremado o bajo en grasas. Una porción equivale a 1 taza chica de leche

⁵⁵ ESTRUCH, R. “Efectos del alcohol en la fisiología humana”. Barcelona. alcoholismo4.pdf (uah.es)

líquida, o 1 vaso de yogurt o 1 rodaja de queso cremoso o 1 cucharadita tipo postre de queso crema.

Grupo 4: carnes y huevos: Es saludable consumir una porción por día. Lo cual equivale al tamaño de la palma de la mano o una unidad de huevo.

Grupo 5: aceite, frutas secas y semillas: Es saludable 2 porciones diarias. 1 porción equivale a 1 cucharada sopera de aceite o semillas, o 1 puñado de frutas secas (10 unidades).

Grupo 6: alimentos de consumo opcional: Estos alimentos son de consumo opcional ya que no deben incluirse diariamente en nuestra alimentación, dado que su consumo en exceso daña nuestra salud, aumenta riesgo de padecer sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión entre otras. Tienen exceso de grasa, azúcares y/o sal además de conservantes y aditivos, colorantes y conservantes. Aquí se incluye galletitas, amasados de pastelería, bebidas azucaradas, productos de copetín, embutidos, fiambres, helados, manteca, aderezos.

Unidad 3 conceptos de evaluación nutricional

Métodos para la evaluación del estado nutricional

La evaluación del estado nutricional en los adultos incluye:

Historia clínica, datos socioeconómicos y psicosociales y estilo de vida: ayuda a detectar posibles factores que influyen en los hábitos alimentarios, tales como los antecedentes personales y familiares, los tratamientos terapéuticos, el estilo de vida, la situación económica y la cultura. La exploración física de las zonas corporales como piel, labios u ojos, nos brindan información indirecta sobre posibles deficiencias nutricionales.⁵⁶

Historia dietética: Consiste en indagar a la persona sobre que alimentos consume, las cantidades y formas de preparación, y con esta información evaluar si su ingesta es adecuada, de calidad y suficiente.

Parámetros antropométricos y composición corporal: Los parámetros antropométricos tienen un papel importante dentro de la evaluación del estado nutricional, de ahí su nombre antropometría que proviene del griego hombre, humano y medida, lo que viene a significar "la medida del hombre". Como podemos resaltar la antropometría tiene como propósito cuantificar la cantidad y distribución de los componentes que conforman el peso corporal del individuo por lo que representa la técnica que permite no sólo delimitar dimensiones físicas del individuo, si no también conocer su composición corporal, aspecto básico que se relaciona con la utilización de los nutrimentos en el organismo.⁵⁷

A través de ella se realiza la medición del tamaño corporal, el peso y las dimensiones físicas necesarias para la evaluación como son la talla, peso, circunferencias de: cintura, cadera, brazo, pliegues cutáneos, anchura del codo, entre otras.

Las variaciones en el peso y en las circunferencias de la cintura y de la cadera son indicadores de variaciones en el estado nutricional, que pueden valorarse por

⁵⁶ GIROLAMI, D. "Fundamentos de valoración nutricional y composición corporal". Buenos Aires: El Ateneo. 2003.

⁵⁷ UnADM. "Evaluación del estado nutricional" unidad 3. México. NEEN1_U3_Contenido.pdf (unadmexico.mx)

comparación con los valores previos o con los intervalos de normalidad obtenidos en estudios poblacionales.

Las medidas antropométricas son fáciles de obtener, y su costo es bajo en comparación con otros métodos de evaluación.

La principal causa de error en la determinación e interpretación de los parámetros antropométricos se debe a la falta de precisión, pues los valores obtenidos dependen mucho de quién, cómo y dónde se miden. La hidratación, el tono muscular y la edad también influyen.⁵⁸

Peso

Es una medición que expresa la masa corporal en su totalidad, no distingue los compartimentos. Junto a la talla permite definir el índice de masa corporal.

Es un buen parámetro de evaluación del estado nutricional individual. Se debe medir, preferiblemente, con una balanza digital calibrada, con el sujeto de pie, apoyado de forma equilibrada en ambos pies, con el mínimo de ropa posible, después de evacuar la vejiga y el recto.⁵⁹

Peso habitual: es el que usualmente tiene el individuo.

Peso actual: es el que se determina en el momento de realizar la valoración.

Peso ideal: se obtiene a partir de la talla y la complexión en tablas de referencia. Se dispone de distintas tablas.

Talla

Este parámetro mide crecimiento longitudinal de los individuos. Se utiliza un tallímetro, altímetro o estadiómetro, también puede evaluarse a través de una cinta métrica.

Los **pliegues cutáneos** y los **perímetros corporales** son útiles para determinar la grasa subcutánea y la masa muscular, respectivamente. El grosor de determinados pliegues cutáneos es indicador de la grasa corporal total, puesto que en el ser humano la mitad de la grasa corporal se encuentra en la capa subcutánea.

⁵⁸ GIROLAMI, D. "Fundamentos de valoración nutricional y composición corporal". Buenos Aires: El Ateneo. 2003.

⁵⁹ GIROLAMI, D. "Fundamentos de valoración nutricional y composición corporal". Buenos Aires: El Ateneo. 2003.

Índice de masa corporal o Quetelet (IMC)

Representa el método más práctico en la evaluación antropométrica con buena correlación con el grado de adiposidad. Ya que permite relacionar el peso actual del individuo con su talla. La determinación del mismo se basa en la relación del peso (expresado en kilogramos) con la altura (expresada en metros) elevada al cuadrado.⁶⁰

La OMS define el sobrepeso como un IMC igual o superior a 25, y a la obesidad como un IMC igual o superior a 30.

Tabla 1 clasificación de IMC. Fuente OMS

Clasificación del IMC	
Insuficiencia ponderal	< 18.5
Intervalo normal	18.5 - 24.9
Sobrepeso	≥ 25.0
Preobesidad	25.0 - 29.9
Obesidad	≥ 30.0
Obesidad de clase I	30.0 - 34.9
Obesidad de clase II	35.0 - 39.9
Obesidad de clase III	≥ 40.0

Los valores elevados del IMC se asocian con el riesgo de mortalidad, por algunas enfermedades crónicas degenerativas. De igual forma, su disminución se relaciona con un incremento en la mortalidad debido a infecciones respiratorias y gastrointestinales.

⁶⁰ TORRESANI, M.E. “Lineamientos para el cuidado nutricional”. Capítulo 1. Eudeba. CABA. 2016.

Unidad 4 conceptos de valoración de ingesta

Valoración de la ingesta

La valoración de la ingesta permite evaluar la alimentación de una persona o población al conocer sus los hábitos alimentarios e ingesta de nutrientes. Para poder llevar a cabo esta valoración es necesario usar métodos como encuesta de frecuencia e ingesta, registros y recordatorios de alimentación.

Encuesta dietética

Las encuestas dietéticas son herramientas utilizadas para conocer la dieta actual y/o habitual de los individuos que permiten recopilar información sobre los alimentos consumidos (tipo, calidad, cantidad, forma de preparación, número de tomas) y conocer el patrón de consumo de alimentos. También posibilitan la identificación de alteraciones en la dieta antes de que aparezcan signos clínicos por deficiencia o exceso de nutrientes y tener datos para poder decidir cómo modificar la alimentación actual, caso de ser necesario.⁶¹

Pueden utilizarse para estimar la energía, macro y micronutrientes ingeridos mediante composición de alimentos. Además, ayudan a planificar unos objetivos nutricionales más individualizados desde el punto de vista de la prevención, tratamiento o rehabilitación de los pacientes.

Dentro de las llamadas encuestas se encuentran los cuestionarios. Estos documentos se utilizan como instrumento de observación sobre una población bajo estudio, contienen un conjunto de preguntas sobre hechos y aspectos, en nuestro caso sobre alimentación.

Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos (CFC)

El Cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos (CFC) es un método diseñado para conocer la ingesta de alimentos de las personas estudiadas. Está formada por una lista de o grupo de alimentos, donde se selecciona cuáles son los que consumen las personas y su cantidad, en un período de tiempo concreto. Es un método fácil de

⁶¹ RAMIREZ, M.G. “Carbohidratos”

https://fmvz.unam.mx/fmvz/p_estudios/apuntes_bioquimica/Unidad_3.pdf.

desarrollar y poco costoso. El hecho de que los alimentos se dispongan de forma estructurada facilita la recolección de los datos y su posterior evaluación. Su principal utilidad radica en el estudio del patrón alimentario bien a nivel individual o bien a nivel colectivo.

Unidad 5 conceptos de deporte

Actividad física

La actividad física se define como cualquier acción corporal intencionada, orientada a satisfacer las necesidades de la vida diaria, laboral, social o lúdica, generando un gasto energético por sobre los requerimientos basales. La actividad física incluye tanto el ejercicio físico como otras actividades que involucren el movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exijan gasto de energía.⁶²

Entre las actividades físicas se incluyen las que se realizan como parte de los momentos de juego, las realizadas durante el trabajo, las formas de transporte activo, las tareas domésticas y las actividades recreativas, entre otras. Constituye también una experiencia personal -o subjetiva-, que permite interactuar con otras personas y/o con el ambiente físico y social.⁶³

El **ejercicio físico** se caracteriza por ser planificado, estructurado y repetitivo, realizado con un objetivo, frecuentemente asociado a mejorar o mantener la condición física de la persona, con relación a ciertos atributos como la resistencia cardiovascular y respiratoria, resistencia muscular, flexibilidad y velocidad. El ejercicio físico tiene una clara intencionalidad y sistematicidad que genera una diversidad de adaptaciones tanto a nivel muscular, óseo y metabólico como a nivel respiratorio y cardiovascular, mejorando de esta manera el estado de salud de las personas.⁶⁴

Deporte

El término deporte es una actividad física, básicamente de carácter competitivo y que mejora la condición física del individuo que lo practica, de igual forma cuenta con una serie de propiedades que lo hacen diferenciarse del juego. Por su parte la Real Academia Española (RAE) define este término como una actividad física que es

⁶² CINTRA, O. “La actividad física: un aporte para la salud”. Buenos Aires. 2011.

⁶³ SERRANO, C. I. “Concepto de la actividad física y su relación con la calidad de vida”. Bogotá. 2015.

⁶⁴ SERRANO, C. I. “Concepto de la actividad física y su relación con la calidad de vida”. Bogotá. 2015.

ejercida por medio de una competición y cuya práctica requiere de entrenamiento y normas.⁶⁵

Características del deporte

- Está reglamentado ya que se realiza a partir de reglas y principios que establecen el tipo de disciplina.
- Tiene carácter competitivo, es lo que lo diferencia del juego. Ya que el deporte tiene como fin ganar.
- Contribuye al desarrollo físico y psíquico de quienes lo practican.
- Fomenta los vínculos sociales dado por el trabajo en equipo genera lazos emocionales y sociales.
- Está institucionalizado: Las federaciones o asociaciones de cada deporte regulan la práctica, actualizan las reglas, organizan campeonatos, y fomentan y dan visibilidad a la disciplina.⁶⁶

Tipos de deporte

Los deportes se pueden dividir en:

De pelota: en estos, la pelota es el elemento de mayor importancia y actúa como un punto referencial que polariza a los bandos. La pelota cobra tal importancia que los integrantes se concentran más en esta que en los jugadores del equipo contrario y es en base a esta que las jugadas se clasifican en defensivas u ofensivas. Algunos de los deportes que pueden mencionarse dentro de esta categoría son tenis, fútbol salón, básquet, vóley y hándbol, entre otros.⁶⁷

De combate: en estos deportes, que son de contacto, los oponentes se enfrentan entre sí para alcanzarse o derribarse mutuamente. Para esto, utilizan técnicas como el golpe, el

⁶⁵ GIMON, G.J. “Que es el deporte”. 2019.

<https://unellez.edu.ve/portalweb/public/departamentos/636/informacion/346>

⁶⁶ <https://concepto.de/deporte/>

⁶⁷ IBARRA, C.E. “Conceptos, características, orientaciones y clasificaciones del deporte actual”

<https://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm>

agarre y las armas. En esta categoría se ubican la esgrima, el boxeo y las artes marciales mixtas, entre otros.⁶⁸

Atlético: en estos deportes, el punto de referencia no pasa ni por la pelota ni por el oponente, como en los dos casos anteriores, sino por el esfuerzo propio. El participante busca rendir lo mejor posible para obtener buenos resultados. Algunos ejemplos de esta clase de deportes son: la natación, el atletismo en todas sus variantes y la gimnasia.⁶⁹

De contacto con la naturaleza: en esta clase de deportes, el jugador intenta vencer distintos obstáculos que son generados por la propia naturaleza, ya sea la nieve, el agua, la fauna, u otros. En esta categoría se encuentran deportes como el esquí, surf, caza y alpinismo.⁷⁰

Mecánico: en estos deportes, las máquinas se presentan como objetos y sujetos, como una extensión del cuerpo del jugador, de la que este intenta obtener su máximo rendimiento. Dentro de estos deportes se ubican el motociclismo, automovilismo, ciclismo, etcétera.⁷¹

Deporte amateur

Empecemos por conocer que el término amateur procede del francés del siglo xv y que es una variante de la voz femenina *amatrice*, que a su vez derivó de la palabra latina *amor* cuyo significado es *el que ama*. En el siglo xviii se le aplicó a quien cultivaba un arte, un oficio o un deporte sin ser profesional. Ya en el siglo xix apareció en el deporte dando forma al concepto *amateurisme*, que hacía referencia en tono despectivo a algo incompleto y desprolijo.⁷²

Una definición del deporte amateur implica, pues, la práctica deportiva que se hace por gusto, placer, distracción, satisfacción personal, salud y cuando, al margen de que se realice como entrenamiento regular y metas deportivas, no tiene un objetivo profesional. Un deportista amateur es aquél que practica un determinado deporte sin que su fin

⁶⁸ IBARRA, C.E. “Conceptos, características, orientaciones y clasificaciones del deporte actual” <https://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm>.

⁶⁹ ARCHUNDIA, A. Pitido deportivo “El deporte amateur y profesional”. <http://www.buzos.com.mx/revhtml/r681/deportes.html>.

⁷⁰ <https://concepto.de/deporte/>.

⁷¹ <https://concepto.de/deporte/>.

⁷² ARCHUNDIA, A. Pitido deportivo “El deporte amateur y profesional”. <http://www.buzos.com.mx/revhtml/r681/deportes.html>.

último sea la remuneración económica, pues la presencia de ésta dejaría de considerarlo amateur.⁷³

La Real Academia Española (RAE) define al deportista amateur como un “aficionado a algo con cierto conocimiento de la materia de que se trata”; “aficionado que practica sin ser profesional un arte, deporte”. En estos dos casos el adjetivo es usado como sustantivo. “Dicho de alguna actividad: que se practica o realiza de manera no profesional.” También significa, en referencia a una actividad o a una categoría deportiva “de aficionados”. Se opone, pues a profesional. Se recomienda sustituirlo, en lo posible, por las expresiones españolas “aficionados” (o “de aficionados o para aficionados”, cuando se refiere a una actividad o a una categoría deportiva) y no profesional.⁷⁴

El deporte amateur se caracteriza por no ser remunerado, el deportista debe encontrar tiempo para entrenar, practicar, jugar, competir y, además, trabajar.

La *Enciclopedia Universal*, por su parte, dice que “aficionado” es un “nombre calificativo en oposición al deportista que hace de su deporte una profesión”; “se aplica también en la misma forma al juego, al partido, etcétera, jugados entre jugadores de esta clase”; “aunque con menos frecuencia, se aplica también al que cultiva un arte sin hacer de ello una profesión”.

En el deporte profesional se activan una serie de prestaciones, obligaciones y otras condiciones que no se dan en la actividad deportiva de aficionados. No es un secreto que en el mundo del deporte existen distintos niveles de competitividad que van desde los deportistas de élite y ganadores de medallas olímpicas, hasta quienes practican un deporte por mera diversión o por salud.⁷⁵

⁷³ ARCHUNDIA, A. Pitido deportivo “El deporte amateur y profesional”. <http://www.buzos.com.mx/revhtml/r681/deportes.html>.

⁷⁴ ARCHUNDIA, A. Pitido deportivo “El deporte amateur y profesional”. <http://www.buzos.com.mx/revhtml/r681/deportes.html>.

⁷⁵ ONZARI, M. “Fundamentos de la nutrición en el deporte”. El ateneo. 3ra edición. CABA. 2021

Futsal

El Futsal o Fútbol Sala es un deporte de equipo, que se juega indoor y que está basado en el fútbol de campo, aunque también incluye elementos de waterpolo, balonmano y baloncesto.⁷⁶

El futsal nació específicamente en 1930 en Uruguay. Esto cuando un profesor de educación física, Juan Carlos Ceriani, introdujo una versión más reducida del fútbol para campos bajo techo. Ceriani escribió las reglas y tomó como ejemplos los principios del fútbol, tales como la posibilidad de tocar el balón con todas las partes del cuerpo menos las manos. Pero, también tomó datos del baloncesto, como el número de jugadores (cinco) y la duración del encuentro (40 minutos). E incluso del wáter polo tomó las reglas del guardameta y del balonmano para el campo y el tamaño de las arquerías.⁷⁷

El juego básicamente consiste en dos equipos, cada uno con 5 jugadores en el campo. **La duración del juego es de 40 minutos** divididos en dos partes.

El **equipamiento para el futsal** no dista demasiado del equipamiento para jugar fútbol, son camisetas con mangas, pantalones cortos, calcetines, espinilleras de metal, plástico o anime y zapatos con suela de goma.

Del básquet se tomaron varias de sus penalidades, el tiempo de juego, posicionamiento de algunos jugadores, el sistema de control de tiempo. Del handball se recogió la prohibición de tirar a la meta desde cualquier lugar, las medidas del campo de juego y los arcos. Del waterpolo, toda la reglamentación relacionada a los arqueros. Del hockey se tomó la rotación de jugadores. Por último, esencialmente, del fútbol se tomó el juego con los pies.⁷⁸

⁷⁶ El supero hinchas "Historia, Cancha y Reglas Básicas del Fútbol Sala" 2019
<https://elsuperhinchas.com/futbol-sala-futsal/>

⁷⁷ Cuna de futsal <https://cunadelfutsal.com/de-que-hablamos-cuando-hablamos-de-futsal-fifa>

⁷⁸ Cuna de futsal <https://cunadelfutsal.com/de-que-hablamos-cuando-hablamos-de-futsal-fifa/>.

Antecedentes del tema

Estado nutricional y hábitos alimentarios de futbolistas amateur, categoría Sénior, Serie A de la Liga Cantonal Rumiñahui, Ecuador

Resumen:

En este trabajo de investigación se realizó en futbolistas amateurs, categoría Senior, Serie A de la Liga Cantonal Rumiñahui, Ecuador. Los objetivos planteados son evaluar el estado nutricional y los hábitos alimentarios. El estado nutricional expresa como la alimentación cubre las necesidades orgánicas y el soporte energético para el rendimiento deportivo. Se realizó a través de mediciones antropométricas y encuesta para explorar los hábitos alimentarios de los sujetos/muestra. Los resultados muestran un insuficiente período de práctica, sus jugadores poseen características antropométricas que exceden los valores regulares en equipos establecidos. Poseen hábitos alimentarios que no les favorecen para lograr un adecuado rendimiento deportivo. La práctica deportiva es de 2 horas/semana, consumen tres comidas principales, afectan el desayuno y entre los alimentos prefieren la proteína animal. Realizan una alta ingesta de gaseosas y bebidas deportivas.⁷⁹

Alimentación en deportistas amateurs

Resumen:

Este presente trabajo de investigación se analizó a un grupo de 45 niños de 9 a 15 años que practican básquet y concurren al Club Tiro Suizo de la ciudad de Rosario durante el año 2015. El objetivo principal fue investigar la alimentación en niños de 9 a 15 años que practican deporte amateur. Se utilizó como metodología un estudio descriptivo, transversal, cualitativo y cuantitativo. La recolección de datos fue a través de la determinación de medidas antropométricas, de una encuesta voluntaria anónima, acompañado con un formulario de frecuencia de comidas. Al final de la investigación se evaluaron los datos obtenidos de lo mencionado anteriormente para llegar a una conclusión que nos permita determinar si los niños que no realizan hábitos alimentarios

⁷⁹ ARENCIBIA, M. HERNANDEZ, G. Ecuador. 2016.

saludables o adecuados y que no ingieren alimentos necesarios para esa edad, pueden tener dificultad para la actividad que realizan y tienden a disminuir de esta manera su rendimiento físico.⁸⁰

Ambas investigaciones nos proporcionaron información acerca de los hábitos alimentarios y estado nutricional de los deportistas amateurs de diferentes clubes. Estas investigaciones se utilizaron como guía para poder establecer los objetivos del presente trabajo, y además el método de la recolección de datos.

⁸⁰ SAULLE, A. Rosario. 2016.

Formulación del problema:

¿Poseen buenos hábitos alimentarios los jugadores amateurs de un club de futsal la ciudad de Rosario, año 2021?

Metodología

Área de estudio:

La investigación se llevó a cabo en un club céntrico de la ciudad de Rosario, provincia de Santa Fe. Este mismo está conformado por deportistas amateurs que practican fútbol.

Tipo de estudio:

- **Descriptivo:** tiene como finalidad analizar los hábitos alimentarios de los jugadores amateur de fútbol de un club de la ciudad de Rosario.
- **Transversal:** esta investigación se realizó en el mes de noviembre del año 2021.
- **Cuantitativo:** por medio de las encuestas realizadas se cuantificaron los datos necesarios para conocer acerca de los hábitos alimentarios de la población.

Universo:

- Jugadores de fútbol amateurs.

Población:

- La población comprende a 23 jugadores de fútbol amateur de un club de la ciudad de Rosario.

Muestra:

- Se encuestaron y analizaron antropométricamente a 23 jugadores varones de Fútbol de un club de la ciudad de Rosario. La muestra coincide con la población.

Variables:

- Jugadores varones de fútbol
- **Edad** de 18 a 28 años
- **Hábitos alimentarios:** se evaluó las comidas que realiza al día, formas de preparación que predominan en sus comidas. Estos datos se recolectarán a través de una encuesta autoadministrada de preguntas con respuestas de múltiple elección. También se indagará la frecuencia de consumo de alimentos y sus porciones, a través de un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos autoadministrado, comparando los resultados con las recomendaciones de las Guías Alimentarias de la Población Argentina (2016).
- **Peso:** Es una medición confiable que indica la masa corporal total del individuo. Se obtendrá mediante balanza digital expresado en kilogramos, el participante se encontrará descalzo y con ropa holgada

- **Talla:** Medida desde la planta del pie hasta el vértice de la cabeza. Para obtener la talla el participante deberá colocarse de espaldas al tallímetro portátil descalzo con los talones tocando el plano posterior, cuerpo erguido y cabeza erecta mirando al frente en posición Frankfort.
- **Estado nutricional:** es el resultado del balance entre las necesidades y el gasto de energía alimentaria y otros nutrientes esenciales de los jugadores amateurs. Para determinarlo se utilizará el IMC (Índice de Masa Corporal o Índice de Quetelet. Este índice se obtiene dividiendo el Peso corporal, expresado en Kg, por la Talla, en metros al cuadrado.

Puntos de corte para análisis de hábitos alimentarios a través de las GAPA:

Porcentaje de adecuación: 90 - 110 %.

Mensaje 1:

En adultos se recomienda realizar como mínimo 30 minutos de actividad física 3 veces por semana. O un total de 150 minutos en la semana. Según el porcentaje de adecuación 90-110% un entrenamiento por debajo de 27 minutos diarios es insuficiente, y un entrenamiento por encima de 33 minutos es excesivo.

Mensaje 2:

La ingesta diaria de agua debe ser de 2 litros. Según el porcentaje de adecuación 90-110% una ingesta por debajo de 1,8 litros se considera insuficiente, y una ingesta de agua por encima de 2,2 litros se considera excesiva.

Mensaje 3:

Verduras: su porción ideal por día es de 400 gramos. Este grupo no incluye papa, batata y choclo. Teniendo en cuenta el porcentaje de adecuación de 90-110 % una ingesta por debajo de 360 gramos es insuficiente y por encima de 440 gramos se considera excesiva.

Frutas: su porción por día debe ser de 300 gramos por día. Teniendo en cuenta el porcentaje de adecuación 90-110 % una ingesta por debajo de 270 gramos es insuficiente y una ingesta por encima de 330 gramos por día se considera un exceso.

Mensaje 4:

La recomendación del consumo de sal es de 5 gramos diarios. Un consumo mayor a 5,5 gramos es excesivo. Por lo tanto, el rango de adecuación sería de 4,5 gramos a 5,5 gramos de sal diario.

Mensaje 5:

Alimentos de consumo opcional: se incluye galletitas, amasados de pastelería, bebidas azucaradas, productos de copetín, embutidos, fiambres, helados, manteca, aderezos. El consumo de estos alimentos es de 300 kilocalorías. Según el porcentaje de adecuación 90-110% una ingesta por encima de 330 kilocalorías es excesiva y una ingesta por debajo de 270 kilocalorías es deficiente.

Mensaje 6:

Leche, yogurt y queso: la ingesta de leche y yogurt debe ser de 500 cc en total por día. Una ingesta mayor a 550 cc es excesiva y por debajo de 460 cc es insuficiente. En cuanto al queso se recomienda una ingesta de 30 gramos diarios. Por encima de 33 gramos es excesiva y debajo de 27 gramos es insuficiente.

Mensaje 7:

Carnes y huevos: la porción de carne diaria es de 130 gramos. Una ingesta debajo de 117 gramos es insuficiente y por encima de 143 gramos es excesiva. En cuanto al huevo la ingesta diaria debe ser de 25 gramos, en cuanto al porcentaje de adecuación una ingesta por debajo de 23 gramos es insuficiente y por encima de 27,5 gramos es excesiva.

Mensaje 8:

Legumbres, cereales, papa, pastas: En cuanto a la ingesta saludable se debe consumir 250 gramos de peso cocido en total de estos alimentos por día. Según la adecuación una ingesta por debajo de 225 gramos de legumbres, cereales, papa y pastas es insuficiente, y por encima de 275 es excesiva. En cuanto al pan se recomienda una ingesta de 120 gramos, el rango de adecuación es de 108 gramos a 132 gramos diarios.

Mensaje 9:

Aceite, frutas secas y semillas: la ingesta recomendada de este grupo de alimento es de 30 gramos diarios. Un consumo por encima de 33 gramos es excesivo y por debajo de 27 gramos es insuficiente.

Mensaje 10:

Se recomienda evitar el consumo de bebidas alcohólicas. El consumo debe ser menor a 2 porciones diarias en hombres. 330cc de cerveza o 159 cc de vino o 45 cc de trago bebida blanca. Teniendo en cuenta el porcentaje de adecuación 90 a 110%, los rangos serian para la cerveza 297cc a 363cc, para el vino 143 a 174cc y para la bebida blanca 40cc a 49cc.

Según el porcentaje de adecuación, la alimentación de los evaluados debe responder a 9 de los mensajes para considerarse saludable, en selección, frecuencia y cantidad.

Puntos de corte para el análisis de estado nutricional a través del IMC:

IMC rango de normalidad 18,5 a 24,5.

Una IMC por debajo de 18,5 es insuficiente, y un IMC por encima de 24,5 es excesivo.

Clasificación del IMC	
Insuficiencia ponderal	< 18.5
Intervalo normal	18.5 - 24.9
Sobrepeso	≥ 25.0
Preobesidad	25.0 - 29.9
Obesidad	≥ 30.0
Obesidad de clase I	30.0 - 34.9
Obesidad de clase II	35.0 - 39.9
Obesidad de clase III	≥ 40.0

Clasificación del IMC, fuente OMS 1

Herramienta de recolección de datos:

- Encuesta y frecuencia de consumo de alimentos. A través de esta herramienta se analizó los hábitos alimentarios de los deportistas amateurs de un club de la ciudad de Rosario. Estas encuestas estaban acompañadas de imágenes representativas de las porciones de cada alimento.

- Antropometría. Para obtener dato del peso se utilizó una balanza digital y para obtener la talla se utilizó un tallímetro en pared. A través de estas mediciones se estimó el estado nutricional de los deportistas por el índice de masa corporal.

Resultado de la investigación:

Se realizó la recolección de datos obtenidos de las encuestas y mediciones de 23 deportistas amateurs de futsal, para conocer sus hábitos alimentarios y estado nutricional.

Comidas principales

El gráfico 1 muestra quienes realizan las 4 comidas principales, siendo que el 70% (16) si realiza las mismas y el 30% (7) no. Con respecto al gráfico 2, del 30% (7) que no realiza las 4 comidas principales el 70% (5) omite desayuno y el 30% (2) la merienda.

Gráfico 1

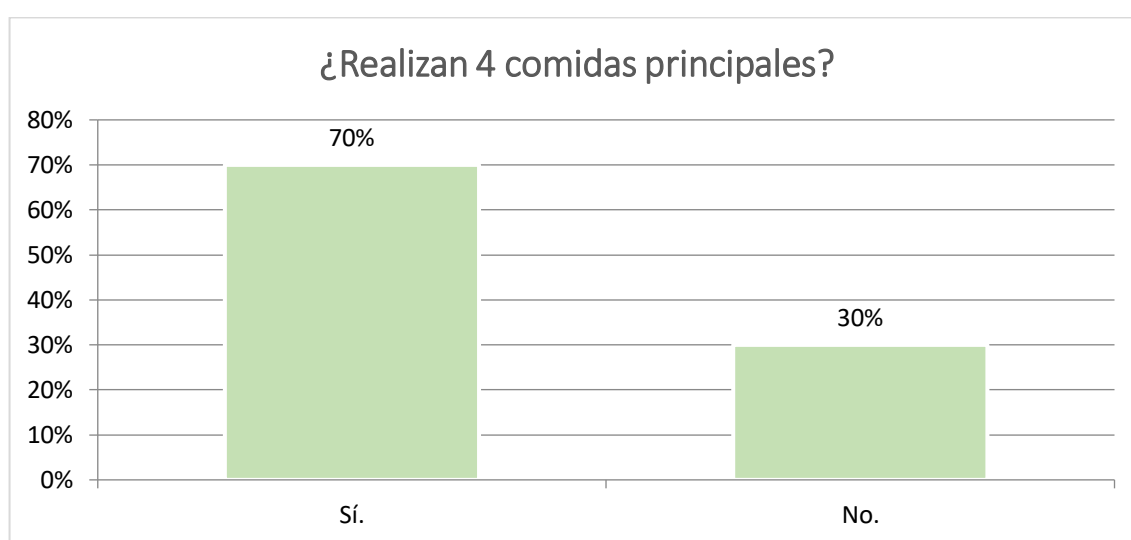
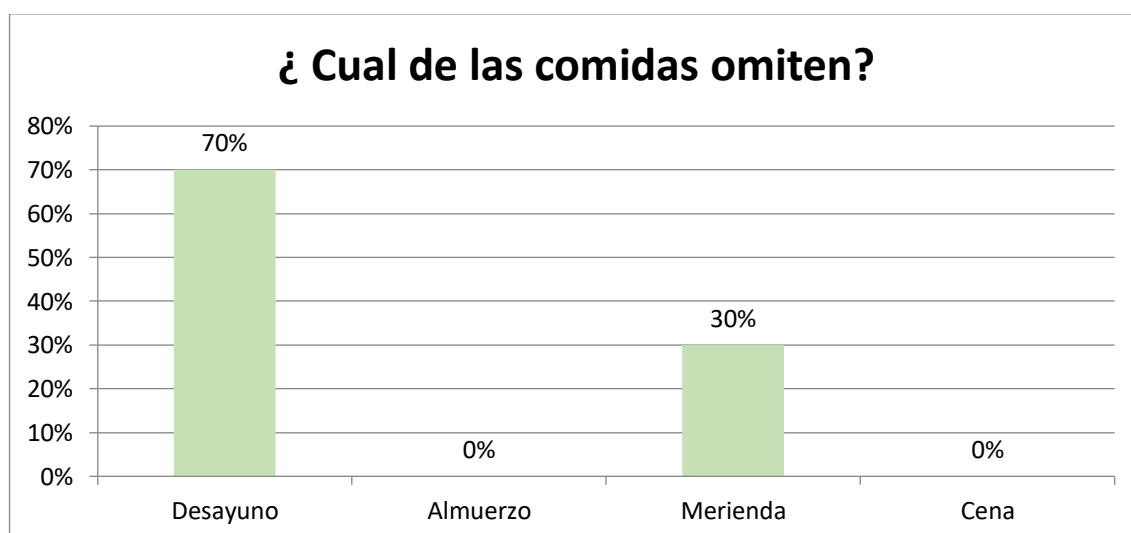


Gráfico 2



Colación entre comidas

El gráfico 3 muestra si los encuestados realizan colación entre las comidas principales. Obtenemos que el 57% (13) si realiza colaciones y el 43% (10) no. De este 57% (13) que realiza colaciones obtenemos que lo más elegido como colación son las frutas con un porcentaje de 53%, en segundo lugar, los frutos secos con 31% y por último cereales y huevo con 8% cada uno, esto se observa en el grafico número 4.

Gráfico 3

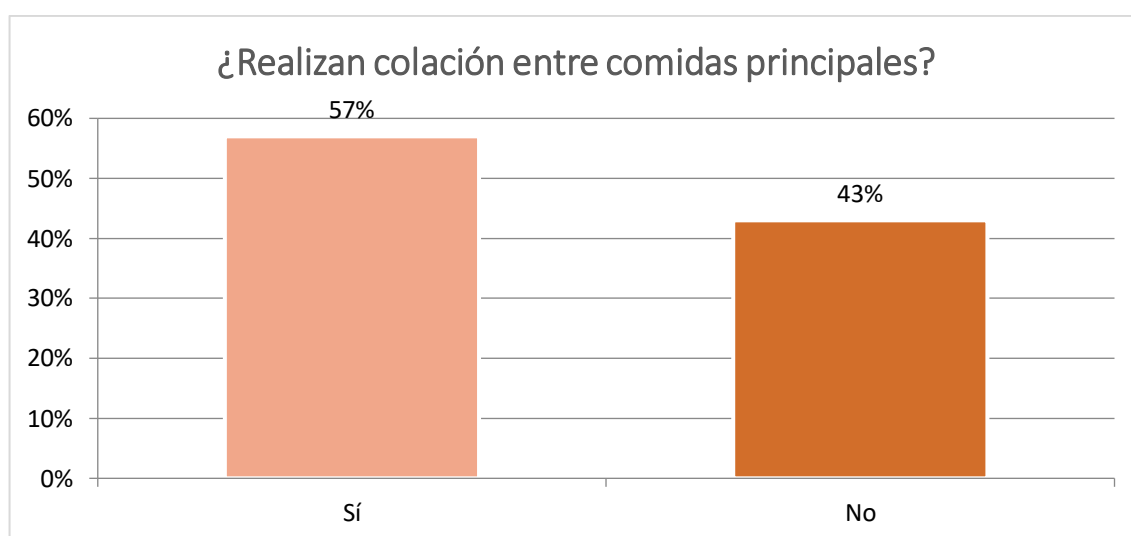
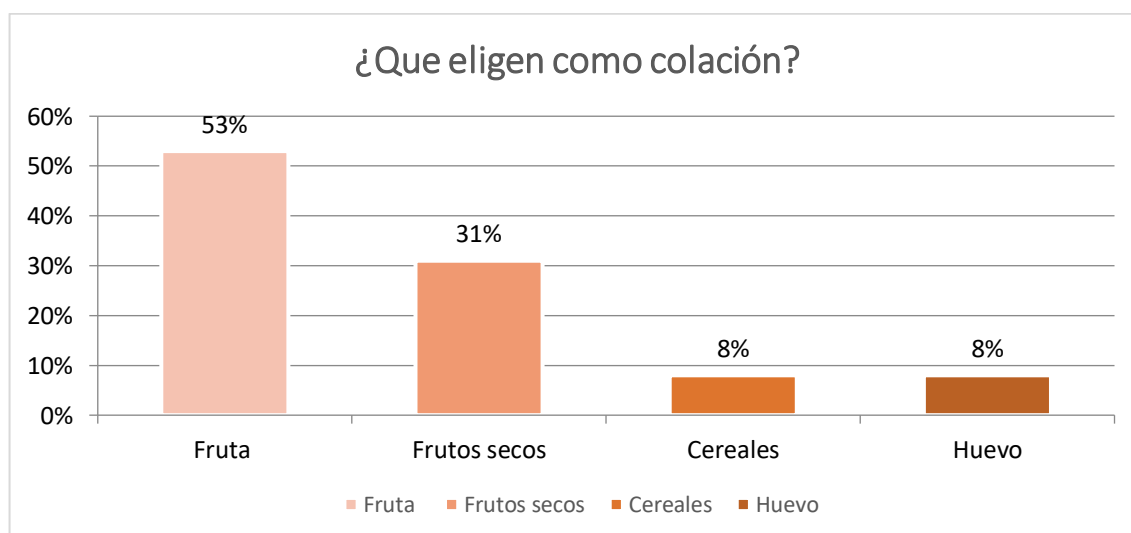


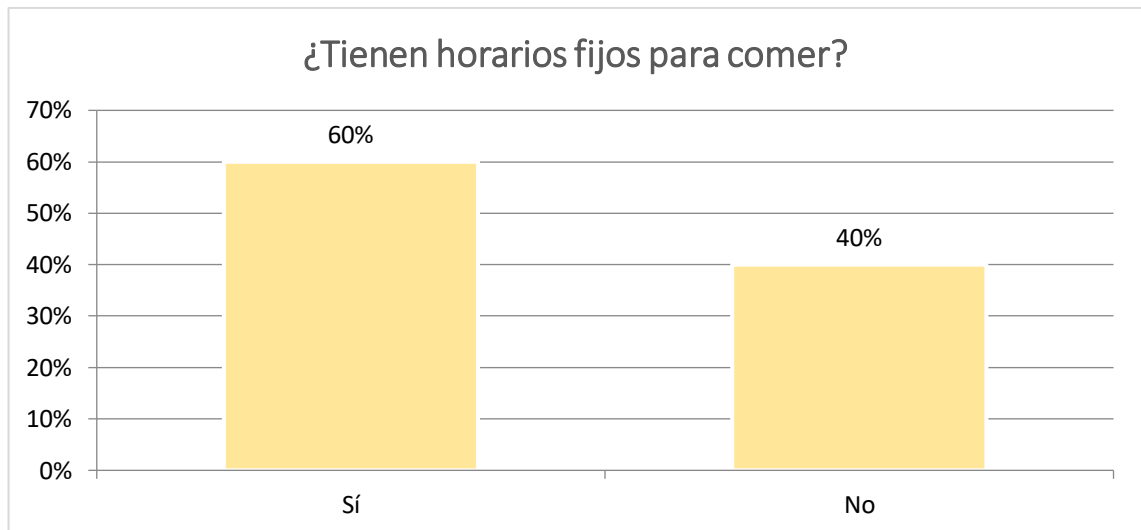
Gráfico 4



Horarios de ingestas

En el gráfico número 5 podemos observar si los encuestados presentan horarios fijos para realizar sus ingestas. Obtenemos que mas de la mitad 60% (14) si presenta horarios fijos y el 40% (9) no lo tiene.

Gráfico 5

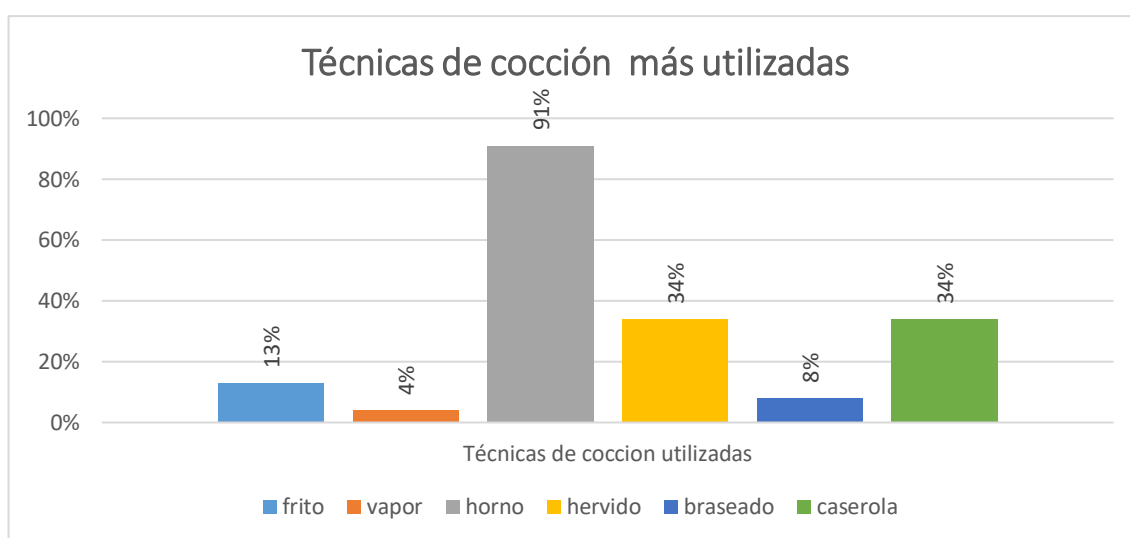


Técnicas de cocción

El gráfico número 6 muestra las técnicas de cocción más utilizadas por los encuestados. Cada encuestado seleccionó más de 1 técnica:

- 91% (21) técnica cocción al horno,
- 34% (8) hervido
- 34% (8) caserola
- 13% (3) frito
- 8% (2) braseado 8% (2) y
- 4% (1) vapor.

Gráfico 6



Actividad física

El gráfico 7 representa la frecuencia y duración de la actividad física realizada por los encuestados.

18% (4) entrena 3 veces por semana:

- 4% (1) entrena 1 hora diaria
- 14% (3) entrenan 2 horas diarias

43% (10) entrena 4 veces por semana:

- 4% (1) entrena 1 hora diaria
- 22% (5) entrenan 1,5 horas diarias
- 17% (4) entrenan 2 horas diarias.

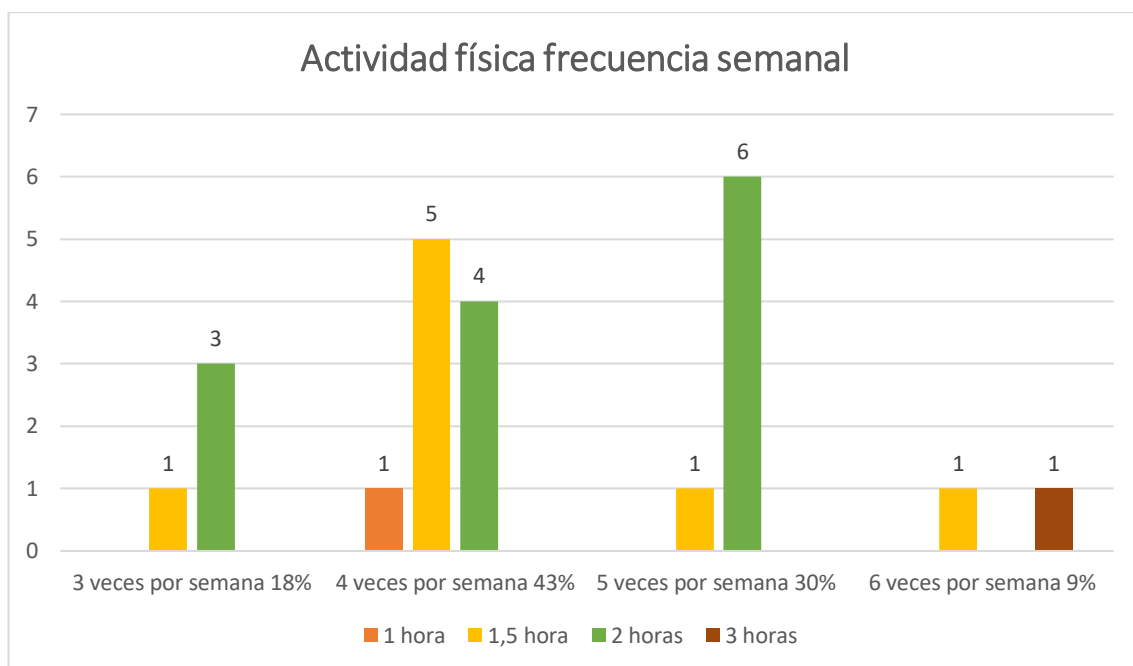
30% (7) entrena 5 veces por semana:

- 4% (1) entrena 1,5 horas
- 26% (6) entrenan 2 horas diarias

8% (2) entrena 6 veces por semana:

- 4% (1) entrena 1,5 horas diarias
- 4% (1) entrena 3 horas diarias.

Gráfico 7



Consumo de agua

El gráfico 8 representa la ingesta de agua de los encuestados.

- 47% (11) consume menos de 2 litros de agua
- 36% (8) de lo contrario, consume más de 2 litros
- 17% (4) consume 2 litros, lo que corresponde a 8 vasos de 250 mililitros (ml) de agua.

En conjunto con el gráfico 9 se pueden observar la cantidad de vasos que ingieren por día.

- 22% (5) personas que consumen 12 vasos de agua
- 9% (2) personas que consumen 10 vasos
- 4% (1) persona que consume 9 vasos de agua
- 17% (4) persona que consumen 8 vasos
- 22% (5) personas que consumen 6 vasos
- 4% (1) persona que consume 5 vasos
- 22% (5) persona que consumen solo 4 vasos de agua.

Gráfico 8

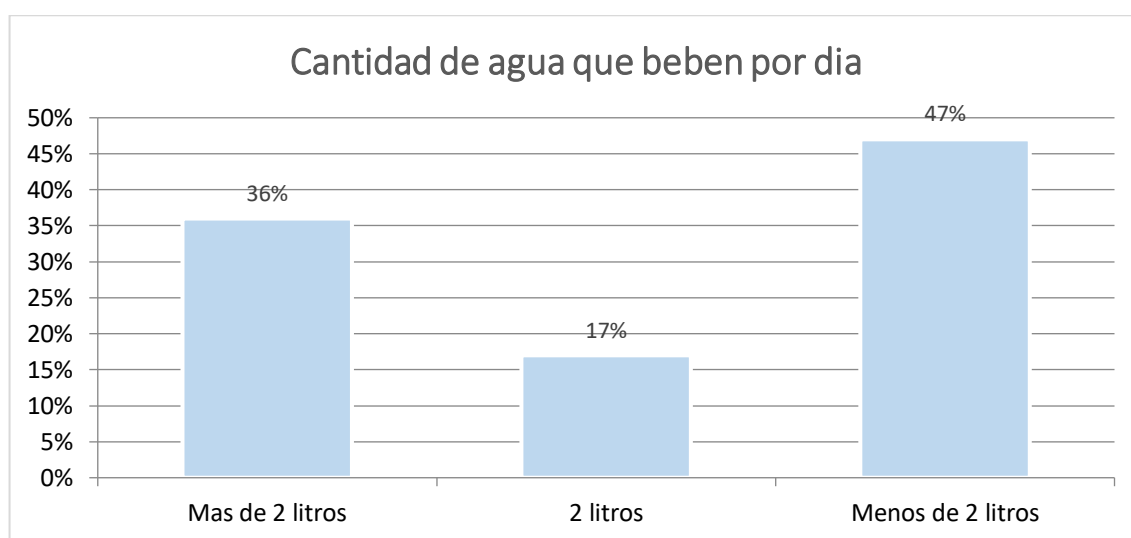
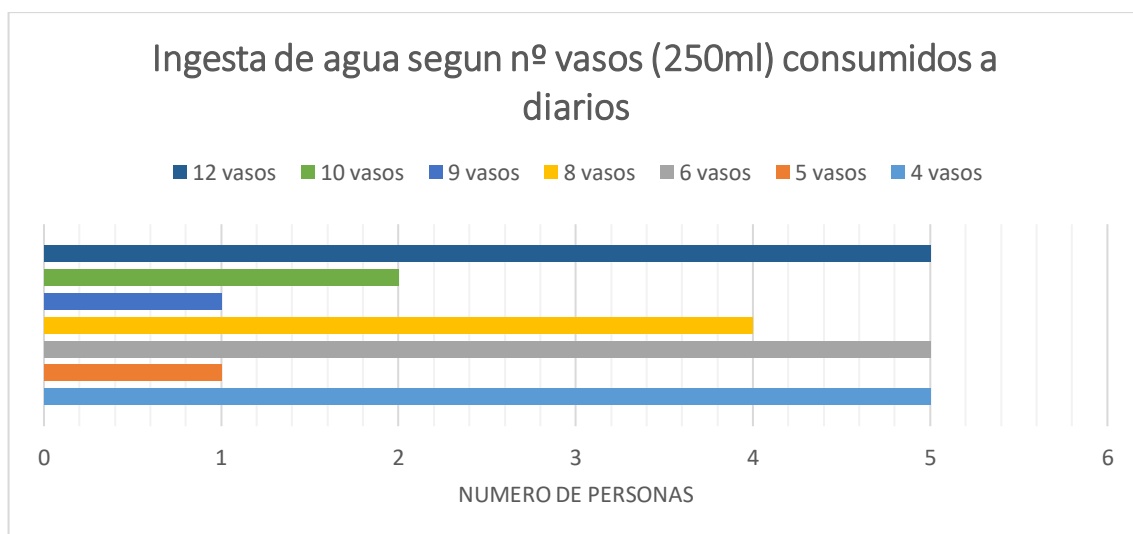


Gráfico 9

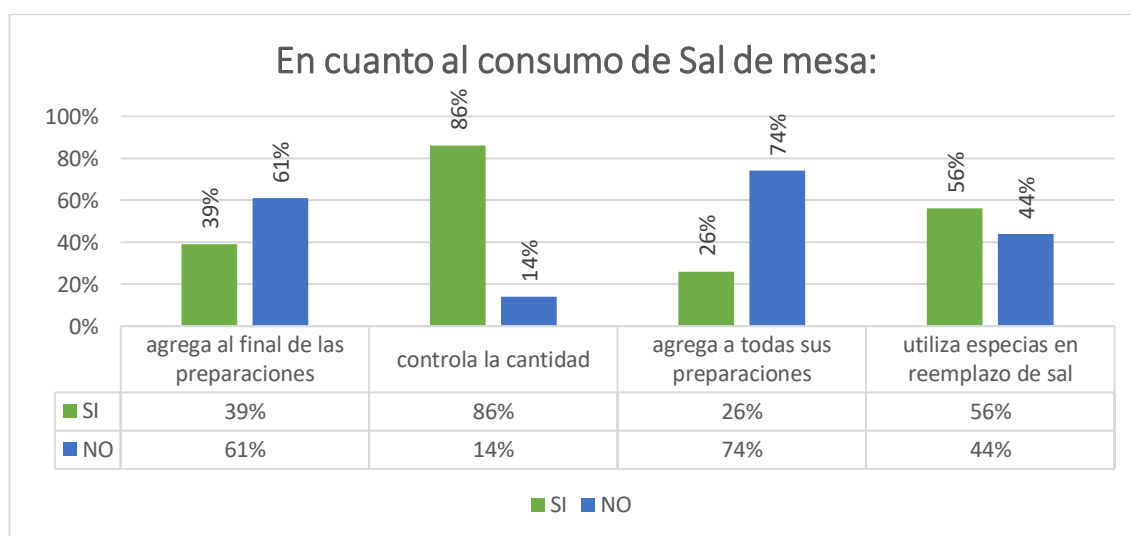


Consumo de sal

Con respecto al gráfico numero 10, podemos observar acerca del consumo de sal.

- 61% (14) no agrega la sal al final de sus preparaciones, y el 39% (9) si.
- 86% (20) controla a cantidad, y 14% (3) que no controla la cantidad.
- 74% (17) la consume en todas sus preparaciones y un 26% (6) en cambio, no.
- 56% (13) utiliza especias para poder reemplazar su utilizacion y otro 44% (10) que no las utiliza.

Gráfico 10



Consumo y frecuencia semanal de leche y yogurt

Gráfico 11, corresponde al consumo de leche y yogurt. Obtenemos:

39% no consume leche

26% consume leche entera:

- 18% (4) encuestados que la consumen todos los días
- 4% (1) que consume de 5 a 6 veces por semana
- 4% (1) consumen de 1 a 2 veces por semana.

35% que consume leche descremada:

- 4% (1) encuestado que consume todos los días
- 8% (2) que consumen de 5 a 6 veces por semana
- 8% (2) que consumen de 3 a 4 veces por semana
- 15% (4) que consumen de 1 a 2 veces por semana.

35% no consume yogurt

26% que consume yogurt entero:

- 13% (3) que consumen de 3 a 4 veces por semana
- 13% (3) consumen de 1 a 2 veces por semana.

39% que consume yogurt descremado:

- 4% (1) que consume todos los días
- 9% (2) que consumen de 5 a 6 veces por semana
- 9% (2) que consumen de 3 a 4 veces por semana
- 17% (4) que consumen de 1 a 2 veces por semana.

Los siguientes cuadros detallan como es la porción diaria de los encuestados según frecuencia semanal.

Gráfico 11

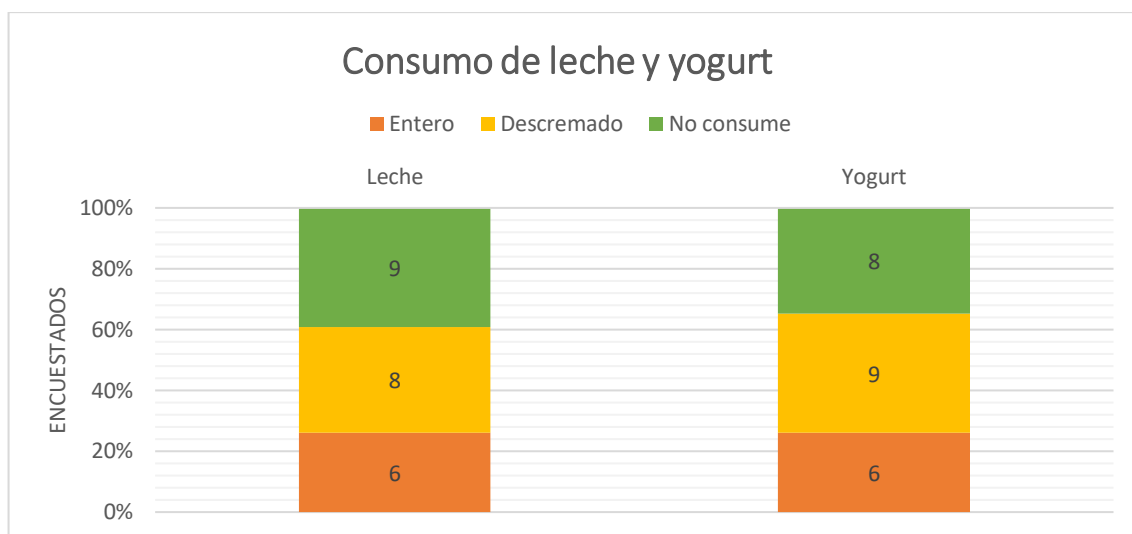
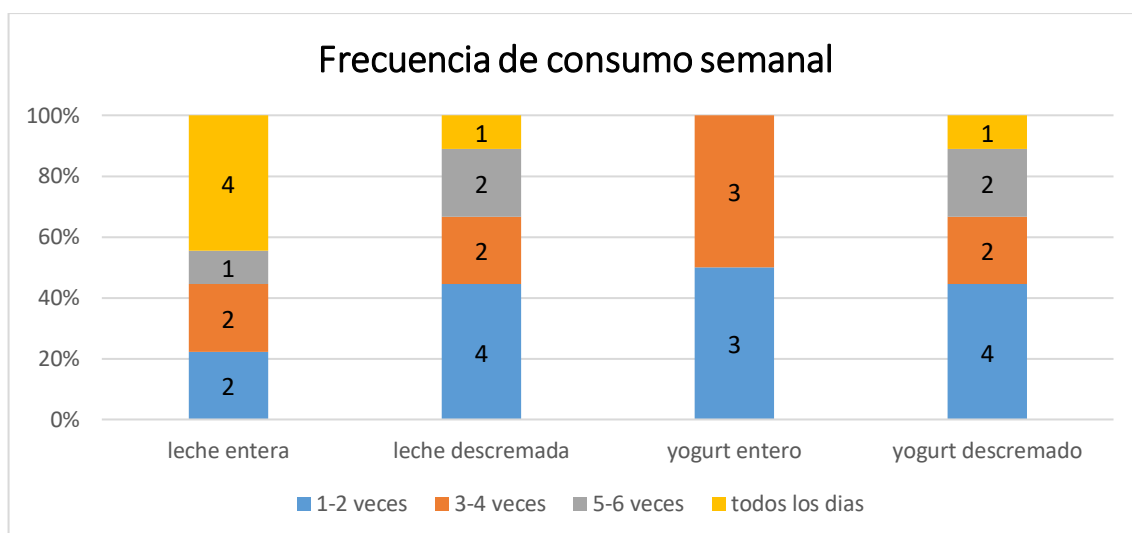


Gráfico 12



Los siguientes cuadros detallan como es la porción diaria de los encuestados según frecuencia semanal.

Porciones diarias de leche entera, según frecuencia semanal:

Frecuencia por semana	Cantidad de los encuestados	Porcion diaria
1 a 2 veces	1 encuestado	Consume 200cc
5 a 6 veces	1 encuestado	Consume 100cc
Todos los dias	1 encuestado	Consume 100cc
	1 encuestado	Consume 30cc
	2 encuestados	Consumen 200cc

Porciones diarias de leche descremada, según frecuencia semanal:

Frecuencia por semana	Cantidad de los encuestados	Porcion diaria
1 a 2 veces	2 encuestados	Consumen 30cc
3 a 4 veces	1 encuestado	Consume 30cc
	1 encuestado	Consume 200cc
5 a 6 veces	1 encuestado	Consume 30cc
Todos los dias	3 encuestados	Consumen 200cc

Porcion diaria de yogurt entero, según frecuencia semanal:

Frecuencia semanal	Cantidad de los encuestados	Porcion diaria
1 a 2 veces	1 encuestado	Consume 125cc
	1 encuestado	Consume 200cc
	1 encuestado	Consume 250cc
3 a 4 veces	1 encuestado	Consume 125cc
	1 encuestado	Consume 200cc
	1 encuestado	Consume 250cc

Porcion diaria de yogurt descremado, según frecuencia semanal:

Frecuencia semanal	Cantidad de los encuestados	Porcion diaria
1 a 2 veces	2 encuestados	Consume 200cc
	2 encuestados	Consume 250cc
3 a 4 veces	2 encuestados	Consume 250cc
5 a 6 veces	1 encuestado	Consume 125cc
	1 encuestado	Consume 200cc
Todos los dias	1 encuestado	Consume 125cc

Consumo de queso

En relación con el consumo de queso tenemos el gráfico número 13 y 14. El gráfico número 13 muestra los porcentajes de consumo de queso y su preferencia por entero o descremado. Obtenemos que un 60% consume queso de tipo entero, un 35% consume queso descremado y por último un 5% no consume este alimento.

Del 60% que consume queso entero:

- 4% (1) consume todos los días
- 9% (2) consumen de 5 a 6 veces por semana
- 26% (6) consumen de 3 a 4 veces por semana
- 21% (5) consumen de 1 a 2 veces por semana.

Del 35% que consume queso descremado:

- 9% (2) que consumen todos los días
- 17% (4) que consumen de 3 a 4 veces por semana
- 9% (2) que consume de 1 a 2 veces por semana.

Gráfico 13

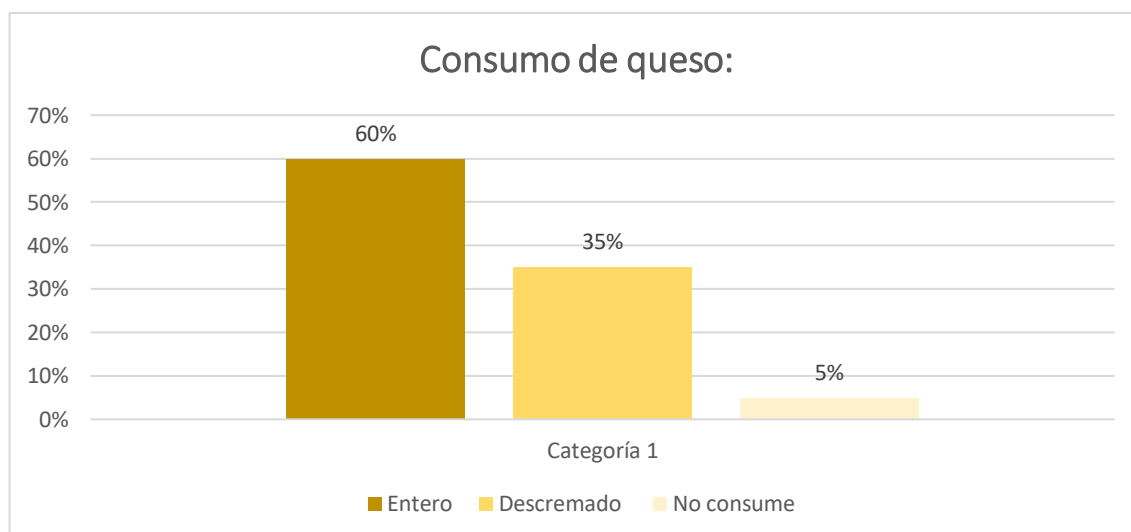
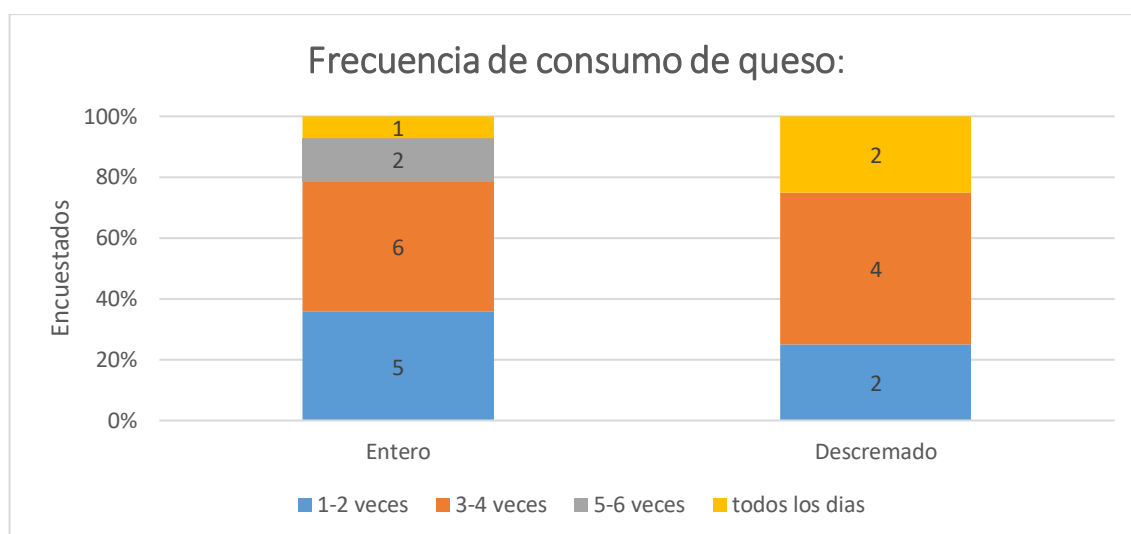


Gráfico 14



Los siguientes cuadros detallan como es la porción diaria de los encuestados según la frecuencia semanal.

Porción diaria de queso entero, según frecuencia semanal:

Frecuencia semanal	Cantidad de los encuestados	Porción diaria
1 a 2 veces	1 de los encuestados	Consume 5g
	1 de los encuestados	Consume 10g
	1 de los encuestados	Consume 15g
	2 de los encuestados	Consumen 30g
3 a veces	1 de los encuestados	Consume 10g
	5 de los encuestados	Consumen 30g
5 a 6 veces	1 de los encuestados	Consume 15g
	1 de los encuestados	Consume 30g
Todos los días	1 de los encuestados	Consume 30g

Porciones diarias de queso descremado, según frecuencia semanal:

Frecuencia semanal	Cantidad de los encuestados	Porción diaria
1 a 2 veces	1 de los encuestados	Consume 5g
	1 de los encuestados	Consume 15g
3 a 4 veces	1 de los encuestados	Consume 5g
	3 de los encuestados	Consumen 15g

Todos los días	1 de los encuestados	Consume 10g
	1 de los encuestados	Consume 30g

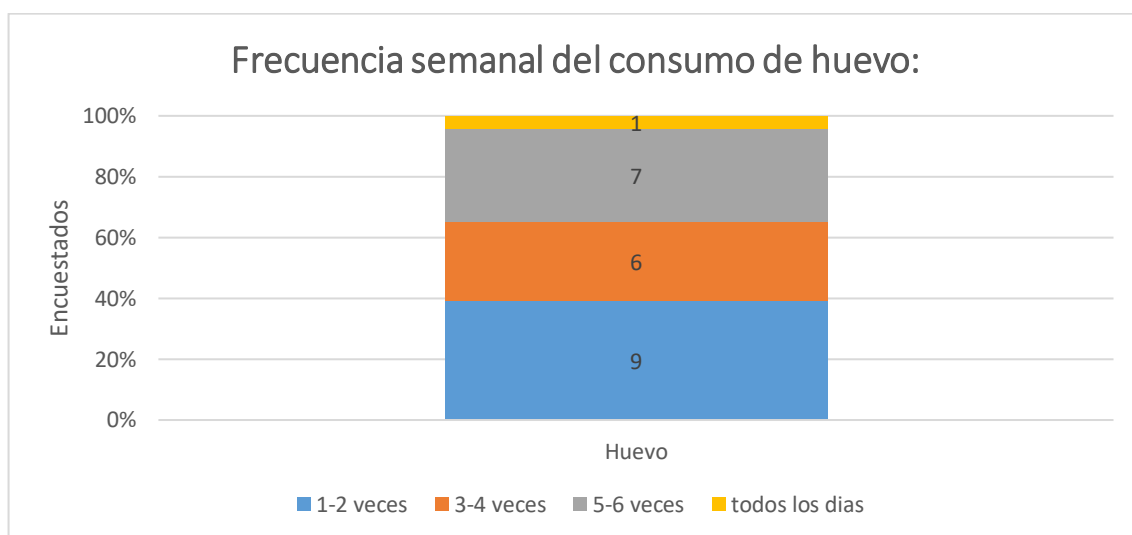
Consumo de huevo

En cuanto al consumo de huevo obtenemos que el 100% (23) de los encuestados lo consume, lo que varía es su frecuencia y porción diaria.

- 4% (1) de los encuestados consume huevos todos los días,
- 31% (7) consumen de 5 a 6 veces por semana,
- 26% (6) lo consumen de 3 a 4 veces por semana
- 39% (9) lo consumen de 1 a 2 veces por semana.

Esto lo podemos observar en el grafico número 15.

Gráfico 15



Los siguientes cuadros detallan como es la porción diaria de los encuestados según la frecuencia semanal.

Porciones de huevo diario, según frecuencia semanal:

Frecuencia semanal	Cantidad de los encuestados	Porción diaria
1 a 2 veces	1 de los encuestados	Consume 150gr
	8 de los encuestados	Consumen 50gr
3 a 4 veces	1 de los encuestados	Consume 150gr
	5 de los encuestados	Consume 50gr
5 a 6 veces	1 de los encuestados	Consume 100gr
	2 de los encuestados	Consume 50gr
	4 de los encuestados	Consume 150gr

Todos los días	1 de los encuestados	Consume 50gr
----------------	----------------------	--------------

Consumo de carnes

En el gráfico 16 se representa el consumo de carnes de los deportistas amateurs. Estando en primer lugar y con el 100% (23) se encuentra el pollo, en segundo lugar, con 96% (22) el consumo de carnes rojas, y por último y menos consumido con 60% (14) el pescado. En cuanto a la frecuencia de consumo de estas mismas obtenemos que:

Del 100% (23) que consumen pollo:

- 4% (1) consume todos los días
- 9% (2) consumen de 5 a 6 veces por semana
- 26% (6) consumen de 3 a 4 veces por semana
- 61% (14) consumen de 1 a 2 veces por semana

Del 96% (22) que consumen carne:

- 26% (6) que consumen de 5 a 6 veces por semana
- 49% (11) que consumen de 3 a 4 veces por semana
- 21% (5) que consumen de 1 a 2 veces por semana.

Del 60% (14) que consumen pescado:

- 14 consumen de 1 a 2 veces por semana.

Gráfico 16

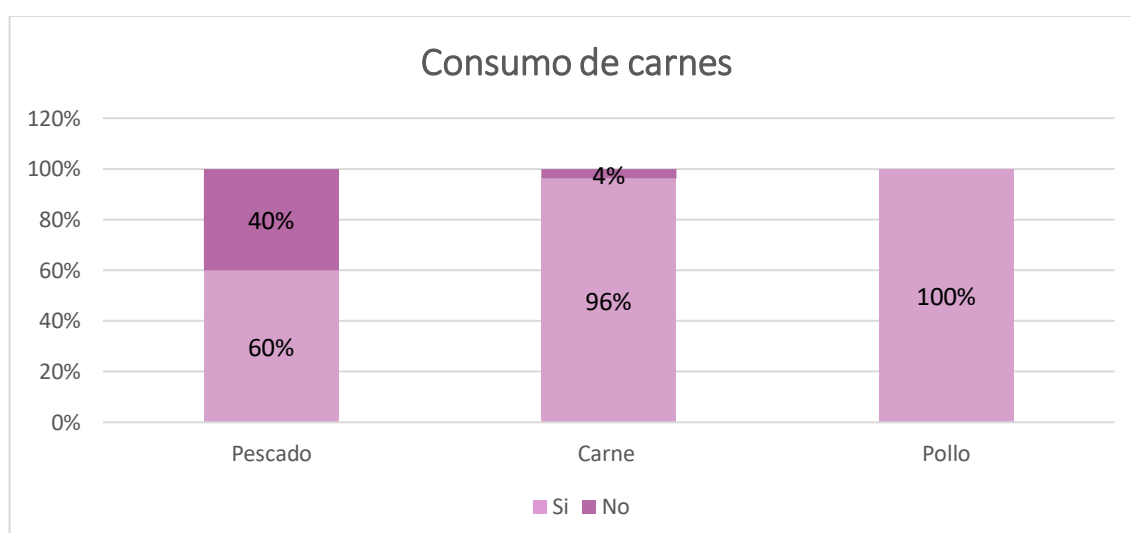
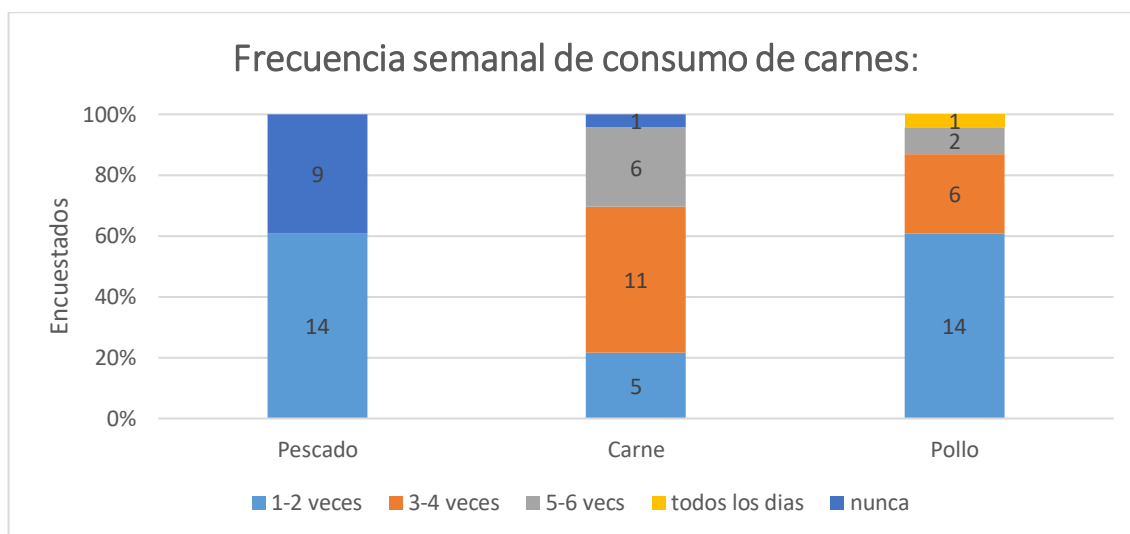


Gráfico 17



Los siguientes cuadros detallan como es la porción diaria de los encuestados según la frecuencia semanal.

Porción diaria de carne vaca, según frecuencia semanal:

Frecuencia semanal	Cantidad de los encuestados	Porción diaria
1 a 2 veces	1 de los encuestados	Consume 390gr
	4 de los encuestados	Consumen 130gr
3 a 4 veces	1 de los encuestados	Consume 390gr
	3 de los encuestados	Consumen 130gr
	7 de los encuestados	Consumen 260gr
5 a 6 veces	1 de los encuestados	Consume 390gr
	5 de los encuestados	Consumen 260gr

Porción diaria de pollo, según frecuencia semanal:

Frecuencia semanal	Cantidad de los encuestados	Porción diaria
1 a 2 veces	1 de los encuestados	Consume 80gr
	6 de los encuestados	Consumen 100gr
	7 de los encuestados	Consumen 250gr
3 a 4 veces	1 de los encuestados	Consume 80gr
	1 de los encuestados	Consume 250gr
	4 de los encuestados	Consumen 100gr

5 a 6 veces	2 de los encuestados	Consumen 250gr
Todos los dias	1 de los encuestados	Consume 100gr

Porcion diaria de pescado según frecuencia semanal:

Frecuencia semanal	Cantidad de los encuestados	Porcion diaria
1 a 2 veces	2 de los encuestados	Consumen 70gr
	6 de los encuestados	Consumen 240gr
	6 de los encuestados	Consumen 120gr

Consumo de vegetales A y B

Gráfico 18, representa el consumo y frecuencia de vegetales de tipo A y B. El 86% (20) consume vegetales A, y el 14% (3) no los consume. En cuanto al consumo de vegetales B obtenemos que el 96% (22) los consume, en cambio el 4% (1) no consume.

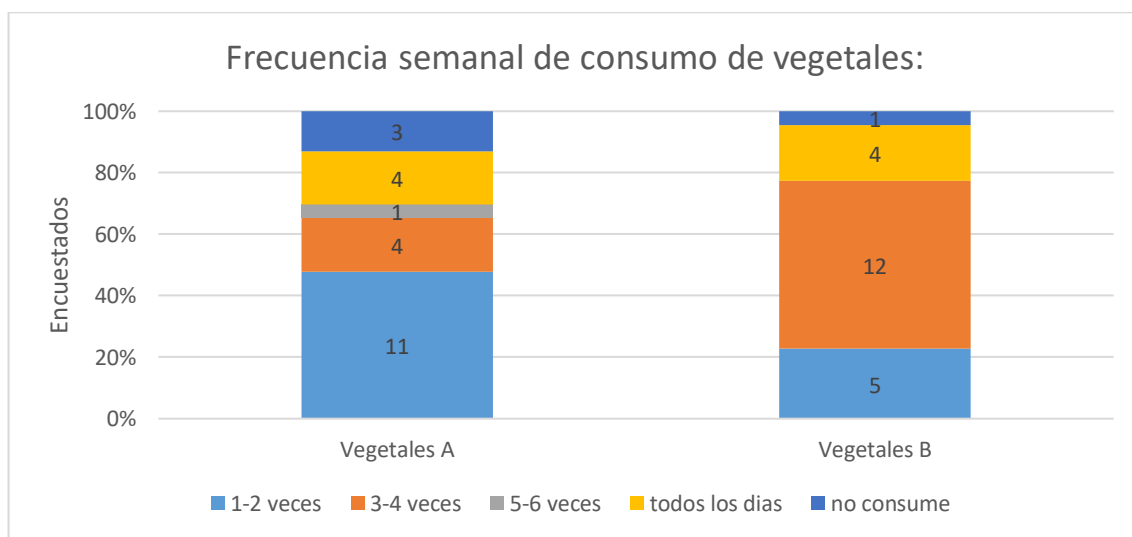
Del 86% (20) que consumen vegetales A:

- 17% (4) consumen todos los días
- 4% (1) consume de 5 a 6 veces por semana
- 17% (4) consumen de 3 a 4 veces por semana
- 48% (11) consumen de 1 a 2 veces por semana.

Del 96% (22) que consume vegetales B:

- 17% (4) consmen todos los días
- 52% (12) consumen de 3 a 4 veces por semana
- 27% (5) consumen de 1 a 2 veces por semana.

Gráfico 18



Los siguientes cuadros detallan como es la porción diaria de los encuestados según la frecuencia semanal.

Porción diaria de vegetales A según frecuencia semanal:

Frecuencia semanal	Cantidad de los encuestados	Porción diaria
1 a 2 veces	1 de los encuestados	Consume 100g

	3 de los encuestados	Consumen 25gr
	7 de los encuestados	Consumen 50gr
3 a 4 veces	1 de los encuestados	Consume 25gr
	3 de los encuestados	Consumen 100gr
5 a 6 veces	1 de los encuestados	Consume 50gr
Todos los días	1 de los encuestados	Consume 50gr
	3 de los encuestados	Consumen 100gr

Porcion diaria de vegetales B según frecuencia semanal:

Frecuencia semanal	Cantidad de los encuestados	Porcion diaria
1 a 2 veces	2 de los encuestados	Consumen 100gr
	3 de los encuestados	Consumen 150gr
3 a 4 veces	2 de los encuestados	Consumen 100gr
	2 de los encuestados	Consumen 150gr
	8 de los encuestados	Consumen 200gr
5 a 6 veces	1 de los encuestados	Consume 300gr
Todos los días	1 de los encuestados	Consume 100gr
	1 de los encuestados	Consume 150gr
	2 de los encuestados	Consumen 200gr

Consumo de frutas

Gráfico 19, representa el consumo de frutas. Observamos que el 92% (21) si las consume, y el 8% (2) directamente no las ingiere. En conjunto con el grafico 20, podemos observar la frecuencia de consumo de las frutas.

Del 92% (21) que consumen fruta, por semana:

- 22% (5) de los encuestados consumen de 1 a 2 veces por semana
- 22% (5) consumen de 3 a 4 veces por semana
- 17% (4) consumen de 5 a 6 veces por semana
- 31% (7) consumen todos los días.

Gráfico 19

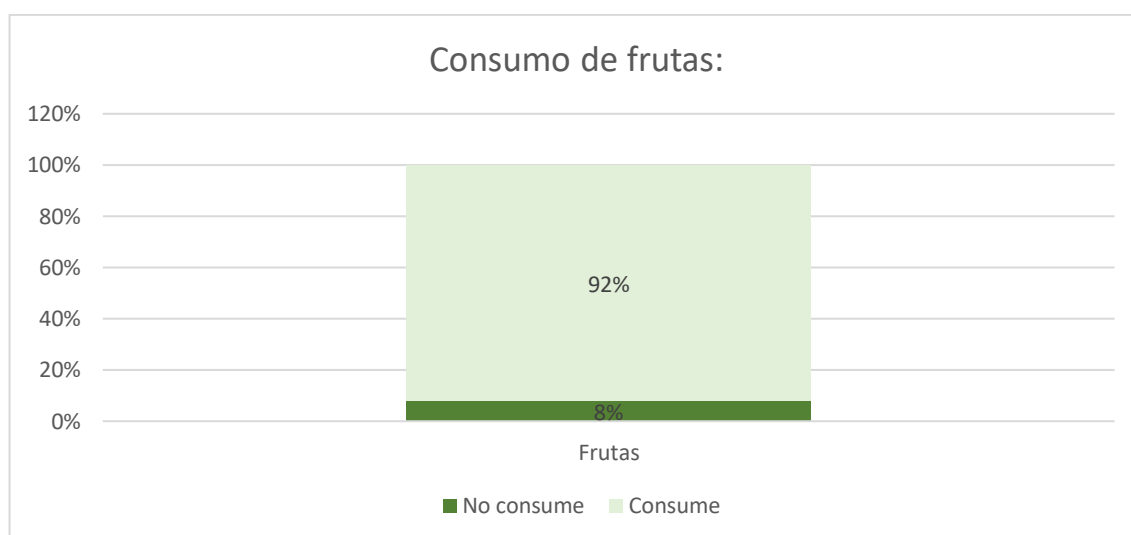
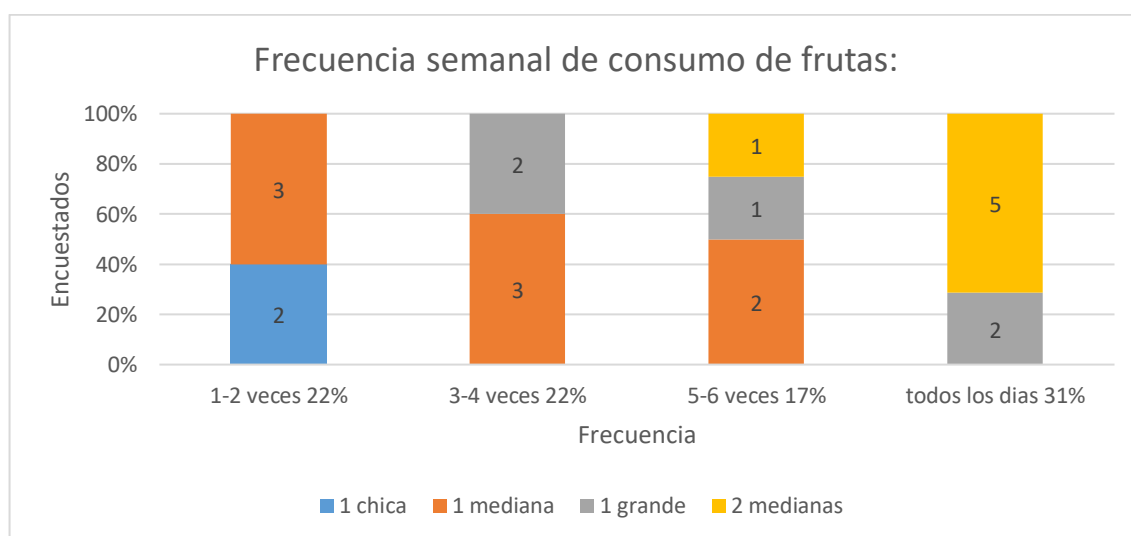


Gráfico 20



Los siguientes cuadros detallan como es la porción diaria de los encuestados según la frecuencia semanal.

Porción diaria de fruta según frecuencia semanal:

Frecuencia semanal	Cantidad de los encuestados	Porción diaria
1 a 2 veces	2 de los encuestados	Consumen 100gr
	3 de los encuestados	Consumen 150gr
3 a 4 veces	2 de los encuestados	Consumen 200gr
	3 de los encuestados	Consumen 150gr
5 a 6 veces	1 de los encuestados	Consumen 200gr
	1 de los encuestados	Consumen 300gr
	2 de los encuestados	Consumen 150gr
Todos los días	1 de los encuestados	Consumen 450gr
	2 de los encuestados	Consumen 300gr
	4 de los encuestados	Consumen 200gr

Consumo de cereales y vegetales C

Gráfico 21 observamos el consumo de cereales y vegetales C. El 92% (21) consume este grupo de alimentos, mientras que el 8% (2) restante no consume.

El 60% (14) que consume cereales tiene preferencia blanco, solo el 32% (7) consume solo integrales.

Con respecto al gráfico 22 podemos observar la frecuencia de consumo semanal de este grupo de alimentos.

- 9% (2) consumen de 5 a 6 veces por semana
- 31% (7) consumen de 3 a 4 veces por semana
- 52% (12) consumen de 1 a 2 veces por semana.

Gráfico 21

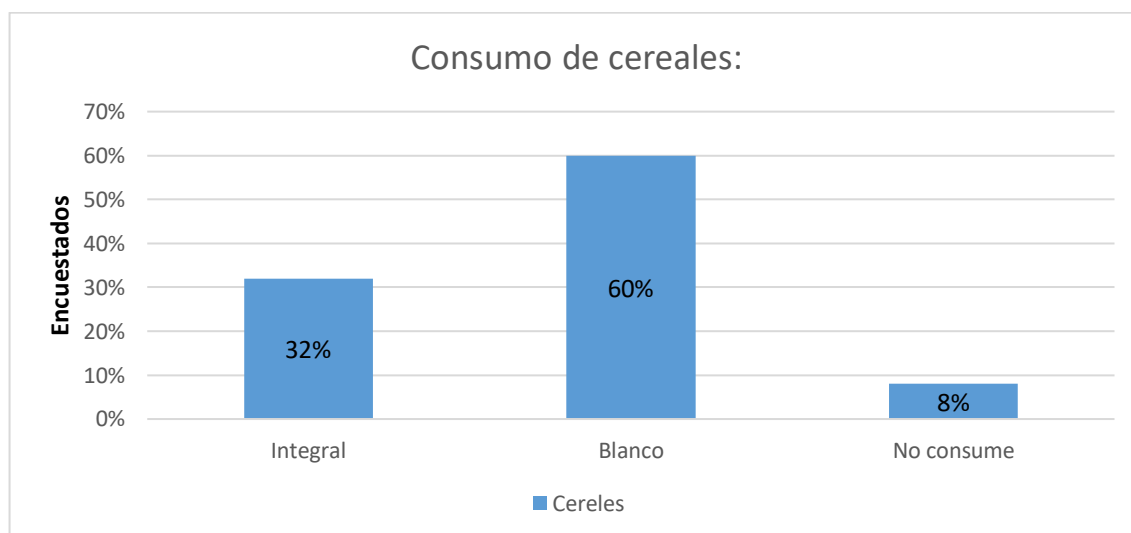
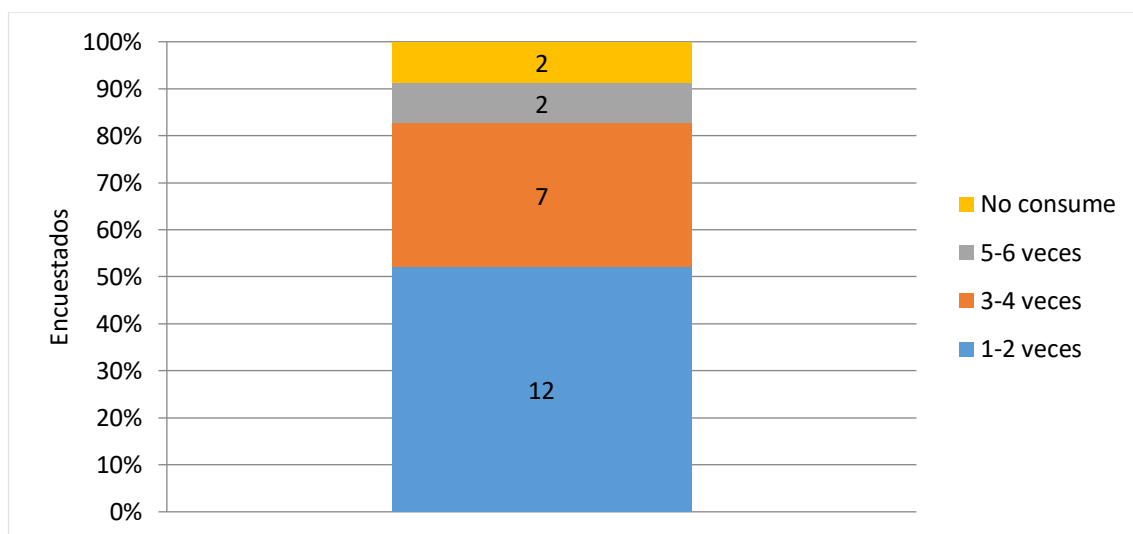


Gráfico 22



Los siguientes cuadros detallan como es la porción diaria de los encuestados según la frecuencia semanal.

Porciones diarias de vegetales C y cereales:

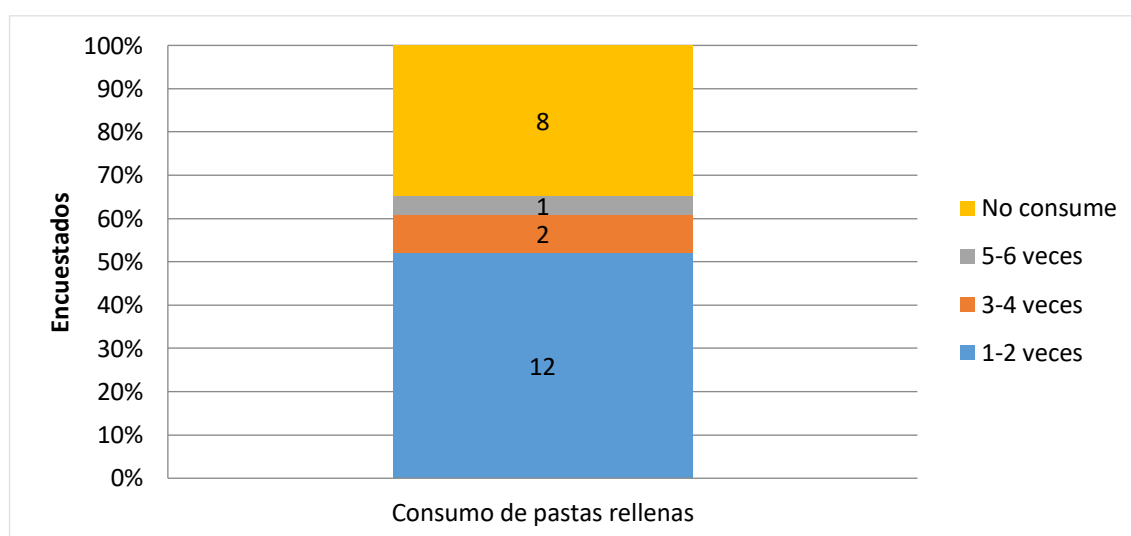
Frecuencia semanal	Cantidad de los encuestados	Porcion diaria
1 a 2 veces	3 de los encuestados	Consumen 240gr
	4 de los encuestados	Consumen 75gr
	5 de los encuestados	Consumen 150gr
3 a 4 veces	3 de los encuestados	Consumen 150gr
	4 de los encuestados	Consumen 240gr
5 a 6 veces	2 de los encuestados	Consumen 240gr

Consumo de pastas rellenas

El consumo semanal de pastas rellenas esta representado en el gráfico 23. Obtenemos que un el 66% (15) consumen este alimento y el restante 34% (8) no las consume. La mayoría la consume con frecuencia de 1 a 2 veces por semana.

- 4% (1) consume de 5 a 6 veces por semana
- 9% (2) consumen de 3 a 4 veces por semana
- 53% (12) consumen de 1 a 2 veces por semana.

Gráfico 23



Los siguientes cuadros detallan como es la porción diaria de los encuestados según la frecuencia semanal.

Porción diaria de pastas rellenas, según frecuencia semanal:

Frecuencia semanal	Cantidad de los encuestados	Porcion diaria
1 a 2 veces	1 de los encuestados	Consume 400gr
	2 de los encuestados	Consumen 100gr
	9 de los encuestados	Consumen 200gr
3 a 4 veces	2 de los encuestados	Consumen 200gr
5 a 6 veces	1 de los encuestados	Consume 200gr

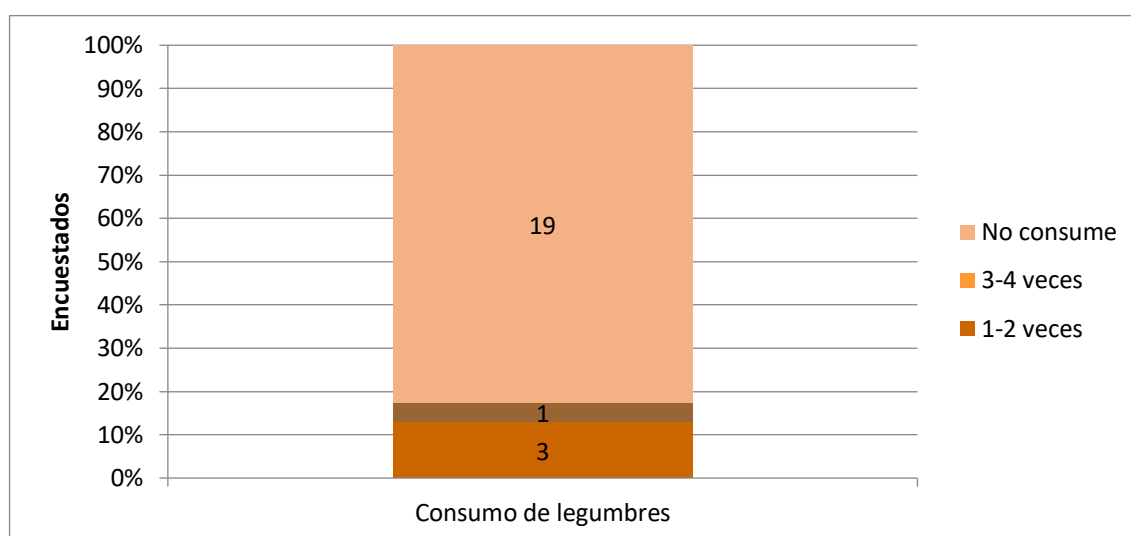
Consumo de legumbres

El gráfico 24 muestra la cantidad de encuestados que consumen este alimento, obtenemos que la mayoría, es decir 83% (19) no las consume, y el 17% (4) si.

En cuanto a la frecuencia:

- 13% (3) encuestados las consumen de 1 a 2 veces
- 4% (1) las consume de 3 a 4 veces por semana.

Gráfico 24



Los siguientes cuadros detallan como es la porción diaria de los encuestados según la frecuencia semanal.

Porción diaria de legumbres según frecuencia semanal

Frecuencia semanal	Cantidad de los encuestados	Porción diaria
1 a 2 veces	1 de los encuestados	Consume 240gr
	2 de los encuestados	Consumen 60gr
3 a 4 veces	1 de los encuestados	Consume 60gr

Consumo de pan

El gráfico 25 representa el consumo de pan. Observamos que el 52% (12) consume pan integral, el 35% (8) opta por pan blanco y el 13% (3) restante no consume este alimento.

Gráfico 26 representa la ingesta semanal

En cuanto a la frecuencia de pan blanco (35%):

- 17% (4) encuestados consumen todos los días
- 17% (4) consumen de 3 a 4 veces por semana.

En cuanto a la frecuencia de pan integral (52%):

- 9% (2) que consumen todos los días
- 9% (2) que consumen de 5 a 6 veces por semana
- 25% (6) que consumen de 3 a 4 veces por semana
- 9% (2) que consumen de 1 a 2 veces por semana.

Gráfico 25

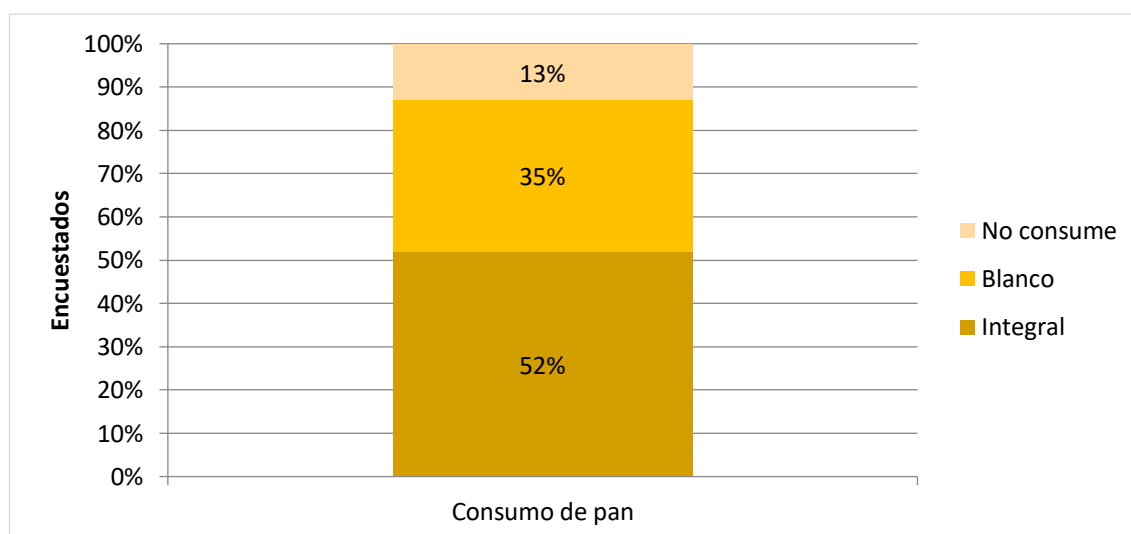
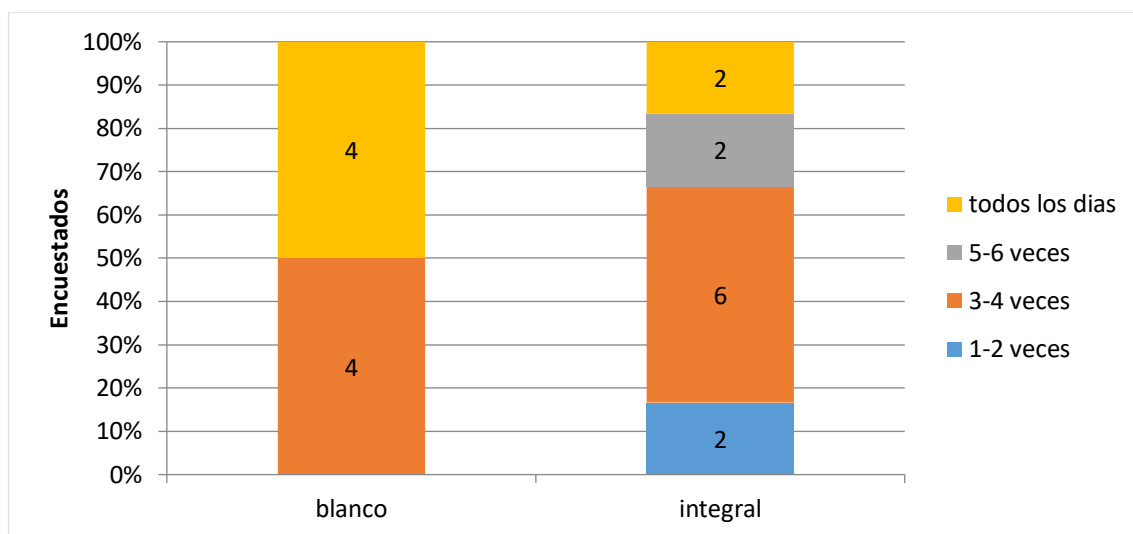


Gráfico 26



Los siguientes cuadros detallan como es la porción diaria de los encuestados según la frecuencia semanal.

Porción diaria de pan blanco, según frecuencia semanal:

Frecuencia semanal	Cantidad de los encuestados	Porción diaria
3 a 4 veces	1 de los encuestados	Consume 25gr
	3 de los encuestados	Consumen 50gr
Todos los días	2 de los encuestados	Consumen 50gr
	2 de los encuestados	Consumen 60gr

Porción diaria de pan integral, según frecuencia semanal:

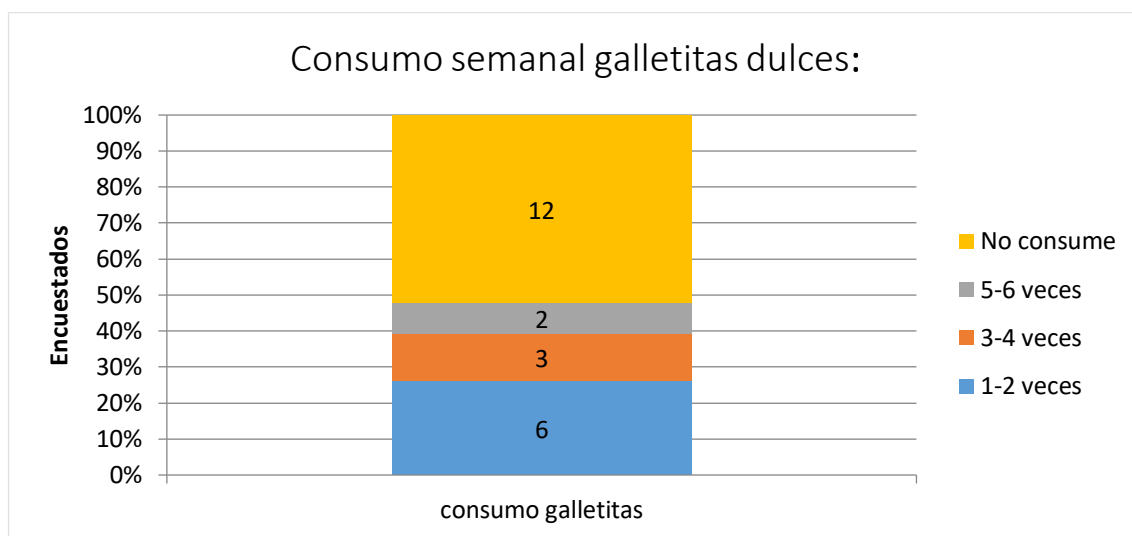
Frecuencia semanal	Cantidad de los encuestados	Porción diaria
1 a 2 veces	1 de los encuestados	Consume 25gr
	1 de los encuestados	Consume 50gr
3 a 4 veces	2 de los encuestados	Consumen 25gr
	4 de los encuestados	Consumen 50gr
5 a 6 veces	2 de los encuestados	Consumen 50gr
Todos los días	1 de los encuestados	Consume 60gr
	1 de los encuestados	Consume 50gr

Consumo de galletitas dulces

El gráfico 27 representa el consumo y frecuencia de galletitas dulces. Obtenemos que 53% (12) no consume este alimento, en cambio, el 47% (11) si.

- 9% (2) consumen de 5 a 6 veces por semana
- 13% (3) consumen de 3 a 4 veces por semana
- 26% (6) consumen de 1 a 2 veces por semana.

Gráfico 27



Los siguientes cuadros detallan como es la porción diaria de los encuestados según la frecuencia semanal.

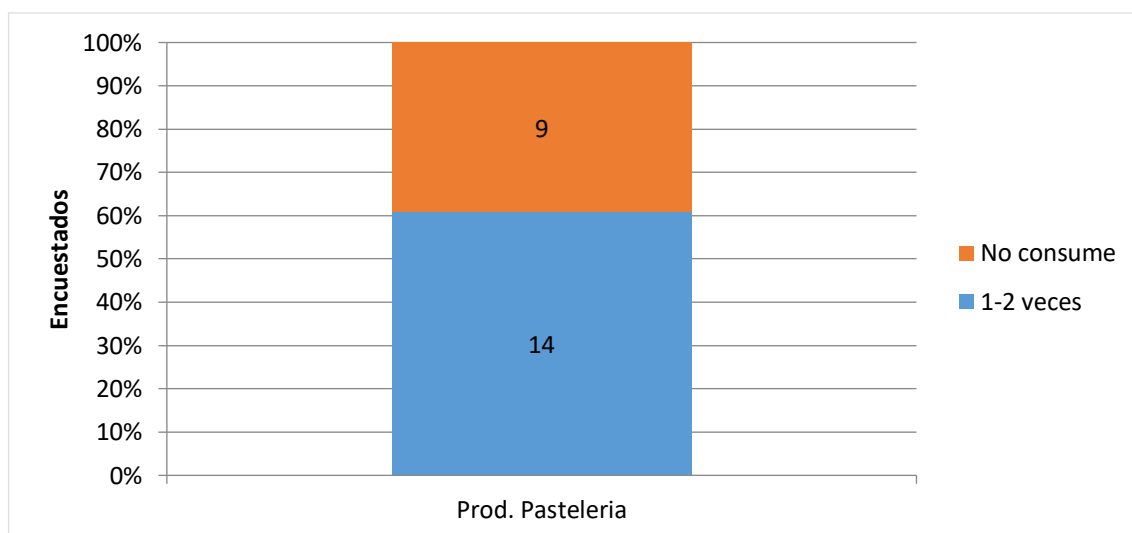
Porción diaria de galletitas dulces según frecuencia semanal:

Frecuencia semanal	Cantidad de los encuestados	Porcion diaria
1 a 2 veces	2 de los encuestados	Consumen 30gr
	4 de los encuestados	Consumen 60gr
3 a 4 veces	1 de los encuestados	Consume 60gr
	2 de los encuestados	Consumen 30gr
5 a 6 veces	1 de los encuestados	Consume 30gr
	1 de los encuestados	Consume 60gr

Consumo de productos de pastelería

Gráfico 28, representa el consumo de productos de pastelería. Observamos que un 39% (9) no los consume, y el 61% (14) restante si los consume con un frecuencia de 1 a 2 veces por semana.

Gráfico 28



Los siguientes cuadros detallan como es la porción diaria de los encuestados según la frecuencia semanal.

Porciones diarias de productos de pastelería según frecuencia semana:

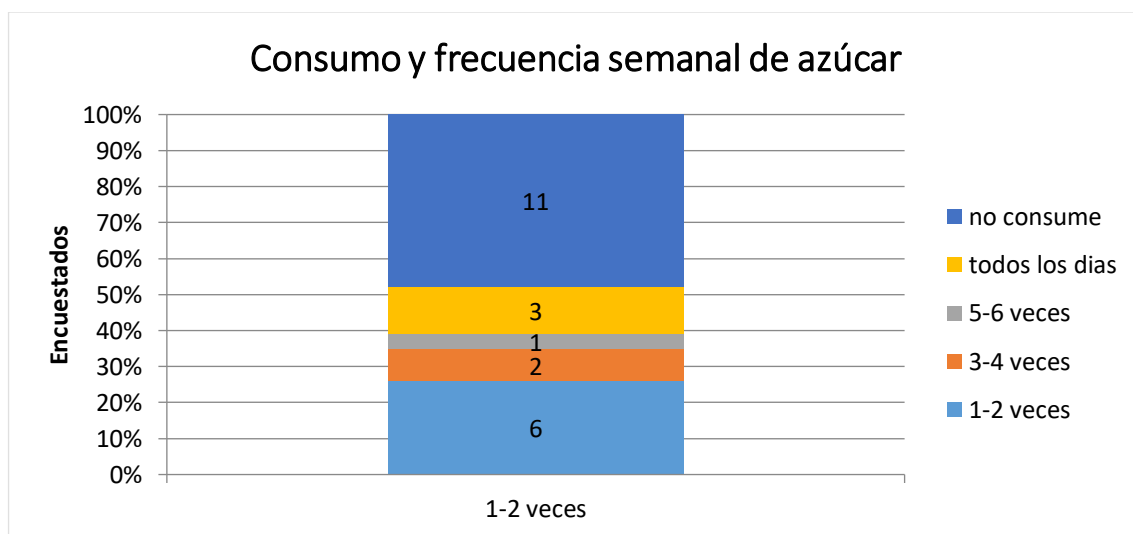
Frecuencia semanal	Cantidad de los encuestados	Porcion diaria
1 a 2 veces	2 de los encuestados	Consumen 50gr
	4 de los encuestados	Consumen 150gr
	8 de los encuestados	Consumen 100gr

Consumo de azúcar

Gráfico 29 corresponde al consumo y frecuencia de azúcar. Observamos que el 52% (12) la consume, mientras que el 48% (11) no.

- 10% (3) que consumen todos los días,
- 4% (1) que consume de 5 a 6 veces por semana
- 8% (2) que consumen de 3 a 4 veces por semana
- 26% (6) que consumen de 1 a 2 veces por semana.

Gráfico 29



Los siguientes cuadros detallan como es la porción diaria de los encuestados según la frecuencia semanal.

Consumo diario de azúcar según frecuencia semanal:

Frecuencia semanal	Cantidad de los encuestados	Porción diaria
1 a 2 veces	2 de los encuestados	Consumen 10gr
	4 de los encuestados	Consumen 5gr
3 a 4 veces	2 de los encuestados	Consumen 10gr
5 a 6	1 de los encuestados	Consume 5gr
Todos los días	1 de los encuestados	Consume 5gr
	2 de los encuestados	Consumen 10gr

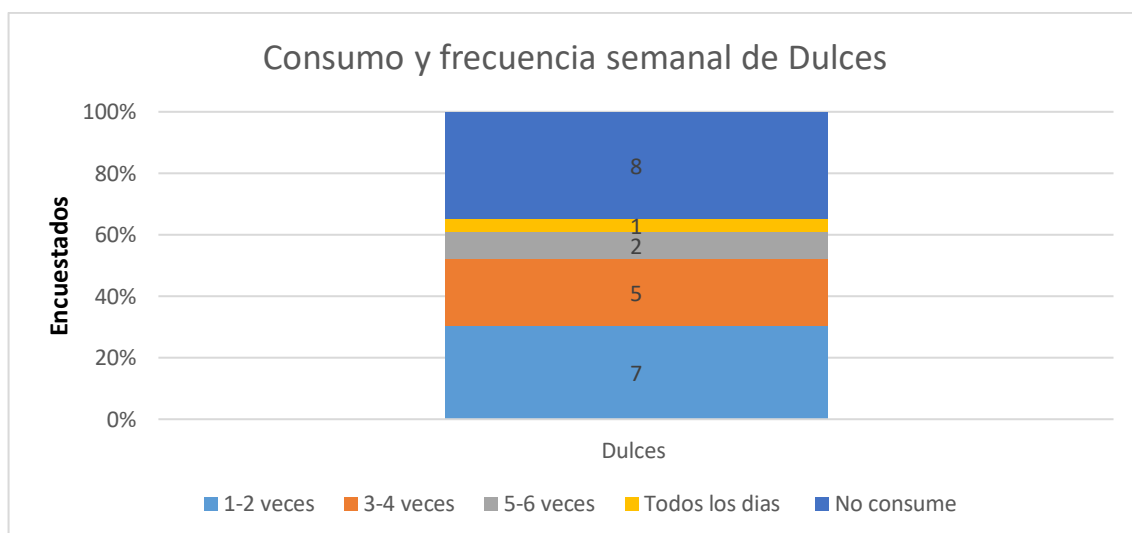
Consumo de dulces

Grafico 30, representa el consumo de dulces. Obtenemos que un 65% (15) consume este alimento, mientras que el 35% (8) restante no los consume. Este grupo incluye mermeladas, miel, dulce de leche, jaleas.

Del 65% que consume este aliemento:

- 4% (1) consume todos los días
- 9% (2) consumen 5 a 6 veces por semana
- 21% (5) consumen de 3 a 4 veces por semana
- 31% (7) consumen de 1 a 2 veces por semana.

Gráfico 30



Los siguientes cuadros detallan como es la porción diaria de los encuestados según la frecuencia semanal.

Consumo diario de dulces según frecuencia semanal:

Frecuencia semanal	Cantidad de los encuestados	Porción diaria
1 a 2 veces	1 de los encuestados	Consume 20gr
	6 de los encuestados	Consumen 10gr
3 a 4 veces	2 de los encuestados	Consumen 20gr
	3 de los encuestados	Consumen 10gr
5 a 6 veces	1 de los encuestados	Consume 20gr
	1 de los encuestados	Consume 10gr

Todos los días	1 de los encuestados	Consume 10gr
----------------	----------------------	--------------

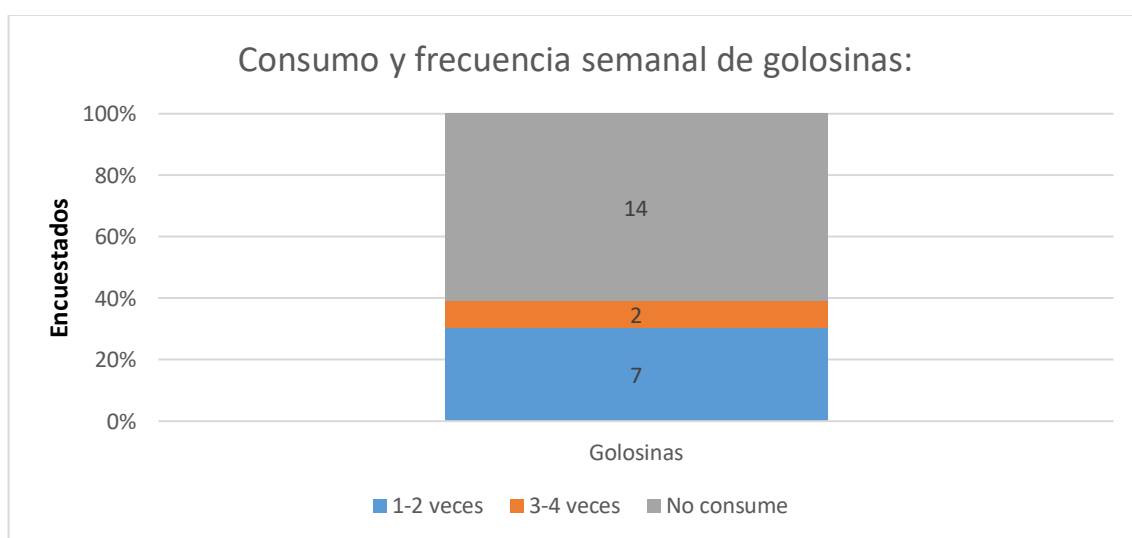
Consumo de golosinas

El gráfico 31 corresponde al consumo y frecuencia de golosinas. Obtenemos que la mayoría de los encuestados no las consume con un porcentaje de 61% (14), mientras que el 39 % (9) si las consume con frecuencia de 1 a 2 veces y 3 a 4 veces por semana.

Del 39% que consume este alimento:

- 8% (2) consumen de 3 a 4 veces por semana
- 31% (7) consumen de 1 a 2 veces por semana.

Gráfico 31



Los siguientes cuadros detallan como es la porción diaria de los encuestados según la frecuencia semanal.

Porción diaria de consumo de golosinas según frecuencia semanal:

Frecuencia semanal	Cantidad de los encuestados	Porción diaria
1 a 2 veces	1 de los encuestados	Consume 30gr
	1 de los encuestados	Consume 70gr
	2 de los encuestados	Consumen 20gr
	3 de los encuestados	Consumen 50gr
3 a 4 veces	1 de los encuestados	Consume 50gr
	1 de los encuestados	Consume 30gr

Consumo de cuerpos grasos

Gráfico 32 representa el consumo de cuerpos grasos, estando entre estos el aceite, manteca, mayonesa, crema de leche, frutos secos y semillas.

En cuanto al consumo de aceite obtenemos que un 92% (21) si la consume y un 8% (2) no consume. De ese 92%:

- 9% (2) consumen todos los días
- 9% (2) consumen de 5 a 6 veces por semana
- 45% (10) consumen de 3 a 4 veces por semana
- 29% (7) consumen de 1 a 2 veces por semana.

En cuanto al consumo de manteca obtenemos que un 52% (12) no la consume, mientras que un 48% (11) si. De este 48%:

- 4% (1) consume de 5 a 6 veces por semana
- 22% (5) de los encuestados consumen de 3 a 4 veces por semana
- 22% (5) consumen de 1 a 2 veces por semana

En cuanto al consumo de mayonesa, hay un 57% (13) que si consume este alimento, y un 43% (10) que no lo consume. De ese 57% que si consume:

- 13% (3) que consumen todos los días
- 18% (4) encuestados que consumen de 3 a 4 veces por semana
- 26% (6) encuestados que consumen este alimentos de 1 a 2 veces por semana.

En cuanto al consumo de crema de leche, hay un 57% (13) que la consume y un 43% (10) que no consume este alimento. De ese 57% (13) que consume:

- 14% (3) de los encuestados consumen de 3 a 4 veces por semana
- 43% (10) consumen de 1 a 2 veces por semana.

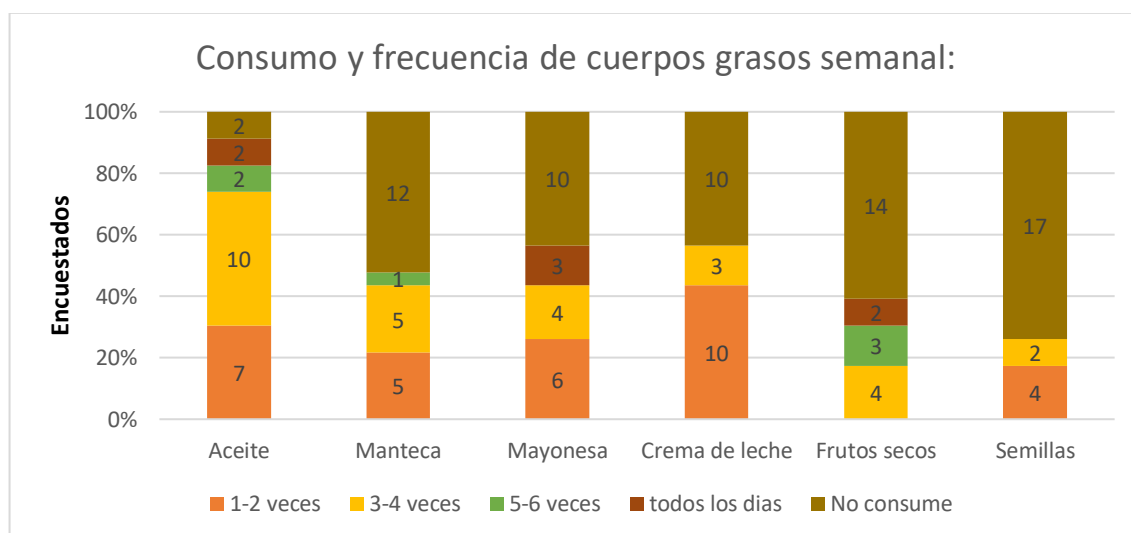
En cuanto al consumo de frutos secos hay un porcentaje de 60% (14) que no los consume, y un 40% (9) que si consume este alimento. De ese 40%:

- 9% (2) encuestados que consumen todos los días
- 14% (3) que consumen de 5 a 6 veces por semana
- 17% (4) que consumen de 3 a 4 veces por semana.

Por ultimo teniendo en cuenta el consumo de semillas hay un 73% (17) que nos las consume, mientras que un 27% (6) si las consume. De ese 27% (6):

- 10% (2) de los encuestados consumen de 3 a 4 veces por semana
- 17% (4) de los encuestados consumen de 1 a 2 veces por semana.

Gráfico 32



Los siguientes cuadros detallan como es la porción diaria de los encuestados según la frecuencia semanal.

Consumo diario de aceite según frecuencia semanal:

Frecuencia semanal	Cantidad de los encuestados	Porción diaria
1 a 2 veces	3 de los encuestados	Consumen 10cc
	4 de los encuestados	Consumen 20cc
3 a 4 veces	4 de los encuestados	Consumen 20cc
	6 de los encuestados	Consumen 10cc
5 a 6 veces	2 de los encuestados	Consumen 10cc
Todos los días	1 de los encuestados	Consume 10cc
	1 de los encuestados	Consume 20cc

Consumo diario de manteca según frecuencia semanal:

Frecuencia semanal	Cantidad de los encuestados	Porción diaria
--------------------	-----------------------------	----------------

1 a 2 veces	5 de los encuestados	Consumen 5gr
3 a 4 veces	2 de los encuestados	Consumen 5gr
	3 de los encuestados	Consumen 15gr
5 a 6 veces	1 de los encuestados	Consumen 5gr

Consumo diario de mayonesa según frecuencia semanal:

Frecuencia semanal	Cantidad de los encuestados	Porción diaria
1 a 2 veces	3 de los encuestados	Consumen 30gr
	3 de los encuestados	Consumen 60gr
3 a 4 veces	1 de los encuestados	Consumen 30gr
	3 de los encuestados	Consumen 60gr
Todos los días	3 de los encuestados	Consumen 30gr

Consumo diario de crema de leche según frecuencia semanal:

Frecuencia semanal	Cantidad de los encuestados	Porción diaria
1 a 2 veces	5 de los encuestados	Consumen 10gr
	5 de los encuestados	Consumen 20gr
3 a 4 veces	1 de los encuestados	Consume 10gr
	2 de los encuestados	Consumen 20gr

Consumo diario de frutos secos según frecuencia semanal:

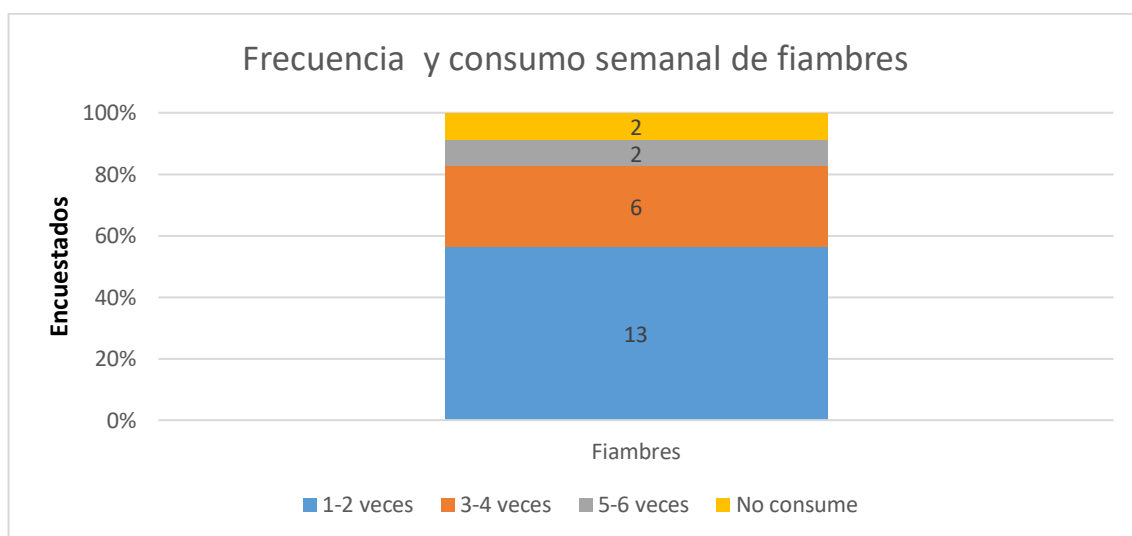
Frecuencia semanal	Cantidad de los encuestados	Porción diaria
3 a 4 veces	4 de los encuestados	Consumen 30gr
5 a 6 veces	3 de los encuestados	Consumen 60gr
Todos los días	2 de los encuestados	Consumen 30gr

Consumo de fiambres

Gráfico 33, este representa el consumo y frecuencia de fiambres. Obtenemos que la mayoría un 92% (21) consume este alimento, mientras que un 8% (2) no lo consume. De ese 92 (21) hay:

- 9% (2) encuestados que consumen de 5 a 6 veces por semana
- 25% (6) que consumen de 3 a 4 veces por semana
- 58% (13) encuestados que consumen de 1 a 2 veces por semana.

Gráfico 33



Los siguientes cuadros detallan como es la porción diaria de los encuestados según la frecuencia semanal.

Consumo diario de fiambres según la frecuencia semanal:

Frecuencia semanal	Cantidad de los encuestados	Porción diaria
1 a 2 veces	3 de los encuestados	Consumen 30gr
	4 de los encuestados	Consumen 60gr
	6 de los encuestados	Consumen 30gr
3 a 4 veces	3 de los encuestados	Consumen 15gr
	3 de los encuestados	Consumen 60gr
5 a 6 veces	1 de los encuestados	Consumen 15gr
	1 de los encuestados	Consumen 30gr

Consumo de bebidas

Gráfico 34 corresponde al consumo de bebidas. Obtenemos que un 79% (18) consume bebidas con contenido alcohólico, mientras que un 21% (5) no consume este tipo de bebidas.

Dentro de ese porcentaje que si consume 79% (18):

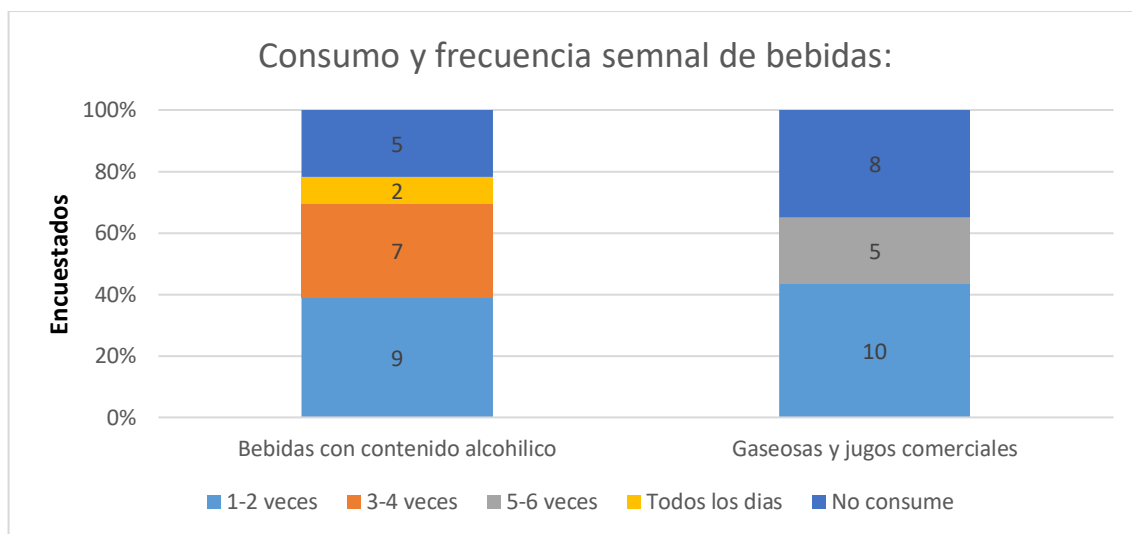
- 9% (2) consumen todos los días
- 30% (7) consumen de 3 a 4 veces por semana
- 40% (9) consumen de 1 a 2 veces por semana.

Podemos observar también el consumo de bebidas y jugos comerciales. Obtenemos que un 65% (15) consumen este tipo de alimento, mientras que un 35% (8) no consume.

Dentro de ese porcentaje que si consume bebidas y jugos comerciales 65% (15):

- 22% (5) de los encuestados consumen 5 a 6 veces por semana
- 43% (10) de los encuestados consumen de 1 a 2 veces por semana.

Gráfico 34



Los siguientes cuadros detallan como es la porción diaria de los encuestados según la frecuencia semanal.

Consumo diario de bebidas con contenido alcohólico:

Frecuencia semanal	Cantidad de los encuestados	Porción diaria
1 a 2 veces	1 de los encuestados	Consume 200cc

	2 de los encuestados	Consumen 400cc
	2 de los encuestados	Consumen 1200cc
	4 de los encuestados	Consumen 800cc
3 a 4 veces	1 de los encuestados	Consumen 1200cc
	6 de los encuestados	Consumen 800cc
Todos los días	2 de los encuestados	Consumen 400cc

Consumo diario de bebidas y jugos comerciales, según frecuencia semanal:

Frecuencia semanal	Cantidad de los encuestados	Porción diaria
1 a 2 veces	3 de los encuestados	Consumen 800cc
	7 de los encuestados	Consumen 200cc
5 a 6 veces	2 de los encuestados	Consumen 400cc
	3 de los encuestados	Consumen 200cc

Consumo de snaks y comida rápida

Gráfico 35 corresponde al consumo y frecuencia de snaks y comida rapida.

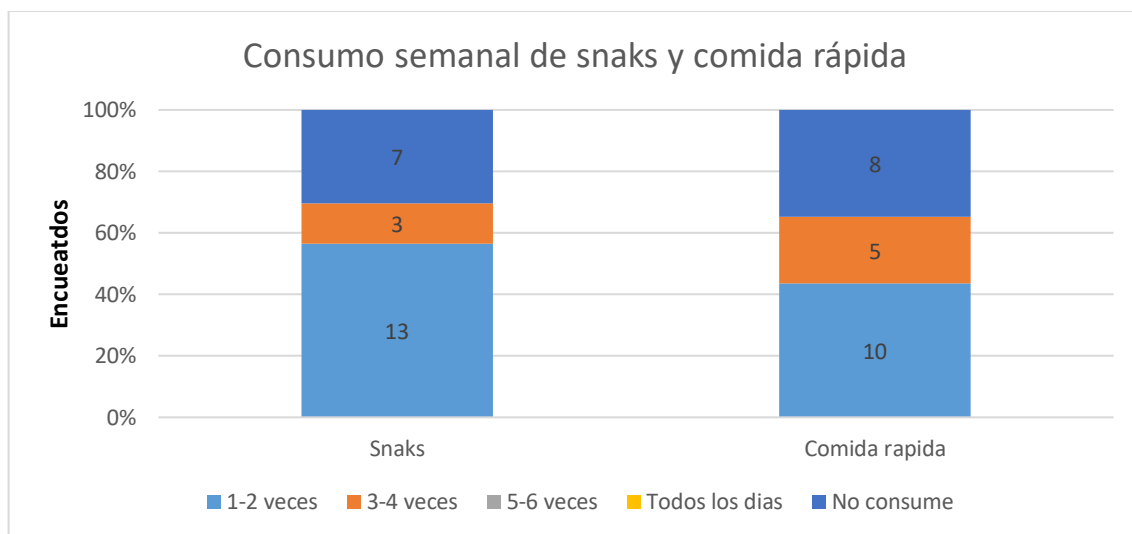
Obtenemos que un 69% (16) consume snaks , mientras que el 31% (7) restante no consume este tipo de alimento. Dentro de ese 69% (16) que si consume:

- 13% (3) de los encuestados consumen de 3 a 4 veces por semana
- 56% (13) de los encuestados consumen de 1 a 2 veces por semana.

En cuanto al consumo de comidas rápida obtenemos que un 35% (8) no consume este tipo de alimentos, mientras que el 65% (15) si consume. Dentro de este 65% que si consume:

- 22% (5) de los encuestados consuemen de 3 a 4 veces por semana
- 43% (10) de los encustados consumen de 1 a 2 veces por semana.

Gráfico 35



Los siguientes cuadros detallas como es la porción diaria de los encuestados según la frecuencia semanal.

Consumo diario de snaks en relacion a la frecuencia semanal:

Frecuencia semanal	Cantidad de los encuestados	Porción diaria
1 a 2 veces	2 de los encuestados	Consumen 75r
	4 de los encuestados	Consumen 25gr

	7 de los encuestados	Consumen 50gr
3 a 4 veces	1 de los encuestados	Consumen 25gr
	2 de los encuestados	Consumen 50gr

Consumo diario de comida rapida según frecuencia semanal:

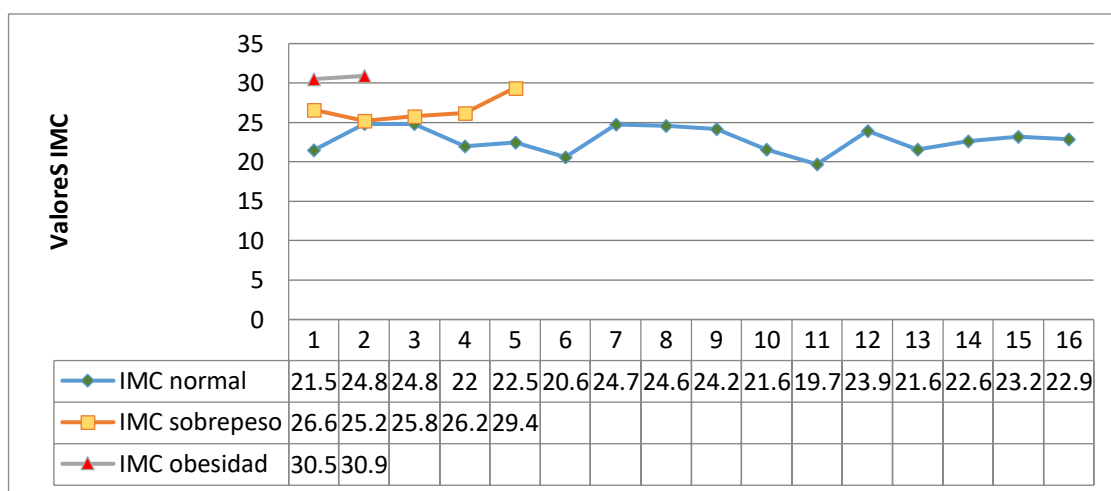
Frecuencia semanal	Cantidad de los encuestados	Porcion diaria
1 a 2 veces	5 de los encuestados	Consumen 400gr
3 a 4 veces	7 de los encuestados	Consumen 200gr
	7 de los encuestados	Consumen 300gr

Estado nutricional respecto del IMC

Grafico 36 representa el estado nutricional de los encuestados respecto de su IMC.

- 69% (16) presenta un IMC dentro de los parametros de normalidad, es decir, en el rango de 18,5 a 24,9.
- 23% (5) presenta sobrepeso ya que el rango de IMC para sobrepeso es de 25 a 29,9.
- 8% (2) presenta obesidad dado que su IMC es mayor a 30.

Gráfico 36



Análisis de datos

Teniendo en cuenta los datos obtenidos en las encuestas:

- 70% realiza las 4 comidas principales
- 57% realiza colación entre comidas
- 60% presenta horarios fijos para comer
- 91% opta por cocción a horno
- 100% realiza actividad física
- 17% consume 2 litros de agua
- 86% controla el consumo de sal, 56% utiliza especias para su reemplazo
- 35% consume leche descremada, 26% entera
- 39% consume yogurt descremado, 26% entero
- 60% consume queso entero, 35% descremado
- 100% consume huevo, la mayoría 39% de 1 a 2 veces por semana
- 100% consume pollo, mayoría 60% de 1 a 2 veces por semana
- 96% consume carne, mayoría 48% de 3 a 4 veces por semana
- 60% consume pescado, todos de 1 a 2 veces por semana
- 86% consume vegetales A, la mayoría 48% de 1 a 2 veces por semana
- 96% consume vegetales B, la mayoría 52% de 3 a 4 veces por semana
- 92% consume frutas, la mayoría 31% todos los días
- 92% consume cereales y vegetales C, la mayoría 52% de 1 a 2 veces por semana
- 66% consume pastas rellenas, mayoría 54% de 1 a 2 veces por semana
- 17% consume legumbres, de 1 a 2 y 3 a 4 veces por semana
- 52% consume pan integral, 35% pan blanco, la mayoría de 3 a 4 veces por semana
- 47% consume galletitas dulces, mayoría 26% de 1 a 2 veces por semana
- 61% consume productos de pastelería, todos de 1 a 2 veces por semana
- 52% consume azúcar, mayoría 31% de 1 a 2 veces por semana
- 65% consume dulces, la mayoría 31% de 1 a 2 veces por semana
- 39% consume golosinas, mayoría de 31% 1 a 2 veces por semana
- 92% consume aceite vegetal, mayoría 45% de 3 a 4 veces por semana
- 48% consume manteca, la mayoría 22% de 1 a 2 veces por semana
- 57% consume mayonesa, la mayoría 26% de 1 a 2 veces por semana
- 57% consume crema de leche, mayoría 43% de 1 a 2 veces por semana
- 40% consume frutos secos, mayoría 17% de 3 a 4 veces por semana
- 32% consume semillas, mayoría 17% de 1 a 2 veces por semana
- 92% consume fiambres, la mayoría 58% de 1 a 2 veces por semana
- 79% consume bebidas con alcohol, la mayoría 40% de 1 a 2 veces por semana
- 65% consume bebidas y jugos comerciales, mayoría 43% de 1 a 2 veces por semana
- 69% consume snacks, la mayoría 56% de 1 a 2 veces por semana
- 65% consume comida rápida, la mayoría 43% de 1 a 2 veces por semana
- 69% presenta IMC normal.

Podemos observar que la alimentación de los encuestados es variada, ya que se incluyen cantidad de alimentos.

En cuanto a la preparación y organización de las comidas, observamos que el 70% los encuestados presenta horarios fijos para realizar sus ingestas y que además el 57% realiza las 4 comidas principales, lo que es de importancia para contribuir con la energía diaria, mantener una saciedad entre comidas y favorecer un buen estado nutricional, siempre que cuente con nutrientes necesarios para llevar estas funciones a cabo.

Además, se observa que el método mayormente utilizado para la cocción de alimentos es el de horno con el 91%, lo que contribuye en buena medida a mantener la calidad nutricional de los alimentos.

Siguiendo los parámetros establecidos por las GAPA, obtenemos que todos los encuestados realizan actividad física, pero se exceden en la duración diaria y semanal que establecen las guías.

En cuanto al consumo de agua obtenemos que solo 17% ingiere la cantidad de agua establecida por las guías alimentarias, 47% se excede de esta recomendación y el 36% no llega a los 2 litros diarios.

Con relación al consumo de sal la mayoría de los encuestados lleva control de la ingesta de este alimento 86%, además un 56% utiliza especias en reemplazo de este alimento.

Teniendo en cuenta las recomendaciones de GAPA, solo un 4% consume la cantidad establecida de leche y yogurt de tipo descremado. Hay un porcentaje que consume leche y yogurt descremado, pero no con la frecuencia establecidas por las guías. Con respecto al queso solo un 8% lo consume el tipo, la frecuencia y cantidad adecuada.

En cuanto al consumo de huevo obtenemos que la totalidad de los encuestados lo consume. Además, se exceden de la recomendación establecida por las GAPA en relación con la porción y la frecuencia.

Con respecto al consumo de carnes, obtenemos que la mayoría responde a la frecuencia establecida por las guías alimentarias, no así en su porción, ya que se exceden en estas mismas.

En cuanto al consumo de vegetales A, la frecuencia y porción diaria es baja en relación con lo establecido por las guías alimentarias, ya que ninguno de los encuestados consume diariamente en cantidad adecuada. En relación con los vegetales B, obtenemos que un 13% ingiere de forma adecuada este grupo de alimento.

Consumo de frutas, solo el 30% la ingiere todos los días. Si tenemos en cuenta la porción establecida por las guías solo el 18% las ingiere de forma adecuada. El otro porcentaje las consume de con menor frecuencia.

En relación con los cereales obtenemos que su consumo no es diario, sino de 1 a 2 o 3 a 4 veces por semana. De este grupo que consume cereales prefiere el tipo blanco, más refinados. Dentro del grupo feculentos cocidos son los más consumidos. Con respecto a las pastas rellenas, también se consumen con poca frecuencia. Por último, en cuanto a las legumbres solo un 17% de los encuestados las consume con frecuencia de 1 a 2 veces por semana.

Consumo de pan, la mayoría 52% consume pan integral con varias frecuencias de ingesta, que van desde 1 a 2 veces por semana a incluso todos los días. En cambio, el 35% que consume pan blanco lo hace de 3 a 4 veces semanales o todos los días. En ambos casos el consumo de pan se realiza en pequeñas porciones por día de 25 a 60 gramos, no acorde a lo establecido por las guías alimentarias.

Con respecto al consumo de galletitas dulces, más de la mitad de los encuestados consume este tipo de alimento de 1 a 2 y de 3 a 4 veces por semana y solo un 8% todos los días. Teniendo en cuenta la frecuencia podemos establecerlo como alimento de consumo opcional como lo señala las guías alimentarias para la población argentina, y que corresponde al 15% de las calorías totales.

Productos de pastelería, observamos que 61% consume este alimento y con frecuencia de 1 a 2 veces por semana. Junto con las galletitas entran en el grupo de alimentos de consumo opcional.

Con relación al grupo de azúcar y dulces obtenemos que la mayoría de los encuestados los consume. La frecuencia varía de 1 a 2 veces a todos los días, en porciones que van desde 5 a 20 gramos. Según las guías son del grupo de alimentos de consumo opcional.

Consumo de golosinas, solo el 39% consume este alimento en frecuencias de 1 a 2 y de 3 a 4 veces por semana, en porciones desde 30 a 70 gramos. Se considera también alimentos de consumo opcional.

Además, dentro de los alimentos de consumo opcional se incluyen la mayonesa, manteca, crema de leche, y snacks. Según los encuestados estos alimentos se consumen mayoritariamente de 3 a 4 y de 1 a 2 veces por semana en porciones adecuadas.

En cuanto al consumo de aceites vegetales, frutos secos y semillas obtenemos que su consumo diario y semanal sea relativamente bajo en relación con lo establecido por las guías alimentarias, solo un 8% de los encuestados presenta ingesta diaria adecuada.

Consumo de fiambres y comida rápida. Podemos observar que estos alimentos se consumen con una frecuencia de 1 a 2 y de 3 a 4 veces por semana, solo un 8% lo consume de 5 a 6 veces a la semana. En el caso de lo fiambres las porciones varían de 15 a 60 gramos, y en comida rápida las porciones varían de 200 a 400 gramos.

Grupo de bebidas. Dentro de estas se encuentran las que tienen contenido alcohólico siendo las más elegidas por los encuestados, las porciones varían de 200 a 1200 mililitros. En cuanto a la frecuencia hay quienes consumen de 1 a 2 y de 3 a 4 veces y un pequeño porcentaje que consume todos los días. Entre las bebidas más consumidas tenemos cerveza y fernet.

Bebidas dulces y jugos comerciales, su consumo vario entre 1 a 2 y 5 a 6 veces por semana, con porciones de 200 a 800 mililitros. Este grupo de alimento también se considera de consumo opcional.

Por último, dentro del análisis de datos, tenemos los valores de índice de masa corporal. Como ya mencionamos la mayoría de los evaluados y con un porcentaje de 69% presenta un IMC normal, acorde a los valores establecidos por OMS.

Cuadro de resumen de las recomendaciones de GAPA

Alimento	Porción establecida por GAPA	Frecuencia establecida por GAPA	Porcentaje de adecuación
Leche/ yogurt	500cc	Todos los días	460 a 550 cc
Queso	30gr	Todos los días	27 a 33 gr
Huevo	25gr	Todos los días o 3 unidades a la semana	23 a 27,5 gr
Carne	130gr	Pescado 2 o más veces por semana, carnes blancas 2	117 a 143 gr

		por semana y carne roja 3 veces por semana.	
Vegetales A	200gr	Todos los días	180 a 220 gr
Vegetales B	200gr	Todos los días	180 a 220 gr
Frutas	300gr	Todos los días	270 a 330 gr
Feculentos cocidos	250gr	Todos los días	225 a 275 gr
Pan	120gr	Todos los días	108 a 132 gr
Aceite y semillas/ frutos secos	30gr	Todos los días	27 a 33 gr
Bebidas alcoholizadas	- 330cc cerveza - 159cc vino - 45cc beb. blanca	Menos a 2 porciones diarias por día	- 297 a 363cc - 143 a 174cc - 40 a 50cc
Alimentos consumo opcional	300 kilocalorías	Entre 1 a 2 veces por semana.	270 a 330 kcal
Agua	2 litros	Todos los días	1,8 a 2,2 litros

Actividad física	30 minutos	30 minutos todos los días o 150 minutos semanales.	27 a 33 minutos diarios o 135 a 165 minutos semanales.
---------------------	------------	--	--

Porcentaje de los datos obtenidos en comparación con las recomendaciones de GAPA

Alimento	Porcentaje cumple con las recomendaciones
Leche/ yogurt	0%. No cumplen con cantidad y frecuencia recomendada. Ingesta insuficiente.
Queso	8%

Huevo	21%
Carne	65%
Vegetales a	0%. No cumplen con cantidad y frecuencia recomendada. Ingesta insuficiente.
Vegetales b	13%
Frutas	18%
Feculentos cocidos	18%
Pan	0%. No cumplen con cantidad y frecuencia recomendada. Ingesta insuficiente.
Aceite, semillas, f secos	8%
Alimentos de consumo opcional	0%. No cumplen con cantidad y frecuencia recomendada. Excede de lo establecido por las guías.
Bebidas alcoholizadas	17%
Agua	17%

Actividad física	No cumplen con cantidad y frecuencia recomendada. Excede de lo establecido por las guías.
------------------	---

Conclusiones

Teniendo en cuenta las recomendaciones plateadas por las guías alimentarias para la población argentina y bajo los criterios estudiados en el presente trabajo y a lo largo de la carrera, concluyo que el grupo estudiado no posee buenos hábitos de alimentación. Si bien su alimentación es variada, esta no responde en cantidad, calidad y frecuencia establecida por las GAPA.

La base de la alimentación de los deportistas amateurs se encuentra principalmente en el grupo de carnes y huevos. Si bien podría considerarse bueno por el aporte de proteínas, no así su aporte en grasas saturadas. El 100% de los encuestados consumen estos alimentos. En cuanto a la carne, 65% la consume en frecuencia y porción establecida por las GAPA, el 35% restante se excede de las recomendaciones. Con relación al huevo solo el 21% lo consume según las recomendaciones, el 79% consumo este alimento en exceso.

Alimentos de consumo opcional, se ingieren en exceso según las recomendaciones diarias establecidas. Estos incluyen: los productos de pastelería que son consumidos por el 61% de los encuestados en frecuencia de 1 a 2 veces por semana, las galletitas dulces que son consumidas por un 39% de manera excesiva, golosinas en las cuales el 8% sobrepasa su ingesta, dulces el 34% consume más de lo establecido por las guías, bebidas dulces el 22% las consume en exceso, mayonesa el 31 % de los encuestados excede su recomendación, manteca el 26% excede su recomendación, crema de leche 14% consume en exceso este alimento. Estos alimentos denominados procesados, no contribuyen a una buena alimentación ya que su aporte en nutrientes de calidad es bajo y además aportan muchas calorías por porción.

Podemos deducir que el exceso de carnes, huevos y alimentos de consumo opcional generan en la población estudiada algún grado de saciedad por lo que no deja margen para consumir los alimentos de buena calidad nutricional. Es decir, desplazan ese requerimiento de energía en alimentos que no contribuyen de forma positiva a su estado nutricional.

Las bebidas más consumidas son bebidas dulces y con contenido alcohólico, dejando poco margen para la ingesta de agua. Un 65% de los encuestados consume bebidas dulces. Con respecto a las bebidas alcohólicas hay un 79% que las consume. En cuanto

al consumo de agua obtenemos que solo 17% ingiere la cantidad de agua establecida por las guías alimentarias, 47% se excede de esta recomendación y el 36% no llega a los 2 litros diarios. Esto puede producir deshidratación y consecuentemente otros malestares generales o enfermedades.

El consumo de vegetales, frutas, legumbres y cereales integrales es escaso. Los vegetales son consumidos de manera recomendada sólo por el 31% de los encuestados, las frutas por el 18%, las legumbres por el 17% y los cereales integrales solo el 20%. La ausencia o baja ingesta de estos alimentos, genera bajo aporte de fibras, vitaminas y minerales, reconociendo a estos como nutrientes primordiales por sus innumerables funciones y beneficios en el organismo.

La dieta de los deportistas amateurs es escasa en aceites esenciales y vitamina E. La fuente principal de estos nutrientes son los aceites vegetales, frutos secos y semillas. Sólo el 8% consume de manera adecuada estos alimentos.

Otros micronutrientes afectados son el calcio, vitaminas como A, D y algunas del complejo B, presentes en leche, yogurt y el queso. De los encuestados sólo el 30% consume las porciones y cantidades establecidas por las GAPA de leche y yogurt, y un 8% consume de forma adecuada el queso.

En cuanto a la preparación y organización de las comidas, el 70% los encuestados presenta horarios fijos para realizar sus ingestas y que además el 57% realiza las 4 comidas principales, lo que es de importancia para contribuir con la energía diaria, mantener una saciedad entre comidas y favorecer un buen estado nutricional, siempre que cuente con nutrientes necesarios para llevar estas funciones a cabo.

El método mayormente utilizado para la cocción de alimentos es el de horno con el 91%, lo que contribuye en buena medida a mantener la calidad nutricional de los alimentos.

Siguiendo los parámetros establecidos por las GAPA, obtenemos que todos los encuestados realicen actividad física, pero se exceden en la duración diaria y semanal que establecen las guías.

En relación con el estado nutricional el 69% de los evaluados presenta un IMC normal, el 23% presenta sobrepeso y un 8% obesidad. Relaciono el incremento de IMC a una alimentación inadecuada en la sección y cantidad de alimentos. Y este incremento

puede ser un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, cáncer, problemas musculo esqueléticos, y otras enfermedades crónicas no transmisibles.

Coincidiendo en lo planteado en la hipótesis. Todas estas deficiencias y excesos hacen que la alimentación del grupo estudiado no sea completa, suficiente y equilibrada.

Para finalizar, considero que debería promoverse más la educación nutricional en distintas instituciones, que permitan a la población conocer y optar por una alimentación saludable.

Bibliografía

1. AADYND. “Hidratación saludable”. Argentina. Diciembre 2016. <http://www.aadynd.org.ar/descargas/prensa/gacetilla--hidratación-saludable--diciembre-2016.pdf>
2. ARCHUNDIA, A. Pitido deportivo “El deporte amateur y profesional”. <http://www.buzos.com.mx/revhtml/r681/deportes.html>
3. ARENCIBIA, M. HERNANDEZ, G. Ecuador. 2016
4. BENARDOT, D. “Manual ACSM de nutrición para ciencias del ejercicio”. España. Wolters Kluwer. 2019.
5. CINTRA, O. “La actividad física: un aporte para la salud”. Buenos Aires. 2011.
6. CLINICA LOS CONDES. Junio 2021. <https://www.clinicalascondes.cl/CENTROS-Y>
7. Cuna de futsal <https://cunadelfutsal.com/de-que-hablamos-cuando-hablamos-de-futsal-fifa/>
8. DIAZ, R. “alimentación y balance energético”. SAULLE, A. Rosario. 2016. http://www.fepreva.org/curso/5to_curso/bibliografia/volumen2/ut4_vol2.pdf
9. El super hincha “Historia, Cancha y Reglas Básicas del Fútbol Sala” 2019 <https://elsuperhincha.com/futbol-sala-futsal/>
10. ESPECIALIDADES/Centros/Centro-de-Nutricion/Nutricion/Micronutrientes
11. ESTRUCH, R. “Efectos del alcohol en la fisiología humana”. Barcelona. alcoholismo4.pdf (uah.es)
12. FAO. “Grasas y ácidos grasos en nutrición humana”. Ginebra. 2008. <https://www.fao.org/3/i1953s/i1953s.pdf>
13. FAO. (2021). FAO.org. Capítulo. 10. Minerales. <https://www.fao.org/3/w0073s/w0073s0e.htm>
14. FAO. (2021). FAO.org. Capítulo 11. Vitaminas. <https://www.fao.org/3/w0073s/w0073s0f.htm>
15. Fundación Española de Nutrición. Octubre 2014. Obtenido de: <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios>.
16. GIMON, G.J. “Que es el deporte”. 2019. <https://unellez.edu.ve/portaWeb/public/departamentos/636/informacion/346>
17. GIROLAMI, D. “Fundamentos de valoración nutricional y composición corporal”. Buenos Aires: El Ateneo. 2003.
18. <https://concepto.de/deporte/>
19. IBARRA, C.E. “Conceptos, características, orientaciones y clasificaciones del deporte actual” <https://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm>
20. LEOPOLDO E IÑARRITU, P. M. “Fundamentos de nutrición y dietética”. México:
21. LOPEZ, L. B. “Fundamentos de nutrición normal”. Buenos Aires: El Ateneo. 2017.
22. LUNA, G. A. “Dietoterapia, nutrición clínica y metabolismo”. España: Aula médica. 2017.
23. LUQUE, M.V. “Estructura y propiedades de las proteínas”. https://www.uv.es/tunon/pdf_doc/proteinas_09.pdf

24. Manual de nutrición y dietética. 2017. <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2017-12-02-cap-10-minerales->
25. MINISTERIO DE SALUD. “Manual para la aplicación de las Guías Alimentarias para la Población Argentina”. 2018.
26. ONZARI, M. “Fundamentos de la nutrición en el deporte”. El ateneo. 3ra edición. CABA. 2021
27. PERALTA, C. A. “Fisiología de la nutrición 2da edición”. El Manual Moderno. 2018.
28. RAMIREZ, M.G. “Carbohidratos”
https://fmvz.unam.mx/fmvz/p_estudios/apuntes_bioquimica/Unidad_3.pdf
29. RIOBÒ, P. “Informe sobre la ingesta de grasas trans”. España. 2013.
https://www.fesnad.org/resources/files/Publicaciones/Informe_grasas_trans.pdf.
30. ROYO, M.A. “Nutrición en salud pública”. Manual docente. Madrid 2017.
31. SECRETARIA DE SALUD PUBLICA. “código alimentario argentino”.
32. SERRANO, C. I. “Concepto de la actividad física y su relación con la calidad de vida”. Bogotá. 2015.
33. TORRESANI, M.E. “Lineamientos para el cuidado nutricional”. Capítulo 1. Eudeba. CABA. 2016
34. UnADM. “Evaluación del estado nutricional” unidad 3. México. NEEN1_U3_Contenido.pdf (unadmexico.mx)
35. VAORAC TRAINER. La importancia de la fibra alimentaria. (wordpress.com).

ANEXOS



Encuesta dietética y frecuencia de consumo de alimentos

Noviembre/ diciembre 2021

Nombre:

Edad:

Peso:

Talla:

Marque lo que corresponda:

1. ¿Realizas las 4 comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda, cena)?

Si	No
----	----

En caso de que sea No, indique cual omite

Desayuno	Almuerzo	Merienda	Cena
----------	----------	----------	------

2. Habitualmente realizas colaciones entre comidas

Si	No
----	----

En caso de que Si, indique que alimentos consume como colación _____

4. ¿En cuanto al horario de las comidas, tienes horarios fijos?

Si	No
----	----

Si No

5. Frecuentemente que técnica utilizas para tus preparaciones

Frito	vapor	horno	hervido	braseado	Cacerola	Otro
-------	-------	-------	---------	----------	----------	------

6. ¿Cuántas veces por semana realizas actividad física? Indique frecuencia y tiempo

Frecuencia por semana (días) _____

Tiempo de entrenamiento aproximado (horas) _____

7. ¿Cuántos vasos de agua consumís por día? N.º _____

8. En cuanto al consumo de sal

La agregas siempre al final de la cocción

Si	No
----	----

Le pongo a todas mis preparaciones

Si	No
----	----



Uso especias y condimentos para reemplazar la sal

Si	No
----	----

Trato de controlar la cantidad

Si	No
----	----

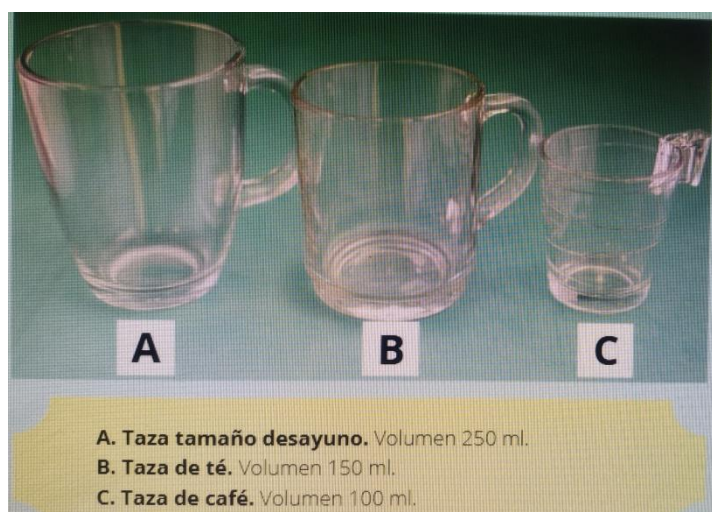
Alimento	Tipo	Veces por semana	Porción total en el día
Leche	Entera	○ Nunca ○ De 1 a 2 veces ○ De 3 a 4 veces ○ De 5 a 6 veces ○ Todos los días	○ Con infusiones (30cc) ○ 1 pocillo tipo café (100cc) ○ 1 taza (200cc)
	Descremada		
Yogurt	Entero	○ Nunca ○ De 1 a 2 veces ○ De 3 a 4 veces ○ De 5 a 6 veces ○ Todos los días	○ 1 pote chico (125cc) ○ 1 pote (200cc) ○ 1 taza bebible (250cc)
	Descremado		
Queso	Entero	○ Nunca ○ De 1 a 2 veces ○ De 3 a 4 veces ○ De 5 a 6 veces ○ Todos los días	○ 1 cucharada tipo te (5gr) ○ 1 cucharada tipo postre (10gr) ○ 1 cucharada sopera (15gr) ○ 1 porción tipo caja de fosforo (30gr)
	Descremado		
Huevo		○ Nunca ○ De 1 a 2 veces ○ De 3 a 4 veces ○ De 5 a 6 veces ○ Todos los días	○ ½ huevo (25gr) ○ 1 huevo entero (50gr) ○ 3 huevos (150gr)
Carne	vaca	○ Nunca ○ De 1 a 2 veces ○ De 3 a 4 veces ○ De 5 a 6 veces ○ Todos los días	○ 1 tamaño palma de mano (130gr) ○ 2 tamaño palma mano (260gr) ○ 3 tamaño palma mano (390gr)
	Pollo	○ Nunca ○ De 1 a 2 veces ○ De 3 a 4 veces ○ De 5 a 6 veces ○ Todos los días	○ 1 pata (80gr) ○ ½ pechuga (100gr) ○ ¼ pollo (250gr)
	pescado	○ Nunca ○ De 1 a 2 veces ○ De 3 a 4 veces ○ De 5 a 6 veces ○ Todos los días	○ ½ filet (70gr) ○ 1 filet (120gr) ○ 2 filettes (240gr)
Vegetales	Acelga, espinaca, lechuga	○ Nunca ○ De 1 a 2 veces ○ De 3 a 4 veces ○ De 5 a 6 veces ○ Todos los días	○ 1 taza cocida chica (70gr) ○ 1 taza cocida mediana (150 gr) ○ 1 taza cocida grande (200gr) ○ 1 plato playo crudo (50gr) ○ ½ plato crudo (25gr)
	Tomate, berenjena, zapallito, morrón, cebolla, zapallo, zanahoria, remolacha, pepino, brócoli	○ Nunca ○ De 1 a 2 veces ○ De 3 a 4 veces ○ De 5 a 6 veces ○ Todos los días	○ 1 unidad chica (100gr) ○ 1 unidad mediana (150gr) ○ 1 unidad grande (200gr) ○ 2 unidades mediana (300gr)

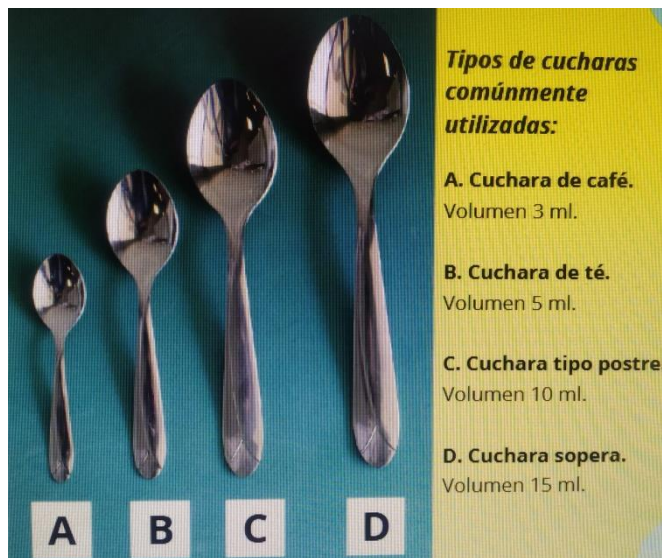
Frutas		○ Nunca ○ De 1 a 2 veces ○ De 3 a 4 veces ○ De 5 a 6 veces ○ Todos los días	○ 1 unidad chica (100gr) ○ 1 unidad mediana (150gr) ○ 1 unidad grande (200g) ○ 2 unidades medianas (300gr)
Cereales	Blanco Fideos, arroz, pastas, ñoquis	○ Nunca ○ De 1 a 2 veces ○ De 3 a 4 veces ○ De 5 a 6 veces ○ Todos los días	○ ¼ plato cocido (60 gr) ○ ½ plato en cocido (150gr) ○ 1 plato cocido (240gr)
	Integral Fideos, arroz, pastas		
Pastas rellenas	Ravioles, sorrentinos, raviolones, capelettinis, ñoqui	○ Nunca ○ De 1 a 2 veces ○ De 3 a 4 veces ○ De 5 a 6 veces ○ Todos los días	○ 16 unidades en cocido (100gr) ○ 1 plato en cocido (200gr) ○ 2 platos en cocido (400gr)
Legumbres	Porotos, garbanzos, lentejas,	○ Nunca ○ De 1 a 2 veces ○ De 3 a 4 veces ○ De 5 a 6 veces ○ Todos los días	○ ¼ plato cocido (60 gr) ○ ½ plato en cocido (150gr) ○ 1 plato cocido (240gr)
Vegetales tipo C	Papa, batata, mandioca, choclo,	○ Nunca ○ De 1 a 2 veces ○ De 3 a 4 veces ○ De 5 a 6 veces ○ Todos los días	○ 1 unidad chica (100gr) ○ 1 unidad mediana (150 gr) ○ 1 unidad grande (300 gr)
Pan	Blanco	○ Nunca ○ De 1 a 2 veces ○ De 3 a 4 veces ○ De 5 a 6 veces ○ Todos los días	○ 1 rodaja lactal (25gr) ○ 2 rodajas lactal (50gr) ○ 1 mignon (30 gr) ○ 2 mignones (60gr)
	Integral		
Galletitas dulces		○ Nunca ○ De 1 a 2 veces ○ De 3 a 4 veces ○ De 5 a 6 veces ○ Todos los días	○ 5 unidades (30gr) ○ 10 unidades (60gr) ○ 15 unidades (90gr)
Productos de pastelería	Facturas, tortas, bizcochos	○ Nunca ○ De 1 a 2 veces ○ De 3 a 4 veces ○ De 5 a 6 veces ○ Todos los días	○ 1 unidad (50gr) ○ 2 unidades (100gr) ○ 3 unidades (150gr)
Azúcar		○ Nunca ○ De 1 a 2 veces ○ De 3 a 4 veces ○ De 5 a 6 veces ○ Todos los días	○ 1 cucharada tipo té (5 gr) ○ 2 cucharadas tipo té (10 gr) ○ 4 cucharadas tipo té (20 gr) ○ 6 cucharadas tipo té (30 gr)
Dulces	Mermelada, miel, dulce de leche	○ Nunca ○ De 1 a 2 veces	○ 2 cucharadas tipo té (10 gr) ○ 4 cucharadas tipo té (20 gr)

		○ De 3 a 4 veces ○ De 5 a 6 veces ○ Todos los días	○ 6 cucharadas tipo té (30 gr)
Golosinas		○ Nunca ○ De 1 a 2 veces ○ De 3 a 4 veces ○ De 5 a 6 veces ○ Todos los días	○ 1 alfajor doble (50 gr) ○ 1 alfajor triple (70gr) ○ 3 cuadraditos de choco 30gr) ○ 1 turrón (20 gr)
Cuerpos grasos	Aceite de maíz, girasol, oliva, soja	○ Nunca ○ De 1 a 2 veces ○ De 3 a 4 veces ○ De 5 a 6 veces ○ Todos los días	○ 1 cucharada sopera (10cc) ○ 2 cucharadas soperas (20cc) ○ 4 cucharadas soperas (40cc)
	Manteca, margarina, grasa	○ Nunca ○ De 1 a 2 veces ○ De 3 a 4 veces ○ De 5 a 6 veces ○ Todos los días	○ 1 rulo (5gr) ○ 3 rulos (15gr) ○ 6 rulos (30gr)
	mayonesa	○ Nunca ○ De 1 a 2 veces ○ De 3 a 4 veces ○ De 5 a 6 veces ○ Todos los días	○ 1 cucharada sopera (30gr) ○ 2 cucharadas soperas (60gr) ○ 1 cucharada tipo té (10 gr)
	Crema de leche	○ Nunca ○ De 1 a 2 veces ○ De 3 a 4 veces ○ De 5 a 6 veces ○ Todos los días	○ 1 cucharada sopera (20gr) ○ 1 cucharada tipo té (10gr)
Frutos secos y semillas		○ Nunca ○ De 1 a 2 veces ○ De 3 a 4 veces ○ De 5 a 6 veces ○ Todos los días	○ 1 cucharada sopera (30gr) ○ 1 puñado (30gr)
snacks	Maicitos, papas fritas, palitos	○ Nunca ○ De 1 a 2 veces ○ De 3 a 4 veces ○ De 5 a 6 veces ○ Todos los días	○ 1 taza tipo té (25 gr) ○ 2 tazas tipo té (50 gr) ○ 3 tazas tipo té (75gr)
Fiambres (no queso)		○ Nunca ○ De 1 a 2 veces ○ De 3 a 4 veces ○ De 5 a 6 veces ○ Todos los días	○ 1 feta (15gr) ○ 2 fetas (30gr) ○ 4 fetas (60gr) ○ 5 fetas (75gr)
Bebidas azucaradas	Jugos, gaseosas	○ Nunca ○ De 1 a 2 veces ○ De 3 a 4 veces ○ De 5 a 6 veces ○ Todos los días	○ 1 vaso mediano (200cc) ○ 2 vasos medianos (400 cc) ○ 4 vasos medianos (800cc) ○ 6 vasos medianos (1200cc)
Bebidas con alcohol	Cerveza	○ Nunca	○ 1 vaso mediano (200cc)
	Vino	○ De 1 a 2 veces	○ 2 vasos medianos (400 cc)
	Tragos	○ De 3 a 4 veces	

	Otros	○ De 5 a 6 veces ○ Todos los días	○ 4 vasos medianos (800cc) ○ 6 vasos medianos (1200cc)
Comida rotisería	Pizza, hamburguesa, sándwich, empanadas frita	○ Nunca ○ De 1 a 2 veces ○ De 3 a 4 veces ○ De 5 a 6 veces ○ Todos los días	○ 1 porción de pizza (de 8) 80gr-- ○ 1 empanadas (80 gr)----- ○ 1 hamburguesa (300gr)

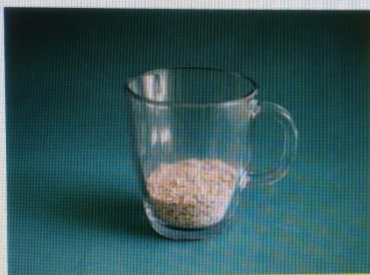
PORCIONES GUIA DE IMÁGENES:





Taza (Peso neto)
H: 1/4 de taza 33 g.
I: 1/2 de taza 66,5 g.
J: 3/4 de taza 91,6 g.
K: 1 taza 105,6 g.

H



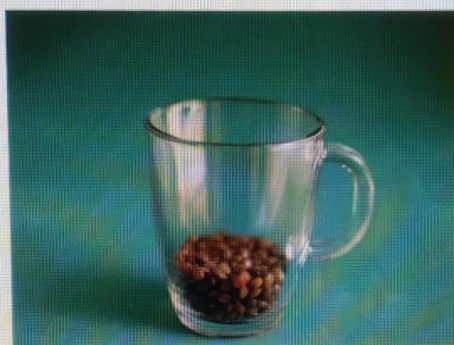
I



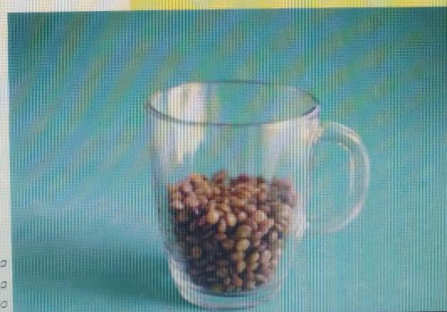
Se utilizó para la

Taza (Peso cocido)
E: 1/4 de taza 40,5 g.
F: 1/2 de taza 93,4 g.
G: 3/4 de taza 130 g.
H: 1 taza 176 g.

E



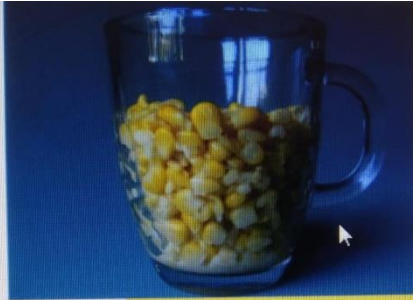
F



Se utilizó para la
 ilustración una
 taza tipo



G



H



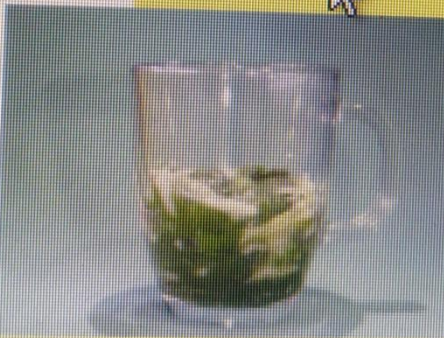
Se utilizó para la
ilustración una
taza tipo
desayuno.

175

E



F



Se utilizó para la
ilustración una
taza tipo
desayuno.

F

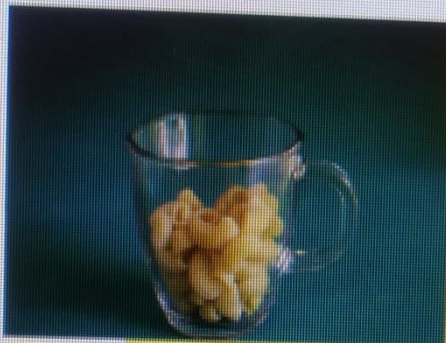


G

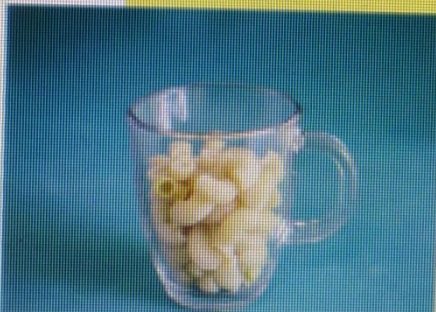


Gründungs-
Lernschritte und
Begriffe

G



H



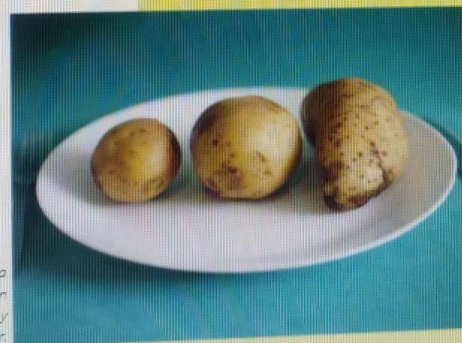
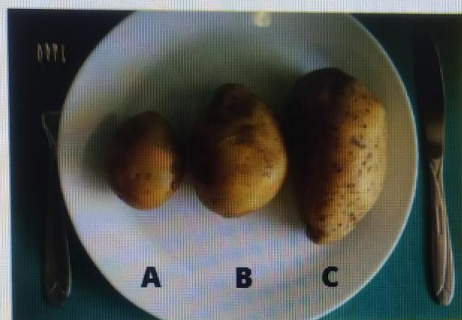
Gründungs-
Lernschritte und
Begriffe

Unidades (Peso bruto)

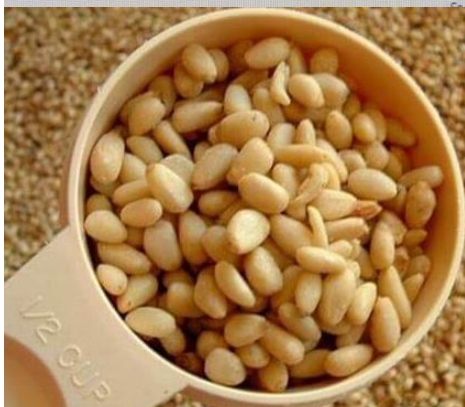
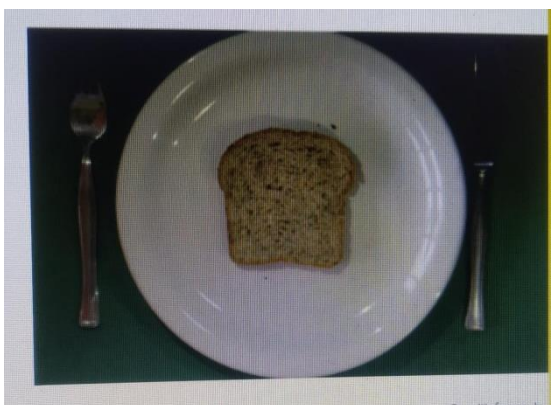
A: Unidad chica 100 g.

B: Unidad mediana 200 g.

C: Unidad grande 270 g.



Se utilizó para la
ilustración un
plato playo y
cubiertos estándar.

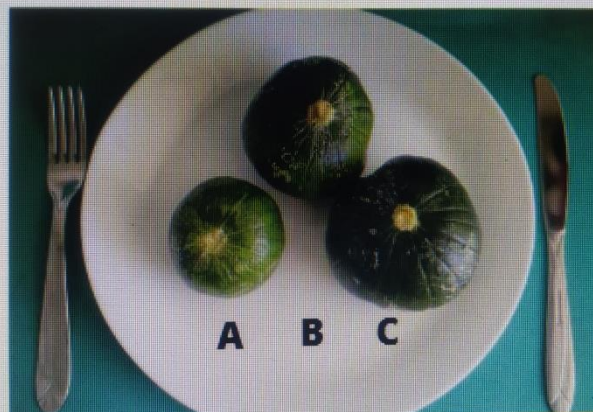


Unidades (Peso bruto)

A: Unidad chica 103,5 g.

B: Unidad mediana 160 g.

C: Unidad grande 200 g.

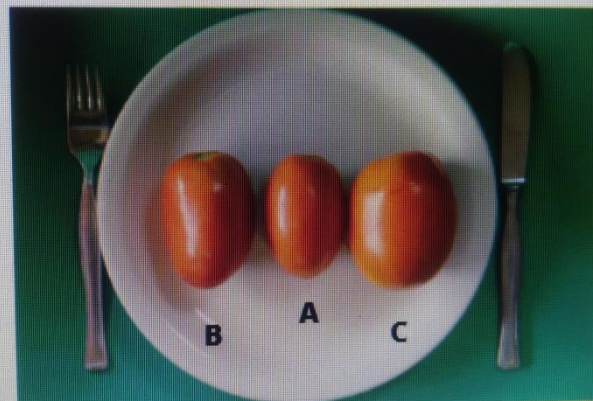


Unidades (Peso bruto)

A: Unidad chica 120 g.

B: Unidad mediana 150 g.

C: Unidad grande 210 g.

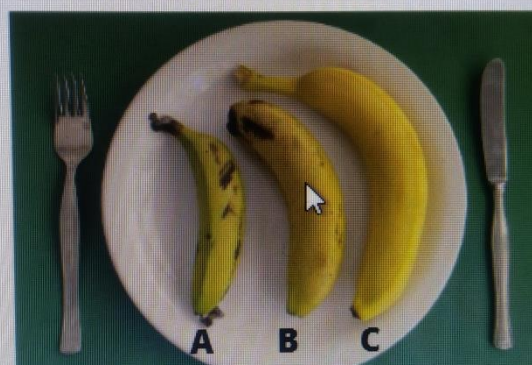


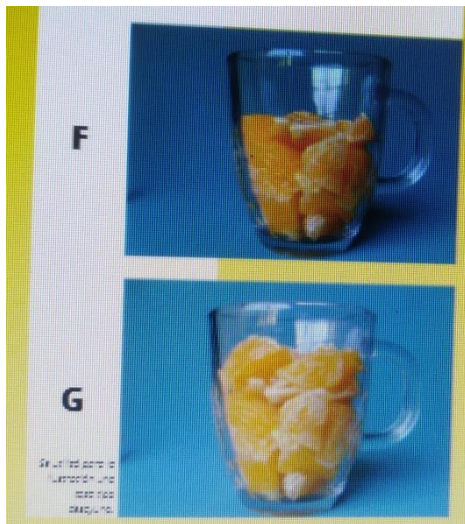
Unidades (Peso bruto)

A: Unidad chica 90 g.

B: Unidad mediana 150 g.

C: Unidad grande 190g.







180 cc



220cc



330cc

