

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CARRERA DE NUTRICIÓN

*Tesis para optar por el grado académico de
Licenciatura en nutrición.*

**COMPARACIÓN DEL ESTILO DE VIDA,
HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO
NUTRICIONAL ENTRE JUGADORES DE
FÚTBOL MASCULINO Y FEMENINO DE
SEGUNDA DIVISIÓN EN EL CANTÓN DE
SAN PABLO DE HEREDIA ,2024.**

VILMA RAQUEL CHAVARRÍA ROJAS

SETIEMBRE, 2024

ÍNDICE DE CONTENIDO

ÍNDICE DE TABLAS	1
ÍNDICE DE FIGURAS	4
DEDICATORIA	8
AGRADECIMIENTO	9
RESUMEN	10
CAPITULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	14
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	15
1.1.2 Antecedentes del problema	15
1.1.3 Delimitación del problema	18
1.1.4 Delimitación de la muestra	18
1.1.5 Delimitación demográfica.....	19
1.1.6 Delimitación temporal	19
1.1.7 Justificación	19
1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE LA.....	22
INVESTIGACIÓN	22
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	22
1.3.1. Objetivo general	22
1.3.2. Objetivos específicos	22
1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES.....	24
1.4.1. Alcances de la investigación	24
1.4.2. Limitaciones de la investigación.....	24
CAPÍTULO II : MARCO TEÓRICO.....	25
2.1 CONTEXTO TEÓRICO CONCEPTUAL.....	26
2.1.1 Definición de fútbol	26
2.1.2 Liga de Segunda División de fútbol de Costa Rica	27
2.1.3 Factores socioeconómicos	28
2.1.4 Estilo de vida	28
2.1.5 Hábitos alimentarios	33
2.1.6 Estado nutricional.....	37

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO.....	40
3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN.....	41
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN	41
3.3 UNIDADES DE ANALISIS U OBJETOS DE ESTUDIO	41
3.3.1 Área de estudio	41
3.3.2 Población	41
3.3.3 Muestra	42
3.3.4 Criterios de inclusión y exclusión	42
3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	43
3.4.1 Validez del instrumento	43
3.4.2 Confiabilidad del instrumento.....	44
3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	44
3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	45
3.7 PLAN PILOTO	52
3.8 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	53
3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS.....	53
3.9.1 Análisis de los datos	54
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....	55
4.1 DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS.....	56
4.2 ESTILO DE VIDA.....	57
4.2.1 Horas de sueño.....	57
4.2.2 Actividad física.....	58
4.2.3 Actividad física (extra) diaria	59
4.2.4 Tipo de actividades semanales.....	60
4.2.5 Tiempo libre	62
4.2.6 Consumo de alcohol	63
4.2.7 Tipo de alcohol	64
4.2.8 Consumo de ml de alcohol semanalmente	65
4.2.9 Frecuencia de consumo de alcohol	66
4.2.10 Fumado.....	67
4.2.11 Tipo de sustancia de fumado	68
4.3 HÁBITOS ALIMENTARIOS.....	69
4.3.1 Preparación de alimentos.....	69

4.3.2	Tiempos de comida	70
4.3.3	Tipo de cocción de carnes (pollo, pescado, cerdo, res).....	72
4.3.4	Tipo de cocción de vegetales.....	73
4.3.5	Sal añadida	74
4.3.6	Preferencias de bebidas para acompañar comidas.....	75
4.3.7	Uso de edulcorantes.....	76
4.3.8	Consumo diario de agua pura	77
4.3.9	Lugar donde se preparan comúnmente los alimentos.....	78
4.3.10	Frecuencia de consumo de cereales	79
4.3.11	Frecuencia de consumo de frutas y vegetales	80
4.3.12	Frecuencia de consumo de carnes	81
4.3.13	Frecuencia de consumo de embutidos.....	82
4.3.14	Frecuencia de consumo de lácteos	83
4.3.15	Frecuencia de consumo de yogurt	84
4.3.16	Frecuencia de consumo de grasas.....	85
4.3.17	Consumo de bebidas azucaradas	86
4.3.18	Consumo de bebidas sin azúcar	88
4.3.19	Consumo de azúcares, dulces y repostería	89
4.3.20	Consumo de snacks y galletas	90
4.4	ESTADO NUTRICIONAL	91
4.4.1	Estado nutricional según IMC.....	91
4.4.2	Estado nutricional según porcentaje de grasa corporal	92
4.4.3	Estado nutricional según circunferencia abdominal	93
4.5	RESULTADOS BIVARIADOS.....	93
4.5.1	Comparación del estilo de vida de los jugadores de fútbol masculino y femenino de segunda división del cantón de San Pablo de Heredia.....	95
4.5.2	Comparación de los hábitos de alimentación de los jugadores de fútbol masculino y femenino de segunda división del cantón de San Pablo de Heredia.	98
4.5.3	Comparación del estado nutricional de los jugadores de fútbol masculino y femenino de segunda división del cantón de San Pablo de Heredia.....	102
CAPITULO V: DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS		105
5.1	CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS	106
5.2	ESTILO DE VIDA.....	107
5.3	HÁBITOS ALIMENTARIOS.....	109

5.4 ESTADO NUTRICIONAL	115
5.4.1 Estado nutricional según IMC.....	116
5.4.2 Estado nutricional según porcentaje de grasa corporal	116
5.4.3 Estado nutricional según circunferencia abdominal	119
5.5 RESULTADOS BIVARIADOS	120
5.5.1 Comparación del estilo de vida de los jugadores de fútbol masculino y femenino de segunda división del cantón de San Pablo de Heredia.....	120
5.5.2 Comparación de los hábitos de alimentación de los jugadores de fútbol masculino y femenino de segunda división del cantón de San Pablo de Heredia.	123
5.5.3 Comparación del estado nutricional de los jugadores de fútbol masculino y femenino de segunda división del cantón de San Pablo de Heredia.....	125
CAPÍTULO VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	128
6.1 CONCLUSIONES	129
6.2 RECOMENDACIONES	131
BIBLIOGRAFÍA.....	132
Anexo 1.Declaración jurada	145
Anexo 2.Carta del tutor.....	146
Anexo 3.Carta del lector.....	147
Anexo 4.Instrumento de recolección de datos	148
Anexo 5.Resultados del plan piloto.....	173
Anexo 6. Autorización de publicación	212

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Criterios de inclusión y exclusión de la investigación	42
Tabla 2	Operacionalización de las variables	45
Tabla 3	Información sociodemográfica de la población en estudio.	56
Tabla 4	Información sobre tiempos de comida que realiza la población en estudio.	70
Tabla 5	Información sobre frecuencia de consumo de cereales, leguminosas y vegetales harinosos de la población en estudio.	79
Tabla 6	Frecuencia de consumo de frutas y vegetales de la población en estudio.	80
Tabla 7	Información sobre frecuencia de consumo de carnes magras, semimagras y altas en grasa de la población en estudio.	81
Tabla 8	Información sobre frecuencia de consumo de embutidos de la población en estudio	82
Tabla 9	Información sobre la frecuencia de consumo de leche de la población en estudio	83
Tabla 10	Información sobre la frecuencia de consumo de yogurt de la población en estudio	85
Tabla 11	Información sobre la frecuencia de consumo de grasas de la población en estudio	85
Tabla 12	Información sobre el tipo de bebidas con azúcar que utiliza la población en estudio	87
Tabla 13	Información sobre el tipo de bebidas sin azúcar que utiliza la población en estudio.	88

Tabla 14 Información sobre consumo de azúcares, dulces y repostería de la población en estudio.	89
Tabla 15 Información sobre consumo de snacks y galletas de la población en estudio.	90
Tabla 16 Comparación del estilo de vida de los jugadores de fútbol masculino y femenino de segunda división del cantón de San Pablo de Heredia	96
Tabla 17 Estilo de vida según sexo del entrevistado	97
Tabla 18 Comparación de los hábitos de alimentación de los jugadores de fútbol masculino y femenino de segunda división del cantón de San Pablo de Heredia.	98
Tabla 19 Hábitos de alimentación de los jugadores de fútbol masculino y femenino de segunda división del cantón de San Pablo de Heredia.	101
Tabla 20 Comparación del estado nutricional de los jugadores de fútbol masculino y femenino de segunda división del cantón de San Pablo de Heredia	102
Tabla 21 Diagnóstico del porcentaje de grasa de los jugadores de fútbol masculino y femenino de segunda división del cantón de San Pablo de Heredia	103
Tabla 22 Información sociodemográfica de la población participante del plan piloto.	173
Tabla 23 Información sobre frecuencia de consumo de cereales, leguminosas y vegetales harinosos de la población participante del plan piloto, 2024.	184
Tabla 24 Información sobre frecuencia de consumo de vegetales no harinosos y frutas de la población participante del plan piloto, 2024.	185
Tabla 25 Información sobre frecuencia de consumo de carnes magras, semimagras y altas en grasa de la población participante del plan piloto, 2024.	186
Tabla 26 Información sobre frecuencia de consumo de embutidos de la población participante del plan piloto, 2024.	187

Tabla 27 Información sobre la frecuencia de consumo de leche de la población participante del plan piloto, 2024.	188
Tabla 28 Información sobre la frecuencia de consumo de yogurt de la población participante del plan piloto, 2024.	189
Tabla 29 Información sobre la frecuencia de consumo de grasas la población participante del plan piloto, 2024.	190
Tabla 30 Información sobre el tipo de bebidas con azúcar que utiliza la población participante del plan piloto, 2024.	191
Tabla 31 Información sobre el tipo de bebidas sin azúcar que utiliza la población participante del plan piloto, 2024.	193
Tabla 32 Información sobre consumo de azúcares, dulces y repostería de la población participante del plan piloto, 2024.	194
Tabla 33 Información sobre consumo de snacks y galletas de la población participante del plan piloto, 2024.	195

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Información sobre horas de sueño diario de la población en estudio.....	57
Figura 2 Información sobre frecuencia de actividad física de la población en estudio.	58
Figura 3 Información sobre actividad física extra al entrenamiento en cancha de la población en estudio.	59
Figura 4 Información sobre tipo de actividad física que realiza la población en estudio. ...	61
Figura 5 Información sobre actividades que realizan durante el tiempo libre, la población en estudio.....	62
Figura 6 Información sobre consumo de alcohol de la población en estudio	63
Figura 7 Información sobre el tipo de alcohol que consume la población en estudio.	64
Figura 8 Información sobre los ml de alcohol que consume la población en estudio.	65
Figura 9 Información sobre la frecuencia de consumo de alcohol de la población en estudio.	66
Figura 10 Información sobre fumado de la población en estudio	67
Figura 11 Información sobre tipo de sustancias que fuma la población en estudio.....	68
Figura 12 Información sobre quién prepara la comida de la población en estudio	69
Figura 13 Información sobre tipo de grasa utilizado para preparar alimentos de la población en estudio.	71
Figura 14 Información sobre métodos de cocción de carnes (pollo, pescado, cerdo, res) que utiliza la población en estudio.	72
Figura 15 Información sobre métodos de cocción de vegetales que utiliza la población en estudio.....	73
Figura 16 Información sobre sal añadida que utiliza la población en estudio	74

Figura 17 Información sobre tipos de bebidas utilizadas para acompañar las comidas de la población en estudio.	75
Figura 18 Información sobre uso de edulcorantes en la población en estudio.	76
Figura 19 Información sobre consumo de agua pura de la población en estudio	77
Figura 20 Información sobre lugar donde prepara los alimentos la población en estudio...	78
Figura 21 Información sobre estado nutricional según IMC, de la población en estudio.....	91
Figura 22 Información sobre estado nutricional según el porcentaje de grasa corporal de la población en estudio.	92
Figura 23 Información sobre estado nutricional según circunferencia abdominal de la población en estudio.	93
Figura 24 Información sobre quién prepara la comida de los participantes del plan piloto, 2024.	174
Figura 25 Información sobre tiempos de comida que realiza la población participante del plan piloto, 2024.	175
Figura 26 Información sobre tipo de grasa utilizado para preparar alimentos de la población participante del plan piloto, 2024.	176
Figura 27 Información sobre métodos de cocción de carnes (pollo, pescado, cerdo, res) que utiliza la población participante del plan piloto, 2024.....	177
Figura 28 Información sobre métodos de cocción de vegetales que utiliza la población participante del plan piloto, 2024	178
Figura 29 Información sobre sal añadida que utiliza la población participante del plan piloto, 2024.	179
Figura 30 Información sobre tipos de bebidas utilizadas para acompañar las comidas de la población participante del plan piloto, 2024.....	180

Figura 31 Información sobre uso de edulcorantes en la población participante del plan piloto, 2024.....	181
Figura 32 Información sobre consumo de agua pura de la población participante del plan piloto, 2024.....	182
Figura 33 Información sobre lugar donde prepara los alimentos la población participante del plan piloto, 2024.	183
Figura 34 Información sobre horas de sueño diario de la población participante del plan piloto, 2024.....	196
Figura 35 Información sobre frecuencia de actividad física de la población participante del plan piloto, 2024.	197
Figura 36 Información sobre actividad física extra al entrenamiento en cancha de la población participante del plan piloto, 2024.....	198
Figura 37 Información sobre tipo de actividad física que realiza la población participante del plan piloto, 2024.	199
Figura 38 Información sobre actividades que realizan durante el tiempo libre, la población participante del plan piloto, 2024.	200
Figura 39 Información sobre consumo de alcohol de la población participante del plan piloto, 2024.....	201
Figura 40 Información sobre el tipo de alcohol que consume la población participante del plan piloto, 2024.	202
Figura 41 Información sobre los ml de alcohol que consume la población participante del plan piloto, 2024.	203
Figura 42 Información sobre la frecuencia de consumo de alcohol de la población participante del plan piloto, 2024.	204

Figura 43 Información sobre fumado de la población participante del plan piloto, 2024.	205
Figura 44 Información sobre la frecuencia de fumado de la población participante del plan piloto, 2024.	206
Figura 45 Información sobre tipo de sustancias que fuma la población participante del plan piloto, 2024.	207
Figura 46 Información sobre estado nutricional según IMC, de la población participante del plan piloto, 2024.	208
Figura 47 Información sobre estado nutricional según el porcentaje de grasa corporal de la población participante del plan piloto, 2024.	209
Figura 48 Información sobre estado nutricional según circunferencia abdominal de la población participante del plan piloto, 2024.	210

DEDICATORIA

A Dios, quien ha sido fiel en su promesa de nunca dejarme desamparada, y a mi madre, el motor que impulsa mi vida. Desde que supo que mi nuevo camino sería el de la nutrición, se ha convertido en mi mayor apoyo y admiradora incondicional, acompañándome en cada paso de este recorrido.

AGRADECIMIENTO

A mis profesores y tutora quienes con su sabiduría, dedicación, y pasión por la enseñanza, han dejado una huella imborrable en mi formación como profesional. Gracias por guiarme, inspirarme, y desafiarme a ser la mejor versión de mí. Su compromiso con mi crecimiento académico y personal ha sido fundamental para alcanzar este logro.

A mis compañeros, con quienes he compartido innumerables momentos de aprendizaje, esfuerzo y compañerismo a lo largo de esta trayectoria. Su apoyo, colaboración y amistad han sido fundamentales en mi crecimiento, tanto académico como personal. Juntos hemos superado retos y celebrado logros, creando recuerdos que perdurarán más allá de esta etapa.

A mi novio, cuyo amor, paciencia y apoyo incondicional han sido mi mayor fortaleza en este camino. Gracias por estar a mi lado en cada paso, por creer en mí, por compartir conmigo cada logro y cada desafío.

A mis amigos, quienes han sido una parte indispensable de mi vida durante esta travesía. Su apoyo incondicional, sus palabras de aliento y capacidad para alegrar mis días han sido un verdadero regalo. Gracias por estar a mi lado, por ofrecerme su amistad sincera y por ser una fuente constante de motivación y diversión. Su presencia ha hecho que este desafío sea más llevadero y cada éxito aún más especial.

RESUMEN

Introducción: El fútbol, uno de los deportes más practicados a nivel mundial, implica un alto gasto energético debido a la distancia recorrida durante un partido de aproximadamente 90 minutos. Este deporte de equipo se caracteriza por esfuerzos intermitentes de alta intensidad y respuestas anaeróbicas, seguidos de períodos de esfuerzo submáximo.

Objetivo general: Comparar el estilo de vida, hábitos alimentarios y estado nutricional entre jugadores de fútbol masculino y femenino de segunda división en el cantón de San Pablo de Heredia en 2024.

Metodología: La muestra no probabilística incluye a 20 hombres y 22 mujeres de un equipo de segunda división, excluyendo a mujeres embarazadas, personas lesionadas, quienes no deseen participar y aquellos con vómito o diarrea en los últimos tres días. Se utiliza un formulario en línea (Google Forms) dividido en tres secciones: características sociodemográficas, hábitos alimentarios y estilo de vida. La sección de estado nutricional incluye mediciones de peso, talla, circunferencia abdominal y porcentaje de grasa corporal mediante bioimpedancia.

Resultados: Se observaron diferencias significativas en el uso del tiempo libre ($P = 0,0355$), con el 45.45% de las mujeres dedicando su tiempo a ver televisión, frente al 30% de los hombres. También se encontraron diferencias en la frecuencia de consumo de vegetales harinosos ($P = 0,0425$) y grasas monoinsaturadas ($P = 0,0505$), con las mujeres mostrando un mayor consumo diario de ambos. En cuanto al estado nutricional, los hombres presentaron una mayor proporción en la categoría de grasa óptima ($P = 0,0530$).

Discusión: En la comparación de jugadores de fútbol masculino y femenino de segunda división en San Pablo de Heredia, no se encontraron diferencias significativas en el estilo de vida, como horas de sueño, actividad física, o consumo de alcohol y tabaco. Ambos géneros muestran hábitos alimentarios similares, aunque las mujeres tienden a consumir más vegetales y grasas saludables, mientras que los hombres ingieren más azúcares. Las diferencias significativas en el estado nutricional se reflejan en el porcentaje de grasa corporal, con hombres mostrando mejores resultados en comparación con las mujeres, lo que podría estar influenciado por factores biológicos y patrones dietéticos.

Conclusión: Al comparar el estilo de vida, hábitos alimentarios y estado nutricional entre jugadores de fútbol masculino y femenino de segunda división en el cantón de San Pablo de Heredia ,2024, se observaron diferencias notables. Las mujeres tienden a ser físicamente menos activas y, en términos de hábitos alimentarios el consumo de alimentos es más frecuente en comparación con los hombres. Además, los hombres muestran mejor estado nutricional.

SUMMARY

Introduction: Football, one of the most widely practiced sports globally, involves a high energy expenditure due to the distance covered during a game, which lasts approximately 90 minutes. This team sport is characterized by intermittent high-intensity efforts and anaerobic responses, followed by periods of submaximal effort.

Objective: To compare lifestyle, dietary habits, and nutritional status between male and female second division football players in the San Pablo de Heredia canton in 2024.

Methodology: The non-probabilistic sample includes 20 men and 22 women from a second division team, excluding pregnant women, injured individuals, those who do not wish to participate, and those with vomiting or diarrhea in the past three days. An online form (Google Forms) will be used, divided into three sections: sociodemographic characteristics, dietary habits, and lifestyle. The nutritional status section will include measurements of weight, height, abdominal circumference, and body fat percentage through bioimpedance.

Results: Significant differences were observed in leisure time use ($P = 0,0355$), with 45.45% of women spending their time watching TV, compared to 30% of men. Differences were also found in the frequency of consumption of starchy vegetables ($P = 0,0425$) and monounsaturated fats ($P = 0,0505$), with women showing higher daily consumption of both. Regarding nutritional status, men showed a higher proportion in the optimal fat category ($P = 0,0530$).

Discussion: In the comparison of male and female second division football players in San Pablo de Heredia, no significant differences were found in lifestyle factors such as sleep hours, physical activity, or consumption of alcohol and tobacco. Both genders exhibit similar eating habits, though women tend to consume more vegetables and healthier fats, while men

have higher sugar intake. Significant differences in nutritional status are observed in body fat percentage, with men showing better results compared to women, potentially influenced by biological factors and dietary patterns.

Conclusion: When comparing lifestyle, eating habits, and nutritional status between male and female second division soccer players in the San Pablo de Heredia canton in 2024, notable differences were observed. Women tend to be physically less active and, in terms of eating habits, have a higher frequency of food consumption compared to men. Additionally, men show better nutritional status.

CAPITULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Varios estudios realizados tanto a nivel nacional como internacional destacan la importancia de comprender el estilo de vida de la población como medio para descubrir las razones que afectan su estado nutricional.

1.1.2 Antecedentes del problema

En este contexto, se pueden reconocer los siguientes acontecimientos relevantes de investigación de los últimos cinco años:

1.1.2.1 Antecedentes internacionales

En 2018, en Ecuador, se estudió a 48 futbolistas no profesionales (18-40 años) para evaluar los estilos de vida, hábitos alimentarios y rendimiento deportivo. Se utilizó el "Cuestionario de estilos de vida en jóvenes universitarios (CEVJ)" y la prueba "Course Navette" para medir el rendimiento físico. El 42% tuvo rendimiento promedio, el 46% consumía alcohol una vez al mes o menos, y el 54% no fumaba. El 85% dormía 6-8 horas diarias, y el 81% tenía una alimentación inadecuada (Fernández, 2019).

En 2021, en México, se evaluaron los estilos de vida de jugadores de fútbol sub-13 y sub-15 en Alvarado, Veracruz. Se utilizó un cuestionario de frecuencia alimentaria y autopercepción física. El 76% mostró alto consumo de frutas, verduras y agua. El 87% reportó buen estado de salud, y el deporte ayudó a fomentar hábitos alimentarios saludables y reducir el consumo de sustancias nocivas (Ayala Hernández et al., 2021).

En 2023, en Mar del Plata, Argentina, se evaluó el estado nutricional y los hábitos alimentarios de 12 jugadoras de fútbol femenino (18-48 años). Se utilizó encuestas,

recordatorios de 24 horas e IMC. Más del 40% tenía sobrepeso u obesidad, con alto consumo de alimentos procesados y baja ingesta de frutas, verduras y agua. Además, una de cada tres jugadoras tenía un elevado consumo de alcohol (Viglione, 2024).

En 2023, en un club de primera división del fútbol paraguayo, se evaluaron hábitos alimentarios, composición corporal y rendimiento deportivo de 33 futbolistas (18-37 años). Se usó recordatorio de 24 horas. La ingesta de calorías, carbohidratos y grasas fue baja; solo las proteínas cumplían con las recomendaciones. A pesar de ello, la mayoría mostró composición corporal adecuada y potencia aeróbica suficiente (Villagra-Collar et al., 2023).

En 2020, en Argentina, se estudió la ingesta nutricional y la composición corporal de 17 jugadoras de fútbol del Club Atlético Godoy Cruz de Mendoza (24 años promedio). Se usaron Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) e (International Society of Sports Nutrition (ISSN)). La dieta mostró exceso de grasas pero adecuada en proteínas. El 61.5% tenía alta masa adiposa (Villegas, Aldana, 2020).

En diciembre de 2021, en Argentina, se evaluó la alimentación y estado nutricional de 23 deportistas varones de 18 a 28 años. Utilizando encuestas de consumo alimentario y mediciones antropométricas, se encontró que el 69% tenía un IMC normal, el 23% sobrepeso y el 8% obesidad. Hubo alto consumo de carnes, huevos y alimentos procesados, y solo el 17% cumplió con la ingesta adecuada de agua (Robledo, 2021).

1.1.2.1 Antecedentes nacionales

En 2019, se estudiaron los hábitos alimentarios de 798 personas urbanas en Costa Rica, de 15 a 65 años, usando un cuestionario de frecuencia de consumo. Los resultados indicaron una dieta poco diversa, bajo consumo de leguminosas, frutas y vegetales, y alta preferencia por

bebidas azucaradas, con menor consumo de leguminosas entre las mujeres según las recomendaciones establecidas por las Guías Alimentarias de Costa Rica (Guevara Villalobos et al., 2019).

Un estudio del 2020, llevado a cabo en Guápiles, Pococí, Costa Rica, con 99 estudiantes universitarios de 18 a 30 años para investigar la relación entre hábitos alimentarios, estado nutricional y problemas gastrointestinales, utilizó un cuestionario sobre anamnesis nutricional y frecuencia de consumo. Los resultados mostraron que los hombres tenían mayor prevalencia de sobrepeso según el índice de masa corporal, mientras que la mayoría de las mujeres tenían un índice normal. La mayoría de los estudiantes consumían entre tres y cuatro comidas al día y se encontró una estrecha asociación entre los hábitos alimentarios y los problemas gastrointestinales (Morales-Fernández & Ortiz, 2020).

En 2019, en la Feria de Salud del INA en Uruca, San José, Costa Rica, se evaluó el estado nutricional y el estilo de vida de 240 personas (110 mujeres y 130 hombres) de 17 a 85 años. Se utilizó el índice de masa corporal, circunferencia de cintura y porcentaje de grasa corporal. Los resultados destacaron un alto riesgo cardiovascular, especialmente en mujeres con sobrepeso, y un bajo consumo de frutas y vegetales, además de actividad física limitada (Álvarez-Castro et al., 2020).

En un estudio realizado en el 2022, en diez países de América Latina, incluyendo Costa Rica, se investigó la relación entre el consumo de alcohol y el índice de masa corporal (IMC) en 4,539 estudiantes universitarios mayores de 18 años. Se utilizó una escala para medir el consumo de alcohol que consideraba 1 porción como un vaso de 200 ml y se calculó el IMC. Los resultados indicaron que los hombres consumían más alcohol que las mujeres y aquellos

con mayor consumo tenían mayor riesgo de sobrepeso ($IMC \geq 25 \text{ kg/m}^2$) (Parra-Soto et al., 2023).

Se estudió una muestra de la población urbana costarricense ($n=677$), de 20 a 65 años, para analizar el perfil antropométrico y la prevalencia de sobrepeso y obesidad. Se utilizaron mediciones de talla, peso y circunferencia de cintura y cuello. Se encontró que el 68.5% presentaba exceso de peso, siendo más prevalente en mujeres (73.8%) y personas mayores de 35 años (82.2%) (Gómez Salas et al., 2020).

En 2022, se comparó el estado nutricional, hábitos alimentarios y estilo de vida de 66 jugadoras de fútbol (18-35 años) en Costa Rica. La mayoría de las jugadoras de primera división mostraron IMC normal, alto consumo de agua, carnes magras, cereales y leguminosas, más actividad física y alcohol. Las no profesionales tuvieron IMC promedio de 25.6 (sobrepeso) y mayor grasa corporal (Marín Piñar, 2022).

1.1.3 Delimitación del problema

La presente investigación compara el estilo de vida, hábitos alimentarios y estado nutricional entre 42 jugadores de fútbol masculino y femenino de segunda división en el cantón de San Pablo de Heredia, Costa Rica, durante el año 2024.

1.1.4 Delimitación de la muestra

Se cuenta con la participación de un total de 42 sujetos, divididos en dos grupos (21 hombres y 21 mujeres), cuyas edades oscilan entre los 18 y los 50 años, pertenecientes a equipos de segunda división en Costa Rica. El estudio está programado para llevarse a cabo durante el segundo y tercer cuatrimestre de 2024.

1.1.5 Delimitación demográfica

Se seleccionarán hombres y mujeres mayores de 18 años que sean miembros activos del equipo de fútbol de segunda división en el cantón de San Pablo de Heredia, 2024. Se excluirán mujeres embarazadas, personas lesionadas, aquellos con síntomas de vómito y diarrea en los últimos 3 días, y quienes no deseen participar en la investigación. Además, se requerirá que todos los participantes sepan leer y escribir.

1.1.6 Delimitación temporal

La presente investigación se realiza durante el 2024.

1.1.7 Justificación

Los hábitos y estilo de vida constituyen la base epidemiológica de la prevención de enfermedades; y son considerados la herramienta médico-preventiva más utilizada en el primer nivel de atención de salud para fomentar la promoción de salud y la prevención de enfermedades (Guallo Paca et al., 2022).

En el grupo de estilos de vida saludables se incluyen la nutrición adecuada, el mantenimiento de un peso corporal adecuado, la práctica sistemática de actividades físicas y el descanso adecuado, entre otros. En el grupo de estilos de vida perjudiciales o dañinos a la salud humana, se describen los trastornos nutricionales como la obesidad y el sobrepeso, el sedentarismo, la ingestión aumentada de sal, el tabaquismo y el consumo excesivo de grasas de origen animal (Guallo Paca et al., 2022).

Conocer el estado nutricional de la población en estudio es importante debido a que se han publicado estudios de la relación entre obesidad y mortalidad, concluyendo que por cada 15 kg extras de peso incrementa el riesgo de muerte temprana aproximadamente en un 30% (Rodríguez, P. A., 2019).

El incremento en las tasas de sobrepeso y obesidad se relaciona principalmente a inadecuados hábitos alimentarios, sedentarismo y consumo de productos industrializados altos en grasas, azúcar y sal (Álvarez-Castro et al., 2020).

Además, la comparación entre ambos grupos de estudio permitirá diagnosticar cuál grupo presenta mejor estado nutricional tomando en cuenta que desde 1987, la obesidad sigue una línea ascendente en ambos sexos, más marcada en hombres que en mujeres. Mientras que en 1987 el 7,4% de la población de 18 y más años tenía un índice de masa corporal igual o superior a 30 kg/m² (límite para considerar obesidad), en 2011 este porcentaje superó el 17% (Rodríguez, P. A., 2019).

El diagnóstico permitirá abordar nutricionalmente a ambos sexos considerando sus diferencias fisiológicas. Las diferencias fisiológicas entre hombres y mujeres tienen implicaciones significativas en sus necesidades nutricionales. El efecto de las hormonas también se traduce en una composición corporal diferente siendo los varones más musculosos, con menor grasa corporal y en la masa ósea. También se observan diferencias de sexo en la respuesta metabólica al ejercicio físico: las mujeres tienen menor gasto energético que los hombres, por lo que responden de forma diferente al entrenamiento y a la compensación dietética (Spicoli, 2023). Por lo tanto comprender estas diferencias es crucial para garantizar una alimentación adecuada y promover la salud y bienestar de la población en estudio.

Por otro lado ,el estudio de los hábitos alimentarios de la población en estudio también será importante porque “en la actualidad las atletas modifican o practican hábitos con la finalidad de lograr metas a corto plazo. Dichos hábitos pueden tener tanto efectos positivos como negativos en la salud, ya que una ingesta alta en calorías o baja en calorías prolongada puede desencadenar cambios morfológicos, fisiológicos y metabólicos en el cuerpo” (López & Vásquez, 2023). El incremento de la masa grasa, así como la disminución de la masa muscular y ósea llevan consigo la aparición de diversas patologías como obesidad, sarcopenia y osteoporosis, contribuyendo a la disminución de la salud y de la calidad de vida de las personas (Barrón et al., 2023).

Existen en la actualidad una amplia revisión bibliográfica sobre el estado nutricional de jugadores de fútbol, pero hay muy pocos sobre los estilos de vida y los hábitos alimentarios, y mucho menos comparando el estado nutricional y hábitos alimentarios con relación al género por lo que esta investigación ayudará a expandir el conocimiento actual en nutrición deportiva, especialmente en lo que respecta a la influencia del género en estos aspectos, siendo los jugadores de futbol femenino y masculino de segunda división de San Pablo de Heredia,2024 los principales beneficiarios de los resultados de la investigación , ya que podrán recibir orientación y recomendaciones específicas sobre cómo mantener o mejorar su estilo de vida, hábitos alimentarios y estado nutricional para optimizar su rendimiento deportivo y reducir el riesgo de lesiones y enfermedades relacionadas con la mal nutrición.

Concluir este estudio representa una valiosa oportunidad para el investigador, ya que le permite aplicar y fortalecer sus habilidades académicas en investigación científica. Además, le brinda la posibilidad de comprender el área de la nutrición deportiva, ampliando así su conocimiento y contribuyendo al avance de la disciplina.

Además, los resultados obtenidos de esta investigación serán de gran utilidad para orientar al investigador en su labor de apoyo social a los jugadores de fútbol femenino y masculino de segunda división de San Pablo de Heredia,2024. Esto es relevante debido a que ambos equipos carecen de los recursos económicos para ofrecer educación nutricional y contar con profesionales de la salud que puedan guiarlos a mantener y/o adoptar hábitos alimentarios y estilos de vida saludables.

1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE LA INVESTIGACIÓN

El problema que se desea resolver por medio de la investigación es:

¿Cuáles son las diferencias, en términos de estilo de vida, la calidad de la dieta y el estado nutricional de los jugadores de fútbol masculino y femenino de segunda división en el cantón de San Pablo de Heredia, en el año 2024?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. Objetivo general

Comparar el estilo de vida, hábitos alimentarios y estado nutricional entre jugadores de fútbol masculino y femenino de segunda división en el cantón de San Pablo de Heredia ,2024.

1.3.2. Objetivos específicos

1. Caracterizar socio-demográficamente a la población en estudio.
2. Identificar las características del estilo de vida de los jugadores de fútbol masculino y femenino de segunda división en el cantón de San Pablo mediante una encuesta.

3. Identificar los hábitos de alimentación de ambas poblaciones mediante la aplicación de un cuestionario de hábitos y una frecuencia de consumo.
4. Evaluar el estado nutricional de ambas poblaciones mediante mediciones antropométricas y aplicación de impedancia.
5. Comparar el estilo de vida de los jugadores de fútbol masculino y femenino de segunda división del cantón de San Pablo de Heredia.
6. Comparar los hábitos de alimentación de los jugadores de fútbol masculino y femenino de segunda división del cantón de San Pablo de Heredia.
7. Comparar el estado nutricional de los jugadores de fútbol masculino y femenino de segunda división del cantón de San Pablo de Heredia.

1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES

1.4.1. Alcances de la investigación

La presente investigación no tiene alcances más allá de los establecidos por los objetivos.

1.4.2. Limitaciones de la investigación

Una limitación del estudio fue la interrupción en la realización de medidas antropométricas debido a las condiciones climáticas . Dado que ambo géneros entrenan en canchas abiertas, las lluvias frecuentes ocasionaron la cancelación de varias sesiones de entrenamiento, lo que limitó las oportunidades para llevar a cabo las mediciones programadas.

CAPÍTULO II : MARCO TEÓRICO

2.1 CONTEXTO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1.1 Definición de fútbol

El fútbol es uno de los deportes más practicados alrededor del mundo, a nivel profesional requiere un elevado gasto energético producido por la gran distancia recorrida en un partido (Villagra-Collar et al., 2023).

Es un deporte de equipo que requiere de la fuerza, el contacto y la potencia intermitentes y se caracteriza por períodos de actividad de intensidad entre moderada y alta, y respuestas anaeróbicas elevadas e intercaladas seguidas de etapas de esfuerzo submáximo durante aproximadamente 90 minutos (que es la duración estipulada de un partido) (Guzmán et al., 2022).

2.1.1.1 Deportista

Se define deportista a la persona que por afición o profesionalmente practica algún deporte (Contreras, 2021).

Se considera que es un deportista profesional cuando es una persona natural que, en virtud de un contrato de trabajo, se dedica a la práctica de un deporte, bajo dependencia y subordinación de una entidad deportiva, recibiendo por ello una remuneración (RAE, s. f.)

Se considera un deportista aficionado cuando es una persona que realiza una actividad por placer, no de modo profesional ni remuneradamente y, en especial, deportista, que practica un deporte sin recibir por ello remuneración directa. También significa, en referencia a una actividad o a una categoría deportiva de aficionados. Se opone, pues, a profesional (RAE, 2024).

2.1.2 Liga de Segunda División de fútbol de Costa Rica

2.1.2.1 Torneo masculino

Los equipos de fútbol masculino participan en la Liga Nacional de Fútbol Aficionado (LINAFA), que cuenta con 24 clubes entre ellos el Comité Cantonal de Deportes y Recreación San Pablo conocido por sus siglas como CCDR SAN PABLO.

Este torneo es muy competitivo porque solo un equipo puede ganar el título cada temporada. El equipo que gana la primera división de LINAFA sube a una liga más alta donde juegan deportistas profesionales. Por otro lado, el equipo que termina en el último lugar desciende a la tercera división de LINAFA.

2.1.2.2 Torneo Femenino

El Torneo de Segunda División Femenino en Costa Rica es organizado por la Unión Femenina de Fútbol (UNIFFUT) y cuenta actualmente con la participación de 22 equipos. Entre estos se destaca el equipo de Comité Cantonal de Deporte y Recreación de San Pablo (CCDR SAN PABLO) (UNIFFUT, 2018).

En el año 2008 se oficializa UNIFFUT inscrita en el Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER) y en Federación Costarricense de Fútbol, avalada por la Confederación de Fútbol de la Asociación del Norte, Centroamérica y el Caribe (CONCACAF) y reconocida por la Federación Internacional de Fútbol Asociación (FIFA). También se organiza la Asociación Deportiva de Liga Menor y Segunda División, y se mantiene la Primera División como Asociación Deportiva de Fútbol Femenino (ADELIFFE); son las responsables de la masificación, administración,

competición y organización. Se organizan los torneos oficiales de la Primera División, Segunda División y Ligas Menores U-15 y U-17. En la actualidad, se organizan los torneos regionales U-10 y U-13 (UNIFFUT, 2018).

2.1.3 Factores socioeconómicos

Los factores socioeconómicos, como el nivel de ingresos, la educación, el empleo y las condiciones de vivienda, tienen un impacto significativo en la salud de las personas y las comunidades puesto que estos factores influyen tanto en la aparición de enfermedades como en la capacidad de las personas para mantener una buena salud. En su modelo destacó que los aspectos socioeconómicos crean desigualdades en salud, ya que las personas de bajos ingresos y menor nivel educativo suelen enfrentar mayores riesgos para la salud y una menor calidad de vida (Marun Claro et al., 2023).

Factores como condiciones socioeconómicas, calamidades naturales, normas culturales y creencias religiosas pueden influir en la ingesta nutricional. La desnutrición es común en zonas empobrecidas, afectadas por el hambre o la guerra. Aunque se asocia la sobre nutrición con grupos adinerados, la relación con el nivel socioeconómico es compleja. Personas de bajos ingresos pueden sufrir obesidad debido al acceso limitado a alimentos saludables y a la disponibilidad de opciones más baratas y calóricas. Esta doble manifestación de desnutrición es común en estos grupos (Kesari & Noel, 2024).

2.1.4 Estilo de vida

Se puede definir al estilo de vida como el conjunto de los patrones conductuales que sigue la persona; lo cual pueden verse reflejados en su vida diaria al utilizar su tiempo, su consumo,

su alimentación, entre otras actividades cotidianas que tienden a seguir una misma conducta (Andrés et al., 2023).

Un estilo de vida saludable está estrechamente relacionado con los siguientes aspectos: una dieta equilibrada, el mantenimiento del peso corporal, la práctica habitual de actividad física, y la abstención del consumo de alcohol y tabaco, entre otros (Ibarra-Mora et al., 2019).

2.1.4.1 Nutrición

La nutrición es el proceso biológico a través del cual el organismo metaboliza los nutrientes que ingiere a través de los alimentos (proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas, agua y minerales) y los transforma en la energía necesaria para mantenerse en funcionamiento (Vargas, 2020).

2.1.4.2 Alimentación saludable

Una alimentación adecuada que sea capaz de cubrir las necesidades individuales de los deportistas resulta ser un requisito previo para la buena salud, el funcionamiento óptimo y una condición física adecuada, “esto acompañado de la predisposición genética, un entrenamiento eficiente, una dieta bien diseñada determina con frecuencia su rendimiento y, en última instancia, decide sobre el éxito o el fracaso en el deporte” (Camacho Castro, 2023).

La nutrición tiene un papel clave y esencial en los deportistas, debido a las altas cargas en las rutinas de entrenamiento durante los periodos de competición, es importante también tener en cuenta la recuperación del deportista y el buen estado de salud que depende de los requerimientos nutricionales son adecuados, suficientes y sostenidos para cubrir las demandas energéticas y macronutrientes demandadas por el deporte (Chaupin, 2020).

La alimentación de un deportista debe responder a las necesidades nutricionales propias de su edad, sexo, condición de salud y físico-deportiva para satisfacer los requerimientos de energía, macronutrientes, vitaminas, minerales y agua para poder llevar a cabo la actividad deportiva preservando la salud, y alcanzando un óptimo rendimiento deportivo (García, 2024).

2.1.4.3 Necesidades nutricionales del deportista

Son fuente de energía, para los deportistas y para la población en general, los hidratos de carbono contribuyen a la disponibilidad en el ejercicio y en el rendimiento deportivo, se considera que el consumo de los mismos debe estar entre el 55-65% de la ingesta calórica total, o entre 5-7 g/kg por día, la cantidad que se consuma depende de la duración e intensidad del ejercicio que realice y su composición corporal (García, 2024).

Del mismo modo que ocurre con los hidratos de carbono, el tiempo en que se reponen las proteínas y la cantidad que se ingiere se deben tener en cuenta de forma precisa para que el catabolismo proteico no afecte al organismo y de igual forma se fomente la síntesis y la reparación del tejido muscular ayudando, eventualmente, a la recuperación del glucógeno muscular. Se sugiere que proporcionar rápidamente una cantidad de 20-25 gramos de proteína de alto valor biológico es fundamental para lograr este equilibrio. (Escribano Ott et al., 2020).

Se asevera que en deportistas, las necesidades de lípidos son similares a las de la población en general, representando entre el 20% y el 35% de la ingesta calórica total. Los deportistas tienden a preferir dietas ricas en carbohidratos, llegando a cubrir hasta el 70% de su aporte energético con este grupo, lo que resulta en una baja proporción de lípidos. En deportes de

larga duración o resistencia, es importante asegurar reservas de glucógeno como principal fuente energética para enfrentar entrenamientos de alta intensidad (García, 2024).

El estado adecuado de hidratación es importante para mantener la salud y promover el rendimiento durante la actividad física. Las pérdidas de agua corporal, incluso en pequeñas cantidades, en especial en deportistas, pueden tener un efecto negativo en el organismo, ocasionando bajas en el rendimiento, la fuerza muscular, la resistencia y el consumo máximo de oxígeno. Cuando se realiza actividad física, se presentan modificaciones del equilibrio hidroelectrolítico, principalmente a causa de la pérdida de agua por el sudor y la respiración (Polo et al., 2019).

2.1.4.4 Actividad física

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud (OMS, 2022).

Para mitigar los efectos negativos del sedentarismo en la salud, se recomienda que todos los adultos, incluidos los mayores, aumenten su actividad física más allá de los niveles recomendados. Esto puede lograrse realizando más de 300 minutos de actividad aeróbica moderada o más de 150 minutos de actividad aeróbica intensa por semana. Alternativamente, pueden combinar actividades moderadas e intensas para alcanzar estos niveles y así obtener beneficios adicionales para la salud (OMS, 2022).

2.1.4.5 Sueño

El sueño se entiende como el “estado de reposo físico y mental en el que una persona atraviesa por un estado relativamente inactivo e inconsciente que posibilita el proceso de restauración del cerebro y el cuerpo” Por ello, el sueño ha sido una de las variables que se ha analizado para determinar la condición de salud de los deportistas y su afectación en el rendimiento (Rodríguez Toro, 2019).

Cada persona es diferente y el número de horas de sueño que necesita puede variar por múltiples factores en general, recomiendan cierta cantidad de horas de sueño según edad; en el caso de adultos, las horas de sueño recomendadas son de 7-9 horas (Fabres & Moya, 2021).

Para los adultos, dormir menos de siete horas por noche con regularidad se vincula con un estado de salud deficiente, que incluye aumento de peso, un índice de masa corporal de 30 o más, diabetes, presión arterial alta, enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular y depresión (Olson, 2023).

2.1.4.6 Consumo de alcohol

El alcohol es una sustancia tóxica, psicoactiva y que produce dependencia y es responsable de al menos siete tipos de cáncer, incluidos el cáncer de intestino y de mama. los últimos datos disponibles indican que la mitad de todos los cánceres atribuibles al alcohol en la Región Europea de la OMS son causados por el consumo de alcohol “ligero” y “moderado”: menos de 1,5 litros de vino o menos de 3,5 litros de cerveza o menos de 450 mililitros de bebidas alcohólicas por semana (OMS, 2023a).

2.1.4.7 Consumo de tabaco y cigarrillo electrónico

La nicotina contenida en el tabaco es altamente adictiva y el consumo de tabaco es un importante factor de riesgo de enfermedades cardiovasculares y respiratorias, más de 20 tipos o subtipos diferentes de cáncer y muchas otras afecciones de salud debilitantes. Cada año, más de 8 millones de personas mueren a causa del consumo de tabaco (OMS, 2021).

Los sistemas electrónicos de administración de nicotina (ENDS) y los sistemas electrónicos de administración sin nicotina (ENNDS), comúnmente conocidos como cigarrillos electrónicos, no contienen tabaco y pueden contener o no nicotina, pero son perjudiciales para la salud e indudablemente inseguros (OMS, 2021).

2.1.5 Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios son un conjunto de comportamientos adquiridos a lo largo de la vida que reflejan cómo una persona selecciona, prepara y consume sus alimentos. Estos hábitos están profundamente influenciados por la cultura de la región o comunidad a la que pertenece el individuo, así como por factores sociales, el nivel educativo, la disponibilidad de alimentos y las condiciones económicas (Ramos et al., 2022).

Los hábitos alimentarios están influenciados por factores como las costumbres, la cultura y el ambiente externo. El peso ejercido por algunos factores en las prácticas alimentarias y estilos de vida en las personas, tales como los hábitos alimenticios familiares, las costumbres sociales, culturales y económicas, la industria y medio de comunicación pueden influenciar la adquisición de gustos alimentarios, creencias y comportamientos, interviniendo en la interiorización del concepto sobre las prácticas alimentarias sanas o saludables (Maza-Ávila et al., 2022).

2.1.5.1 Tiempos de comida

La frecuencia y horarios de las comidas, así como saltarse tiempos establecidos son factores clave en el aumento de peso. Es esencial evitar omitir el desayuno, ya que ello incrementa el apetito y promueve la sobrealimentación, propiciando la obesidad. Distribuir la ingesta diaria en cinco comidas principales ayuda a mantener un consumo equilibrado a lo largo del día, reduciendo la tendencia a comer en exceso en las comidas principales (Morales Pérez et al., 2021).

2.1.5.2 Elección de grasas para cocción

Las grasas alimenticias se dividen en saturadas e insaturadas. Las saturadas, sólidas a temperatura ambiente, elevan el colesterol y provienen de carnes y lácteos. Las insaturadas, líquidas a temperatura ambiente, se encuentran en aceites vegetales, frutos secos y pescados. Las grasas insaturadas, como el aceite de oliva, benefician el corazón y regulan la glucosa. Para cocinar de manera más saludable, se recomienda sustituir la mantequilla y la manteca de cerdo por aceites como el de oliva, soja, girasol o maíz (OMS, 2018).

2.1.5.3 Métodos de cocción

Los métodos de cocción son un aspecto crucial de los hábitos alimentarios, ya que determinan en gran medida la cantidad de calorías provenientes de las grasas en la dieta. La Organización Mundial de la Salud (OMS) aconseja que el consumo total de grasas no supere el 30% de la ingesta calórica diaria. Seguir esta guía es esencial para evitar el aumento de peso no saludable y disminuir el riesgo de enfermedades no transmisibles, como las cardiovasculares y la diabetes, en los adultos. Para reducir la ingesta de grasas, especialmente las saturadas y las grasas trans producidas industrialmente, es recomendable optar por métodos de cocción

más saludables que no requieran añadir grasas adicionales. Cocinar al vapor o hervir, en lugar de freír, son alternativas eficaces que pueden contribuir a una alimentación más equilibrada y saludable (OMS, 2018).

2.1.5.4 Adición de sal a los alimentos

El consumo elevado de sal es uno de los principales factores de riesgo para las enfermedades cardiovasculares. Este hábito no solo puede dañar la función renal al obligar al cuerpo a eliminar el exceso de sodio, sino que también está asociado con un mayor riesgo de desarrollar cáncer de estómago, osteoporosis y otras enfermedades. Se estima que el consumo excesivo de sal contribuye a más de 3 millones de muertes anuales y genera pérdidas económicas significativas (Mill et al., 2021).

2.1.5.5 Bebidas consumidas con las comidas

Muchas bebidas, ya sean comerciales o preparadas en casa, contienen azúcares añadidos. El consumo de bebidas azucaradas se ha asociado cada vez más con efectos negativos en el estado de salud, los cuales causan obesidad, diabetes mellitus tipo 2 o síndrome metabólico y, además, constituyen factores de riesgo importantes para el desarrollo de enfermedad cardiovascular.(Manzur-Jattin et al., 2020). La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que el consumo de azúcares libres no exceda el 10% de la ingesta calórica total diaria. (Laguna-Camacho et al., 2020).

2.1.5.6 Uso de edulcorantes

Los edulcorantes son sustancias capaces de sustituir el dulzor característico del azúcar y en la actualidad son muy utilizados por su capacidad edulcorante, superior a la de la sacarosa,

lo que hace que se requieran menos cantidades de estos en los alimentos (Manzur-Jattin et al., 2020).

Anteriormente se pensaba que el consumo de edulcorantes no calóricos no afectaba las funciones metabólicas, sin embargo, investigaciones recientes han demostrado lo contrario donde se han encontrado una relación entre el consumo de edulcorantes y la intolerancia a la glucosa (Manzur et al., 2020).

2.1.5.7 Consumo diario de agua

Aunque el agua es esencial y el componente más abundante del cuerpo, no recibe suficiente atención en las recomendaciones dietéticas y médicas. La variabilidad en el consumo y la eliminación de líquidos, influenciada por factores fluctuantes, dificulta determinar la ingesta óptima. No obstante, el cuerpo mantiene el equilibrio hídrico mediante mecanismos de homeostasis. La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria recomienda consumir diariamente entre 4 a 6 vasos de agua para asegurar una hidratación óptima (Salas-Salvadó et al., 2020).

2.1.5.8 Lugar de preparación de los alimentos

El lugar donde se preparan los alimentos juega un papel crucial en el valor nutricional de los alimentos. Las comidas rápidas se han logrado ser un enorme éxito a nivel mundial gracias a su acceso rápido, bajo costo y gran flexibilidad de horarios. A menudo se les conoce como “calorías vacías” debido a su limitado valor nutricional en términos de proteínas, vitaminas o minerales. No obstante, estas comidas suelen tener un alto contenido calórico en de azúcares o grasas (Avalos et al., 2020).

2.1.5.9 Frecuencia de consumo de alimentos

Para evaluar los hábitos alimentarios, existen diversos métodos que analizan la frecuencia con la que se consumen distintos tipos de alimentos, como cereales, tubérculos, legumbres, frutas, lácteos, huevos, carnes, azúcares y endulzantes, entre otros. Estos métodos suelen utilizar escalas de frecuencia que pueden ser diarias, semanales o mensuales, o incluso indicar si ciertos alimentos nunca se consumen. Los participantes seleccionan la cantidad de veces que ingieren cada alimento en el período de tiempo especificado, lo que permite obtener un perfil detallado de sus hábitos alimentarios (Terrones-Concepción et al., 2022).

2.1.6 Estado nutricional

El estado nutricional se considera uno de los indicadores básicos del estado de salud de una población (Cazorla, 2021).

Al realizar una valoración del estado nutricional se puede detectar si existen riesgos de malnutrición, desnutrición o alteración del estado nutricional tanto por exceso como por defecto de energía, proteínas o cualquier otro tipo de nutrientes (Cazorla, 2021).

2.1.6.1 Índice de masa corporal

El Índice de Masa Corporal (IMC) es una medida que se calcula dividiendo el peso en kilogramos entre la altura en metros al cuadrado. Esta herramienta puede ser útil para determinar si una persona está dentro de un rango saludable de peso o si está desnutrida o con sobrepeso. En adultos, se considera bajo peso si el IMC es menor a 18,5 kg/m², normal

si está entre 18,5 y 24,9 kg/m², sobrepeso si está entre 24,9 y 29,9 kg/m², y obesidad si es igual o mayor a 30 kg/m² (OMS, 2024).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la desnutrición como una falta de peso en relación con la altura, indicativa generalmente de una pérdida de peso reciente debido a una ingesta insuficiente de alimentos o a enfermedades infecciosas como las diarreas. El sobrepeso y la obesidad, en cambio, pueden ser el resultado de un desequilibrio entre la ingesta calórica y el gasto energético (OMS, 2024).

El IMC carece de la capacidad para discernir entre masa muscular y tejido adiposo, y tampoco considera deficiencias de micronutrientes. Por tanto, resulta fundamental recurrir a métodos alternativos como la bioimpedancia para una evaluación más precisa de la composición corporal y el estado nutricional, especialmente en deportistas (Kesari & Noel , 2024).

2.1.6.2 Porcentaje de grasa corporal

Un elevado porcentaje de grasa corporal es considerado un factor de riesgo que desencadena múltiples enfermedades crónicas no transmisibles con riesgo de muerte, principalmente por enfermedad aguda o crónica (enfermedad coronaria, hipertensión arterial, diabetes mellitus, etc.) y un porcentaje de grasa insuficiente puede aumentar el riesgo de sufrir problemas gastrointestinales, daños en el sistema nervioso, y debilitar el sistema inmune (Cardozo, 2016).

Para evaluar la composición corporal, se utilizan categorías basadas en el porcentaje de grasa corporal. Los hombres con un porcentaje menor al 8.0% y las mujeres con menos del 15.0% se consideran delgados. Un rango óptimo para los hombres es entre 8.1% y 15.9%, y para las

mujeres entre 15.1% y 20.9%. El ligero sobrepeso se clasifica para los hombres con un porcentaje de grasa corporal entre 16.0% y 20.9%, y para las mujeres entre 21.0% y 25.9%. Los hombres con un porcentaje de grasa corporal entre 21.0% y 24.9% y las mujeres entre 26.0% y 31.9% se consideran con sobrepeso. Finalmente, se define como obeso a los hombres con un porcentaje de grasa corporal igual o superior al 25.0% y a las mujeres con un porcentaje igual o superior al 32.0% (Cardozo, 2016).

2.1.6.3 Circunferencia de cintura

Medidas como la circunferencia de la cintura (CC) han sido propuestas para evaluar el índice de obesidad, pues se ha considerado un buen indicador antropométrico de la obesidad abdominal. La CC considerada uno de los componentes del síndrome metabólico ha sido asociada con riesgo de desarrollar diabetes hipertensión, dislipidemia, enfermedad cardiovascular, y mortalidad. Incluso, personas con un índice de masa corporal (IMC) normal pero con obesidad abdominal tienen mayor riesgo de sufrir hipertensión (Aguilar Fernández et al., 2021).

Tres niveles de la circunferencia de cintura (CC) han sido determinados con el fin de evaluar el riesgo para la salud de las personas: riesgo normal (hombres: $CC < 94$ cm, mujeres: $CC < 80$ cm), riesgo para la salud en aumento o nivel de acción 1 (hombres: $94 \leq CC < 102$ cm, mujeres: $80 \leq CC < 88$ cm) y riesgo para la salud alto o nivel de acción 2 (hombres: $CC \geq 102$ cm, mujeres: $CC \geq 88$ cm) (Aguilar Fernández et al., 2021).

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

Este estudio adopta un enfoque cuantitativo, utilizando la recopilación y análisis de datos numéricos junto con técnicas estadísticas para identificar tendencias de comportamiento dentro de una población. Se recolectan y analizan datos para investigar las diferencias en el estilo de vida, hábitos alimentarios y estado nutricional entre jugadores de fútbol masculino y femenino de segunda división del GAM de Costa Rica.

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

La investigación es de tipo correlacional (analítico), ya que se estudia la relación entre las variables, estilo de vida, hábitos alimentarios con el estado nutricional de la población investigada.

3. 3 UNIDADES DE ANALISIS U OBJETOS DE ESTUDIO

3.3.1 Área de estudio

La investigación se lleva a cabo en el Cantón de San Pablo de Heredia, Costa Rica, proporciona el escenario para examinar la comparación del estilo de vida, hábitos alimentarios y estado nutricional entre jugadores de fútbol masculino y femenino de segunda división.

3.3.2 Población

La población que forma parte del estudio es un total de 42 personas entre mujeres y hombres con edades entre los 18 y 35 años y que además juegan fútbol en equipos de segunda división de Costa Rica.

3.3.3 Muestra

La muestra es no probabilística ya que se elige según las características y contexto de la investigación (Hernández-Sampieri, et al., 2023) y consta de 42 personas (21 hombres y 21 mujeres) del equipo de fútbol de segunda división de San Pablo de Heredia, mayores de 18 años y alfabetizados. Se excluyen mujeres embarazadas, personas lesionadas, quienes no deseen participar y aquellos con vómito o diarrea en los últimos 3 días. Los resultados servirán para apoyar a los jugadores de fútbol masculino y femenino en 2024.

3.3.4 Criterios de inclusión y exclusión

A continuación, se presentan los criterios de inclusión y exclusión que fueron considerados en la presente investigación.

Tabla 1

Criterios de inclusión y exclusión de la investigación

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Hombres y mujeres mayores de 18 años.	Mujeres embarazadas
Hombres y mujeres que formen parte del equipo de fútbol de segunda división de San Pablo de Heredia	Personas lesionadas
Hombres y mujeres que sepan leer y escribir	Personas que no deseen participar en la investigación
	Hombres y mujeres con síntomas de vómito y diarrea en los últimos 3 días.

Fuente: Elaboración propia, 2024.

3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

3.4.1 Validez del instrumento

Para recopilar datos, se empleará un formulario en línea (Google Forms) como herramienta de recolección, que consta de tres secciones de preguntas cerradas y abiertas. Este formulario será validado ejecutando un plan piloto en una población de 10 personas con características muy similares a las de la población en estudio y está estructurado en los siguientes segmentos:

Características sociodemográficas: se incluyen preguntas personales como rango de edad, sexo, grado de escolaridad y condición laboral actual, con la intención de describir y caracterizar de manera más completa a la muestra que forma parte de la investigación.

Hábitos alimentarios: para evaluar este aspecto se incluyen preguntas relacionadas al tipo de alimentación, como patrones, preferencias y frecuencias de consumo lo que facilita comprender los hábitos alimenticios de la población analizada.

Estilo de vida: Proporciona datos acerca de horas de sueño , actividad física, tiempo libre, fumado y consumo de alcohol y otras sustancias.

Estado nutricional: Esta sección es exclusiva del investigador para registrar mediciones básicas como peso, talla, circunferencia abdominal y porcentaje de grasa corporal por medio de bioimpedancia.

3.4.2 Confiabilidad del instrumento

La preparación del instrumento se realiza con anticipación, utilizando información recopilada en el marco teórico para facilitar la comparación de la población de estudio en términos de su estilo de vida, hábitos alimentarios y estado nutricional.

Las preguntas fueron diseñadas cuidadosamente para adaptarse al contexto y la cultura costarricense, utilizando un lenguaje que resulte familiar y comprensible para los participantes. Además, se proporcionan instrucciones claras y concisas, permitiendo que el encuestado responda en el momento que le resulte más conveniente.

3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación adopta un diseño no experimental, donde se observa el fenómeno en su entorno natural sin intervenir en ninguna variable, lo que permite su observación y medición en su estado original. Además, se trata de un estudio de corte transversal, ya que los datos se recopilan en un solo momento para su posterior análisis.

3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Tabla 2

Operacionalización de las variables

Objetivo específico	Variable	Definición Conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Instrumento
Caracterizar socio demográficamente a la población en estudio.	Datos socio demográficos.	Se refiere a datos como el nivel de ingresos, educación, empleo y condiciones de vivienda los cuales pueden crear desigualdad en la salud y calidad de vida.	Aplicación de encuesta online.	¿Cuál es su rango de edad? ¿Cuál es su sexo? Por favor indique su grado de escolaridad.	De 18 a 24 años. De 25 a 35 años. De 36 a 50 años. Femenino Masculino Primaria incompleta Primaria completa Secundaria incompleta Secundaria completa Diplomado completo	Cuestionario de elaboración propia.

					Diplomado incompleto Técnico completo Técnico incompleto Universidad completa Universidad incompleta Maestría/post grado completo Maestría/post grado incompleto	
				Por favor indique cuál es su condición laboral actual.	Asalariado(a) Desempleado(a) Trabajador(a) independiente Estudiante Otro Si en la pregunta anterior marcó “otro”, especifique cuál	
Identificar los hábitos de alimentación de ambas poblaciones	Hábitos alimentarios	un conjunto de comportamientos adquiridos a lo largo de la vida que reflejan cómo una persona	A través de un cuestionario que evalúe tiempos de comida, tipo de cocción de	Tipos de cocción tiempos de comida	Tipos de cocción (frito, asado, a la plancha,etc), tiempos de comida (desayuno,	Cuestionario de elaboración propia.

mediante la aplicación de un cuestionario de hábitos y una frecuencia de consumo.

selecciona, prepara y consume sus alimentos.

alimentos, tipo de grasa que utiliza para cocinar, y frecuencia de consumo.

Frecuencia de consumo Grasa que utiliza para cocinar, etc.,

almuerzo, cena, etc.) , frecuencia de consumo (nunca o casi nunca, 1 o 3 veces al mes, 1 a 2 veces por semana, 3 a 4 veces por semana, etc.), Grasa que utiliza para cocinar (aceite en spray, aceite de coco, mantequilla, etc.)

Identificar las características del estilo de vida de los jugadores de fútbol masculino y femenino de segunda división en el cantón de San Pablo de Heredia mediante una encuesta.

Estilo de vida.

Conjunto de los patrones conductuales que sigue la persona; lo cual pueden verse reflejados en su vida diaria al utilizar su tiempo, su consumo, su alimentación, entre otras actividades cotidianas que tienden a seguir una misma conducta.

Cuestionario de preguntas cerradas sobre el estilo de vida.

Indique el promedio de horas que duerme diariamente

Menos de 4 horas
4-8 horas
Más de 8 horas

Cuestionario de elaboración propia.

¿Con qué frecuencia realiza actividad física?

Todos los días
4-6 veces a la semana
2-3 veces a la semana

1 vez a la semana

Aparte del
entrenamiento
en cancha
¿cuánto
tiempo dedica
a la actividad
física
diariamente?

Menos de 30 min
30-59 min
60-90 min
Más de 90 min

Aparte del
entrenamiento
en cancha,
indique si
semanalmente
realiza alguna
de las
siguientes
actividades

Ciclismo
Atletismo
Crossfit
Caminata
Natación
Gimnasio
Otro
No realiza otras
actividades
Si en la pregunta
anterior marcó
“otro”, especifique
cuál

¿A qué se
dedica en su
tiempo libre?

Ver series/televisión
Jugar videojuegos
Leer

	Meditar Caminar Otra Si en la pregunta anterior marcó “otra”, especifique cuál
¿Consume alcohol actualmente?	Sí No
¿Qué tipo de bebida alcohólica suele consumir?	Cerveza regular Cerveza light) Licor destilado (vodka, ron, ginebra, tequila, whisky, etc.) Vino Otro Si en la pregunta anterior marcó “otro”, especifique cuál
Considerando que una copa llena contine 300 ml	50-500 ml
¿Cuántos ml de bebida alcohólica	750-1250 ml 1500-2000 ml Más de 2000 ml

consume a la
semana?

¿Con cuánta
frecuencia
consume
alcohol?

1 vez por semana.
2 veces por semana
Más de 3 veces por
semana.

¿Fumas
actualmente?

Si
No

¿Con cuánta
frecuencia
fuma?

1 vez por semana.
2 veces por semana.
Más de 3 veces por
semana.

Por favor
indique el
tipo de
sustancia(s)
que consume
actualmente.

Tabaco
Mariguana
Vapo
Cigarrillos
electrónicos
Otro(especifique
cuál)

Evaluar el estado nutricional de ambas poblaciones mediante mediciones antropométricas y aplicaciones de impedancia.

Estado nutricional

Indicador básico del estado de salud de una población.

Medidas antropométricas y bioimpedancia para calcular talla, peso y porcentaje de grasa corporal

Medición de la talla
Peso corporal

Estado nutricional según IMC.

Estado nutricional según % de grasa corporal.

Talla en metros
Peso en kg.

Desnutrición, Preobesidad, obesidad, normal.

Desnutrición, obesidad, normal.

Tallímetro
Balanza.

Fórmula IMC.

Bioimpedancia.

Fuente: Elaboración propia.

3.7 PLAN PILOTO

Un estudio piloto es una prueba inicial y más pequeña de un estudio más grande. Se realiza para comprobar si los métodos y procesos del estudio funcionarán bien. Esto ayuda a asegurarse de que todo esté en orden antes de empezar una investigación más grande y compleja, evitando problemas y asegurando que los métodos propuestos funcionen correctamente (Díaz-Muñoz, 2020).

Para esta investigación, se lleva a cabo un estudio piloto con 10 futbolistas masculinos y femeninas de segunda división, cuyas edades oscilan entre los 18 y 50 años y que residen en Costa Rica.

Esta etapa involucró la aplicación de un cuestionario diseñado para evaluar la precisión y claridad de las preguntas formuladas, con el objetivo de identificar y ajustar cualquier aspecto necesario. El cuestionario requería aproximadamente 10 minutos para completarse y se llevó a cabo de manera virtual utilizando la plataforma Google Forms. El encabezado del instrumento proporcionaba información sobre la finalidad de la encuesta, el consentimiento informado y las instrucciones generales para los participantes. Durante la administración de la encuesta, se identificó un punto específico que requiere mejora, el cual se detalla a continuación:

La sección de frecuencia de consumo de alimentos fue percibida como extensa por muchos participantes, lo cual puede haber llevado a algunos a completar el formulario apresuradamente, sin reflexionar detenidamente sobre sus respuestas. Para evitar distorsiones en los resultados que la investigación busca obtener, se instruirá a los participantes sobre la importancia de responder con responsabilidad y precisión. Esto garantizará que las

recomendaciones derivadas del análisis de los resultados sean precisas y útiles para el equipo, beneficiando a todos los involucrados.

3.8 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para mejorar la recopilación de datos, se utiliza un cuestionario dirigido a hombres y mujeres futbolistas de segunda división en Costa Rica, de 18 a 50 años. Las mediciones corporales se realizan con una balanza de bioimpedancia "TANITA", un tallímetro y una cinta métrica durante los entrenamientos en espacios proporcionados por los equipos. El cuestionario se administra virtualmente a través de "Google Forms", con apoyo del investigador mediante WhatsApp para resolver dudas. Las ventajas incluyen bajo costo, rapidez en la recopilación de datos y facilidad para el análisis. El cuestionario se divide en cuatro partes: características sociodemográficas, estilo de vida, hábitos alimentarios y estado nutricional.

3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS

Una vez recolectados, los datos son procesados y almacenados en Excel, donde se ordenan para facilitar su análisis. Las frecuencias absolutas permiten contar cuántas veces se da cada respuesta en las preguntas del cuestionario, reflejando así la cantidad exacta de participantes que respondieron de determinada manera. Por otro lado, las frecuencias relativas expresan estas respuestas como porcentajes del total de participantes encuestados, proporcionando una visión más clara de cómo se distribuyen las respuestas dentro del grupo de estudio.

3.9.1 Análisis de los datos

Debido a que la investigación se realizó con un grupo pequeño de participantes (una muestra pequeña), se utiliza la prueba exacta de Fisher para el análisis de los datos. La prueba exacta de Fisher es el método exacto utilizado cuando se quiere estudiar si existe asociación entre dos variables cualitativas partiendo de la hipótesis nula de que las dos variables son independientes, esto es, los valores de una no dependen de los valores de la otra (Molina, 2021).

Esta prueba es especialmente recomendada cuando el número total de observaciones es menor de 1000 o cuando alguno de los grupos analizados tiene menos de 5 eventos esperados. En estos casos, las pruebas exactas, como la de Fisher, son más precisas para obtener resultados confiables, ya que son más adecuadas para manejar tamaños de muestra pequeños o situaciones en las que algunas categorías tienen pocas observaciones (Molina, 2021).

Para la interpretación de los resultados la prueba exacta de Fisher brinda un valor p que ayuda a determinar si las diferencias observadas en los datos son estadísticamente significativas o si podrían ser simplemente el resultado del azar (Molina, 2021).

En esta investigación un valor p bajo (menor que 0.10) sugiere una diferencia significativa, mientras que un valor p alto (mayor que 0.10) sugiere que no hay suficiente evidencia para afirmar que existe una diferencia significativa entre las variables.

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1 DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Tabla 3

Información sociodemográfica de la población participante del estudio.

Variable	Masculino	Femenino
Edad		
18 a 24 años	14 (70)	13(59,09)
25 a 35 años	6 (30)	9 (40,91)
Nivel Educativo		
Primaria completa		1 (4,55)
Primaria incompleta		1 (4,55)
Secundaria completa	5 (25)	7 (31,82)
Secundaria incompleta	1 (10)	1 (4,55)
Técnico completo		3 (13,64)
Universitario completo	3 (15)	2 (9,09)
Universitario incompleto	10 (50)	6 (27,27)
Diplomado completo	1 (5)	1 (4,55)
Condición Laboral		
Ama de cada		1 (4,55)
Asalariado	6 (30)	9 (40,91)
Desempleado	3 (15)	1 (4,55)
Estudiante	6 (30)	5 (27,73)
Trabajador independiente	5 (25)	6 (27,27)

Datos = Cuenta (%)

Fuente: Elaboración propia, 2024.

La muestra revela que el 70% (n=14) de los hombres y el 59,09% (n=13) de las mujeres tienen entre 18 y 24 años, mientras que el 30% (n=6) de los hombres y el 40,91% (n=9) de las mujeres están en el rango de 25 a 35 años. En cuanto al nivel educativo, el 25% (n=5) de los hombres y el 31,82% (n=7) de las mujeres completaron la secundaria, y el 50% (n=10) de los hombres y el 27,27% (n=6) de las mujeres tienen estudios universitarios incompletos. Además, el 30% (n=6) de los hombres y el 40,91% (n=9) de las mujeres son asalariados,

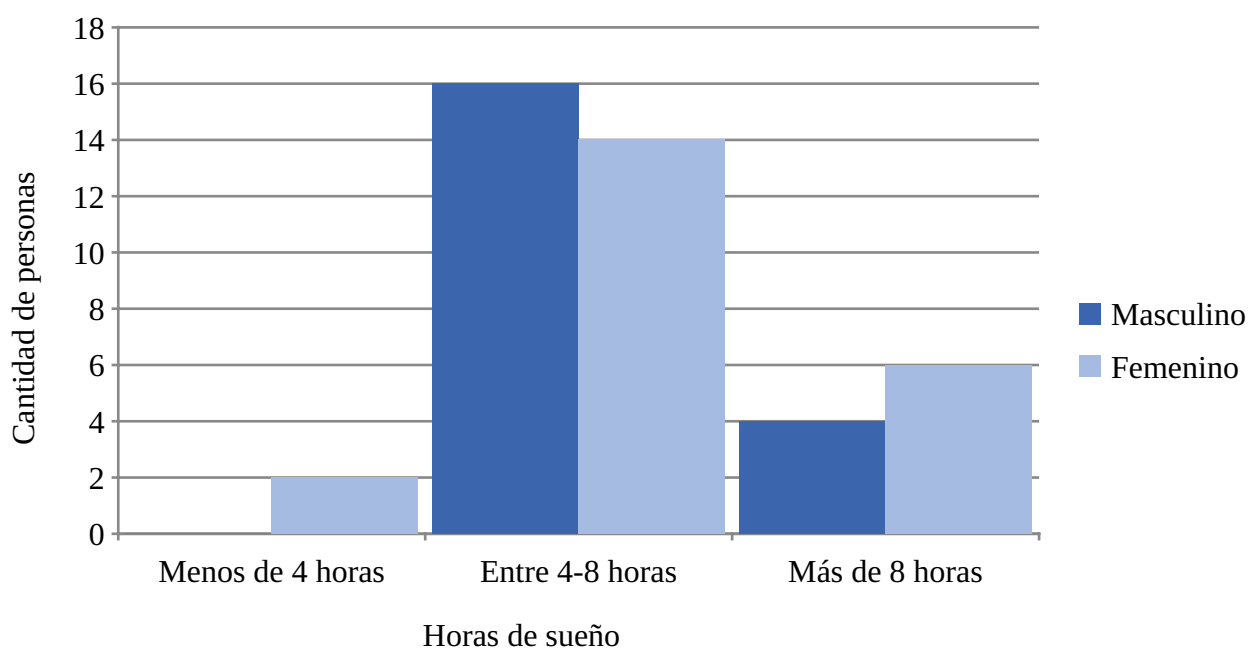
mientras que el 25% (n=5) de los hombres y el 27,27% (n=6) de las mujeres son trabajadores independientes.

4.2 ESTILO DE VIDA

4.2.1 Horas de sueño

Figura 1

Información sobre horas de sueño diario de la población participante del estudio.



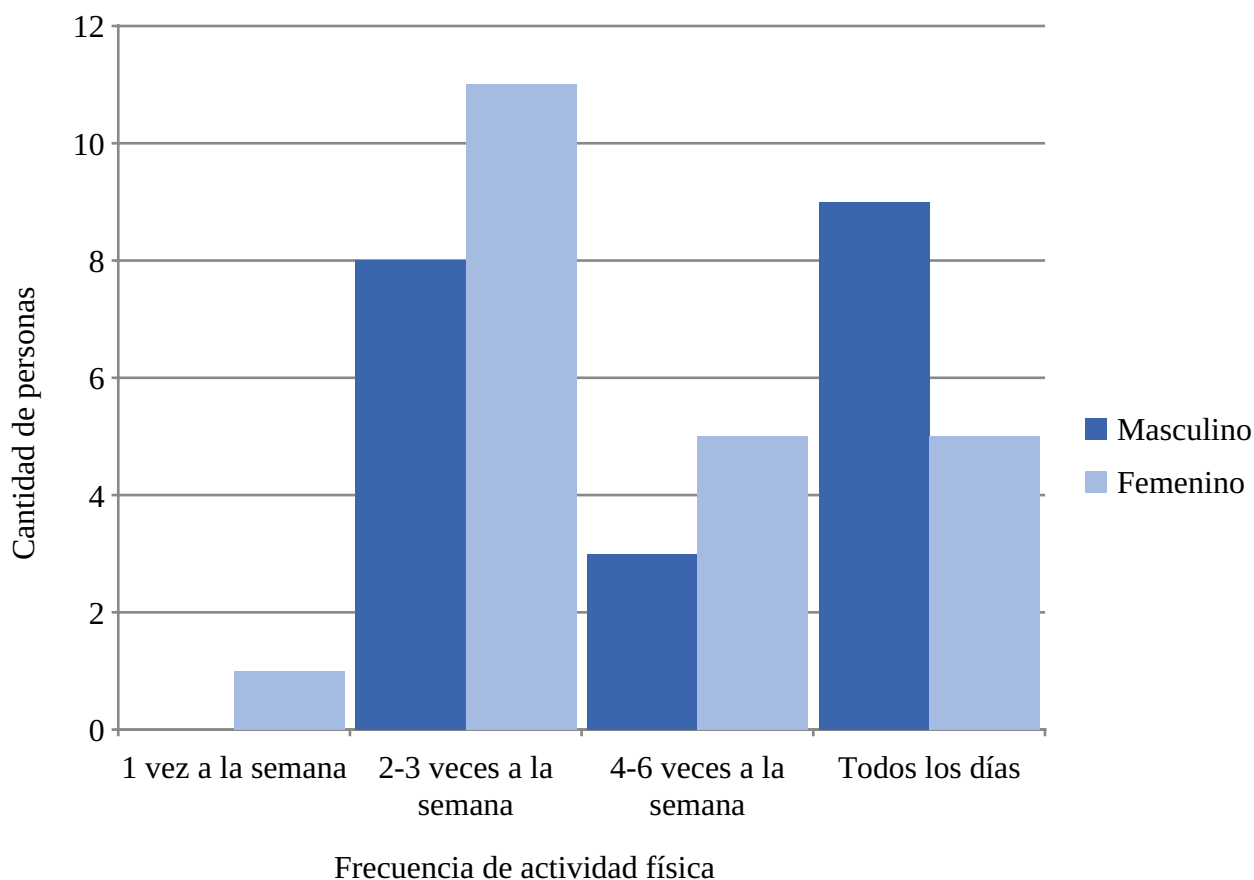
Fuente: Elaboración propia, 2024.

El análisis de las horas de sueño revela que el 9,09% (n=2) de las mujeres duermen menos de 4 horas. En cuanto a los hombres el 80% (n=16) duermen entre 4 y 8 horas, comparado con el 63,64% (n=14) de las mujeres que también se encuentran en este rango. Respecto a dormir más de 8 horas, el 20% (n=4) de los hombres están en esta categoría frente al 27,27% (n=6) de las mujeres.

4.2.2 Actividad física

Figura 2

Información sobre frecuencia de actividad física de la población participante del estudio.



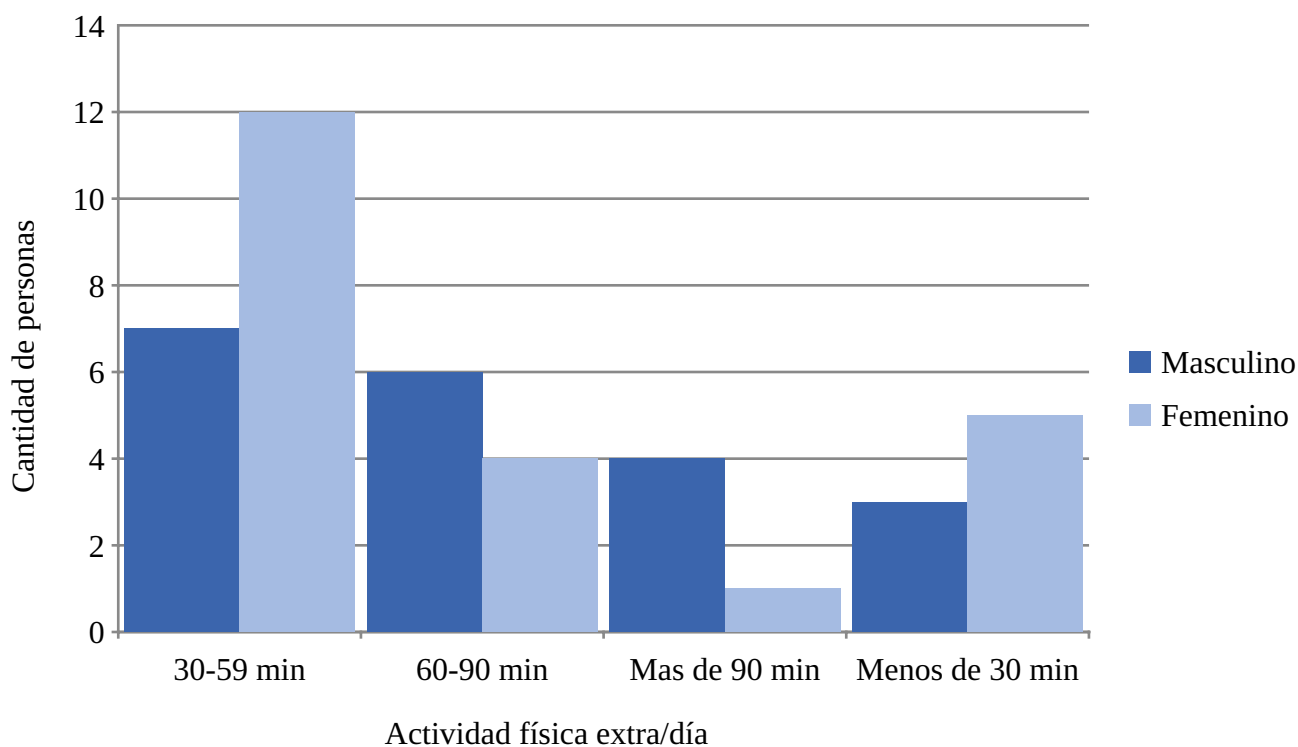
Fuente : Elaboración propia, 2024.

El análisis de la frecuencia de la actividad física muestra que el 45% (n=9) de los hombres realiza la actividad todos los días, en contraste con el 22,73% (n=5) de las mujeres. En el rango de 2 a 3 veces a la semana, el 40% (n=8) de los hombres y el 50% (n=11) de las mujeres participan en la actividad. La frecuencia de 4 a 6 veces a la semana es reportada por el 15% (n=3) de los hombres y el 22,73% (n=5) de las mujeres. Finalmente, el 4,55% (n=1) de las mujeres realiza la actividad una vez a la semana.

4.2.3 Actividad física (extra) diaria

Figura 3

Información sobre actividad física extra al entrenamiento en cancha de la población participante del estudio.



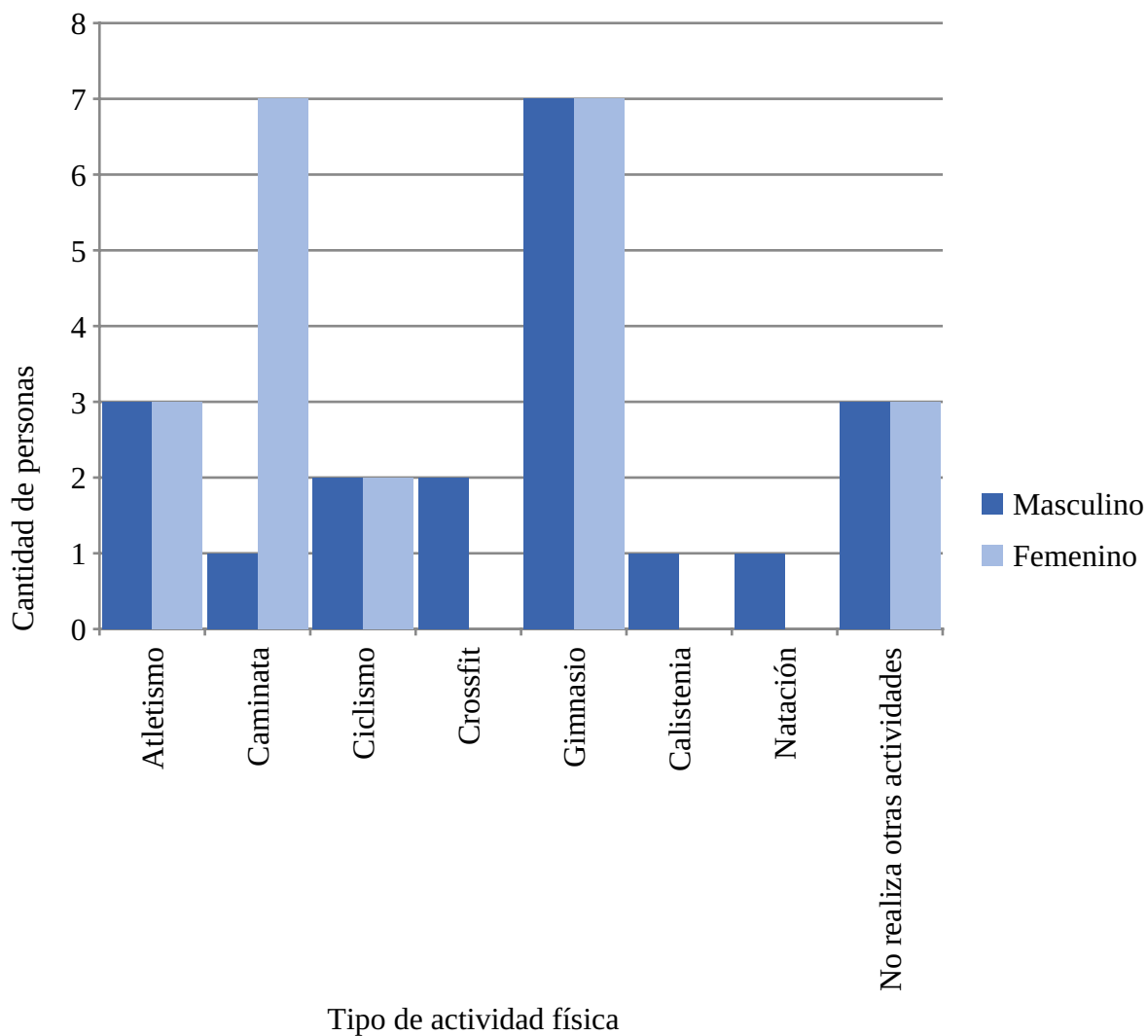
Fuente: Elaboración propia, 2024.

El análisis de la actividad física diaria extra al entrenamiento en cancha muestra que el 54,55% (n=12) de las mujeres realiza actividad física entre 30 y 59 minutos al día, en comparación con el 35% (n=7) de los hombres. En el rango de 60 a 90 minutos, el 30% (n=6) de los hombres participa, mientras que solo el 18,18% (n=4) de las mujeres lo hace. Para quienes realizan más de 90 minutos, el 20% (n=4) son hombres frente al 4,55% (n=1) de mujeres. Finalmente, el 15% (n=3) de los hombres hace menos de 30 minutos de actividad diaria, en comparación con el 22,72% (n=5) de las mujeres.

4.2.4 Tipo de actividades semanales

Figura 4

Información sobre tipo de actividad física que realiza la población participante del estudio.



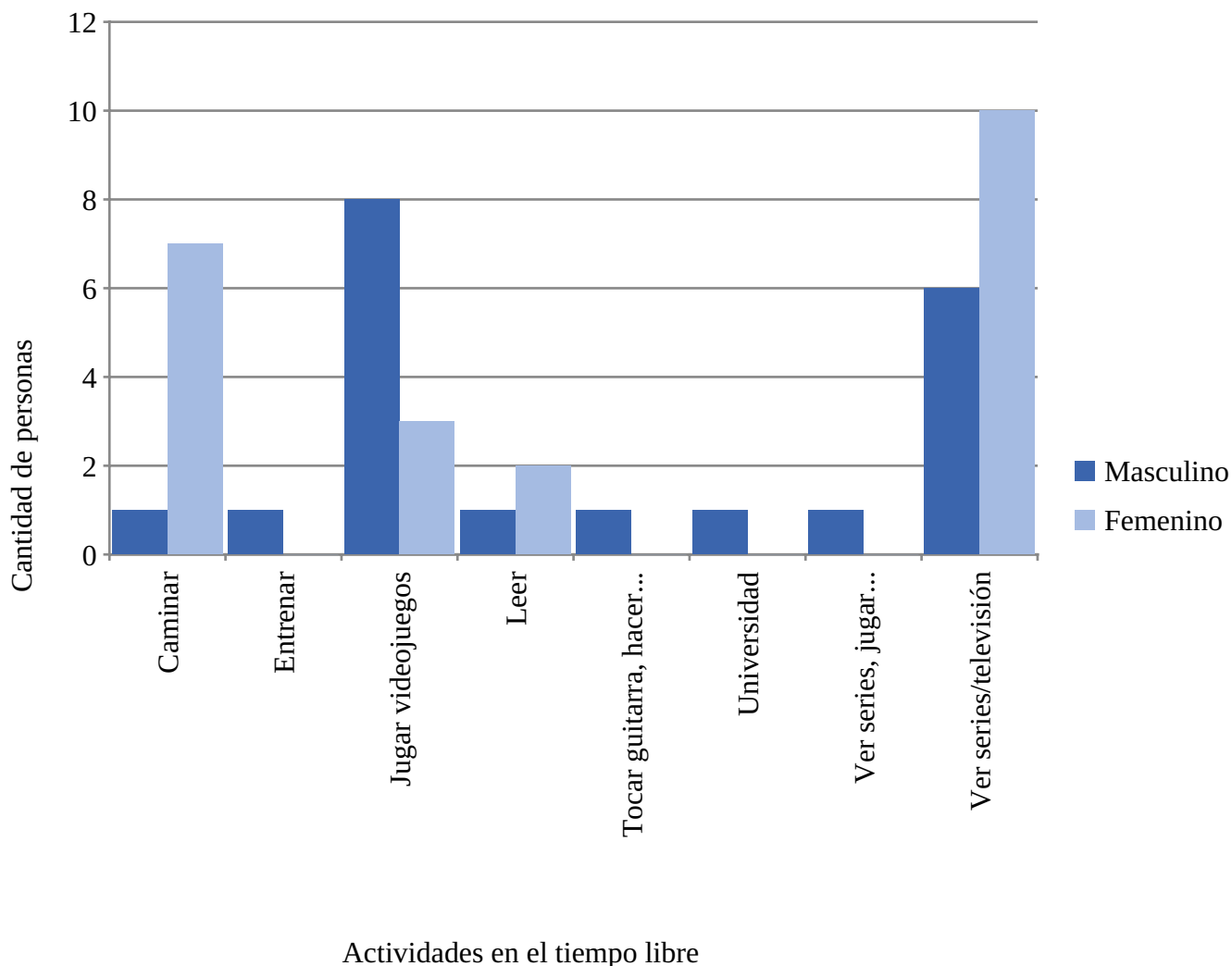
Fuente: Elaboración propia.

El análisis de los tipos de actividad física extra al entrenamiento en cancha revela que el 35% (n=7) de los hombres realiza actividades en el gimnasio, mientras que el 31,82% (n=7) de las mujeres también se dedica a esta actividad. En cuanto a la caminata, el 31,82% (n=7) de las mujeres la práctica, destacándose sobre el 5% (n=1) de los hombres. El atletismo es realizado por el 15% (n=3) de los hombres y el 13,64% (n=3) de las mujeres, mientras que el ciclismo lo practica el 10% (n=2) de los hombres y el 9,08% (n=2) de las mujeres. Actividades como el crossfit, calistenia y natación son menos frecuentes; el crossfit es practicado por el 10% (n=2) de los hombres, mientras que la calistenia y la natación son realizadas solo por el 5% (n=1) de los hombres. Finalmente, el 15% (n=3) de los hombres y el 13,64% (n=3) de las mujeres no realizan otras actividades físicas.

4.2.5 Tiempo libre

Figura 5

Información sobre actividades realizadas durante el tiempo libre por la población participante del estudio.



Fuente :Elaboración propia.

El análisis de las actividades en el tiempo libre muestra patrones diferenciados entre géneros.

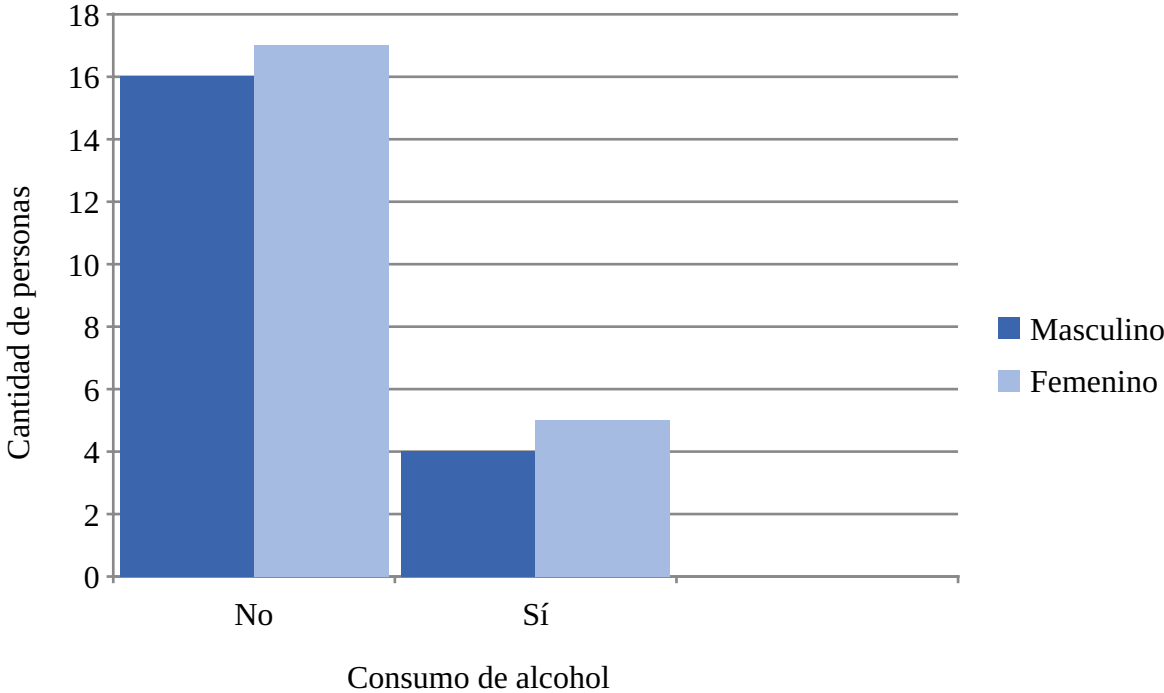
El 45,45% (n=10) de las mujeres dedica su tiempo libre a ver series o televisión, comparado

con el 30% (n=6) de los hombres. Caminar es otra actividad común entre las mujeres, con un 31,82% (n=7) involucradas, frente al 5% (n=1) de los hombres. Jugar videojuegos es significativamente más popular entre los hombres, con un 40% (n=8) participando en esta actividad, en comparación con solo el 13,64% (n=3) de las mujeres. Otras actividades como leer son más equilibradas, con un 9,09% (n=2) de las mujeres y un 5% (n=1) de los hombres. Actividades específicas como entrenar, tocar guitarra, hacer música, cantar, escribir, procrastinar, asistir a la universidad, y ver series o jugar videojuegos mientras se toca el piano son realizadas exclusivamente por hombres, cada una con un 5% (n=1) de participación.

4.2.6 Consumo de alcohol

Figura 6

Información sobre el consumo de alcohol de la población participante del estudio.



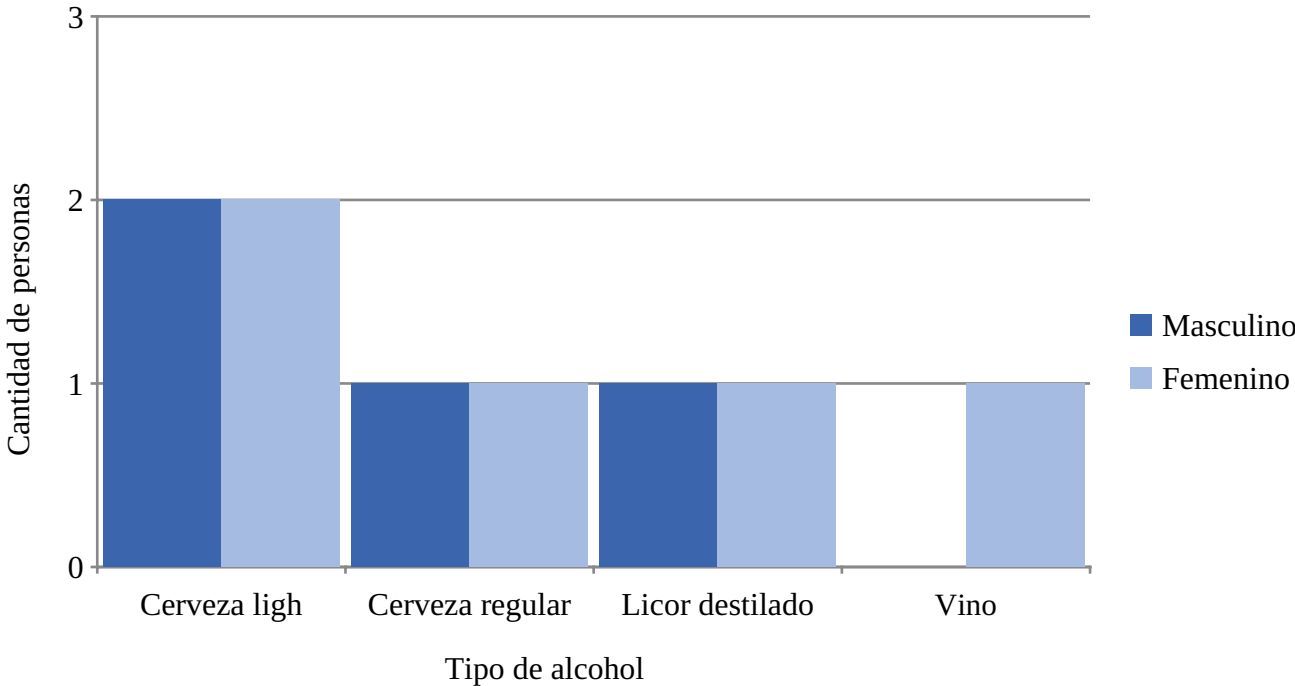
Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la muestra analizada sobre el consumo de alcohol el 80% (n=16) de los hombres y el 77,27% (n=17) de las mujeres reportan no consumir alcohol, mientras que el 20% (n=4) de los hombres y el 22,73% (n=5) indican que sí lo consumen.

4.2.7 Tipo de alcohol

Figura 7

Información sobre el tipo de alcohol que consume la población participante del estudio.



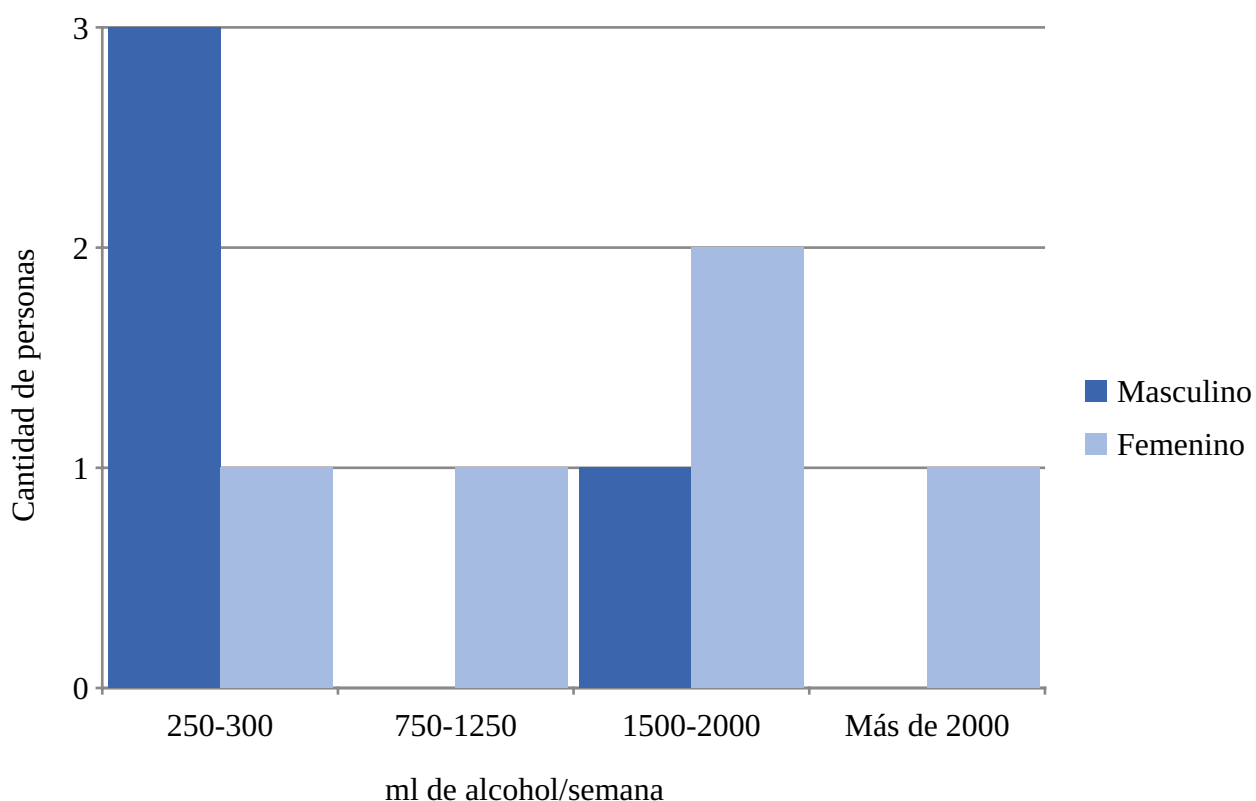
Fuente: Elaboración propia, 2024.

El análisis del consumo de alcohol muestra que la cerveza light es la opción más popular en ambos géneros, consumida por el 50% (n=2) de los hombres y el 40% (n=2) de las mujeres que consumen alcohol. La cerveza regular y el licor destilado son consumidos por el 25% (n=1) de los hombres, mientras que ambas bebidas son preferidas por el 20% (n=1) de las mujeres. En cuanto al vino, el 20% (n=1) de las mujeres lo prefiere.

4.2.8 Consumo de ml de alcohol semanalmente

Figura 8

Información sobre el consumo semanal de alcohol (ml) por parte de la población participante del estudio.



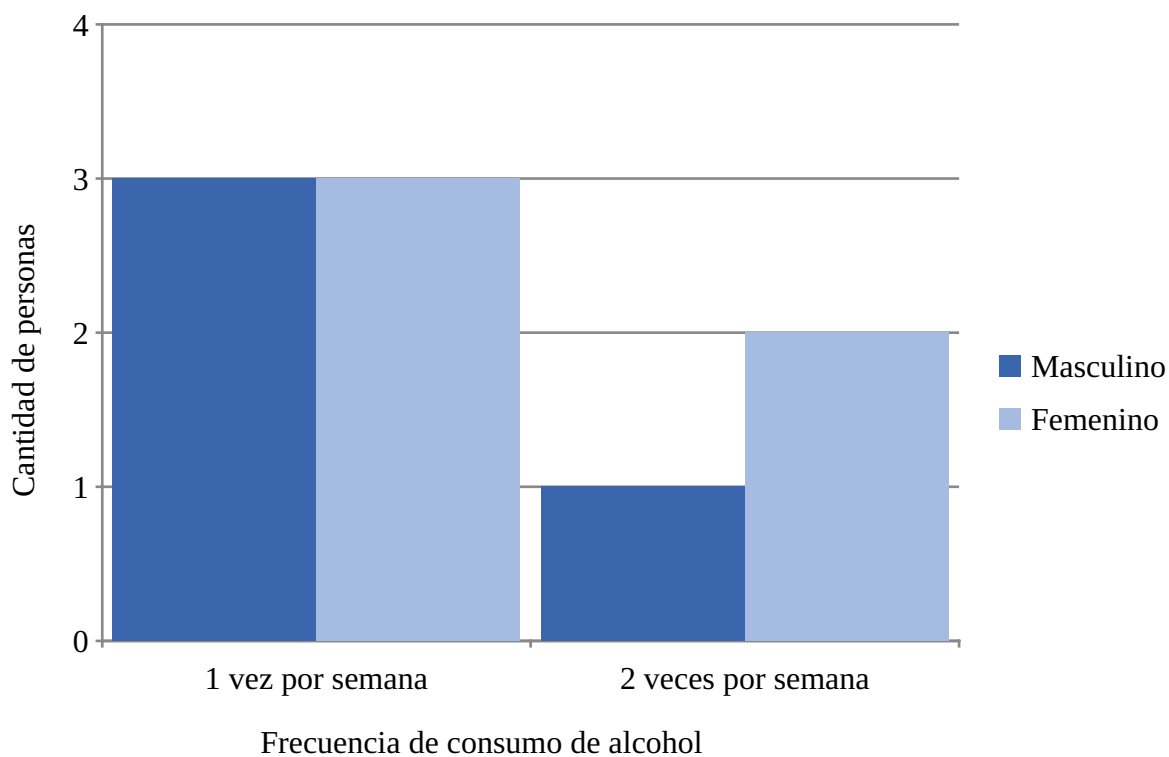
Fuente : Elaboración propia, 2024.

El análisis del consumo semanal de alcohol en mililitros muestra que el 75% (n=3) de los hombres consume entre 250 y 300 ml de alcohol por semana, mientras que solo el 20% (n=1) de las mujeres se encuentra en este rango. El 20% (n=1) de las mujeres consume entre 750 y 1250 ml de alcohol. En el rango de 1500 a 2000 ml, el 25% (n=1) de los hombres y el 40% (n=2) de las mujeres consumen esta cantidad semanalmente. Finalmente, el 20% (n=1) de las mujeres reporta el consumo de más de 2000 ml de alcohol por semana.

4.2.9 Frecuencia de consumo de alcohol

Figura 9

Información sobre la frecuencia de consumo de alcohol de la población participante del estudio.



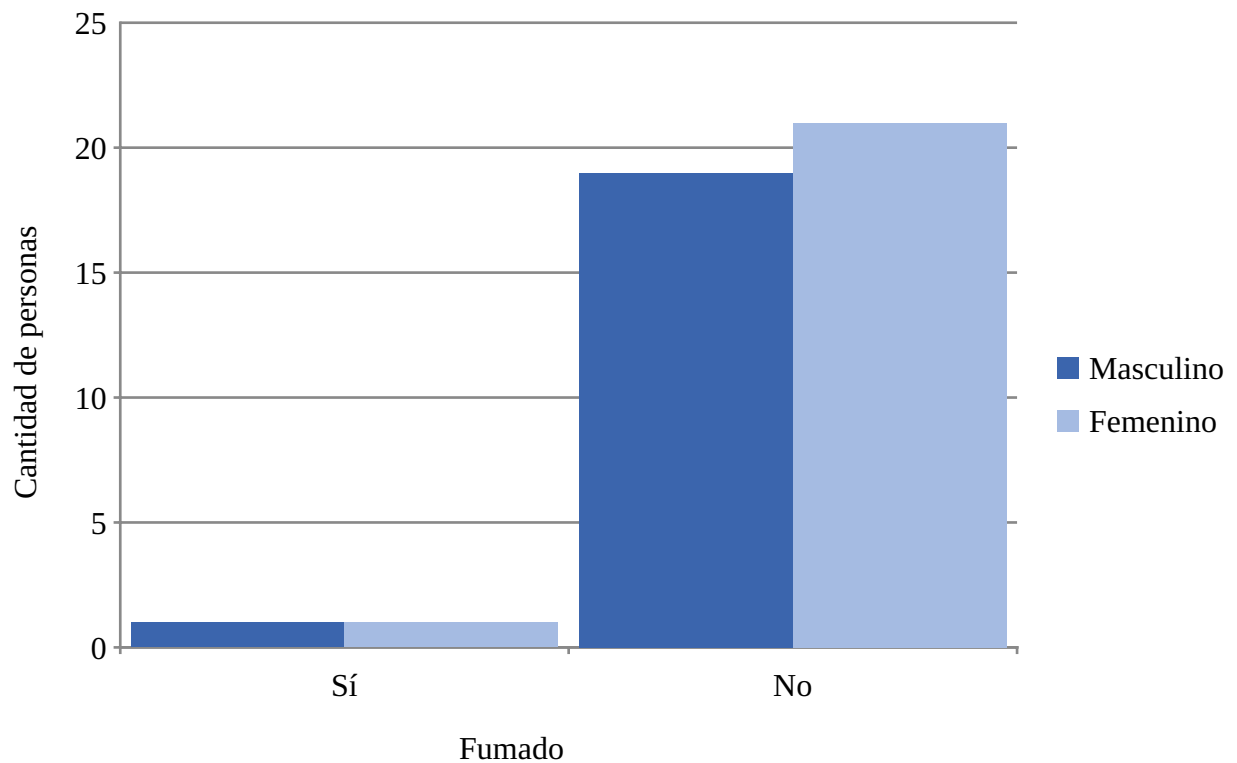
Fuente: Elaboración propia, 2024.

El análisis de la frecuencia de consumo de alcohol revela que la mayoría de los hombres y mujeres en el grupo beben alcohol una vez por semana, con un 75% (n=3) de los hombres y un 60% (n=3) de las mujeres que siguen esta frecuencia. Por otro lado, un 25% (n=1) de los hombres y un 40% (n=2) de las mujeres consumen alcohol dos veces por semana.

4.2.10 Fumado

Figura 10

Información sobre fumado de la población participante del estudio .



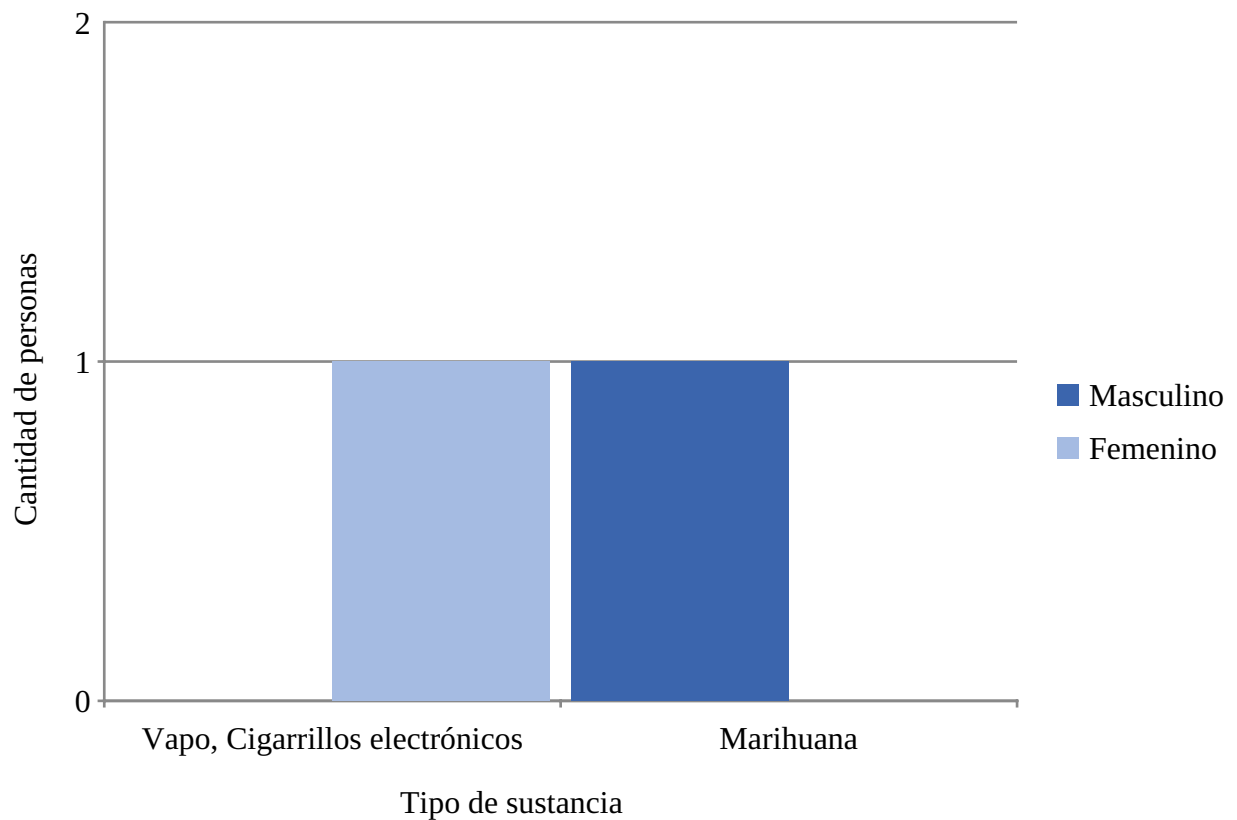
Fuente: Elaboración propia, 2024.

El análisis del hábito de fumar muestra que la mayoría de ambos géneros no fuma, con un 95% (n=19) de los hombres y un 95,45% (n=21) de las mujeres que reportan no tener este hábito. Solo un pequeño porcentaje, el 5% (n=1) de los hombres y el 4,55% (n=1) de las mujeres, indica que sí fuman. Estos datos reflejan una prevalencia muy baja del tabaquismo en ambos grupos, con cifras prácticamente idénticas entre hombres y mujeres.

4.2.11 Tipo de sustancia de fumado

Figura 11

Información sobre tipo de sustancias que fuma la población participante del estudio.



Fuente: Elaboración propia, 2024.

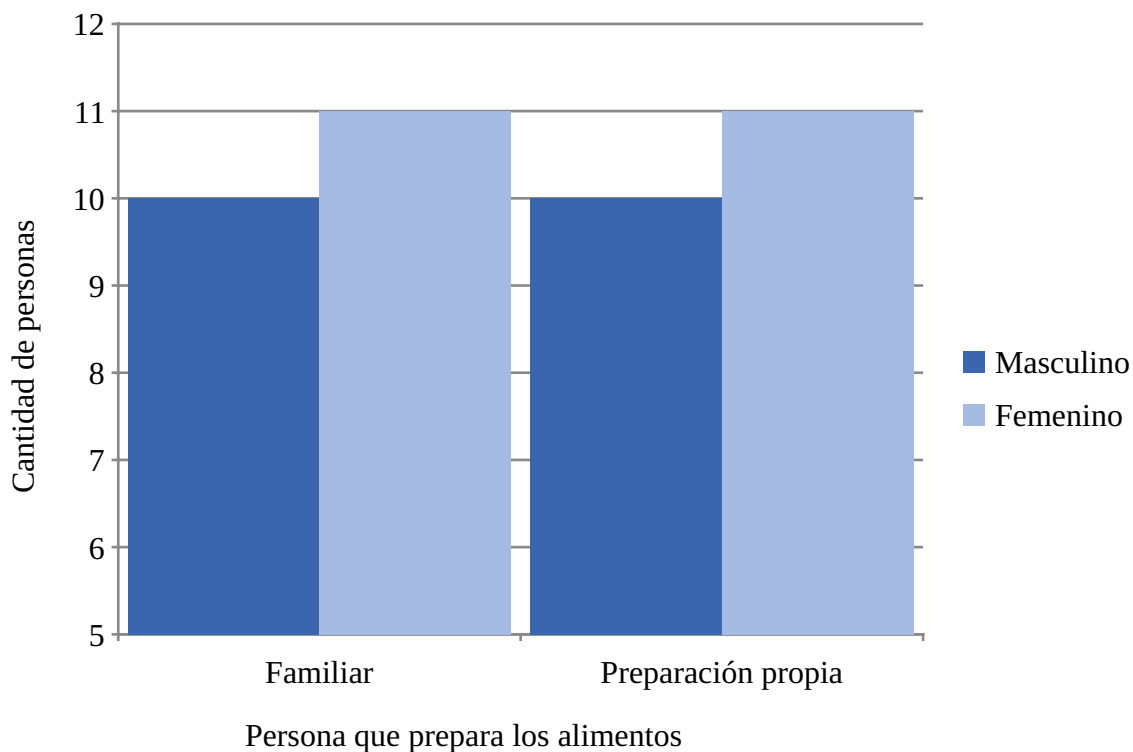
El análisis del tipo de sustancia fumada revela diferencias claras entre los géneros. Entre los hombres que fuman, el 100% (n=1) consume marihuana, mientras el 100% (n=1) de las mujeres que fuman utiliza vaporizadores o cigarrillos electrónicos.

4.3 HÁBITOS ALIMENTARIOS

4.3.1 Preparación de alimentos

Figura 12

Información sobre quién prepara la comida de la población participante del estudio.



Fuente: Elaboración propia, 2024.

El análisis de la preparación de alimentos muestra que tanto el 50%(n=10) de los hombres como el 50%(n=11) de las mujeres se encargan de preparar sus propias comidas o confían en un familiar para hacerlo.

4.3.2 Tiempos de comida

Tabla 4

Información sobre tiempos de comida que realiza la población participante del estudio

Tiempos de Comida	Femenino	Masculino
Desayuno, almuerzo, cena	6(27,24)	6(30)
Desayuno, almuerzo, café de la tarde, cena	5(22,73)	5(25)
Desayuno, merienda de la mañana, almuerzo, café de la tarde, cena	3(13,64)	
Desayuno, merienda de la mañana, almuerzo, café de la tarde, cena, Merienda nocturna	3(13,64)	
Desayuno, merienda de la mañana, almuerzo, café de la tarde, cena		1(5)
Almuerzo, Café de la tarde, Cena, merienda nocturna		1(5)
Almuerzo, Café de la tarde, Cena	1(4,55)	
Desayuno, almuerzo, café de la tarde, cena, merienda nocturna	1(4,55)	1(5)
Desayuno, merienda de la mañana, almuerzo, cena	1(4,55)	1(5)
Desayuno, merienda de la mañana, almuerzo, café de la tarde	1(4,55)	1(5)
Pre-desayuno, desayuno, merienda de la mañana, almuerzo, café de la tarde, Cena	1(4,55)	1(5)
Almuerzo, cena		1(5)
Café de la tarde		1(5)
Desayuno, cena		1(5)

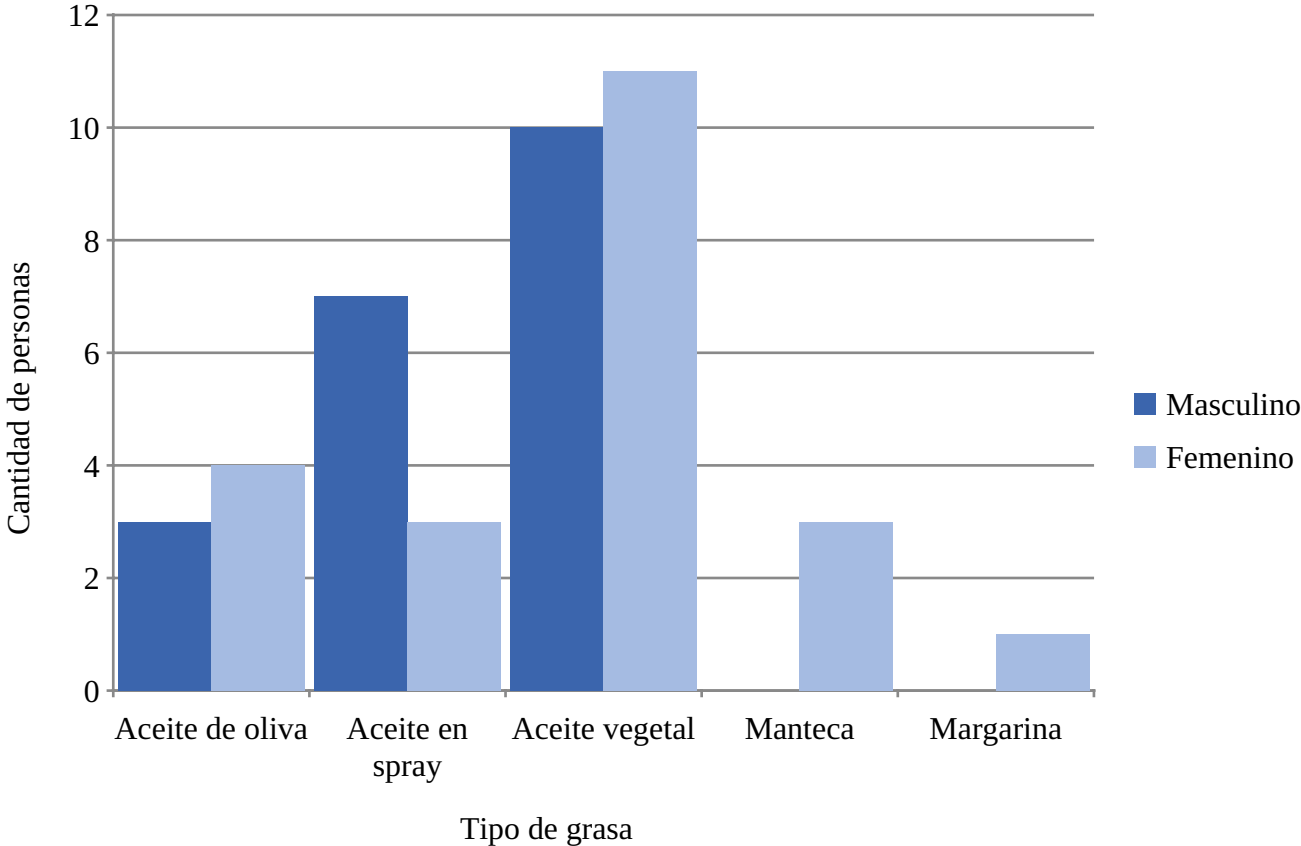
Datos = Cuenta (%)

Fuente: Elaboración propia, 2024.

El 27,24% (n=6) de las mujeres y el 30% (n=6) de los hombres consumen desayuno, almuerzo y cena. Un 22,73% (n=5) de las mujeres y un 25% (n=5) de los hombres también incluyen un café de la tarde. El 13,64% (n=3) de las mujeres sigue un patrón de cinco comidas diarias, incluyendo merienda nocturna, frente al 5% (n=1) de los hombres que hacen lo mismo. Otros patrones menos comunes incluyen variaciones en cinco comidas diarias y combinaciones de desayuno, almuerzo, café de la tarde y cena, con porcentajes menores del 4,55% (n=1) al 5% (n=1) en ambos géneros.

Figura 13

Información sobre tipo de grasa utilizado para preparar alimentos de la población participante del estudio.



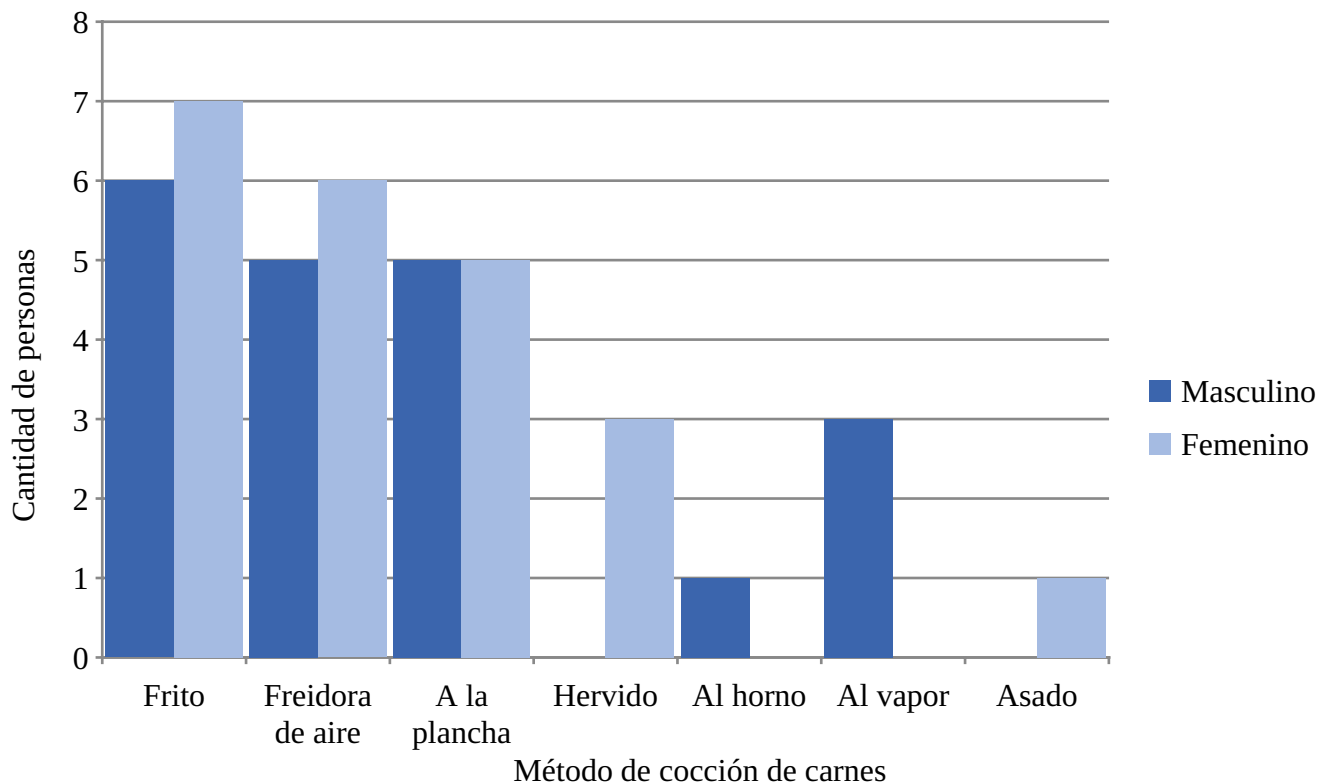
Fuente: Elaboración propia, 2024.

En el análisis del uso de diferentes tipos de grasa, se observa que el 50% (n=10) de los hombres y el 50% (n=11) de las mujeres prefieren aceites vegetales como canola, girasol y soya. El 35% (n=7) de los hombres utilizan aceites en spray como PAM o aceite de coco, mientras que un 13,64% (n=3) de las mujeres optan por estos. En cuanto al aceite de oliva, el 18,17% (n=4) de las mujeres y el 15% (n=3) de los hombres lo usan. La manteca es utilizada por el 13,64% (n=3) de las mujeres, mientras que la margarina es menos común, con un uso del 4,55% (n=1) entre las mujeres.

4.3.3 Tipo de cocción de carnes (pollo, pescado, cerdo, res)

Figura 14

Información sobre métodos de cocción de carnes (pollo, pescado, cerdo, res) que utiliza la población participante del estudio.



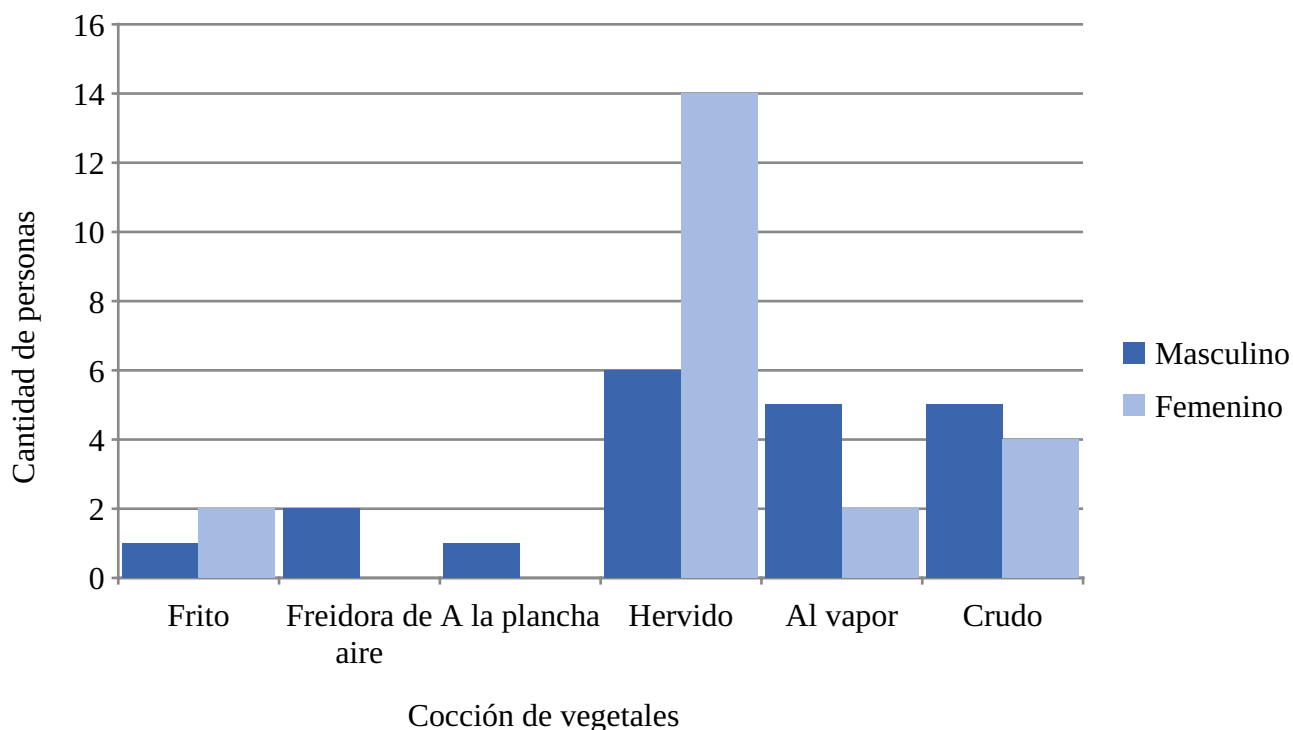
Fuente: Elaboración propia, 2024.

El método de cocción preferido para las carnes es el frito, utilizado por el 30% (n=6) de los hombres y el 31,82% (n=7) de las mujeres. La freidora de aire es la segunda opción, seguida por el 25% (n=5) de los hombres y el 27,27% (n=6) de las mujeres. Cocinar a la plancha también es popular, con un 25% (n=5) de los hombres y un 22,73% (n=5) de las mujeres eligiéndolo. Otros métodos como hervir, al horno y al vapor son menos comunes, y solo un 4,55% (n=1) de las mujeres prefiere asar.

4.3.4 Tipo de cocción de vegetales

Figura 15

Información sobre métodos de cocción de vegetales que utiliza la población participante del estudio.



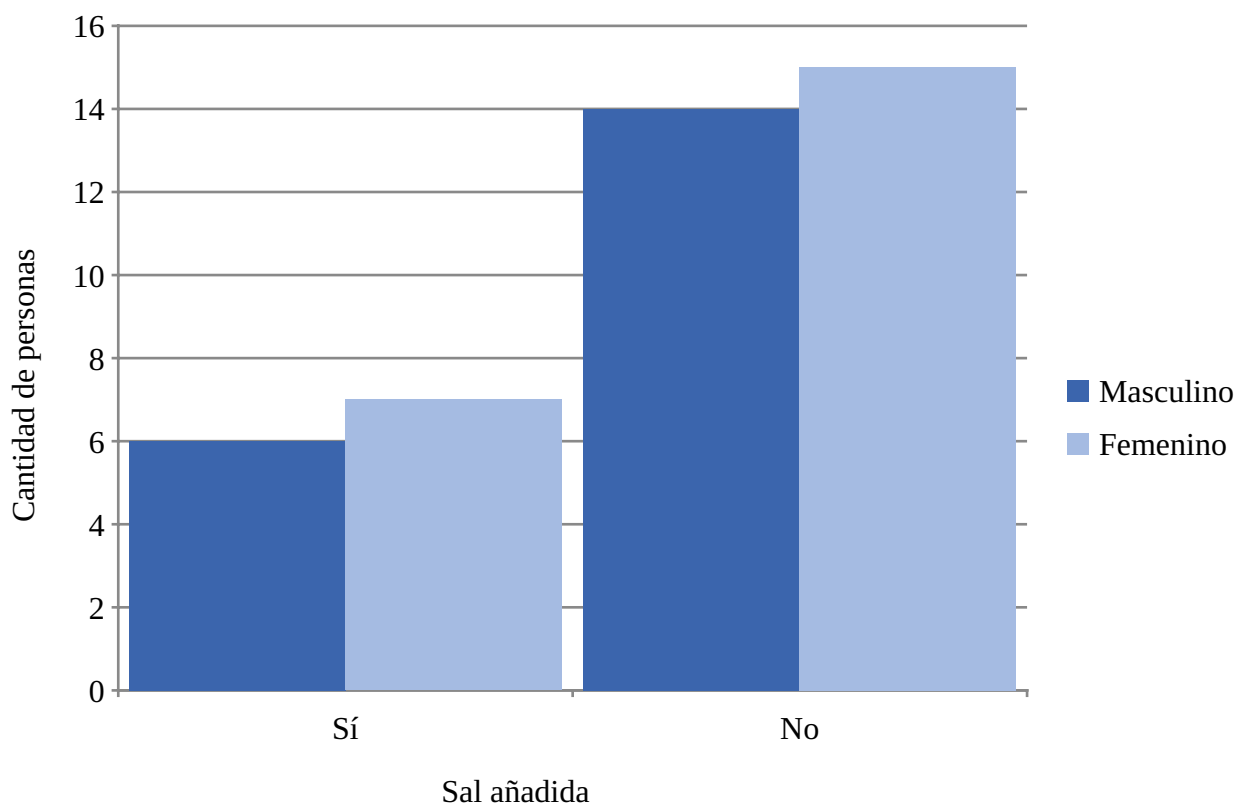
Fuente: Elaboración propia, 2024.

Las preferencias de cocción de vegetales muestran que el 63,64% (n=14) de las mujeres elige hervirlos, mientras que el 30% (n=6) de los hombres opta por este método. Entre los hombres, el 25% (n=5) prefiere cocinarlos al vapor o crudos, reflejando una mayor variedad en comparación con las mujeres, donde solo el 9,09% (n=2) opta por cocinarlos al vapor y el 18,18% (n=4) por consumirlos crudos. El uso de la freidora de aire y la plancha es exclusivo de los hombres, con un 10% (n=2) y un 5% (n=1) respectivamente. El método de cocción frito es elegido por el 9,09% (n=2) de las mujeres y el 5% (n=1) de los hombres.

4.3.5 Sal añadida

Figura 16

Información sobre sal añadida que utiliza la población



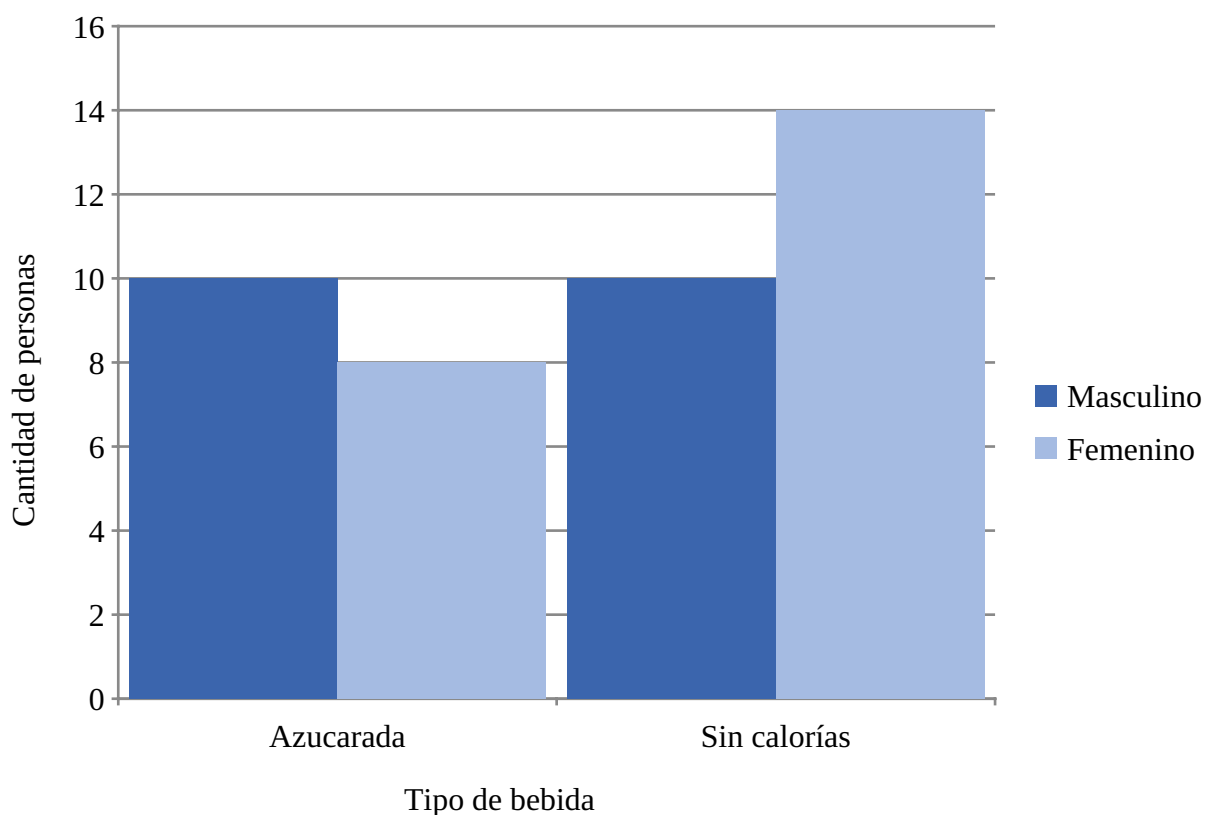
Fuente: Elaboración propia, 2024.

Entre los hombres, el 30% (n=6) de los encuestados reporta añadir sal a sus comidas, mientras que el 70% (n=14) no lo hace. Entre las mujeres, el 31,82% (n=7) indica que añade sal, mientras que el 68,18% (n=15) prefiere no añadirla.

4.3.6 Preferencias de bebidas para acompañar comidas

Figura 17

Información sobre tipos de bebidas utilizadas para acompañar las comidas de la población participante del estudio.



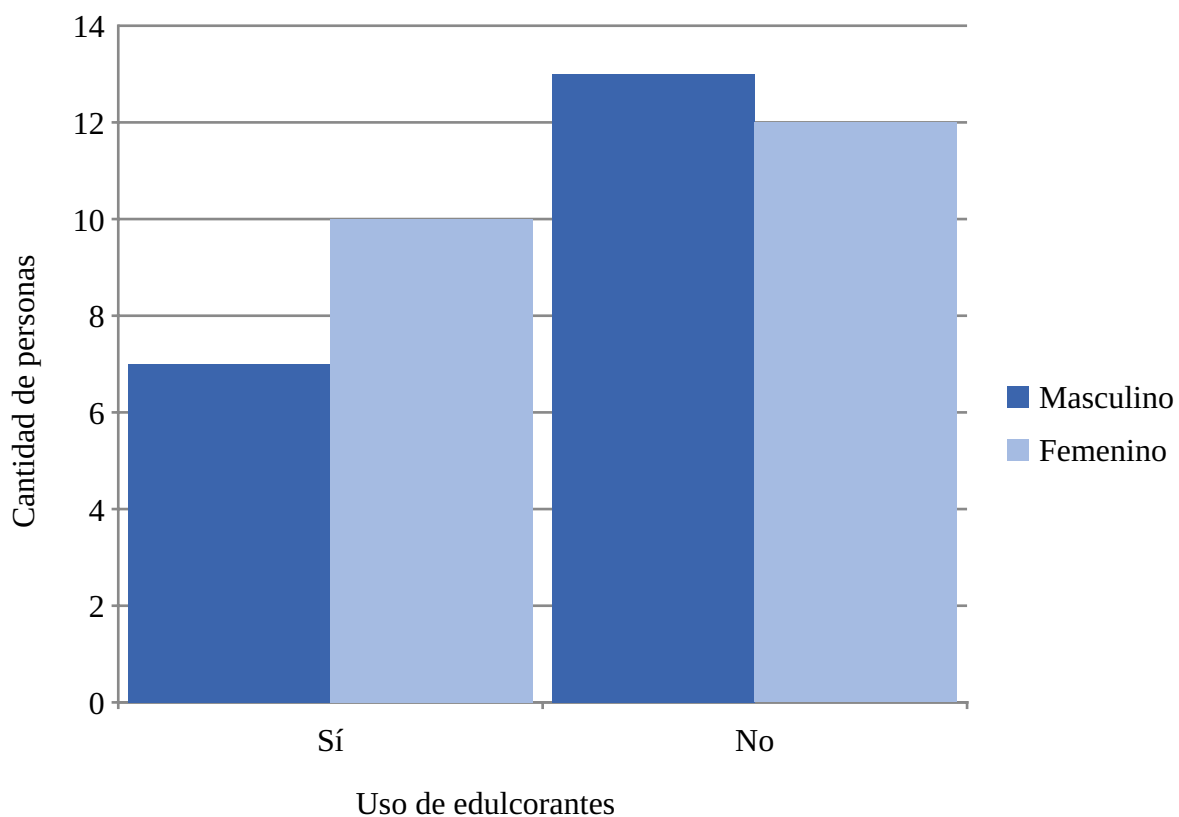
Fuente: Elaboración propia, 2024.

En la comparación entre géneros sobre el tipo de bebida consumida, se observa que el 50% (n=10) de los hombres prefiere bebidas azucaradas, mientras que el otro 50% (n=10) opta por bebidas sin calorías. Por otro lado, entre las mujeres, el 36,36% (n=8) elige bebidas azucaradas, mientras que el 63,64% (n=14) prefiere bebidas sin calorías.

4.3.7 Uso de edulcorantes

Figura 18

Información sobre uso de edulcorantes en la población participante del estudio.



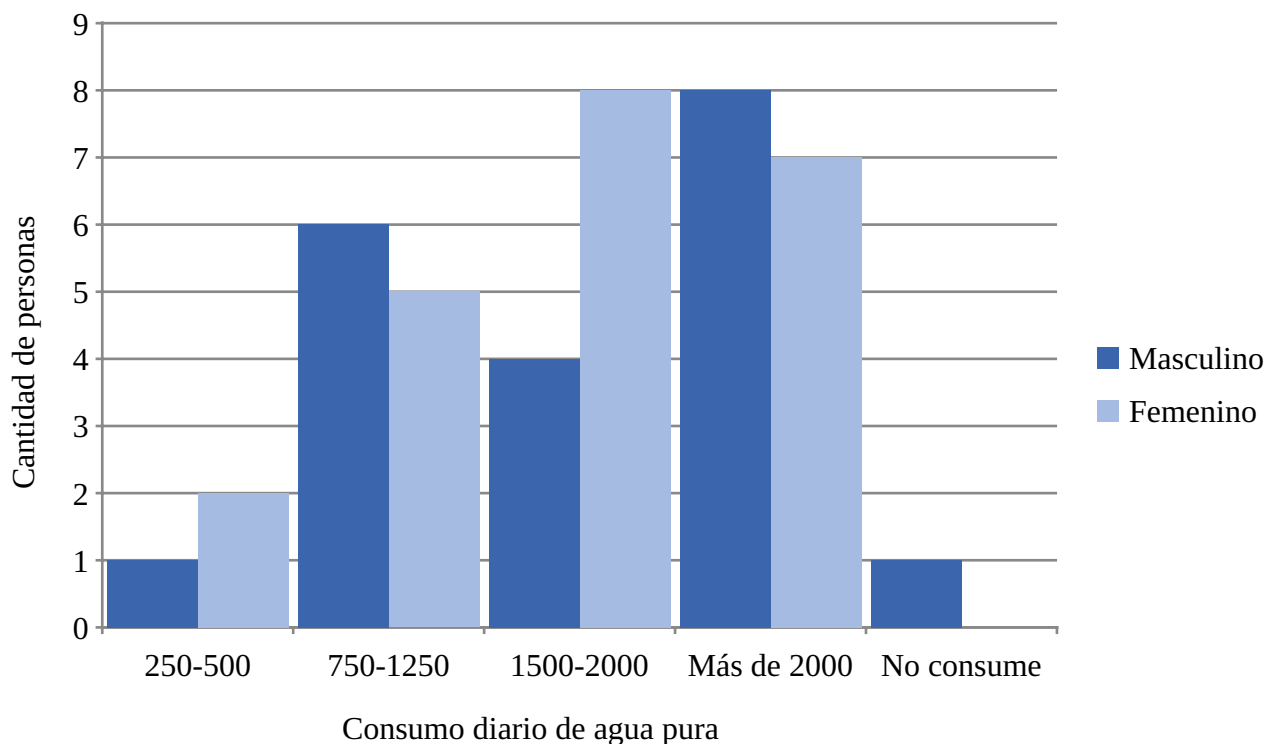
Fuente: Elaboración propia, 2024.

En relación con el uso de edulcorantes, el 35% (n=7) de los hombres los utilizan, mientras que el 65% (n=13) no los emplea. En contraste, entre las mujeres, el 45,45% (n=10) usa edulcorantes, y el 54,55% (n=12) prefiere no utilizarlos.

4.3.8 Consumo diario de agua pura

Figura 19

Información sobre consumo de agua pura de la población participante del estudio.



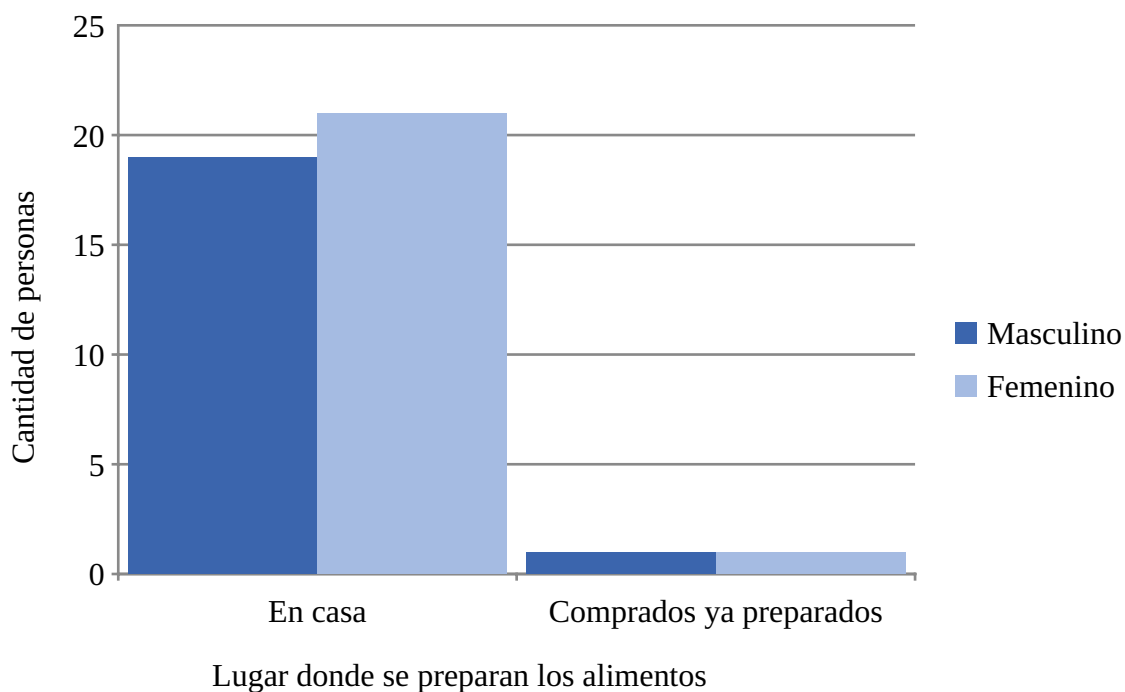
Fuente: Elaboración propia, 2024.

En cuanto al consumo de agua, el 40% (n=8) de los hombres y el 31,82% (n=7) de las mujeres consumen más de 2000 mililitros diarios. El 30% (n=6) de los hombres y el 22,73% (n=5) de las mujeres se encuentran en el rango de 750 a 1250 mililitros, mientras que el 20% (n=4) de los hombres y el 36,36% (n=8) de las mujeres consumen entre 1500 y 2000 mililitros. Un 5% (n=1) de los hombres y el 9,09% (n=2) de las mujeres consumen entre 250 y 500 mililitros, y otro 5% (n=1) de los hombres no consume agua.

4.3.9 Lugar donde se preparan comúnmente los alimentos

Figura 20

Información sobre lugar donde prepara los alimentos la población participante del estudio.



Fuente: Elaboración propia, 2024.

Los datos sobre el lugar de preparación de alimentos revelan que el 95% (n=19) de los hombres y el 95,45% (n=21) de las mujeres preparan sus comidas en casa. Por otro lado, el 5% (n=1) de los hombres y el 4,55% (n=1) de las mujeres optan por comprar alimentos ya preparados.

4.3.10 Frecuencia de consumo de cereales

Tabla 5

Información sobre frecuencia de consumo de cereales, leguminosas y vegetales harinosos de la población participante del estudio.

Frecuencia de consumo	Cereales		Leguminosas		Vegetales harinosos	
	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino
1 a 3 veces al mes		1 (4,55)		1 (4,55)		2 (9,09)
1 a 2 veces por semana	2 (10)	2 (9,09)	4 (18,18)	4 (18,18)	7(35)	4 (18,18)
De 3 a 4 veces por semana	2 (10)	2 (9,09)	2 (10)	3 (13,64)	7(35)	2 (9,09)
De 5 a 6 veces por semana		2 (9,09)	3 (15)	2 (9,09)		3 (13,64)
Diariamente	15 (75)	16 (72,73)	10 (50)	12 (54,55)	6(30)	9 (40,91)
Nunca o casi nunca	1 (5)		1(5)			2 (9,09)

Datos = Cuenta (%)

Fuente: Elaboración propia, 2024.

La mayoría de los hombres 75% (n=15) y mujeres 72,73% (n=16) consume cereales diariamente. Un 10% (n=2) de los hombres y un 9,09% (n=2) de las mujeres los consumen de 1 a 2 veces por semana, y otro 10% (n=2) de los hombres y 9,09% (n=2) de las mujeres los consumen de 3 a 4 veces por semana. Solo el 5% (n=1) de los hombres y ninguna mujer reporta consumir cereales casi nunca. El consumo diario de leguminosas es común en el 50% (n=10) de los hombres y el 54,55% (n=12) de las mujeres. Entre un 9,09% (n=2) y un 18,18% (n=2-4) de ambos géneros las consume de 1 a 2 veces, de 3 a 4 veces, o de 5 a 6 veces por semana. Solo un 5% (n=1) de hombres y mujeres casi nunca las consumen. En cuanto a los vegetales harinosos, el 40,91% (n=9) de las mujeres los consume diariamente, frente al 30% (n=6) de los hombres. Un 35% (n=7) de los hombres los consume de 1 a 2 veces por semana

y de 3 a 4 veces por semana. Un 9,09% (n=2) de ambos géneros reporta casi nunca consumir vegetales harinosos.

4.3.11 Frecuencia de consumo de frutas y vegetales

Tabla 6

Frecuencia de consumo de frutas y vegetales de la población participante del estudio.

Frecuencia de consumo	Vegetales		Frutas	
	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino
1 a 3 veces al mes	1(5)		1(5)	
1 a 2 veces por semana	3(15)	2(9,09)	5(25)	5(22,73)
De 3 a 4 veces por semana	5(25)	2(9,09)	4(20)	2(9,09)
De 5 a 6 veces por semana	3(15)	7(31,82)	2(10)	4(18,18)
Diariamente	8(40)	11(50)	8(40)	11(50)

Datos = Cuenta (%)

Fuente: Elaboración propia, 2024

En cuanto al consumo de vegetales, el 40% (n=8) de los hombres y el 50% (n=11) de las mujeres los consumen diariamente. En las frecuencias de consumo más bajas, el 5% (n=1) de los hombres y el 5% (n=1) de las mujeres consumen vegetales de 1 a 3 veces al mes, mientras que el 15% (n=3) de los hombres y el 9,09% (n=2) de las mujeres los consumen de 1 a 2 veces por semana. Además, el 25% (n=5) de los hombres y el 9,09% (n=2) de las mujeres consumen vegetales de 3 a 4 veces por semana, y el 15% (n=3) de los hombres frente al 31,82% (n=7) de las mujeres lo hacen de 5 a 6 veces por semana.

Respecto al consumo de frutas, el 40% (n=8) de los hombres y el 50% (n=11) de las mujeres las consumen diariamente. Solo el 5% (n=1) de los hombres y el 5% (n=1) de las mujeres consumen frutas de 1 a 3 veces al mes. Las frecuencias de 1 a 2 veces por semana son

comunes en el 25% (n=5) de los hombres y el 22,73% (n=5) de las mujeres. Un 20% (n=4) de los hombres y un 9,09% (n=2) de las mujeres consumen frutas de 3 a 4 veces por semana, mientras que el 10% (n=2) de los hombres y el 18,18% (n=4) de las mujeres lo hacen de 5 a 6 veces por semana.

4.3.12 Frecuencia de consumo de carnes

Tabla 7

Información sobre frecuencia de consumo de carnes magras, semimagras y altas en grasa de la población participante del estudio.

Frecuencia de consumo	Magras		Semimagras		Altas en grasa	
	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino
1 a 3 veces al mes	3(15)	2(9,09)	3(15)	1(4,55)	4(20)	2(9,09)
1 a 2 veces por semana	2(10)	1(4,55)	1(5)	2(9,09)	3(15)	2(9,09)
De 3 a 4 veces por semana	4(20)	3(13,64)	5(25)	5(22,73)	5(25)	7(31,82)
De 5 a 6 veces por semana	3(15)	4(18,18)	5(25)	3(13,64)	4(20)	3(13,64)
Diariamente	7(35)	11(50)	6(30)	10(45,45)	3(15)	7(31,82)
Nunca o casi nunca	1(5)	1(4,55)			1(5)	1(4,55)

Datos = Cuenta (%)

Fuente: Elaboración propia, 2024

En cuanto al consumo de carnes magras, el 35% (n=7) de los hombres y el 50% (n=11) de las mujeres las consumen diariamente, mientras que el 20% (n=4) de los hombres y el 13,64% (n=3) de las mujeres lo hacen de 3 a 4 veces por semana. El 15% (n=3) de los hombres y el 18,18% (n=4) de las mujeres consumen carnes magras de 5 a 6 veces por semana. Respecto a las carnes semimagras, el 30% (n=6) de los hombres y el 45,45% (n=10) de las mujeres las consumen diariamente. Las frecuencias de 3 a 4 veces por semana son comunes en el 25% (n=5) de los hombres y el 22,73% (n=5) de las mujeres, mientras que el 15% (n=3) de los

hombres y el 4,55% (n=1) de las mujeres consumen este tipo de carnes de 1 a 3 veces al mes. En cuanto al consumo de carnes altas en grasa, el 31,82% (n=7) de las mujeres y el 15% (n=3) de los hombres las consumen diariamente. Un 20% (n=4) de los hombres las consume de 3 a 4 veces por semana, y un 20% (n=4) de los hombres y un 13,64% (n=3) de las mujeres las consumen de 5 a 6 veces por semana.

4.3.13 Frecuencia de consumo de embutidos

Tabla 8

Información sobre frecuencia de consumo de embutidos de la población participante del estudio.

Frecuencia de consumo	Embutidos	
	Masculino	Femenino
1 a 3 veces al mes	7(35)	4(18,18)
1 a 2 veces por semana	2(10)	3(13,64)
De 3 a 4 veces por semana	6(30)	5(22,73)
De 5 a 6 veces por semana	2(10)	2(9,09)
Diariamente	1(5)	3(13,64)
Nunca o casi nunca	2(10)	5(22,73)

Datos = Cuenta (%)

Fuente: Elaboración propia, 2024

En cuanto al consumo de embutidos, el 35% (n=7) de los hombres y el 18,18% (n=4) de las mujeres los consumen de 1 a 3 veces al mes, mientras que el 30% (n=6) de los hombres y el 22,73% (n=5) de las mujeres los consumen de 3 a 4 veces por semana. El 10% (n=2) de los hombres y el 13,64% (n=3) de las mujeres los consumen de 1 a 2 veces por semana, y el 10% (n=2) de los hombres y el 9,09% (n=2) de las mujeres los consumen de 5 a 6 veces por

semana. Solo el 5% (n=1) de los hombres y el 13,64% (n=3) de las mujeres los consumen diariamente, mientras que el 10% (n=2) de los hombres y el 22,73% (n=5) de las mujeres casi nunca o nunca los consumen.

4.3.14 Frecuencia de consumo de lácteos

Tabla 9

Información sobre la frecuencia de consumo de leche de la población participante del estudio.

Frecuencia de consumo	Entera		Semidescremada		Descremada	
	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino
1 a 3 veces al mes	2(10)	6(27,27)	3(15)	3(13,64)	4(20)	2(9,09)
1 a 2 veces por semana	2(10)	1(4,55)				1(4,55)
De 3 a 4 veces por semana	2(10)	2(9,09)	3(15)	5(22,73)	1(5)	2(9,09)
De 5 a 6 veces por semana	5(25)	3(13,64)	3(15)	4(18,18)	3(15)	2(9,09)
Diariamente	5(25)	2(9,09)	1(5)	1(4,55)		2(9,09)
Nunca	4(20)	8(36,36)	10(45,45)	9(40,91)	12(60)	13(59,09)

Datos = Cuenta (%)

Fuente: elaboración propia, 2024.

En cuanto al consumo de leche entera, el 25% (n=5) de los hombres la consume diariamente, mientras que el 36,36% (n=8) de las mujeres nunca la consume. Además, el 25% (n=5) de los hombres y el 13,64% (n=3) de las mujeres la consumen de 5 a 6 veces por semana, mientras que el 20% (n=4) de los hombres y el 27,27% (n=6) de las mujeres la consumen de 1 a 3 veces al mes. Respecto a la leche semidescremada, el 45,45% (n=10) de los hombres y el 40,91% (n=9) de las mujeres nunca la consumen, mientras que el 15% (n=3) de los

hombres y el 22,73% (n=5) de las mujeres la consumen de 3 a 4 veces por semana. En cuanto a la leche descremada, el 60% (n=12) de los hombres y el 59,09% (n=13) de las mujeres nunca la consumen, mientras que el 20% (n=4) de los hombres la consume de 1 a 3 veces al mes, y el 15% (n=3) la consume de 5 a 6 veces por semana.

4.3.15 Frecuencia de consumo de yogurt

Tabla 10

Información sobre la frecuencia de consumo de yogurt de la población participante del estudio.

Frecuencia de consumo	Natural		Saborizado con azúcar		Saborizado sin azúcar		Griego	
	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer
1 a 3 veces al mes	2(10)	1(4,55)	3(15)	3(13,64)	1(5)	1(4,55)	2(10)	3(13,64)
1 a 2 veces por semana	1(5)	2(9,09)	2(10)	2(9,09)		1(4,55)	1(5)	
De 3 a 4 veces por semana		1(4,55)		1(4,55)	1(5)	1(4,55)	1(5)	
De 5 a 6 veces por semana	2(10)	2(9,09)	2(10)	1(4,55)	3(15)	2(9,09)	2(10)	1(4,55)
Diariamente	1(5)	1(4,55)	1(5)	3(13,64)			1(5)	2(9,09)
Nunca	14(70)	15(68,18)	12(60)	12(54,55)	15(68,18)	17(77,27)	13(65)	16(72,73)

Datos = Cuenta (%)

Fuente: elaboración propia, 2024.

En cuanto al consumo de yogur natural, el 70% (n=14) de los hombres y el 68,18% (n=15) de las mujeres nunca lo consumen, mientras que el 10% (n=2) de los hombres y el 9,09% (n=2) de las mujeres lo consumen de 5 a 6 veces por semana. Para el yogur saborizado con azúcar, el 60% (n=12) de los hombres y el 54,55% (n=12) de las mujeres nunca lo consumen, mientras que el 15% (n=3) de los hombres y el 13,64% (n=3) de las mujeres lo consumen de 1 a 3 veces al mes. En cuanto al yogur saborizado sin azúcar, el 68,18% (n=15) de los hombres y el 77,27% (n=17) de las mujeres nunca lo consumen, mientras que solo el 15%

(n=3) de los hombres lo consumen de 5 a 6 veces por semana. Finalmente, en el caso del yogur griego, el 65% (n=13) de los hombres y el 72,73% (n=16) de las mujeres nunca lo consumen, mientras que el 10% (n=2) de los hombres y el 4,55% (n=1) de las mujeres lo consumen de 5 a 6 veces por semana.

4.3.16 Frecuencia de consumo de grasas.

Tabla 11

Información sobre la frecuencia de consumo de grasas de la población participante del estudio.

Frecuencia de consumo	Saturadas		Poliinsaturadas		Monoinsaturadas	
	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino
1 a 3 veces al mes	6(30)	4(18,18)	6(30)	4(18,18)	7(35)	2(9,09)
1 a 2 veces por semana	2(10)	5(22,73)	3(15)	7(31,82)	1(5)	3(13,64)
De 3 a 4 veces por semana	3(15)	1(4,55)		2(9,09)	2(10)	
De 5 a 6 veces por semana	4(20)	4(18,18)	5(25)	3(13,64)	4(20)	3(13,64)
Diariamente	1(5)	2(9,09)	3(15)	4(20)	2(10)	10(45,45)
Nunca	4(20)	6(27,27)	3(15)	2(9,09)	4(20)	4(18,18)

Datos = Cuenta (%)

Fuente: elaboración propia, 2024.

En cuanto al consumo de grasas saturadas, el 30% (n=6) de los hombres y el 18,18% (n=4) de las mujeres las consumen de 1 a 3 veces al mes, mientras que el 20% (n=4) de los hombres y el 27,27% (n=6) de las mujeres nunca las consumen. Respecto a las grasas poliinsaturadas, el 30% (n=6) de los hombres y el 18,18% (n=4) de las mujeres las consumen de 1 a 3 veces al mes, mientras que el 25% (n=5) de los hombres y el 13,64% (n=3) de las mujeres las

consumen de 5 a 6 veces por semana. Finalmente, en el caso de las grasas monoinsaturadas, el 35% (n=7) de los hombres y el 9,09% (n=2) de las mujeres las consumen de 1 a 3 veces al mes, mientras que el 20% (n=4) de los hombres nunca las consumen y el 45,45% (n=10) de las mujeres las consumen diariamente.

4.3.17 Consumo de bebidas azucaradas

Tabla 12

Información sobre el tipo de bebidas con azúcar que utiliza la población participante del estudio.

Frecuencia de consumo	Deportivas		Energizantes		Regulares/Gaseosas	
	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino
1 a 3 veces al mes	2(10)	8(36,36)	3(15)	6(27,27)	3(15)	7(31,82)
1 a 2 veces por semana	4(20)	1(4,55)	1(5)	2(10)	6(30)	4(18,18)
De 3 a 4 veces por semana	6(30)	3(13,64)	1(5)	2(10)		2(10)
De 5 a 6 veces por semana	2(10)	3(13,64)	1(5)	1(4,55)	2(10)	2(10)
Diariamente	1(5)	1(4,55)	1(5)		3(15)	1(4,55)
Nunca	5(25)	6(27,27)	13(65)	11(50)	6(30)	6(27,27)

Datos = Cuenta (%)

Fuente: elaboración propia, 2024.

En relación con el consumo de bebidas deportivas con azúcar, el 10% (n=2) de los hombres y el 36,36% (n=8) de las mujeres las consumen de 1 a 3 veces al mes. El 20% (n=4) de los hombres y el 4,55% (n=1) de las mujeres las consumen de 1 a 2 veces por semana, mientras que el 30% (n=6) de los hombres y el 13,64% (n=3) de las mujeres las consumen de 3 a 4 veces por semana. Un 10% (n=2) de los hombres y un 13,64% (n=3) de las mujeres consumen

bebidas deportivas de 5 a 6 veces por semana, y el 5% (n=1) de los hombres y el 4,55% (n=1) de las mujeres las consumen diariamente. Finalmente, el 25% (n=5) de los hombres y el 27,27% (n=6) de las mujeres nunca consumen este tipo de bebidas.

Respecto al consumo de bebidas energizantes, el 15% (n=3) de los hombres y el 27,27% (n=6) de las mujeres las consumen de 1 a 3 veces al mes. El 5% (n=1) de los hombres y el 10% (n=2) de las mujeres las consumen de 1 a 2 veces por semana, mientras que el 5% (n=1) de los hombres y el 10% (n=2) de las mujeres las consumen de 3 a 4 veces por semana. Un 5% (n=1) de los hombres y un 4,55% (n=1) de las mujeres consumen bebidas energizantes de 5 a 6 veces por semana, y el 5% (n=1) de los hombres las consumen diariamente, mientras que ninguna mujer reportó consumo diario. Finalmente, el 65% (n=13) de los hombres y el 50% (n=11) de las mujeres nunca consumen bebidas energizantes. En cuanto a las bebidas regulares o gaseosas, el 15% (n=3) de los hombres y el 31,82% (n=7) de las mujeres las consumen de 1 a 3 veces al mes. El 30% (n=6) de los hombres y el 18,18% (n=4) de las mujeres las consumen de 1 a 2 veces por semana, mientras que el 10% (n=2) de las mujeres y ningún hombre reportó consumo de 3 a 4 veces por semana. Un 10% (n=2) de los hombres y un 10% (n=2) de las mujeres consumen bebidas gaseosas de 5 a 6 veces por semana, y el 15% (n=3) de los hombres y el 4,55% (n=1) de las mujeres las consumen diariamente. Finalmente, el 30% (n=6) de los hombres y el 27,27% (n=6) de las mujeres nunca consumen bebidas regulares o gaseosas.

4.3.18 Consumo de bebidas sin azúcar

Tabla 13

Información sobre el tipo de bebidas sin azúcar que utiliza la población participante del estudio.

Frecuencia de consumo	Deportivas		Energizantes		Regulares/Gaseosas	
	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino
1 a 3 veces al mes	1(5)	3(13,64)	3(15)	2(10)	3(15)	6(27,27)
1 a 2 veces por semana	4(20)	6(27,27)	1(5)	1(4,55)	4(20)	5(22,73)
De 3 a 4 veces por semana	6(30)	3(13,64)		3(13,64)	1(5)	1(4,55)
De 5 a 6 veces por semana	2(10)	3(13,64)	2(10)	1(4,55)	1(5)	2(10)
Diariamente			4(20)	6(27,27)		
Nunca	7(35)	7(31,82)	10(50)	9(40,91)	11(55)	8(36,36)

Datos = Cuenta (%)

Fuente: elaboración propia, 2024.

En cuanto a la frecuencia de consumo de bebidas deportivas, energizantes y regulares/gaseosas sin azúcar, los datos muestran que, para las bebidas deportivas, el 35% (n=7) de los hombres y el 31,82% (n=7) de las mujeres nunca las consumen, siendo esta la frecuencia más alta para ambos géneros. En el caso de las bebidas energizantes, el 50% (n=10) de los hombres y el 40,91% (n=9) de las mujeres nunca las consumen, también destacando como la frecuencia más alta. En cuanto a las bebidas regulares o gaseosas, el 55% (n=11) de los hombres y el 36,36% (n=8) de las mujeres no las consumen nunca. Para el consumo diario, las bebidas energizantes predominan, con un 20% (n=4) de los hombres y un 27,27% (n=6) de las mujeres que las consumen a diario. En términos de consumo frecuente, entre 1 a 2 veces por semana, el 20% (n=4) de los hombres y el 27,27% (n=6) de

las mujeres consumen bebidas deportivas. Por otro lado, el 15% (n=3) de los hombres y el 27,27% (n=6) de las mujeres consumen bebidas regulares o gaseosas de 1 a 3 veces al mes.

4.3.19 Consumo de azúcares, dulces y repostería

Tabla 14

Información sobre consumo de azúcares, dulces y repostería de la población en estudio.

Frecuencia de consumo	Azúcares y dulces		Repostería	
	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino
1 a 3 veces al mes	4(20)	6(27,27)	9(45)	5(22,73)
1 a 2 veces por semana	5(25)	4(18,18)	3(15)	5(22,73)
De 3 a 4 veces por semana			1(5)	3(13,64)
De 5 a 6 veces por semana	1(5)	3(13,64)	1(5)	4(18,18)
Diariamente	5(25)	3(13,64)	1(5)	2(9,09)
Nunca	5(25)	6(27,27)	5(25)	3(13,64)

Datos = Cuenta (%)

Fuente: elaboración propia, 2024.

En relación con el consumo de azúcares y dulces, el 25% (n=5) de los hombres y el 27,27% (n=6) de las mujeres reportan que nunca los consumen. La misma proporción, el 25% (n=5) de los hombres, los consume diariamente. En cuanto a la frecuencia de 1 a 3 veces al mes, el 20% (n=4) de los hombres y el 27,27% (n=6) de las mujeres consumen azúcares y dulces. Un 25% (n=5) de los hombres y un 18,18% (n=4) de las mujeres los consumen de 1 a 2 veces por semana. Solo un 5% (n=1) de los hombres y un 13,64% (n=3) de las mujeres los consumen de 5 a 6 veces por semana. En cuanto a la repostería, el 45% (n=9) de los hombres la consume de 1 a 3 veces al mes, mientras que el 22,73% (n=5) de las mujeres reporta la misma frecuencia. Además, el 25% (n=5) de los hombres nunca consume repostería, al igual

que el 13,64% (n=3) de las mujeres. Un 15% (n=3) de los hombres y un 22,73% (n=5) de las mujeres consumen repostería de 1 a 2 veces por semana. Finalmente, un 13,64% (n=3) de las mujeres consume repostería de 3 a 4 veces por semana, mientras que un 18,18% (n=4) la consume de 5 a 6 veces por semana, con solo un 5% (n=1) de los hombres y un 9,09% (n=2) de las mujeres que la consumen diariamente.

4.3.20 Consumo de snacks y galletas

Tabla 15

Información sobre consumo de snacks y galletas de la población en estudio.

Frecuencia de consumo	Snacks		Galletas	
	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino
1 a 3 veces al mes	7(35)	5(22,73)	4(20)	5(22,73)
1 a 2 veces por semana	7(35)	4(18,18)	3(15)	3(13,64)
De 3 a 4 veces por semana	1(5)	3(13,64)	3(15)	2(9,09)
De 5 a 6 veces por semana	3(15)	5(22,73)	3(15)	5(22,73)
Diariamente	2(10)	5(22,73)	2(10)	6(27,27)
Nunca			5(25)	1(4,55)

Datos = Cuenta (%)

Fuente: elaboración propia, 2024.

En cuanto al consumo de snacks, el 35% (n=7) de los hombres y el 22,73% (n=5) de las mujeres los consumen de 1 a 3 veces al mes. Un 35% (n=7) de los hombres y un 18,18% (n=4) de las mujeres consumen snacks de 1 a 2 veces por semana. El consumo de snacks de 5 a 6 veces por semana es reportado por el 15% (n=3) de los hombres y el 22,73% (n=5) de las mujeres. Además, un 10% (n=2) de los hombres y un 22,73% (n=5) de las mujeres consumen snacks diariamente.

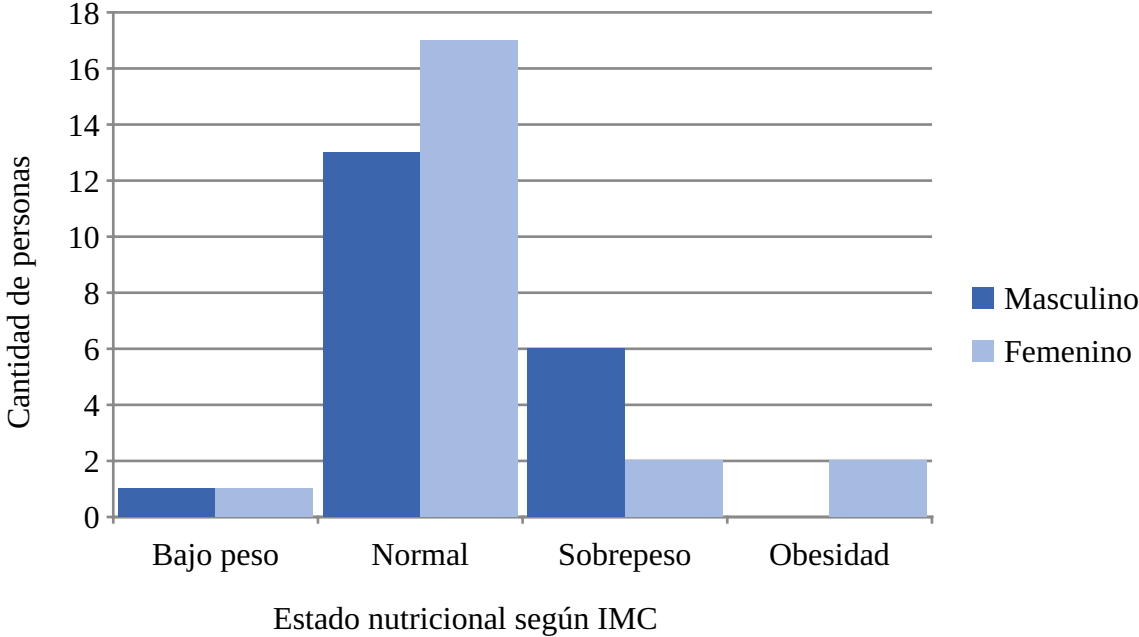
Respecto a las galletas, el 20% (n=4) de los hombres y el 22,73% (n=5) de las mujeres las consumen de 1 a 3 veces al mes. El 15% (n=3) de los hombres y el 13,64% (n=3) de las mujeres consumen galletas de 1 a 2 veces por semana, mientras que un 15% (n=3) de los hombres y un 22,73% (n=5) de las mujeres las consumen de 5 a 6 veces por semana. El consumo diario de galletas es reportado por el 10% (n=2) de los hombres y el 27,27% (n=6) de las mujeres. Finalmente, el 25% (n=5) de los hombres no consume galletas, al igual que el 4,55% (n=1) de las mujeres.

4.4 ESTADO NUTRICIONAL

4.4.1 Estado nutricional según IMC

Figura 21

Información sobre estado nutricional según IMC, de la población participante del estudio.



Fuente: Elaboración propia, 2024.

El análisis del diagnóstico de Índice de Masa Corporal (IMC) revela que, en la categoría de bajo peso, el 5% (n=1) de los hombres y el 4,55% (n=1) de las mujeres se encuentran en esta condición. La mayoría de la población, tanto masculina como femenina, presenta un IMC normal, con un 65% (n=13) de los hombres y un 77,27% (n=17) de las mujeres en esta categoría. En cuanto al sobrepeso, el 30% (n=6) de los hombres se encuentra en esta situación, en comparación con un 9,09% (n=2) de las mujeres. Además el 9,09% (n=2) mujeres presenta obesidad.

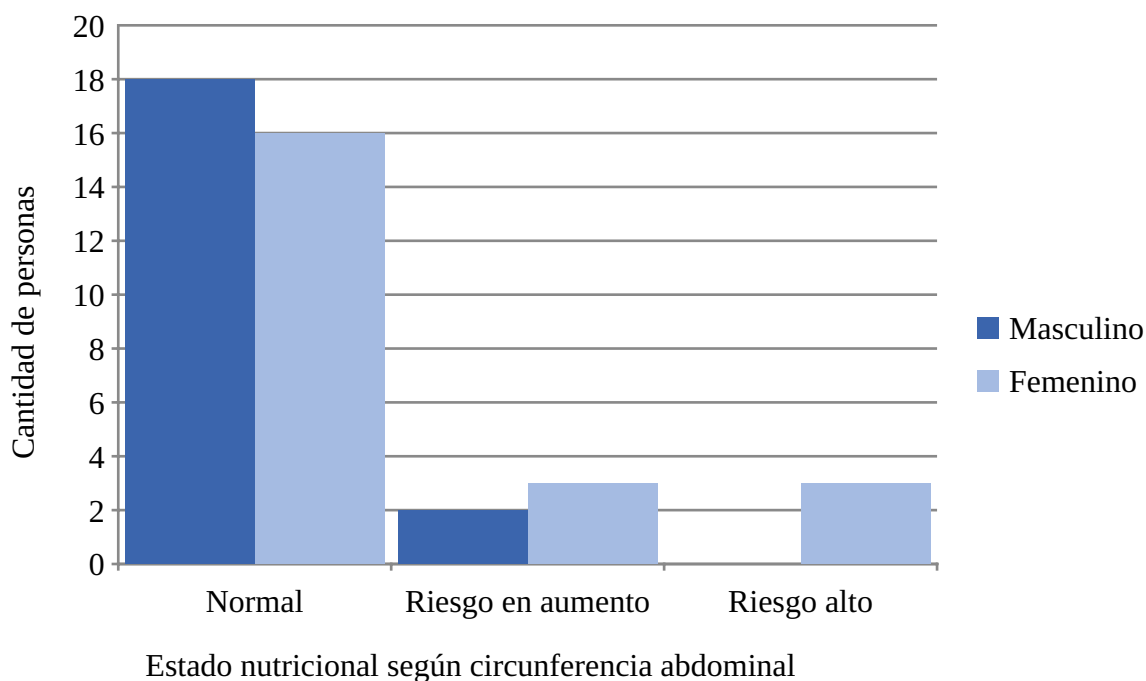
4.4.2 Estado nutricional según porcentaje de grasa corporal

El análisis del porcentaje de grasa corporal muestra que el 5% (n=1) de los hombres y el 4,55% (n=1) de las mujeres se encuentran en la categoría de delgado. En la categoría de ligero sobrepeso, el 20% (n=4) de los hombres y el 31,82% (n=7) de las mujeres presentan esta condición. En cuanto a la obesidad, el 15% (n=3) de los hombres y el 18,17% (n=4) de las mujeres muestran un porcentaje de grasa corporal elevado. En contraste, el 60% (n=12) de los hombres están en la categoría óptima, frente al 13,64% (n=3) de las mujeres. Finalmente, el 31,82% (n=7) de las mujeres presentan sobrepeso

4.4.3 Estado nutricional según circunferencia abdominal

Figura 22

Información sobre estado nutricional según circunferencia abdominal de la población en estudio.



Fuente : Elaboración propia, 2024

El análisis de la circunferencia abdominal revela que el 10% de los hombres ($n = 2$) y el 13,64% de las mujeres ($n = 3$) se encuentran en la categoría de riesgo en aumento. En cuanto al riesgo alto, el 13,64% de las mujeres ($n = 3$) están en esta condición. Destaca que el 90% de los hombres ($n = 18$) se sitúan en la categoría normal, en contraste con el 72,72% de las mujeres ($n = 16$).

4.5 RESULTADOS BIVARIADOS

Se presentan a continuación los resultados bivariados a partir la prueba exacta de Fisher.

El procedimiento para llevar a cabo la prueba exacta de Fisher es el siguiente: se plantean las hipótesis nula y alternativa, en este ejemplo, relacionadas con el consumo de alcohol y cigarrillos.

Hipótesis en las pruebas (Ejemplo)

Hipótesis nula: No existe diferencias entre el consumo de alcohol y el consumo de cigarrillos.

Hipótesis alternativa: Existe diferencias significativas entre el consumo de alcohol y el consumo de cigarrillos.

Luego, se establece un nivel de significancia, típicamente 0.10 o 0.05, que representa la probabilidad de cometer un error al rechazar la hipótesis nula cuando es cierta. En otras palabras, es la probabilidad de decir que existen diferencias entre el consumo de alcohol y el consumo de cigarrillos y estar equivocado.

La decisión sobre la existencia de una diferencia significativa o no, se basa en el valor p, que es una probabilidad calculada durante el análisis. Si el valor p es menor que el nivel de significancia establecido (en este caso, 0.10), se concluye que existe una diferencia significativa entre las variables. Por el contrario, si el valor p es mayor a 0.10, no hay suficiente evidencia para afirmar que existe una diferencia significativa entre las variables.

En resumen, las pruebas de independencia o relación, como la prueba exacta de Fisher, permiten determinar si existe una diferencia estadísticamente significativa entre variables categóricas, proporcionando una base sólida para tomar decisiones fundamentadas en el análisis de datos.

4.5.1 Comparación del estilo de vida de los jugadores de fútbol masculino y femenino de segunda división del cantón de San Pablo de Heredia.

Tabla 16

Comparación del estilo de vida de los jugadores de fútbol masculino y femenino de segunda división del cantón de San Pablo de Heredia

Variable	Valor P	Interpretación
Indique el promedio de horas que duerme diariamente	0.5047	No hay diferencias
¿Con qué frecuencia realiza actividad física?	0.3988	No hay diferencias
Aparte del entrenamiento en cancha ¿Cuánto tiempo dedica a la actividad física diariamente?	0.3068	No hay diferencias
Aparte del entrenamiento en cancha, indique si semanalmente realiza alguna de las siguientes actividades	0.2644	No hay diferencias
¿A qué se dedica en su tiempo libre?	0.0355	Hay diferencias
¿Consume alcohol actualmente?	1.0000	No hay diferencias
¿Qué tipo de bebida alcohólica suele consumir?	1.0000	No hay diferencias
Considerando que una copa llena contiene 300 ml ¿Cuántos ml de bebida alcohólica consume a la semana?	0.8056	No hay diferencias
¿Con cuánta frecuencia consume alcohol?	1.0000	No hay diferencias
¿Fuma actualmente?	1.0000	No hay diferencias
¿Con cuánta frecuencia fuma?	0.7376	No hay diferencias
Por favor indique el tipo de sustancia(s) que consume actualmente	0.7166	No hay diferencias

Fuente: Elaboración propia, 2024

En el análisis comparativo del estilo de vida entre jugadores de fútbol masculino y femenino de segunda división del cantón de San Pablo de Heredia, se observa que la mayoría de las

variables evaluadas no presentan diferencias significativas. El promedio de horas de sueño diario, la frecuencia de actividad física, y el tiempo dedicado a la actividad física diaria fuera del entrenamiento en cancha, así como las actividades realizadas semanalmente aparte del entrenamiento, muestran valores de P superiores a 0.10, indicando que no hay diferencias significativas entre ambos grupos.

En particular, la variable que mide las actividades en el tiempo libre muestra un valor de P de 0.0355, sugiriendo que hay diferencias significativas en cómo los jugadores de fútbol masculino y femenino emplean su tiempo libre. Sin embargo, en aspectos relacionados con el consumo de alcohol, como el tipo de bebida alcohólica consumida, la cantidad semanal de consumo en mililitros, y la frecuencia de consumo, los valores de P son 1.0000, indicando una ausencia total de diferencias.

De manera similar, no se encontraron diferencias en el consumo de tabaco y sustancias, tanto en la frecuencia como en el tipo de sustancias consumidas, con valores de P superiores a 0.10. En conjunto, estos resultados sugieren que, aunque hay algunas diferencias en el uso del tiempo libre, en general, los estilos de vida de los jugadores de fútbol masculino y femenino en segunda división del cantón de San Pablo de Heredia son bastante similares en las variables evaluadas.

Para analizar el comportamiento de la relación entre los estilos de vida y el sexo, se presenta el siguiente cruce de variables:

Tabla 17*Estilo de vida según sexo del entrevistado*

¿A qué se dedica en su tiempo libre?	Sexo			
	Femenino	%	Masculino	%
Caminar	7	31.82%	1	5.00%
Entrenar	0	0.00%	1	5.00%
Jugar videojuegos	3	13.64%	8	40.00%
Leer	2	9.09%	1	5.00%
Tocar guitarra, hacer música, cantar, escribir, y a veces procrastinar	0	0.00%	1	5.00%
Universidad	0	0.00%	1	5.00%
Ver series, jugar videojuegos, tocar piano	0	0.00%	1	5.00%
Ver series/televisión	10	45.45%	6	30.00%

Fuente: Elaboración propia, 2024

Al analizar las actividades a las que se dedican en su tiempo libre los jugadores de fútbol masculino y femenino de segunda división del cantón de San Pablo de Heredia, se observan diferencias notables entre ambos sexos. Entre las jugadoras femeninas, la actividad más común es ver series o televisión, con un 45.45% de ellas dedicando su tiempo libre a esta actividad. Esto contrasta con los jugadores masculinos, donde solo el 30% reporta esta misma preferencia.

Otra diferencia significativa es la tendencia a caminar en su tiempo libre. Un 31.82% de las jugadoras femeninas elige esta actividad, mientras que solo un 5% de los jugadores masculinos lo hace. La lectura también muestra una ligera diferencia, siendo el 9.09% de las

jugadoras femeninas quienes leen en su tiempo libre, en comparación con el 5% de los jugadores masculinos.

Por otro lado, jugar videojuegos es una actividad predominantemente masculina, con el 40% de los jugadores dedicándose a esto en su tiempo libre, en comparación con solo el 13.64% de las jugadoras femeninas. Además, los jugadores masculinos muestran una mayor diversidad en las actividades mencionadas. Por ejemplo, un 5% de ellos reporta entrenar, tocar guitarra, hacer música, cantar, escribir, y a veces procrastinar, asistir a la universidad o combinar actividades como ver series, jugar videojuegos y tocar piano, mientras que estas actividades no son mencionadas por las jugadoras femeninas.

4.5.2 Comparación de los hábitos de alimentación de los jugadores de fútbol masculino y femenino de segunda división del cantón de San Pablo de Heredia.

Tabla 18

Comparación de los hábitos de alimentación de los jugadores de fútbol masculino y femenino de segunda división del cantón de San Pablo de Heredia.

Variable	Valor P	Interpretación
¿Quién prepara principalmente sus alimentos?	1.0000	No hay diferencias
¿Cuáles tiempos de comida realiza? Puede marcar más de una casilla*	0.8001	No hay diferencias
¿Cuál es el tipo de grasa que más utiliza para preparar sus alimentos?	0.3198	No hay diferencias
¿Cuál es el tipo de cocción que más utiliza para preparar carnes?	0.2479	No hay diferencias
¿Cuál es el tipo de cocción que más utiliza para preparar vegetales?	0.2189	No hay diferencias
¿Agrega sal a la comida ya preparada?	1.0000	No hay diferencias
¿Con qué bebidas acompaña los alimentos generalmente?	0.5335	No hay diferencias
¿Utiliza edulcorantes para endulzar?	0.5430	No hay diferencias
¿Cuántos ml de agua pura consume diariamente?	0.6567	No hay diferencias

¿En qué lugar son preparados comúnmente los alimentos que consume?	1.0000	No hay diferencias
Frecuencia de consumo de Cereales	1.0000	No hay diferencias
Frecuencia de consumo de Leguminosas	0.9540	No hay diferencias
Frecuencia de consumo de Vegetales harinosos	0.0425	Hay diferencias
Frecuencia de consumo de Vegetales no harinosos	0.2869	No hay diferencias
Frecuencia de consumo de Frutas	0.6652	No hay diferencias
Frecuencia de consumo de Carnes magras	0.9230	No hay diferencias
Frecuencia de consumo de Carnes semi-magras	0.6292	No hay diferencias
Frecuencia de consumo de Carnes altas en grasa	0.7106	No hay diferencias
Frecuencia de consumo de Embutidos	0.8936	No hay diferencias
Frecuencia de consumo de Leche entera	0.3778	No hay diferencias
Frecuencia de consumo de Leche semidescremada	0.9720	No hay diferencias
Frecuencia de consumo de Leche descremada	0.7016	No hay diferencias
Frecuencia de consumo de Yogurt natural	1.0000	No hay diferencias
Frecuencia de consumo de Yogurt saborizado con azúcar	0.9165	No hay diferencias
Frecuencia de consumo de Yogurt saborizado sin azúcar	0.9505	No hay diferencias
Frecuencia de consumo de Yogurt griego	0.7856	No hay diferencias
Frecuencia de consumo de Grasas saturadas	0.7121	No hay diferencias
Frecuencia de consumo de Grasas poliinsaturadas	0.4988	No hay diferencias
Frecuencia de consumo de Grasas monoinsaturadas	0.0505	Hay diferencias
Frecuencia de consumo de Bebidas deportivas con azúcar	0.2419	No hay diferencias
Frecuencia de consumo de Bebidas deportivas sin azúcar	0.5682	No hay diferencias
Frecuencia de consumo de Bebidas energizantes con azúcar	0.8286	No hay diferencias
Frecuencia de consumo de Bebidas energizantes sin azúcar	0.5687	No hay diferencias
Frecuencia de consumo de Bebidas Gaseosas regulares o azucaradas	0.4698	No hay diferencias
Frecuencia de consumo de Bebidas light	0.8146	No hay diferencias
Frecuencia de consumo de Azúcares y dulces	0.8066	No hay diferencias
Frecuencia de consumo de Repostería	0.4568	No hay diferencias
Frecuencia de consumo de Snacks	0.5307	No hay diferencias
Frecuencia de consumo de Galletas dulces o saladas	0.3813	No hay diferencias

Fuente: Elaboración propia, 2024

En la comparación de los hábitos de alimentación entre jugadores de fútbol masculino y femenino de segunda división del cantón de San Pablo de Heredia, la mayoría de las variables no presentan diferencias significativas, ya que sus valores de P son mayores al nivel de significancia de 0.1. Las variables como quién prepara principalmente sus alimentos (valor P de 1.0000), los tiempos de comida que realizan (valor P de 0.8001), el tipo de grasa utilizada para preparar los alimentos (valor P de 0.3198), y el tipo de cocción empleado tanto para carnes (valor P de 0.2479) como para vegetales (valor P de 0.2189), muestran que ambos grupos tienen hábitos similares en estas áreas.

Sin embargo, se encontraron diferencias significativas en la frecuencia de consumo de vegetales harinosos (valor P de 0.0425) y en el consumo de grasas monoinsaturadas (valor P de 0.0505), lo que indica que existen variaciones en estos aspectos entre los jugadores de fútbol masculino y femenino.

Para analizar el comportamiento las relaciones que resultaron significativas se presenta la siguiente tabla:

Tabla 19

Hábitos de alimentación de los jugadores de fútbol masculino y femenino de segunda división del cantón de San Pablo de Heredia.

Frecuencias de consumo	Sexo			
	Femenino	%	Masculino	%
Vegetales harinosos				
1 a 2 veces por semana	4	18.18%	7	35.0%
1 a 3 veces al mes	2	9.09%	0	0.0%
De 3 a 4 veces por semana	2	9.09%	7	35.0%
De 5 a 6 veces por semana	3	13.64%	0	0.0%
Diariamente	9	40.91%	6	30.0%
Nunca	2	9.091%	0	0.0%
Grasas monoinsaturadas				
1 a 2 veces por semana	3	13.64%	1	5.0%
1 a 3 veces al mes	2	9.09%	7	35.0%
De 3 a 4 veces por semana	0	0.00%	2	10.0%
De 5 a 6 veces por semana	3	13.64%	4	20.0%
Diariamente	10	45.45%	2	10.0%
Nunca	4	18.18%	4	20.0%

Fuente: Elaboración propia, 2024

Las jugadoras de fútbol femenino de segunda división del cantón de San Pablo de Heredia muestran una tendencia mayor a consumir vegetales harinosos y grasas monoinsaturadas diariamente en comparación con los jugadores masculinos. Un 40.91% de las mujeres consume vegetales harinosos diariamente frente a un 30.0% de los hombres, y un 45.45% de las mujeres consume grasas monoinsaturadas diariamente frente a un 10.0% de los hombres.

Además, un 13.64% de las mujeres consume vegetales harinosos de 5 a 6 veces por semana, mientras que ninguno de los hombres lo hace con esta frecuencia.

Por otro lado, los hombres presentan una mayor tendencia a consumir estos alimentos con menor frecuencia semanal o mensual. Un 35.0% de los hombres consume vegetales harinosos 1 a 2 veces por semana y de 3 a 4 veces por semana, en comparación con el 18.18% y 9.09% de las mujeres, respectivamente. Asimismo, un 35.0% de los hombres consume grasas monoinsaturadas 1 a 3 veces al mes, en comparación con el 9.09% de las mujeres. Estas diferencias reflejan variaciones significativas en los hábitos alimenticios entre los jugadores masculinos y femeninos.

4.5.3 Comparación del estado nutricional de los jugadores de fútbol masculino y femenino de segunda división del cantón de San Pablo de Heredia.

Tabla 20

Comparación del estado nutricional de los jugadores de fútbol masculino y femenino de segunda división del cantón de San Pablo de Heredia

Variable	Valor P	Interpretación
Diagnóstico IMC	0.1099	No hay diferencias
Diagnóstico % grasa	0.0530	Hay diferencias
Diagnóstico abdomen	0.6062	No hay diferencias

Fuente: Elaboración propia, 2024

Para el diagnóstico del IMC y del abdomen, los valores P son 0.1099 y 0.6062, respectivamente, lo que indica que no hay diferencias significativas entre los sexos en estas variables. Sin embargo, para el diagnóstico del % de grasa, el valor P es 0.0530, lo que sugiere que existen diferencias significativas en esta variable entre jugadores masculinos y femeninos.

Tabla 21

Diagnóstico del porcentaje de grasa de los jugadores de fútbol masculino y femenino de segunda división del cantón de San Pablo de Heredia

Diagnóstico % grasa	Sexo			
	Femenino	%	Masculino	%
Delgado	1	4.55%	1	5.00%
Ligero sobrepeso	7	31.82%	4	20.00%
Obesidad	4	18.17%	3	15.00%
Óptimo	3	13.64%	12	60.00%
Sobrepeso	7	31.82%		

Fuente: Elaboración propia, 2024

Los jugadores masculinos presentan una mayor proporción de individuos en la categoría de grasa óptima en comparación con las jugadoras femeninas. En contraste, las mujeres muestran una mayor tendencia a estar en las categorías de ligero sobrepeso y sobrepeso. La prevalencia de obesidad es similar entre ambos sexos, aunque ligeramente mayor en las mujeres. La prevalencia de delgadez también es similar en ambos grupos. Estos hallazgos

sugieren que los jugadores masculinos tienden a tener un mejor estado nutricional en términos de porcentaje de grasa corporal que sus contrapartes femeninas. Esto podría deberse a diferencias en la dieta, el metabolismo, o las prácticas de entrenamiento entre los sexos, y destaca la necesidad de enfoques personalizados en la gestión del estado nutricional de la población en estudio.

CAPITULO V: DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

5.1 CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

Se identificaron diferencias significativas entre hombres y mujeres en términos de edad, nivel educativo y condición laboral. En ambos géneros predomina el rango de 18 a 24 años. Las mujeres tienden a completar la secundaria con mayor frecuencia y tienen una menor proporción de estudios universitarios incompletos en comparación con los hombres, quienes muestran una ligera ventaja en la finalización de estudios superiores. La edad y nivel educativo influyen en la dieta, especialmente entre los jóvenes, quienes son más propensos a desarrollar malos hábitos alimenticios debido a la oferta de comidas rápidas en las universidades y la libertad alimentaria que adquieren al independizarse, lo que puede resultar en una alimentación desequilibrada (Maza-Ávila et al., 2022).

Además ambos géneros están más representados en empleos asalariados y trabajadores independientes sin embargo el 15% de los hombres está desempleado. El hecho de que sea una población económicamente activa pueden influir en el acceso y elección de alimentos (Vázquez et al., 2021). En un estudio sobre la relación entre el consumo de alimentos ultra procesados y los indicadores nutricionales en la población económicamente activa de México, se encontró que más del 70% presentaba un porcentaje elevado de grasa corporal, sobrepeso, obesidad y riesgo metabólico elevado, lo que impactará negativamente su calidad de vida a corto y mediano plazo (Vázquez et al., 2021). Las tasas de desempleo, la participación en trabajos independientes y el nivel de ingresos pueden estar asociadas con menos estabilidad económica, lo cual podría llevar a una mayor dependencia de alimentos ultra procesados debido a su costo más bajo y a la conveniencia (Marti et al., 2021).

5.2 ESTILO DE VIDA

En el análisis de las horas de sueño, se observa que la mayoría de ambos géneros duerme entre 4 y 8 horas por noche. Estos resultados son coherentes con un estudio panamericano que revela que los deportistas de ambos géneros duermen, en promedio, entre 5 y 9 horas por noche (Rodríguez Toro, 2019). Sin embargo, es fundamental que ambos géneros sigan las recomendaciones de dormir entre 7 y 9 horas por noche (Olson, 2023) para evitar problemas de salud y prevenir efectos negativos en el rendimiento deportivo (Rodríguez Toro, 2019).

En cuanto a la actividad física (excluyendo las horas de entrenamiento en cancha), los resultados de esta investigación contrastan con un estudio realizado en estudiantes de ambos géneros, que encontró un bajo nivel de actividad física (Ibarra-Mora et al., 2019). En esta investigación, ambos géneros superan las recomendaciones de más de 150 minutos semanales de actividad física moderada, establecidas para contrarrestar los efectos negativos del sedentarismo en la salud (OMS, 2022). Sin embargo, al analizar la relación entre el nivel de actividad física y el género, se observa que los hombres tienen un nivel de actividad física más alto que las mujeres (Ibarra-Mora et al., 2019). Datos similares a los de este estudio, donde los hombres suelen realizar sesiones de actividad física más largas y frecuentes en comparación con las mujeres. Caminar es una de las formas más básicas de actividad física (Ibarra-Mora et al., 2019). Sin embargo, la investigación actual revela que solo un pequeño porcentaje de las mujeres participantes (31,82%) realizan esta actividad. Es importante destacar que niveles más altos de actividad física, como caminar regularmente, están

correlacionados con una reducción en el exceso de peso y en la grasa corporal total y abdominal (Gómez Salas et al., 2020).

Aunque aparentemente no son sedentarias, es crucial destacar la intensidad con la que realizan la actividad física, ya que estudios han demostrado que una mayor actividad física está asociada con una reducción del Índice de Masa Corporal (IMC) y de la circunferencia de cintura. Aquellas que realizan actividad física de manera moderada o intensa tienen menos probabilidades de ser obesas, independientemente de su edad. Esta relación muestra un efecto dosis-respuesta, donde niveles más altos de actividad física se correlacionan con una disminución en el exceso de peso y en la grasa corporal total y abdominal (Gómez Salas et al., 2020). Además se ha demostrado que la actividad física intensa reduce significativamente el riesgo de enfermedad coronaria . Lo que subraya la importancia de combinar un peso saludable con un estilo de vida activo para mitigar el riesgo cardiovascular (Gómez Salas et al., 2020).

El análisis del consumo de alcohol muestra que la mayoría de los hombres y mujeres en el grupo no lo consumen. La práctica deportiva se asocia con una menor prevalencia de consumo (Ibarra-Mora et al., 2019). Sin embargo, entre aquellos que sí consumen alcohol, los hombres presentan un consumo moderado, mientras que las mujeres tienen un consumo alto, según las directrices de la OMS (2023). Estos hallazgos contrastan con los resultados de un estudio realizado en Argentina con jóvenes deportistas, que reveló que el género no influye en la frecuencia ni en la cantidad de alcohol consumido. En dicho estudio, ambos géneros mostraron patrones de consumo similares, sugiriendo que el deporte no actúa como un factor protector frente al consumo de alcohol. Más bien, otros factores como la motivación, el entorno

y la personalidad parecen influir en la probabilidad de un consumo frecuente (Schmidt et al., 2019). Además, estos datos también difieren de los encontrados en una investigación sobre estilos de vida saludables en Colombia, que mostró un mayor consumo de alcohol en hombres (Beltrán et al., 2020). Es relevante considerar que el consumo de alcohol tiene efectos diuréticos, lo que puede llevar a la deshidratación (Pacheco Figueroa, 2020). Asimismo, el riesgo de desarrollar cáncer aumenta significativamente con el incremento del consumo de alcohol (OMS, 2024).

En cuanto al fumado, solo una minoría reporta fumar. El 5% de los hombres consume marihuana, lo que puede afectar el estado nutricional al aumentar el apetito o la sensación de hambre (Cruz Montecino, 2021). Por otro lado, el 4.55% de las mujeres utiliza vaporizadores o cigarrillos electrónicos. Estos dispositivos contienen nicotina, saborizantes, aditivos y agentes de combustión, y el contacto con la nicotina, incluso a través de la exposición dérmica, puede tener efectos negativos en el desarrollo cognitivo y el rendimiento general (Robayo-González et al., 2020). Fumar cigarrillos de nicotina tiene diversos efectos negativos en el organismo, entre los cuales se incluyen el aumento de la tensión arterial y la frecuencia cardiaca, incremento en los niveles de azúcar en sangre, la formación de úlceras estomacales y el debilitamiento del sistema inmunológico (Cerdeira, 2023).

5.3 HÁBITOS ALIMENTARIOS

El análisis de los tiempos de comida revela que la mayoría de la población realiza al menos tres comidas al día. Este hallazgo concuerda con un estudio previo en Ecuador que documentó que los adultos jóvenes también mantenían un patrón regular de tres comidas

diarias (Ortiz y Velásquez, 2021). Además, los resultados son consistentes con un estudio realizado en Lima, Perú, donde el 87% de los participantes reportaron comer tres veces al día (Arteaga, 2023). Aunque estos estudios muestran similitudes con el presente análisis, se observan diferencias en la selección y distribución de los tiempos de comida, como el desayuno, meriendas, el almuerzo y la cena. Estas variaciones podrían estar relacionadas con factores geográficos (Cruz-Rodríguez et al., 2019).

Es importante que los jugadores de la presente investigación conozcan la importancia de cuidar los horarios de las comidas, especialmente la cena y la merienda nocturna ya que estudios indican que comer en horarios regulares y alineados con el reloj circadiano mejora el control metabólico y previene alteraciones derivadas de dietas poco saludables. Comer temprano está asociado con un mejor control del peso y equilibrio metabólico (Challet, 2019).

Los datos sobre la preparación de alimentos revelan que el 95% de los hombres y el 95,45% de las mujeres cocinan en casa. Estos resultados están en línea con las estadísticas de la Universidad de Costa Rica, que muestran que la pandemia tuvo un impacto significativo en la economía del país y, por ende, en los gastos familiares. Como resultado, el gasto en comidas fuera del hogar disminuyó en un 41,6%, mientras que el gasto en alimentos preparados en casa aumentó en un 37,2% (Salas, 2021).

Cocinar en casa ofrece beneficios nutricionales en comparación con consumir comidas rápidas. Al preparar alimentos en casa, se tiene mayor control sobre los ingredientes y las técnicas de cocción, lo que permite reducir el consumo de azúcares, grasas y calorías vacías. Se llaman "calorías vacías" porque aportan pocas proteínas, vitaminas o minerales, pero son altas en calorías provenientes de azúcares y grasas (Avalos et al., 2020).

Se determinó que el método de cocción más común para la cocción de carnes es el frito, utilizado por el 30% de los hombres y el 31,82% de las mujeres. El aceite vegetal es la fuente principal de grasa utilizada el cual es rico en ácidos grasos no saturados, beneficiando la salud si se consume con moderación. Las grasas deben constituir menos del 30% de las calorías diarias, prefiriendo fuentes como pescados, aguacates y frutos secos sobre grasas saturadas (carne grasa, mantequilla, aceites tropicales) y grasas trans (productos procesados y rumiantes) (OMS, 2018).

Exceder el consumo de las grasas puede llevar a una ingesta calórica excesiva, lo que no solo incrementa el riesgo de obesidad, sino que también puede aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares, resistencia a la insulina y síndrome metabólico (Cantarero et al., 2020).

Tanto hombres como mujeres muestran una clara preferencia por hervir los vegetales, un método considerado saludable. Sin embargo, este proceso puede provocar la pérdida de nutrientes, ya que algunas vitaminas solubles en agua se disuelven y se eliminan al desechar el líquido de cocción (FAO, 2024).

Respecto al consumo de sal el 30% de los hombres y el 31.82% de las mujeres reportan agregar sal a sus comidas una vez preparadas. Para los adultos, la OMS recomienda una ingesta inferior a 2000 mg/día de sodio (el equivalente a menos de 5 g/día de sal: poco menos de una cucharadita) (OMS, 2023). El sodio es un nutriente esencial, necesario para el mantenimiento del volumen plasmático, el equilibrio ácido-básico, la transmisión de los impulsos nerviosos y el funcionamiento normal de las células pero su consumo excesivo, es una causa bien establecida del aumento de la tensión arterial y de un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares (OMS, 2023).

Estudios confirman que en el Medio Oriente, solo aproximadamente un tercio de los participantes podían definir que los alimentos procesados eran una fuente importante de sal . En Grecia, casi el 90 % de los participantes desconocían la cantidad exacta de la ingesta diaria recomendada de sal. Mientras que, si se habla de conocimiento sobre las principales fuentes de sodio, Corea es uno de los países con un alto conocimiento sobre el mismo (Vera-Ponce et al., 2022).

Sobre el consumo de embutidos se encontró que el 30% de los hombres y el 22,73% de las mujeres consumen embutidos de 3 a 4 veces por semana. Cabe destacar que los embutidos también son ricos en nitritos y nitratos . Si bien estos componentes son antimicrobianos, son los mismos que pueden ser los causantes de un cáncer colorrectal (UCR, 2020).

En cuanto al consumo de azúcar, se observa que los hombres tienen una mayor frecuencia en el consumo de azúcares y dulces, así como de bebidas deportivas, gaseosas y bebidas azucaradas en general. En contraste, el yogur saborizado con azúcar es consumido diariamente por una pequeña proporción de mujeres, quienes además suelen consumir repostería varias veces por semana; estos resultados coinciden con los hallazgos del estudio ELANS, que revelan que la población urbana costarricense consume en promedio $68,5 \pm 33,6$ g de azúcares añadidos, representando el 14,7% de su ingesta energética. En términos absolutos, los hombres ingieren más azúcares añadidos que las mujeres (75,6g frente a 61,5g), y un 79,6% de la población supera la recomendación de la OMS de limitar el consumo de azúcares añadidos a menos del 10% de la ingesta energética total (Gómez et al., 2019).

El 65% de los hombres y el 54.55% de las mujeres no utilizan edulcorantes. Aunque estos productos no aportan calorías, la evidencia sobre sus beneficios o riesgos es contradictoria.

Se necesitan estudios más sólidos para comprender mejor su impacto en la salud cardio metabólica (Manzur-Jattin et al., 2020).

Respecto al consumo de agua, hombres y mujeres ingieren más de 2000 ml diarios, mientras que algunos consumen entre 750 y 1250 ml, y un grupo más pequeño se encuentra en el rango de 1500 a 2000 ml. Una minoría de hombres ingiere entre 250 y 500 ml o no bebe agua, ignorando las recomendaciones dietéticas de 4 a 6 vasos diarios (Salas-Salvadó et al., 2020). Este patrón difiere de un estudio realizado en Argentina, donde solo el 17% de 23 futbolistas varones cumplió con la ingesta adecuada de agua, mostrando una tendencia distinta (Robledo, 2021). Aunque el agua es fundamental para el cuerpo, su importancia a menudo se pasa por alto en las recomendaciones dietéticas. Mantener una adecuada hidratación es crucial para la salud y el rendimiento físico. La pérdida de agua, incluso mínima, puede afectar negativamente la fuerza, resistencia y consumo de oxígeno, especialmente en deportistas. La actividad física altera el equilibrio hidroelectrolítico, principalmente debido al sudor y la respiración (Polo et al., 2019).

Tanto hombres como mujeres muestran un alto consumo diario de cereales y leguminosas, lo que indica una fuerte adherencia a estos alimentos en su dieta. Sin embargo, el consumo de vegetales harinosos es más variable, con una proporción significativa que los consume con menor frecuencia. Estos resultados son alentadores, dado que estos alimentos pertenecen al grupo de carbohidratos esenciales, que constituyen la principal fuente de energía para el cuerpo (Intriago et al., 2021) y que además son muy nutritivos y son una parte importante de una dieta saludable (Yandún, 2024).

Sin embargo, los resultados podrían ser negativos si la población estudiada supera el consumo recomendado de carbohidratos, ya que el exceso puede estar asociado con

trastornos metabólicos como la prediabetes en adultos, la diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares (Rubio Lozano & Campos Granados, 2022).

El 40% de los hombres y el 50% de las mujeres consumen vegetales y frutas diariamente, mientras que otra mayoría los ingiere entre 1 y 6 veces por semana. Las frecuencias más bajas, de 1 a 3 veces al mes, se registran en el 5% de ambos géneros. Estos datos coinciden con un estudio en México, donde jugadores de fútbol reportaron un alto consumo de frutas y buen estado de salud (Ayala Hernández et al., 2021) pero contrastan con un estudio en Argentina, donde más del 40% de las jugadoras mostraron baja ingesta de frutas y exceso de peso (Viglione, 2024). Estas discrepancias podrían deberse a situaciones como desempleo, informalidad y bajos ingresos constituyen problemas estructurales que limitan la posibilidad de acceder a los alimentos (Rodríguez-Villamil & Arboleda-Montoya, 2022). Según el estudio ELANS, las personas de niveles socioeconómicos bajos consumen menos frutas y vegetales y presentan mayor obesidad abdominal y exceso de peso en comparación con las de niveles más altos (Gómez et al., 2021).

En cuanto al consumo de carnes, las mujeres presentan una alta frecuencia de ingesta de carnes magras, semimagras y altas en grasa mientras que los hombres prefieren carnes altas en grasa 5-6 veces por semana. Este patrón sugiere que una ingesta proteica constante puede beneficiar a ambos géneros, favoreciendo la síntesis y reparación muscular, cruciales para la recuperación tras la actividad física. Estudios destacan que reponer proteínas rápidamente es esencial para evitar el catabolismo y promover la recuperación del glucógeno muscular (Escribano Ott et al., 2020), resaltando la importancia del consumo de proteínas de alto valor biológico, como las presentes en las carnes (Araneda et al., 2019)

Las grasas monoinsaturadas consumidas diariamente por las mujeres, y las poliinsaturadas, preferidas por los hombres 5-6 veces por semana, son tipos de grasas insaturadas que ofrecen beneficios cardiovasculares y ayudan a regular la glucosa en sangre (OMS, 2018). Es crucial evaluar su aporte calórico en ambos grupos, especialmente porque los deportistas a menudo cubren hasta el 70% de su energía con carbohidratos, reduciendo así la proporción de grasas (García, 2024). Verificar si se cumplen las recomendaciones diarias, que sugieren que entre el 20% y el 35% de la ingesta calórica debe provenir de grasas, es esencial para una dieta equilibrada (García, 2024). El consumo de grasas saturadas proviene principalmente de carnes y lácteos (OMS, 2018). Tanto hombres como mujeres reportan un alto consumo de estos alimentos, siendo la leche entera la más consumida, especialmente entre los hombres, de los cuales un 25% la consume diariamente y otro 25% de 5 a 6 veces por semana. Un 22,73% de las mujeres consume leche semidescremada de 3 a 4 veces por semana, la frecuencia más alta de consumo regular entre ellas. Aunque el consumo de estos alimentos puede elevar el colesterol (OMS, 2018), no necesariamente implica un aumento de peso. Un estudio encontró que quienes consumen leche entera experimentan mayor pérdida de grasa que quienes consumen otros tipos de leche o no consumen leche, independientemente de la actividad física. Sin embargo, no hubo correlación significativa entre la pérdida de peso y la reducción de cadera o triglicéridos (Merchant et al., 2022), por lo tanto las personas con triglicéridos elevados deben ser cautelosas con la leche entera.

5.4 ESTADO NUTRICIONAL

5.4.1 Estado nutricional según IMC

Las mujeres muestran un perfil más favorable en términos de índice de masa corporal (IMC), con una mayor proporción en la categoría de peso normal y un menor porcentaje de sobrepeso u obesidad (18,18%) en comparación con los hombres. Este patrón sugiere que, en general, las mujeres presentan una mejor condición según este criterio de evaluación. Estos resultados se alinean con un estudio del 2020 que analizó a 99 estudiantes universitarios con edades similares a la de la población en estudio. En ese estudio, se observó que los hombres tenían una mayor prevalencia de sobrepeso, mientras que la mayoría de las mujeres tenía un IMC dentro del rango normal (Morales-Fernández & Ortiz, 2020). De manera similar, en un grupo de deportistas varones con edades comparables a la de nuestra población, el 69% tenía un IMC normal, lo que es consistente con el 65% de la población masculina en estudio que también presentó un IMC normal (Robledo, 2021). Sin embargo, estos hallazgos contrastan con un estudio realizado en Argentina con jugadoras de fútbol, cuyas edades promedio oscilaban entre 27 y 35 años, donde más del 40% de las participantes presentaban sobrepeso u obesidad (Viglione, 2024).

Es de importancia considerar que el IMC es una medida simple que relaciona el peso con la altura, pero tiene limitaciones significativas. No puede diferenciar entre la masa muscular y el tejido adiposo (Kesari & Noel, 2024). Esto significa que una persona con mucha masa muscular, como un deportista, podría tener un IMC alto que sugiere sobrepeso, aunque en realidad tenga poca grasa corporal (Vera Lamilla, 2019).

5.4.2 Estado nutricional según porcentaje de grasa corporal

Los hombres presentan un mejor perfil en términos de porcentaje de grasa corporal: el 60% se encuentra en la categoría óptima, similar a los resultados de un estudio con jugadores de

fútbol paraguayos, donde el 75,7% tenía un porcentaje de grasa ideal (Villagra-Collar et al., 2023). En contraste, solo el 13,64% de las mujeres en esta investigación están en la categoría óptima. Esto difiere de un estudio sobre mujeres atletas en los Juegos Centroamericanos y del Caribe San Salvador 2023, que mostró que las mujeres presentaban menos grasa corporal en comparación con los hombres (López & Vásquez, 2023).

Las diferencias observadas entre hombres y mujeres en este estudio podrían atribuirse a los efectos de los cambios hormonales, que llevan a los hombres a tener mayor masa muscular, menos grasa corporal y mayor densidad ósea en comparación con las mujeres (Spicoli, 2023). Además, las mujeres presentan un menor gasto energético durante el ejercicio y responden de manera distinta al entrenamiento y a las estrategias dietéticas (Spicoli, 2023).

Un exceso de grasa corporal aumenta el riesgo de enfermedades crónicas graves, mientras que una cantidad insuficiente puede provocar problemas gastrointestinales, daños neurológicos y debilidad del sistema inmunológico (Cardozo, 2016).

Dado que las mujeres tienen una mayor representación en empleos asalariados, estas condiciones podrían impactar especialmente a ellas. En una investigación con empleados de diversas empresas, se encontró que muchos omiten comidas, tienen tiempos de comida reducidos y enfrentan una oferta limitada de alimentos saludables. Estas prácticas pueden causar trastornos digestivos y patologías relacionadas con la dieta, lo que puede afectar su calidad de vida (Paredes et al., 2018).

En el presente estudio, los hombres reportan un mayor consumo de azúcares, lo cual contrasta con los resultados de un estudio sobre la dieta de la población urbano-costarricense, en el que el consumo de azúcares fue significativamente mayor en las mujeres (80,23%) en

comparación con los hombres (68,9%) (Gómez-Salas et al., 2019). Además, en cuanto a las grasas saturadas, los hombres del presente estudio muestran un mayor consumo en comparación con las mujeres. Esto difiere de un estudio en México que incluyó a 50 personas de ambos sexos, con edades entre 19 y 25 años, donde las mujeres presentaron un mayor consumo de grasas saturadas y una mayor incidencia de síndrome metabólico (Cruz-Rodríguez et al., 2019). Estas diferencias podrían deberse al origen geográfico y, por ende, a las características de la dieta (Cruz-Rodríguez et al., 2019).

A pesar del alto consumo de azúcares y grasas saturadas, los hombres del presente estudio mantienen un nivel significativo de actividad física intensa, lo que conlleva a un mayor gasto energético (Rangel, 2023). Este gasto energético podría, en parte, contrarrestar los efectos negativos de una dieta menos equilibrada debido efecto térmico del ejercicio (ETE), que puede representar un aumento del gasto energético de hasta un 50% o más en personas activas (Pestana, 2020).

Por otro lado, aunque las mujeres tienden a consumir más frutas y verduras, también reportan un uso frecuente de métodos de cocción como el fritado y el consumo de carnes con alto contenido graso (Pascual et al., 2019). Estos hábitos pueden aumentar el contenido calórico de sus dietas (Schwalb & Higuchi, 2022). Tal desbalance entre la ingesta calórica y el gasto energético podría estar relacionado con el sobrepeso y la obesidad (Schwalb & Higuchi, 2022), así como con un mayor riesgo de comorbilidades crónicas, incluyendo cáncer y enfermedades cardiovasculares (Marchesino et al., 2020).

Un grupo de trabajo de la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer Notificación de salida (IARC) llegó a la conclusión de que hay pruebas uniformes de

que una mayor cantidad de grasa corporal se relaciona con un aumento del riesgo de varios tipos de cáncer (Lauby-Secretan et al., 2016).

5.4.3 Estado nutricional según circunferencia abdominal

Las mujeres tienen una mayor proporción en las categorías de riesgo en aumento y riesgo alto en comparación con los hombres. Los hombres están en mejor estado en cuanto a la categoría de circunferencia abdominal ya que una mayor proporción de ellos se encuentra en la categoría normal (90%) en comparación con las mujeres (72,72%). Estos resultados indican que las mujeres tienen mayor riesgo de síndrome metabólico y cardiovascular (Aguilar Fernández et al., 2021). Resultados similares se encontraron en un estudio realizado en Argentina, que mostró que el 25% de las jugadoras de fútbol presenta un riesgo elevado de enfermedades cardíacas, diabetes o problemas de tensión arterial, según las medidas de su cintura (Viglione, 2024). Estos hallazgos coinciden con los de otro estudio que evaluó la circunferencia abdominal para determinar el riesgo cardiovascular en personas que participaron en una feria de la salud, identificando a 80 personas con alto riesgo, siendo más frecuente en mujeres (Álvarez-Castro et al., 2020).

Un 63.64% duerme entre 4-8 horas por lo que determinar las horas exactas de sueño ya que se ha asociado con obesidad abdominal (Worrel et al., 2024). La relación entre duración del sueño nocturno y obesidad abdominal encontrando que sueños nocturnos más cortos se relacionan con mayor riesgo de ganancia ponderal y obesidad central (Muñoz Garach et al., 2021). También sería importante determinar si la población actual en estudio realiza siesta ya que resultados muestran que una siesta de larga duración (> 1 h) se asocia a un mayor riesgo de obesidad abdominal en comparación con no dormir siesta (Muñoz Garach et al., 2021).

A pesar de que las mujeres reportan tener buenos hábitos alimenticios esto no siempre garantiza un estado nutricional óptimo. La calidad y cantidad de la dieta son importantes. Incluso con una dieta aparentemente equilibrada, el consumo de calorías en exceso puede causar malnutrición (Díaz, A et al., 2023) y ser la causante de obesidad abdominal en ellas (Cárdenas & Alcazar , 2024) constituyendo también un factor de riesgo para el desarrollo del cáncer de mama (Maltagliatti, D., & Figueroa, J., 2020).

5.5 RESULTADOS BIVARIADOS

5.5.1 Comparación del estilo de vida de los jugadores de fútbol masculino y femenino de segunda división del cantón de San Pablo de Heredia.

El promedio de horas de sueño diario, la frecuencia de actividad física, el tiempo dedicado a la actividad física fuera del entrenamiento en cancha, el consumo de tabaco y sustancias y las actividades semanales fuera del entrenamiento no presentan diferencias significativas entre los dos grupos, con valores de p superiores a 0,10.

A continuación, se detalla cómo estos estudios previos tienen puntos en común que pueden explicar esta ausencia de diferencias.

Horas de sueño

Tanto el estudio actual como el de Rodríguez Toro (2019) revelan que la mayoría de los participantes duermen entre 4 y 8 horas por noche. Esta tendencia de sueño puede reflejar una homogeneidad en los hábitos de sueño entre los géneros, lo que contribuye a la falta de

diferencias significativas. Rodríguez Toro (2019) y Olson (2023) coinciden en que se recomienda dormir entre 7 y 9 horas por noche para mantener una buena salud y optimizar el rendimiento, pero la falta de adherencia a estas recomendaciones en la muestra podría limitar la capacidad para observar diferencias significativas.

Actividad física

Los datos del estudio actual muestran que ambos géneros cumplen con las recomendaciones mínimas de actividad física establecidas por la OMS (2022), que contrasta con estudios previos que reportaron bajos niveles de actividad física (Ibarra-Mora et al., 2019). Aunque se observa que los hombres tienden a realizar más actividad física que las mujeres, el hecho de que ambos grupos superen las recomendaciones puede haber reducido la variabilidad necesaria para detectar diferencias significativas.

Consumo de alcohol

La mayoría de los participantes en el estudio actual no consumen alcohol, y entre los que sí lo hacen, los patrones de consumo entre géneros no muestran diferencias significativas. Esto es consistente con el estudio de Schmidt et al. (2019), que encontró patrones similares entre géneros en jóvenes deportistas. La falta de diferencia en el consumo de alcohol podría ser atribuida a la baja prevalencia general, lo que limita la capacidad para identificar variaciones significativas. Además, los datos de Beltrán et al. (2020) y las diferencias en los patrones de consumo entre estudios resaltan cómo factores como la motivación y el entorno pueden influir más que el género en el consumo de alcohol.

Tabaquismo

La baja tasa de tabaquismo reportada en el estudio, con solo un pequeño porcentaje de hombres y mujeres consumiendo marihuana o utilizando vaporizadores, puede contribuir a la falta de diferencias significativas. Estudios como los de Cruz Montecino (2021) y Robayo-González et al. (2020) destacan los efectos negativos del consumo de tabaco y sus derivados, pero la baja prevalencia general en la muestra limita las diferencias observables en los resultados.

Por otro lado, se encontraron diferencias significativas en relación con las actividades realizadas en el tiempo libre, con un valor de $p=0,0355$.

El hecho de que un 45.45% de las jugadoras femeninas dedique su tiempo libre a ver series o televisión puede contribuir a un estilo de vida más sedentario. El tiempo dedicado a mirar televisión se asocia con un aumento de la grasa corporal lo que alerta sobre la necesidad de promover actividades recreativas que involucren un aumento de la actividad física moderada e intensa (Zamora Salas et al., 2021) cruciales para mejorar el estado nutricional de las jugadoras.

5.5.2 Comparación de los hábitos de alimentación de los jugadores de fútbol masculino y femenino de segunda división del cantón de San Pablo de Heredia.

Al comparar los hábitos alimenticios entre jugadores de fútbol masculino y femenino de segunda división en el cantón de San Pablo de Heredia, se observa que aspectos como los tiempos de las comidas, el tipo de grasa utilizada y los métodos de cocción para carnes y vegetales son similares entre ambos grupos.

Estas similitudes podrían deberse a una serie de factores comunes que afectan a ambos géneros de manera similar, en comparación con otros estudios, como se detalla a continuación :

Tiempos de comida

El análisis revela que la población en estudio siguen el patrón de consumir las tres comidas principales diarias. Este hallazgo es consistente con patrones observados en estudios previos realizados en Ecuador y Lima, Perú con edades similares donde documentaron una frecuencia similar de tres comidas diarias (Ortiz y Velásquez, 2021; Arteaga, 2023) y solo un pequeño porcentaje de ambos géneros no cumple con esta frecuencia recomendada para una mejor digestión y rendimiento de 4-5 comidas diarias (González et al., 2021). La falta de diferencias significativas en los horarios de comida podría reflejar una práctica común o un hábito influenciado por rutinas similares entre jóvenes.

Tipo de grasa utilizada

La preferencia por grasas como el aceite vegetal es compartida por ambos géneros. Este hallazgo es consistente con estudios realizados en Costa Rica, donde se observa que el principal método de cocción es la fritura y que el aceite vegetal líquido es la grasa

predominante (Jiménez, V., 2020; Mora, A., 2024). La falta de diferencias significativas en el tipo de grasa utilizada podría indicar una práctica culinaria común en la región.

Método de cocción para carnes y vegetales.

En este estudio, al igual que en otra investigación realizada con población costarricense (Quesada, S., 2024), se observó que las personas prefieren la fritura para las carnes y hervir los vegetales. La preferencia de fritura puede estar influenciada por factores como el cansancio, la falta de tiempo y la falta de información, que llevan a las personas a optar por métodos de preparación más rápidos y sencillos (Bogantes, 2022). Es importante destacar que, aunque hervir los alimentos puede provocar una pérdida de nutrientes, este método no incrementa el valor calórico como lo hace la fritura. Por lo tanto, es preferible elegir el hervido en lugar de la fritura (Soto, K., 2021). La ausencia de diferencias significativas en los métodos de cocción para carnes y vegetales también podría reflejar una práctica culinaria común entre los costarricenses.

No obstante, se detectaron diferencias significativas en la frecuencia de consumo de vegetales harinosos ($p = 0,0425$) y en el consumo de grasas monoinsaturadas ($p = 0,0505$). Las jugadoras de fútbol femenino tienden a consumir más vegetales harinosos y grasas monoinsaturadas a diario en comparación con los jugadores masculinos.

Los resultados sugieren que el mayor porcentaje de grasa en las mujeres podría estar relacionado con un consumo excesivo grasas. Esto es consistente con un estudio realizado en Argentina, donde jugadoras de fútbol también reportaron un alto consumo de grasas y el 61.5% presentaba una alta masa adiposa (Villegas, Aldana, 2020).

Aunque las grasas monoinsaturadas son más saludables que las insaturadas estas determinan en gran medida la cantidad de calorías provenientes de las grasas en la dieta (OMS, 2018).

El mayor consumo de vegetales harinosos podría estar relacionado con el estado nutricional de las jugadoras. Esto contrasta con un estudio realizado en futbolistas paraguayos, quienes mantenían una dieta baja en carbohidratos y, en su mayoría, presentaban una composición corporal adecuada (Villagra-Collar et al., 2023).

5.5.3 Comparación del estado nutricional de los jugadores de fútbol masculino y femenino de segunda división del cantón de San Pablo de Heredia.

Al analizar el estado nutricional de la población, no se encontraron diferencias significativas en el índice de masa corporal (IMC) ni en la circunferencia abdominal. La mayoría de los individuos, de ambos géneros, muestran un estado nutricional adecuado según estos indicadores. Al comparar estos hallazgos con investigaciones previas, es posible identificar las razones detrás de estos resultados, las cuales se detallan a continuación:

La regularidad e intensidad del entrenamiento pueden contribuir a una composición corporal más homogénea, reduciendo las diferencias en el índice de masa corporal (IMC) y la circunferencia de la cintura que podrían ser más evidentes en poblaciones no deportivas (Villagra-Collar et al., 2023).

Además, la alta proporción de jugadores que preparan sus comidas en casa puede promover una dieta equilibrada y controlada en el contexto deportivo puede mitigar las diferencias significativas entre géneros en términos de composición corporal (Fernández, 2019; Ayala Hernández et al., 2021), favoreciendo así resultados más uniformes en el IMC y la circunferencia de la cintura.

En comparación con estudios realizados en otros países, como Argentina y México, que han documentado diferencias en el IMC y la circunferencia de cintura entre géneros (Viglione, 2024; Ayala Hernández et al., 2021), este estudio podría revelar una tendencia diferente a nivel internacional debido a las particularidades del contexto local.

Factores como la genética, el metabolismo y la respuesta individual al entrenamiento pueden influir en el IMC y la circunferencia de la cintura, afectando la magnitud de las diferencias entre géneros (Vera-Ponce et al., 2022). Por lo tanto, estos factores podrían haber favorecido a la mayoría de los participantes en el estudio, contribuyendo a la ausencia de diferencias significativas entre géneros.

Respecto al porcentaje de grasa corporal, sí se encontraron diferencias significativas con un valor $p = 0,0530$ este valor sugiere que existen factores importantes para tener en cuenta y explicar las posibles discrepancias en los porcentajes de grasa corporal observados en la literatura. A continuación, se presentan algunos factores clave que podrían influir en estas variaciones:

Las diferencias biológicas entre hombres y mujeres juegan un papel crucial en la variación del porcentaje de grasa corporal. Los hombres, debido a niveles más altos de testosterona, tienden a desarrollar una mayor masa muscular y a almacenar menos grasa corporal en comparación con las mujeres (Spicoli, 2023).

Los patrones dietéticos también afectan el porcentaje de grasa corporal. En 2020, un estudio en Argentina reveló que el 61.5% de las jugadoras de fútbol tenían un alto porcentaje de masa adiposa, asociado con un consumo excesivo de grasas (Villegas & Aldana, 2020). En

contraste, en 2022, un estudio en Costa Rica encontró que las jugadoras de primera división mantenían una dieta relativamente equilibrada con alto consumo de agua y alimentos nutritivos y la mayoría presentaba un porcentaje de grasa corporal normal (Marín Piñar, 2022).

El estado nutricional de las jugadoras podría estar afectado por un exceso de calorías y poca actividad física, lo que contribuye al aumento de peso graso. Es necesario reducir la ingesta calórica y aumentar la actividad física para crear un balance energético negativo y promover la pérdida de grasa (Sánchez Graillet, 2022).

Las normas culturales y las presiones sociales pueden influir en los hábitos alimentarios y en el comportamiento en relación con el ejercicio. Un estudio en Costa Rica encontró diferencias en la prevalencia de sobrepeso y obesidad entre géneros, sugiriendo que los hábitos alimentarios y la actividad física están influenciados por factores culturales y sociales (Gómez Salas et al., 2020; Guevara Villalobos et al., 2019).

CAPÍTULO VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES

En el siguiente apartado se presentan las conclusiones basadas en los hallazgos del estudio.

- En la comparación el estilo de vida, hábitos alimentarios y estado nutricional entre jugadores de fútbol masculino y femenino de segunda división en el cantón de San Pablo de Heredia, 2024, se observan diferencias estadísticamente significativas entre los grupos de estudio.
- En cuanto a las características sociodemográficas, se observa que la mayoría de los participantes, tanto hombres como mujeres, tienen entre 18 y 24 años, son asalariados y cuentan con estudios universitarios incompletos.
- Al identificar las características del estilo de vida se observa que ambos géneros mantienen un estilo de vida activo, tienen patrones de sueño adecuados y presentan un bajo consumo de alcohol y sustancias.
- Al analizar los hábitos alimentarios, se observa que la mayoría de ambos géneros consumen frecuentemente agua, leche entera, cereales, aceite vegetal, carnes magras, frutas y vegetales. Además, prefieren preparar los alimentos en casa, hervir los vegetales y freír las carnes, y suelen mantener tres comidas principales al día (desayuno, almuerzo y cena).
- Al evaluar el estado nutricional, se observa que la mayoría de los participantes, tanto hombres como mujeres, presentan un estado saludable en términos de índice de masa corporal (IMC) y circunferencia de cintura. No obstante, se identifican diferencias significativas en el porcentaje de grasa corporal entre los géneros.

- Al comparar el estilo de vida, se observa que durante el tiempo libre las mujeres tienden a elegir actividades sedentarias, como ver televisión identificando diferencias significativas entre los géneros. Además, los hombres suelen dedicar más tiempo a la actividad física en comparación con las mujeres.
- Al comparar los hábitos alimentarios, se observa que los hombres tienen una mayor frecuencia de comidas regulares y tienden a consumir más agua, leche entera, gaseosas con azúcar, yogurt saborizado con azúcar y dulces. Sin embargo la frecuencia de consumo es muy similar a la de las mujeres por lo que no refleja diferencias significativas. También se observa que las mujeres tienden a emplear con mayor frecuencia métodos de cocción como freír carnes y hervir vegetales. Consumen cereales, leguminosas, frutas, carnes(magras, semi magras y altas en grasa) , embutidos, repostería y snacks con una regularidad comparable a la de los hombres, sin que se presenten diferencias significativas entre los géneros.
- Por otro lado, las mujeres tienden a consumir una mayor cantidad de vegetales harinosos y utilizan grasas más saludables en su dieta diaria, mostrando diferencias significativas en comparación con los hombres.
- Al comparar el estado nutricional, se observa que los hombres presentan mejor estado nutricional que las mujeres en términos de porcentaje de grasa corporal y circunferencia abdominal. Estas diferencias están influenciadas por factores biológicos, patrones dietéticos y variaciones individuales asociadas con la actividad física

6.2 RECOMENDACIONES

En la siguiente sección, se detallan las recomendaciones clave derivadas del análisis del estudio, con el objetivo de guiar futuras acciones y estrategias basadas en los resultados obtenidos.

- Incluir tanto poblaciones urbanas como rurales para obtener una muestra más amplia y diversa en términos de edad, nivel socioeconómico y cultura para obtener resultados más representativos.
- Incorporar análisis cualitativos para complementar los datos cuantitativos y obtener una comprensión más profunda de los motivos y barreras detrás de ciertos hábitos de alimentación y estilos de vida.
- Incluir otras variables como la calidad del sueño, niveles de estrés, o apoyo social, que también pueden influir en el estilo de vida, hábitos de alimentación y estado nutricional.
- Incluir un componente de educación nutricional y sensibilización en la población estudiada, y medir el impacto de estas intervenciones en los diagnósticos nutricionales.
- Analizar la ingesta de macro y micronutrientes en comparación con las recomendaciones diarias considerando el gasto energético basal y el nivel de actividad física.

BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar Fernández, E., Carballo Alfaro, A. M., Aguilar Fernández, E., & Carballo Alfaro, A. M. (2021). Circunferencia de la cintura como predictor de factores de riesgo de enfermedad cardiovascular en residentes costarricenses de 60 años y más. *Cuadernos de Investigación UNED*, 13(1). <https://doi.org/10.22458/urj.v13i1.3398>
- Álvarez-Castro, I., Mora-Mora, S., & Castro-Méndez, M. (2020). Estado nutricional y estilos de vida de los participantes de la feria de salud del Instituto Nacional de Aprendizaje de Costa Rica, 2019. *Revista Hispanoamericana de Ciencias de la Salud*, 6(1), 4-13. <https://doi.org/10.56239/rhcs.2020.61.414>
- Andres, A., Blas, G., Cruz, R. S., Jordy, B., Zora, D. L., & Maximo, A. (s. f.). *TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO (A) EN EDUCACIÓN ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN FÍSICA*.
- Araneda, J., González, D., Mella, V., Pérez, K., Quezada, G., Pinheiro, A. C., Araneda, J., González, D., Mella, V., Pérez, K., Quezada, G., & Pinheiro, A. C. (2019). Ingesta de alimentos proteicos en adolescentes de la ciudad de Chillán, Chile. *Revista chilena de nutrición*, 46(3), 295-302. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182019000300295>
- Avalos, M. B. B., Salazar, J. L. L., Matveev, L. A. V., & Miranda, M. F. (2020). Comercialización, consumo y valor nutricional de la comida rápida, en los estudiantes universitarios, caso: Carrera de agroindustria de la facultad de ciencias pecuarias/Marketing, consumption and nutritional value of rapid food, in university students,. *KnE Engineering*, 94-106. <https://doi.org/10.18502/keg.v5i2.6225>

- Ayala Hernández, H., Rivera Girón, A. R., Castineyra, S., & Gómez Figueroa, J. A. (2021). Influencia de la Educación Física en jugadores de Fútbol Asociación Sub-13 y Sub-15. *riccafd: Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10(3), 37-46.
- Barrón-Pavón, V., González-Stager, M. A., & Rodríguez-Fernández, A. (s. f.). Relación entre la composición corporal y el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles en mujeres mayores activas de Chillán (Chile). *Revista Española de salud pública*, 97, e202306045.
- Bogantes, D. (2022). *RELACIÓN DE LA FRECUENCIA DE CONSUMO Y LOS HáBITOS ALIMENTARIOS CON EL GRADO DE ALIMENTACIÓN EMOCIONAL EN ADULTOS DE AMBOS SEXOS, DEL CANTÓN DE TURRIALBA, 2022*. UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA.
- Camacho Castro, Y. L. (2023). *Consumo de calóricos y su relación con el gasto energético en deportistas de la categoría pre-juvenil de la federación deportiva de Tungurahua periodo 2022* [masterThesis, Universidad Estatal de Bolívar. Postgrado en Entrenamiento Deportivo]. <https://dspace.ueb.edu.ec/handle/123456789/6352>
- Cantarero et al. (2020). *La importancia de una alimentación segura y saludable para la calidad de vida y la salud de las personas*. https://catedraalimentacioninstitucional.wordpress.com/wp-content/uploads/2020/02/informe_cariotipo_alimentacion-factor-clave-de-salud-y-sostenibilidad.pdf#page=7
- Cárdenas Ortiz, A. A., & Alcazar de los Reyes, E., V. (2024). *FACTORES ASOCIADOS A LA PREVALENCIA DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN PERSONAS DE 18-60 AÑOS DEL BARRIO ESQUIPULAS DE LA ESTACIÓN HUEHUETÁN, CHIAPAS*.

- <https://repositorio.unicach.mx/bitstream/handle/20.500.12753/5176/Esthefany%20Alcazar-A%CC%81ngel%20Ca%CC%81rdenas%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cardozo, L. A. (2016). Body fat percentage and prevalence of overweight—Obesity in college students of sports performance in Bogotá, Colombia. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, 3, 68-75. <https://doi.org/10.12873/363cardozo>
- Cazorla, N. G. (2021). *Estado nutricional y su influencia en el rendimiento académico*. Editorial Inclusión.
- Challet, E. (2019). The circadian regulation of food intake. *Nature Reviews. Endocrinology*, 15(7), 393-405. <https://doi.org/10.1038/s41574-019-0210-x>
- Chaupin Cuellar, H. A. (2020). Consumo de energía y macronutrientes, composición corporal según posición de juego en voleibolistas de la Liga Deportiva Distrital de Voleibol de Lima. *Repositorio de Tesis - UNMSM*. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/15932>
- Contreras. (2021, mayo 10). *Atleta y deportista tienen significados distintos—Pantalla Deportiva*. <https://www.pantalladeportiva.com/atleta-y-deportista-tienen-significados-distintos/>
- Cruz Montecino, J. (2021). *Ingesta dietética en consumidores de marihuana* [Thesis, Universidad ISALUD]. <http://repositorio.isalud.edu.ar/xmlui/handle/123456789/502>
- Cruz-Rodríguez, J., González-Vázquez, R., Reyes-Castillo, P., Mayorga-Reyes, L., Nájera-Medina, O., Ramos-Ibáñez, N., Rodríguez-Magallanes, M. M., Díaz-García, R., Azaola-Espinosa, A., Cruz-Rodríguez, J., González-Vázquez, R., Reyes-Castillo, P., Mayorga-Reyes, L., Nájera-Medina, O., Ramos-Ibáñez, N., Rodríguez-Magallanes, M. M., Díaz-García, R., & Azaola-Espinosa, A. (2019). Ingesta alimentaria y composición corporal asociadas a síndrome metabólico en estudiantes

- universitarios. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 10(1), 42-52.
<https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2019.1.495>
- Díaz, A. M., De Almeida-Oyanedel, A. T., Guzmán-Peña, I. L., Quezada-Rodríguez, J. A., Rojas-Sánchez, A. B., & Ugalde-Barraza, C. A. (2023). *Factores relacionados a la malnutrición por exceso en escolares*.
<file:///E:/Descargas/2.FAC+MALNUTRICION.pdf>
- Díaz-Muñoz, G. (2020). Metodología del estudio piloto. *Revista chilena de radiología*, 26(3), 100-104. <https://doi.org/10.4067/S0717-93082020000300100>
- Escribano Ott, I., Ibáñez Santos, J., Escribano Ott, I., & Ibáñez Santos, J. (2020). Papel de la nutrición en la recuperación del jugador de baloncesto. *Nutrición Hospitalaria*, 37(1), 160-168. <https://doi.org/10.20960/nh.02577>
- FAO. (2024). *Capítulo 32: Procesamiento y fortificación de los alimentos*.
<https://www.fao.org/4/w0073s/w0073s10.htm>
- Fernández, D. (2019). *Disertación para optar por el título de licenciada en nutrición humana influencia de los estilos de vida en los hábitos alimentarios y el rendimiento deportivo en futbolistas no profesionales del campeonato "ex alumnos de la Salle" Quito, 2018*.
- García, M. (2024). *Nutrición en el voleibol*.
<http://redi.ufasta.edu.ar:8082/jspui/handle/123456789/1921>
- Gómez, G., Kovalskys, I., Leme, A. C. B., Quesada, D., Rigotti, A., Cortés Sanabria, L. Y., Yépez García, M. C., Liria-Domínguez, M. R., Herrera-Cuenca, M., Fisberg, R. M., Nogueira Previdelli, A., Guajardo, V., Ferrari, G., Fisberg, M., Brenes, J. C., & On Behalf Of The Elans Study Group, null. (2021). Socioeconomic Status Impact on

- Diet Quality and Body Mass Index in Eight Latin American Countries: ELANS Study Results. *Nutrients*, 13(7), 2404. <https://doi.org/10.3390/nu13072404>
- Gómez Salas, G., Quesada Quesada, D., Monge Rojas, R., Gómez Salas, G., Quesada Quesada, D., & Monge Rojas, R. (2020). Perfil antropométrico y prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población urbana de Costa Rica entre los 20 y 65 años agrupados por sexo: Resultados del Estudio Latino Americano de Nutrición y Salud. *Nutrición Hospitalaria*, 37(3), 534-542. <https://doi.org/10.20960/nh.02899>
- Guallo Paca, M. J., Parreño Urquiza, Á. F., Chávez Hernández, J. P., Guallo Paca, M. J., Parreño Urquiza, Á. F., & Chávez Hernández, J. P. (2022). Estilos de vida saludables en adultos mayores. *Revista Cubana de Reumatología*, 24(4). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1817-59962022000400008&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Guevara Villalobos, D., Céspedes Vindas, C., Flores Soto, N., Úbeda Carrasquilla, L., Chinnock, A., & Gómez, G. (2019). Hábitos alimentarios de la población urbana costarricense. *Acta méd. costarric*, 152-159.
- Guzmán, J. A. P., Zuloaga, J. L. M., Nieto, V. H. S., Armesilla, M. D. C., & Brunes, J. A. Q. (2022). Sobre el impacto de una intervención dietética nutricional en la composición corporal de futbolistas ecuatorianos de élite. *Revista Cubana de Alimentación y Nutrición*, 31(2), Article 2.
- Ibarra-Mora, J. L., Vall-Llovera, C. V., & Hernández-Mosqueira, C. (2019). Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.1.3500>

- Kesari, A., & Noel, J. Y. (2024). Nutritional Assessment. En *StatPearls*. StatPearls Publishing. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK580496/>
- Laguna-Camacho, A., Robles-Navarro, J. B., Cruz-Aburto, M. I., Arjona-Serrano, J., & Hurtado-Sánchez, Q. (2020). Prevalencia de gingivitis y caries en estudiantes universitarios mexiquenses con peso (no) saludable y su relación con consumo de azúcar. *Revista Odontológica Mexicana Órgano Oficial de la Facultad de Odontología UNAM*, 23(4), 248-255.
- Lauby-Secretan, B., Scoccianti, C., Loomis, D., Grosse, Y., Bianchini, F., & Straif, K. (2016). Body Fatness and Cancer—Viewpoint of the IARC Working Group. *New England Journal of Medicine*, 375(8), 794-798.
<https://doi.org/10.1056/NEJMSr1606602>
- López, T. H. M., & Vasquez, K. Y. A. (2023). *HÁBITOS DE CONTROL DE PESO Y COMPOSICIÓN CORPORAL EN ATLETAS MUJERES QUE COMPITEN EN LOS JUEGOS CENTROAMERICANOS Y DEL CARIBE SAN SALVADOR 2023*.
- Maltagliatti, D., & Figueroa, J., S. (2020). *Síndrome Metabólico y Mama Densa. El Rol de la Circunferencia Abdominal en el Riesgo de Cáncer Mamario*. FASGO.
<https://www.fasgo.org.ar/index.php/actividades-de/congresos-de-otras-sociedades/115-revista-fasgo/n-9-2020/2216-sindrome-metabolico-y-mama-densa-el-rol-de-la-circunferencia-abdominal-en-el-riesgo-de-cancer-mamario>
- Manzur-Jattin, F., Morales-Núñez, M., Ordosgoitia-Morales, J., Quiroz-Mendoza, R., Ramos-Villegas, Y., Corrales-Santander, H., Manzur-Jattin, F., Morales-Núñez, M., Ordosgoitia-Morales, J., Quiroz-Mendoza, R., Ramos-Villegas, Y., & Corrales-Santander, H. (2020). Impacto del uso de edulcorantes no calóricos en la salud

cardiometabólica. *Revista Colombiana de Cardiología*, 27(2), 103-108.

<https://doi.org/10.1016/j.rccar.2019.11.003>

- Marín Piñar, V. (2022). *Comparación del estado nutricional, hábitos alimentarios y estilo de vida de jugadoras de fútbol de 18-35 años de equipos de primera división vs jugadoras de equipos no profesionales en Costa Rica, 2022*. [Thesis, Universidad Hispanoamericana]. <http://13.87.204.143/xmlui/handle/123456789/7231>
- Marti, A., Calvo, C., Martínez, A., Marti, A., Calvo, C., & Martínez, A. (2021). Consumo de alimentos ultraprocesados y obesidad: Una revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 38(1), 177-185. <https://doi.org/10.20960/nh.03151>
- Marun Claro, V., Patarroyo Cruz, L. A., Cuadros Romero, J. S., & Sierra Lastre, M. A. (s. f.). *Validación facial de una herramienta educativa para una ruta de estilos de vida saludable dirigida a jóvenes entre 18-28 años* [PhD Thesis, Universidad Santo Tomás]. Recuperado 12 de abril de 2024, de <https://repository.usta.edu.co/handle/11634/50672>
- Maza-Ávila, F. J., Caneda-Bermejo, M. C., Vivas-Castillo, A. C., Maza-Ávila, F. J., Caneda-Bermejo, M. C., & Vivas-Castillo, A. C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47), 110-140. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
- Merchant, D., Guerrero, L. S., Merchant, D., & Guerrero, L. S. (2022). Consumo de leche entera de vaca y pérdida de masa grasa en pacientes ambulatorios con obesidad o sobrepeso en el estado de México. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 26(4), 312-323. <https://doi.org/10.14306/renhyd.26.4.1725>
- Mill, J. G., Malta, D. C., Nilson, E. A. F., Machado, Í. E., Jaime, P. C., Bernal, R. T. I., Cardoso, L. S. de M., & Szwarcwald, C. L. (2021). Factores asociados al consumo

- de sal en la población adulta brasileña: Encuesta Nacional de Salud. *Ciência & Saúde Coletiva*, 26, 555-567. <https://doi.org/10.1590/1413-81232021262.37492020>
- Molina, M. (2021). Una historia de té y números. La prueba exacta de Fisher. *Revista Electrónica AnestesiaR*, 13(10), 3.
- Morales Pérez, A. R., Rodríguez Ribalta, I., Massip Nicot, J., Sardinias Arce, M. E., Balado Sansó, R., Morales Viera, L., Morales Pérez, A. R., Rodríguez Ribalta, I., Massip Nicot, J., Sardinias Arce, M. E., Balado Sansó, R., & Morales Viera, L. (2021). Preferencias y conductas alimentarias en adolescentes de secundaria básica. *Revista Cubana de Pediatría*, 93(2).
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0034-75312021000200005&lng=es&nrm=iso&tlng=pt
- Morales-Fernández, A., & Ortiz, P. (2020). Relación entre los hábitos alimentarios, el estado nutricional y los problemas gastrointestinales en estudiantes universitarios de 18-30 años de guápiles, Pococí, Costa Rica. *Revista Hispanoamericana de Ciencias de la Salud*, 6(1), 14-21.
- Muñoz Garach, A., Gómez Pérez, A. M., Muñoz Garach, A., & Gómez Pérez, A. M. (2021). Siesta, sueño nocturno y adiposidad. *Nutrición Hospitalaria*, 38(4), 683-684. <https://doi.org/10.20960/nh.03772>
- Olson. (2023). *¿Cuántas horas de sueño necesitas?* Mayo Clinic.
<https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/adult-health/expert-answers/how-many-hours-of-sleep-are-enough/faq-20057898>
- OMS. (2018). *Alimentación sana*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- OMS. (2021). *Tabaco*. <https://www.who.int/health-topics/tobacco>

- OMS. (2022). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity>
- OMS. (2023a). *Ningún nivel de consumo de alcohol es seguro para nuestra salud*. <https://www.who.int/azerbaijan/news/item/04-01-2023-no-level-of-alcohol-consumption-is-safe-for-our-health>
- OMS. (2023b). *Reducción de la ingesta de sodio*. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/salt-reduction>
- OMS. (2024). *Malnutrición*. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/malnutrition>
- Paredes, F. G., Ruiz Díaz, L., González C., N., Paredes, F. G., Ruiz Díaz, L., & González C., N. (2018). Hábitos saludables y estado nutricional en el entorno laboral. *Revista chilena de nutrición*, 45(2), 119-127. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182018000300119>
- Parra-Soto, S., Araya, C., Morales, G., Araneda Flores, J., Landaeta-Díaz, L., Murillo, A. G., Gomez, G., Ríos-Castillo, I., Carpio-Arias, V., Cavagnari, B. M., Nava-Gonzalez, E. J., Bejarano-Roncancio, J. J., Núñez-Martínez, B. E., Cerdón-Arrivillaga, K., Meza-Miranda, E. R., Mauricio-Alza, S., Durán Agüero, S., Parra-Soto, S., Araya, C., ... Durán Agüero, S. (2023). Asociación entre consumo de alcohol y exceso de peso entre estudiantes universitarios de América Latina. *Revista chilena de nutrición*, 50(2), 186-193. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182023000200186>
- Polo, A. O., García, M. S. C., & Ponce, L. H. (2019). Importancia de los electrolitos y la hidratación en la actividad física. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de*

- Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, 8(15), Article 15. <https://doi.org/10.29057/icsa.v8i15.4822>
- RAE. (s. f.). *Definición de deportista profesional—Diccionario panhispánico del español jurídico—RAE*. Diccionario panhispánico del español jurídico - Real Academia Española. Recuperado 22 de junio de 2024, de <https://dpej.rae.es/lema/deportista-profesional>
- RAE. (2024, enero 19). *Amateur* | *Diccionario panhispánico de dudas*. «Diccionario panhispánico de dudas». <https://www.rae.es/dpd/amateur>
- Ramos, C., Isabel, N., Torres, P. M., & Erika, P. (2022). *Síndrome de Burnout y hábitos alimentarios en los trabajadores de la empresa Muebles El Bosque*. <http://201.159.223.180/bitstream/3317/17938/1/T-UCSG-PRE-MED-NUTRI-493.pdf>
- Robayo-González, C. X., Becerra, N., & Castro-Goyes, D. F. (2020). Efectos sobre la salud de los cigarrillos electrónicos. Una revisión de la literatura. *Revista de Salud Pública*, 21, 115-121. <https://doi.org/10.15446/rsap.v21n1.77032>
- Robledo, Daiana, R. (2021). *Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud*.
- Rodríguez, P. A. (2019). *Relación entre obesidad y disruptores endocrinos*. NPunto. https://www.npunto.es/content/src/pdf/1569244990NPvolumen18_compressed.pdf#page=44
- Rodriguez Toro, A. (2019). *TRASTORNOS DE SUEÑO, SOMNOLENCIA E INSOMNIO EN DEPORTISTAS DE TENIS DE MESA*, Rodriguez Toro, Alvaro 2019. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.33343.12962>
- Rodríguez-Villamil, N., & Arboleda-Montoya, L. M. (2022). Estrategias de afrontamiento para acceder a los alimentos en hogares del departamento de Antioquia, Colombia.

Cadernos de Saúde Pública, 38(3), e00146521. <https://doi.org/10.1590/0102-311x00146521>

Salas. (2021). *La pandemia hace que la población en Costa Rica cuide más sus gastos*. Web UCR. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2021/1/26/la-pandemia-hace-que-la-poblacion-en-costa-rica-cuide-mas-sus-gastos.html>

Salas-Salvadó, J., Maraver, F., Rodríguez-Mañas, L., Sáenz de Pipaon, M., Vitoria, I., Moreno, L. A., Salas-Salvadó, J., Maraver, F., Rodríguez-Mañas, L., Sáenz de Pipaon, M., Vitoria, I., & Moreno, L. A. (2020). Importancia del consumo de agua en la salud y la prevención de la enfermedad: Situación actual. *Nutrición Hospitalaria*, 37(5), 1072-1086. <https://doi.org/10.20960/nh.03160>

Sánchez Graillet, L. A. (2022). Obesidad: ¿epidemia global o responsabilidad individual? *Inter disciplina*, 10(26), 177-206. <https://doi.org/10.22201/ceiich.24485705e.2022.26.80974>

Spicoli, M. I. (2023). *Alimentación y nutrición de mujeres y niños en el mundo romano (siglos II a.n.e.-III n.e.)* [Tesis, Universidad Nacional de La Plata]. <https://doi.org/10.35537/10915/156964>

Terrones-Concepción, J. D., Calizaya-Milla, Y. E., Lozano-López, T., & Saintila, J. (2022). Características sociodemográficas, hábitos de vida y frecuencia de consumo de alimentos asociados al rendimiento físico en corredores amateurs (Sociodemographic characteristics, lifestyle habits and frequency of food consumption associated with physical performance in amateur runners). *Retos*, 46, 1150-1158. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.94104>

- UCR. (2020). *¿Son los embutidos un verdadero riesgo para su salud?* Web UCR.
<https://www.ucr.ac.cr/noticias/2020/2/26/son-los-embutidos-un-verdadero-riesgo-para-su-salud.html>
- UNIFFUT. (2018, octubre 8). *Quiénes somos—Uniffut.com | Unión Femenina de Fútbol*.
<https://uniffut.com/quienes-somos/>
- Vargas, J. (2020). Propuesta de creación de la unidad curricular nutrición deportiva en la carrera nutrición y dietética, Universidad de Los Andes, Venezuela. *Revista GICOS*, 5(3), 60-77.
- Vázquez, C., Escalante, A., Huerta, J., Villarreal, M. E., Vázquez, C., Escalante, A., Huerta, J., & Villarreal, M. E. (2021). Efectos de la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados y su asociación con los indicadores del estado nutricional de una población económicamente activa en México. *Revista chilena de nutrición*, 48(6), 852-861. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182021000600852>
- Vera Lamilla, A. D. (2019). *Composición corporal relacionada con la alimentación en el club adultos mayores, Centro de Salud Cisne 2 del Cantón Guayaquil, mayo – septiembre 2019* [bachelorThesis, Babahoyo: UTB-FCS, 2019].
<http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/7014>
- Vera-Ponce, V. J., Torres-Malca, J. R., Zuzunaga-Montoya, F. E., Cruz-Ausejo, L., Cruz-Vargas, J. A. D. L., Vera-Ponce, V. J., Torres-Malca, J. R., Zuzunaga-Montoya, F. E., Cruz-Ausejo, L., & Cruz-Vargas, J. A. D. L. (2022). Conocimientos, actitudes y prácticas sobre el consumo de sal en la población peruana: Estudio transversal. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 72(4), 264-273.
<https://doi.org/10.37527/2022.72.4.004>

- Viglione, L. (2024). *Estado nutricional, consumo de líquidos y patrones de consumo de jugadoras de fútbol*. <http://redi.ufasta.edu.ar:8082/jspui/handle/123456789/1734>
- Villagra-Collar, P. G., Medina-Duarte, M. L., Ríos, S., Velázquez-Comelli, P. C., Villagra-Collar, P. G., Medina-Duarte, M. L., Ríos, S., & Velázquez-Comelli, P. C. (2023). Evaluación de la alimentación, composición corporal y rendimiento deportivo en jugadores profesionales de un club de primera división del fútbol paraguayo. *Revista científica ciencias de la salud*, 5, 8. <https://doi.org/10.53732/rccsalud/2023.e5107>
- Villegas, Aldana. (2020). *NUTRICIÓN EN JUGADORAS DE FÚTBOL FEMENINO*. Universidad ISALUD. <http://repositorio.isalud.edu.ar/xmlui/handle/123456789/521>
- Worrel, B., Plummer, H., Camaño-Cacó, E., Valdés, V., Fonte, F., & Ríos-Castillo, I. (2024). Exceso de peso y mala calidad de sueño entre los bomberos de Panamá: Un estudio transversal. *I+D Tecnológico*, 20(2), Article 2. <https://doi.org/10.33412/idt.v20.2.4061>
- Yandún. (2024). *PLAN EDUCATIVO PARA EL MEJORAMIENTO DE MALOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN EL PERSONAL DEL CUERPO DE BOMBEROS IBARRA*. <https://dspace.uniandes.edu.ec/handle/123456789/18143>
- Zamora Salas, J. D., Laclé Murray, A., Zamora Salas, J. D., & Laclé Murray, A. (2021). Conductas sedentarias y su relación con variables antropométricas y grasa corporal en escolares. *Andes pediátrica*, 92(6), 888-895. <https://doi.org/10.32641/andespediatr.v92i6.3342>

Anexo 1.Declaración jurada

DECLARACIÓN JURADA

Yo Vilma Raquel Chavaría Rojas, mayor de edad, portador de la cédula de identidad número 701910862 egresado de la carrera de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana, hago constar por medio de éste acto y debidamente apercibido y entendido de las penas y consecuencias con las que se castiga en el Código Penal el delito de perjurio, ante quienes se constituyen en el Tribunal Examinador de mi trabajo de tesis para optar por el título de Licenciatura, juro solemnemente que mi trabajo de investigación titulado:

Comparación del estilo de vida, hábitos alimentarios y estado nutricional entre jugadores de fútbol masculino y femenino de segunda división en el cantón de San Pablo de Heredia ,2024 es una obra original que ha respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derecho de Autor y Derecho Conexos número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; incluyendo el numeral 70 de dicha ley que advierte; artículo 70. Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original. Asimismo, quedo advertido que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público.

En fe de lo anterior, firmo en la ciudad de San José, a los 10 días del mes de setiembre del año dos mil veinticuatro.



Firma del estudiante

Cédula:701910862

Anexo 2. Carta del tutor

San José, 9 de septiembre 2024

Departamento de Registro

Universidad Hispanoamericana

Estimados,

La estudiante Vilma Raquel Chavarría , cédula de identidad 7-01910-862, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado **COMPARACIÓN DEL ESTILO DE VIDA, HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL ENTRE JUGADORES DE FÚTBOL MASCULINO Y FEMENINO DE SEGUNDA DIVISIÓN EN EL CANTÓN DE SAN PABLO DE HEREDIA, 2024** el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.

En mi calidad de tutora, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso de tutoría y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación, antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos, conclusiones y recomendaciones.

De los resultados obtenidos por la postulante, se obtiene la siguiente calificación.

A	ORIGINALIDAD DEL TEMA	10%	9
B	CUMPLIMIENTO DE ENTREGA DE AVANCES	20%	20
C	COHERENCIA ENTRE LOS OBJETIVOS, LOS INSTRUMENTOS APLICADOS Y LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	30%	28
D	RELEVANCIA DE LAS CONCLUSIONES Y LAS RECOMENDACIONES	20%	18
E	CALIDAD DE DETALLE DEL MARCO TEÓRICO	20%	20
	TOTAL	100	95

En virtud de la calificación obtenida, se avala el traslado al proceso de lectura.



Atentamente,
Ana Sofía Poltronieri Báez
Cédula de identidad 1-1112-0300
CPN 3042-21

Anexo 3. Carta del lector

San José, 13 de setiembre, 2024

Departamento de registro

Carrera de Nutrición

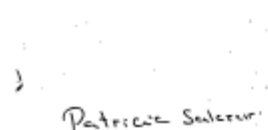
Universidad Hispanoamericana

Estimados señores:

La estudiante Vilma Raquel Chavarría Rojas, cédula de identidad número 70190862, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado **"COMPARACIÓN DE ESTILO DE VIDA, HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN JUGADORES DE FÚTBOL MASCULINO Y FEMENINO DE SEGUNDA DIVISIÓN EN EL CANTÓN DE SAN PABLO DE HEREDIA, 2024"** el cual ha elaborado para optar por el grado de licenciatura en nutrición humana.

He revisado y he hecho las observaciones relativas al contenido analizado, particularmente, lo relativo a la coherencia entre el marco teórico y el análisis de datos; la consistencia de los datos recopilados y, la coherencia entre estos y las conclusiones; asimismo, la aplicabilidad y originalidad de las recomendaciones, en términos de aporte de la investigación. He verificado que se han hecho las modificaciones correspondientes a las observaciones indicadas.

Por consiguiente, este trabajo tiene una nota 100 por lo que cuenta con mi aval para ser presentado en defensa pública. Atentamente



Licda. Patricia Salazar Chinchilla, cédula 1-1239-0145

CPN: 442-10

Anexo 4. Instrumento de recolección de datos

COMPARACIÓN DEL ESTILO DE VIDA, HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL ENTRE JUGADORES DE FÚTBOL MASCULINO Y FEMENINO DE SEGUNDA DIVISIÓN EN EL CANTÓN DE SAN PABLO DE HEREDIA ,2024.

Nombre del investigador: Raquel Chavarría Rojas

Universidad Hispanoamericana

Carrera: Nutrición

Coordinación de investigación

A. PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN:

La presente investigación forma parte de un Proyecto Final de Graduación: Tesis para optar para el grado de Licenciatura en Nutrición en la Universidad Hispanoamericana, por la estudiante Raquel Chavarría Rojas. El objetivo de la investigación consiste ccomparar el estilo de vida, hábitos alimentarios y estado nutricional entre jugadores de fútbol masculino y femenino de segunda división en el cantón de San Pablo de Heredia ,2024

B. ¿QUÉ SE HARÁ?:

Para participar en la investigación se debe responder de manera honesta y completa un cuestionario de google forms sobre datos sociodemográficos, preguntas relacionadas a su

estilo de vida y frecuencia de consumo de alimentos .Además de esto permitir la toma de su peso ,estatura y medida de su circunferencia de cintura.

C. RIESGOS:

Su participación no presenta ningún riesgo.

D. BENEFICIOS:

Como beneficio por su participación puede obtener si lo desea una valoración de su estado nutricional, alimentación, y recomendaciones.

E. VOLUNTARIEDAD

Su participación es completamente voluntaria, por lo que tiene derecho a negarse a participar, o retirarse en el transcurso de la investigación en cualquier momento si así lo desea.

F. CONFIDENCIALIDAD

Su participación en este estudio es confidencial por lo que en caso de publicarse los resultados de esta investigación o divulgarse en una reunión científica, se garantiza estrictamente el anonimato de todas las personas participantes en el estudio.

G. INFORMACIÓN DEL EQUIPO DE INVESTIGACIÓN

Antes de firmar el documento y dar su autorización, debe hablar con la investigador/a principal de la investigación Raquel Chavarría Rojas. Deben haber contestado satisfactoriamente todas sus preguntas sobre el estudio y sus derechos. Para más

información, puede comunicarse con la investigadora (al número 89269590 o al correo vilma.chavarría@uhispano.ac.cr). También, puede realizar sus consultas con el Comité Ético Científico de la Universidad Hispanoamericana al correo electrónico cecu@uh.ac.cr o al teléfono 2211 3000 de lunes a viernes de 8am a 8pm.

Usted recibirá una copia de este documento firmada para su uso personal.

No perderá ningún derecho por firmar este documento.

CONSENTIMIENTO

He leído o se me ha leído, toda la información descrita en esta fórmula, antes de firmarla.

He tenido la oportunidad de hacer preguntas y éstas han sido contestadas en forma adecuada. Por lo tanto, accedo a participar como sujeto de estudio en esta investigación.

sí, estoy de acuerdo

No estoy de acuerdo

INSTRUCCIONES

a) Con el fin de obtener información, el cuestionario debe ser enviado de manera completa.

b) Favor leer cuidadosamente y contestar las preguntas según lo que se le solicita. Recuerde que el cuestionario es de carácter confidencial y se aplica únicamente con fines académicos.

I PARTE. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

En esta sección se recolectan datos sociodemográficos de los deportistas (edad, sexo, grado de escolaridad y condición laboral). Marque la opción que se le solicita. Únicamente se acepta una respuesta por pregunta.

¿Cuál es su rango de edad?

De 18 a 24 años

De 25 a 35 años

De 36 a 50 años

¿Cuál es su sexo?

Femenino

Masculino

Por favor indique su grado de escolaridad

Primaria completa

Primaria incompleta

Secundaria completa

- Secundaria incompleta
- Diplomado completo
- Diplomado incompleto
- Técnico completo
- Técnico incompleto
- Universidad completa
- Universidad incompleta
- Maestría/post grado completo
- Maestría/post grado incompleto

Por favor indique cuál es su condición laboral actual

- Asalariado(a)
- Desempleado(a)
- Trabajador(a) independiente
- Estudiante
- Otro

Si en la pregunta anterior marcó “otro”, especifique cuál _____

II PARTE. HÁBITOS ALIMENTARIOS

En esta sección se hacen preguntas relacionadas a su tipo de alimentación, como patrones, preferencias y frecuencias de consumo ,esta información permite comprender aspectos importantes sobre sus hábitos alimentarios.

¿Quién prepara principalmente sus alimentos?

Preparación propia

Familiar

Otro

Si en la pregunta anterior marcó “otro”, especifique quién _____

¿Cuáles tiempos de comida realiza? Puede marcar más de una casilla*

Pre-desayuno

Desayuno

Merienda de la mañana

Almuerzo

Café de la tarde

Cena

Merienda nocturna

¿Cuál es el tipo de grasa que más utiliza para preparar sus alimentos?

Aceite vegetal (canola, girasol, soya)

Aceite en spray(PAM, Great Value, aceite de coco en aerosol, aceite de oliva en spray, etc.)

Mantequilla (lactocrema, LurPak,Président,etc)

Margarina (numar corriente, numar light, Good living, Clover, Country Crock, Butter, etc.)

Manteca (Clover, sabemas vegetal)

Aceite de coco

Aceite de oliva(virgen, extra virgen, Salat)

Aceite de aguacate

Otro

Si en la pregunta anterior marcó “otro”, especifique cuál _____

¿Cuál es el tipo de cocción que más utiliza para preparar carnes (pollo, pescado, cerdo, res)?

Asado

Frito

Hervido

Al horno

Al vapor

A la plancha

Freidora de aire

Otro

Si en la pregunta anterior marcó “otro”, especifique cuál _____

¿Cuál es el tipo de cocción que más utiliza para preparar vegetales?

Asado

Frito

Hervido

Al horno

Al vapor

A la plancha

Freidora de aire

Crudo

Otro

Si en la pregunta anterior marcó “otro”, especifique cuál _____

¿Agrega sal a la comida ya preparada?

Si

No

¿Con qué bebidas acompaña los alimentos generalmente?

Bebida sin calorías (agua, Clight sin calorías, Livean sin azúcar ,café sin azúcar ,tropical zero, coca cola light, etc.)

Bebida azucarada (Tang, Zuco,pinolillo,Hi.-c , coca cola, Pepsi, Fanta, refresco natural de frutas con azúcar, jugos naturales con azúcar)

Bebida deportiva con azúcar (Powerade, Gatorade, Electrolit, Monster Energy)

Bebida deportiva sin azúcar (Powerade zero, Gatorade zero,Suerox)

¿Utiliza edulcorantes (Splenda, Natuvia, sucralosa, sacarina, etc.) para endulzar?

Si

No

¿Cuántos ml de agua pura consume diariamente?



Puede usar la imagen anterior como referencia para el cálculo de ml.

250-500 ml

750-1250 ml

1500-2000 ml

Más de 2000 ml

No consume agua pura

¿En qué lugar son preparados comúnmente los alimentos que consume?

Alimentos son preparados en casa

Alimentos son comprados ya preparados

Seleccione en el recuadro la frecuencia con la que consume cada uno de los tipos de alimentos.

*En caso de rellenar el formulario desde el celular, es probable que requiera deslizar hacia los lados para ver todas las opciones brindadas.

Alimentos	Diariamente	De 5 a 6 veces por semana	De 3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	1 a 3 veces a mes
Cereales (Arroz, pastas, pan, tortillas, avena, mezcla para pancakes, etc)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Leguminosas(granos () () () () ()

como

frijoles,lentejas,arveja

s,garbanzos,frijoles

blancos, etc)

Vegetales harinosos (() () () () ()

papa, yuca, camote,

ñampí, plátano, ayote,

etc.)

Vegetales no () () () () ()

harinosos(tomate,

vainicas ,brócoli,

repollo,lechuga,pepin

o,remolacha,zanahoria

,espinacas,hongos,cha

yote,

Frutas(papaya,naranja, () () () () ()

banano,manzana,piña,

fresas, etc.)

Carnes magras (Atún
en agua, claras de
huevo, mariscos,
pavo, pescado,
pechuga de pollo,
sardina)

Carnes semimagras
(carne de soya, carne
de cerdo sin
piel,huevo,jamón,leng
ua,carne de ternero,
etc.)

Carnes altas en
grasa(bistec, carne
molida 85% magra ,
chicharrones,
mondongo, etc.)

Embutidos(
salchichón, salchicha
,chorizo, mortadela)

Leche entera(líquida o en polvo) () () () () ()

Leche semidescremada (2% grasa,líquida o en polvo) () () () () ()

Leche descremada (0% grasa, líquida o en polvo) () () () () ()

Yogurt natural () () () () ()

Yogurt saborizado con azúcar () () () () ()

Yogurt saborizado sin azúcar

Yogurt griego () () () () ()

Grasas saturadas()
aceite de
coco,manteca,manteca
de
cerdo,mantequilla,etc)

Grasas)
poliinsaturadas(aceite
de soya ,girasol,
mayonesa, margarina,
nueces, semillas de
linaza, ajonjolí,
calabaza, etc.)

Grasas)
monoinsaturadas(
aceite de canola,oliva,
maní,
aguacate,almendras,av
ellanas,pistachos,maca
damia)

Bebidas deportivas () () () () ()

con azúcar(Powerrade,
Gatorade,
Electrolit,etc)

Bebidas deportivas sin () () () () ()

azúcar(Powerrade zero,
Gatorade zero,
Suerox,etc)

Bebidas energizantes () () () () ()

con azúcar (Monster,
Max Energy,Jet,Red
bull)

Bebidas energizantes () () () () ()

sin azúcar(café,té,Jet
cero, Red bull sugar
Free,etc)

Bebidas Gaseosas () () () () ()

regulares o azucaradas
(coca cola, Pepsi

,fanta, fresca ,tropical,
Fuze tea, Hi-C, etc)

Bebidas light (coca () () () () ()
cola zero, Pepsi zero,
Fanta zero, agua
gasificada Alma, agua
gasificada H2OH,etc)

Azúcares y dulces (() () () () ()
Miel, jalea, azúcar,
Gelatina regular,
confites, chocolates,
gomitas, etc)

Repostería (queque, () () () () ()
pan dulce, empanadas
de chiverre,
enchiladas, patty, etc.
)

Snacks (papas () () () () ()
tostadas, tortillas, etc.)

Galletas dulces o () () () () ()
saladas

III PARTE. ESTILO DE VIDA

A continuación se le presenta una serie de preguntas sobre horas de sueño , actividad física, tiempo libre, fumado y consumo de alcohol .Esta información permite conocer aspectos sobre su estilo de vida .Por favor conteste de la forma más apegada a su realidad.

Indique el promedio de horas que duerme diariamente .

() Menos de 4 horas

() 4-8 horas

() Más de 8 horas

¿Con qué frecuencia realiza actividad física?

Todos los días

4-6 veces a la semana

2-3 veces a la semana

1 vez a la semana

Aparte del entrenamiento en cancha ¿Cuánto tiempo dedica a la actividad física diariamente?

Menos de 30 min

30-59 min

60-90 min

Más de 90 min

Aparte del entrenamiento en cancha, indique si semanalmente realiza alguna de las siguientes actividades

Ciclismo

Atletismo

Crossfit

Caminata

Natación

Gimnasio

Otro

No realiza otras actividades

Si en la pregunta anterior marcó “otro”, especifique cuál _____

¿A qué se dedica en su tiempo libre?

Ver series/televisión

Jugar videojuegos

Leer

Meditar

Caminar

Otra

Si en la pregunta anterior marcó “otra”, especifique cuál _____

¿Consume alcohol actualmente?

Si

No

¿Qué tipo de bebida alcohólica suele consumir?

Cerveza regular

Cerveza light

Licor destilado (vodka, ron, ginebra, tequila, whisky, etc.)

Vino

otro

Si en la pregunta anterior marcó “otro”, especifique cuál _____

Considerando que una copa llena contiene 300 ml ¿Cuántos ml de bebida alcohólica consume a la semana?



Puede usar la imagen anterior como referencia para el cálculo de ml.

- 250-500 ml
- 750-1250 ml
- 1500-2000 ml
- Más de 2000 ml

¿Con cuánta frecuencia consume alcohol?

- 1 vez por semana.
- 2 veces por semana.
- Más de 3 veces por semana.

¿Fuma actualmente?

Si

No

¿Con cuánta frecuencia fuma?

1 vez por semana.

2 veces por semana.

Más de 3 veces por semana.

Por favor indique el tipo de sustancia(s) que consume actualmente .*Puedes marcar más de una opción.

Tabaco

Marihuana

Vapo

Cigarrillos electrónicos

otro

Si en la pregunta anterior marcó “otro”, especifique cuál _____

IV PARTE. ESTADO NUTRICIONAL

Esta sección es de uso exclusivo del investigador. Nos dedicaremos a registrar mediciones básicas, incluyendo la circunferencia de cintura, el peso y la estatura, con el fin de calcular el Índice de Masa Corporal (IMC).

Para garantizar mediciones exactas, le pedimos que siga estas instrucciones detenidamente:

Por favor use ropa ligera y cómoda el día de la evaluación, preferiblemente ropa deportiva, para evitar interferencias en las mediciones.

Para evitar interferencias en las mediciones del porcentaje de grasa corporal, se solicita no usar accesorios como joyas, aretes, pulseras, anillos, reloj, faja u otros accesorios metálicos durante el proceso de medición.

Es importante que evite realizar actividad física al menos dos horas antes de la evaluación.

Esto ayudará a asegurar mediciones estables y consistentes.

Asimismo, le solicitamos que no haya tenido episodios de diarrea o vómitos en los últimos tres días, ya que estos pueden afectar las mediciones y los resultados del IMC.

Talla

Peso

Porcentaje de grasa corporal

Circunferencia de cintura

MUCHAS GRACIAS POR SU TIEMPO

Anexo 5.Resultados del plan piloto

1.Datos sociodemográficos

Tabla 22

Información sociodemográfica de la población participante del plan piloto.

Variable	Masculino	Femenino
Edad		
18 a 24 años		2 (40)
25 a 35 años	5 (100)	3 (60)
Nivel Educativo		
Secundaria completa	1 (20)	2 (40)
Técnico completo	1 (20)	1 (20)
Universitario completo	2 (40)	1 (20)
Universitario incompleto	1 (20)	
Diplomado completo		1 (20)
Condición Laboral		
Asalariado	3 (60)	4 (80)
Trabajador independiente	2 (40)	1 (20)

Datos = Cuenta (%)

Fuente: Elaboración propia, 2024.

En el grupo femenino, el 40% tiene entre 18 y 24 años y el 60% entre 25 y 35 años. En el masculino, el 100% tiene entre 25 y 35 años. En cuanto a nivel educativo, el 40% de las mujeres tiene secundaria completa, el 20% técnico completo, el 20% universitario completo y el 20% diplomado completo. Entre los hombres, el 40% tiene universidad completa, el 20% secundaria completa, el 20% técnico completo y el 20% universidad incompleta. En términos de condición laboral, el 80% de las mujeres son asalariadas y el 20% trabajadoras

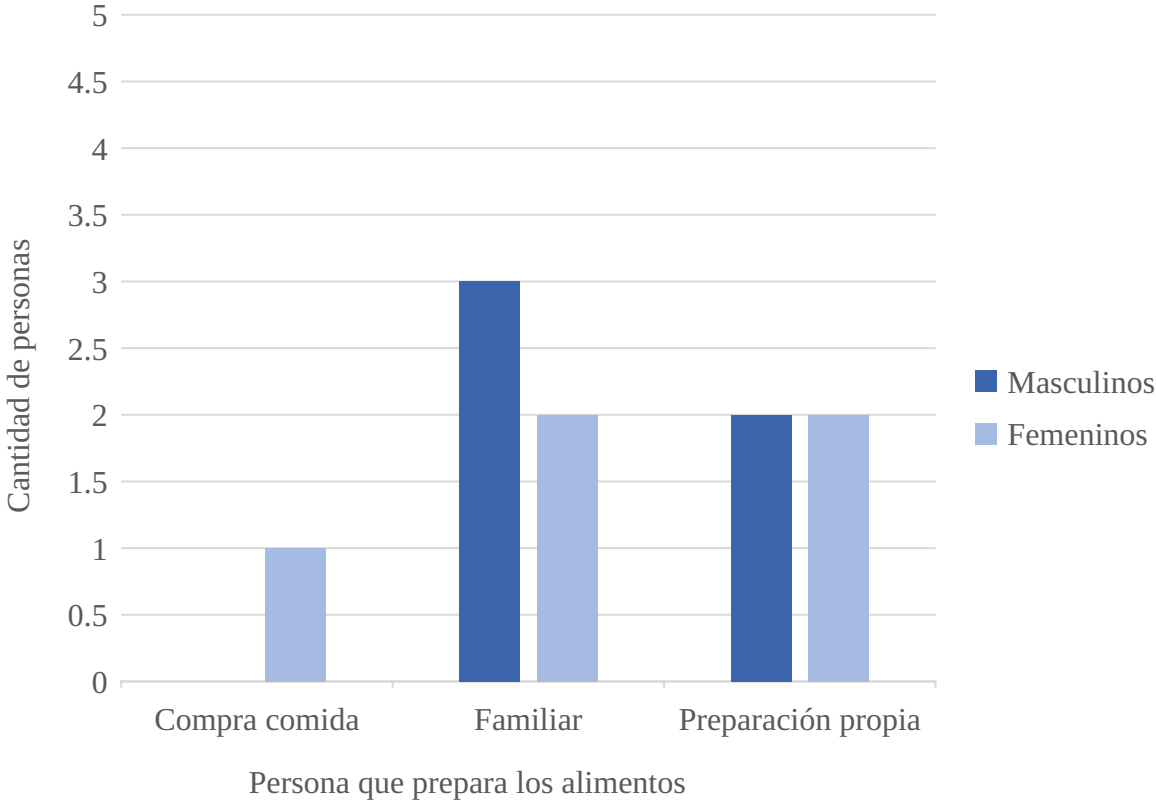
independientes, mientras que el 60% de los hombres son asalariados y el 40% trabajadores independientes.

2.Hábitos alimentarios

2.1 Preparación de alimentos

Figura 23

Información sobre quién prepara la comida de los participantes del plan piloto, 2024.



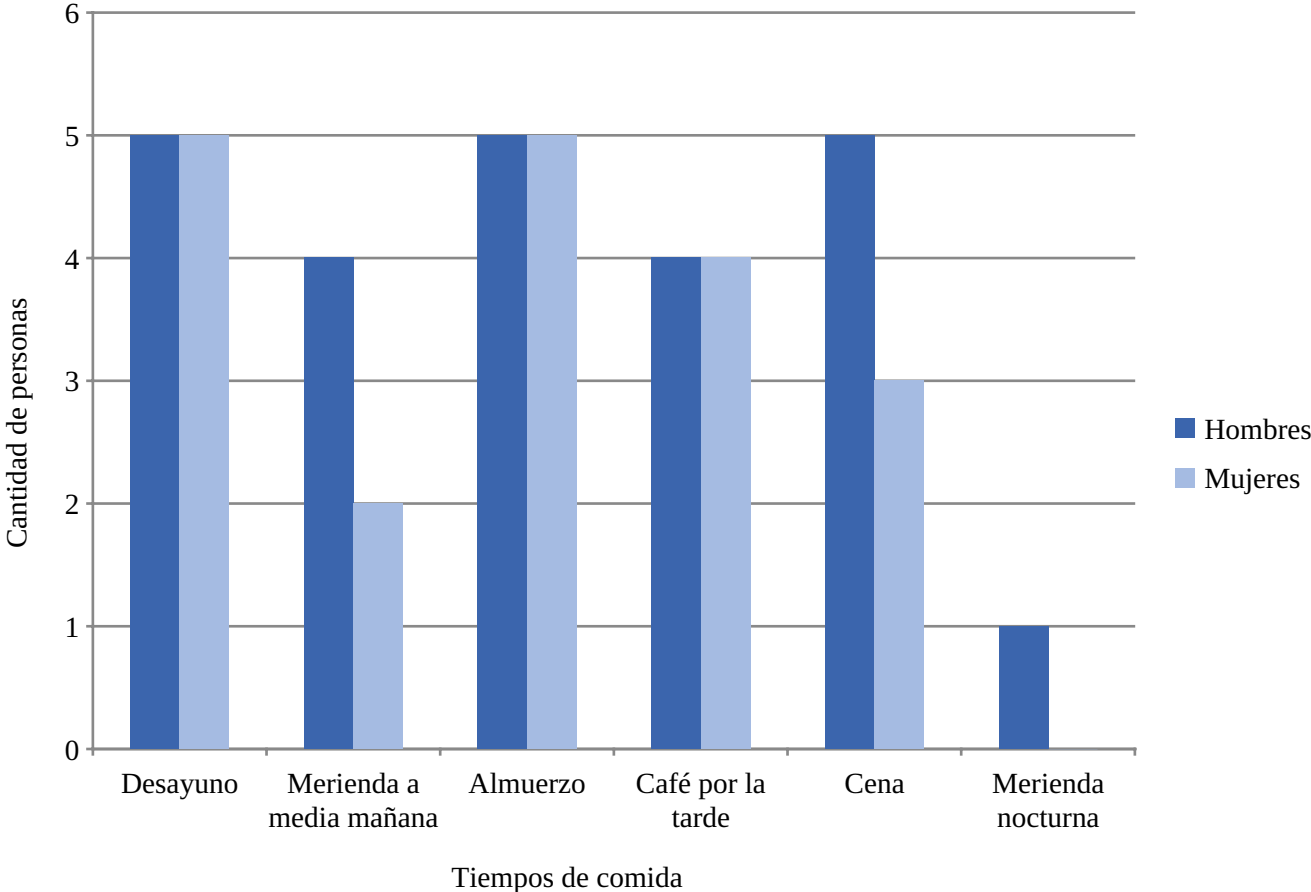
Fuente: Elaboración propia, 2024.

Se revelan diferencias en quién prepara principalmente los alimentos. 1 mujer informó que compra su comida; 2 mujeres y 3 hombres respondieron que un familiar prepara sus alimentos; y 2 mujeres y 2 hombres manifestaron que preparan sus propios alimentos.

2.2 Tiempos de comida

Figura 24

Información sobre tiempos de comida que realiza la población participante del plan piloto, 2024.



Fuente: Elaboración propia, 2024.

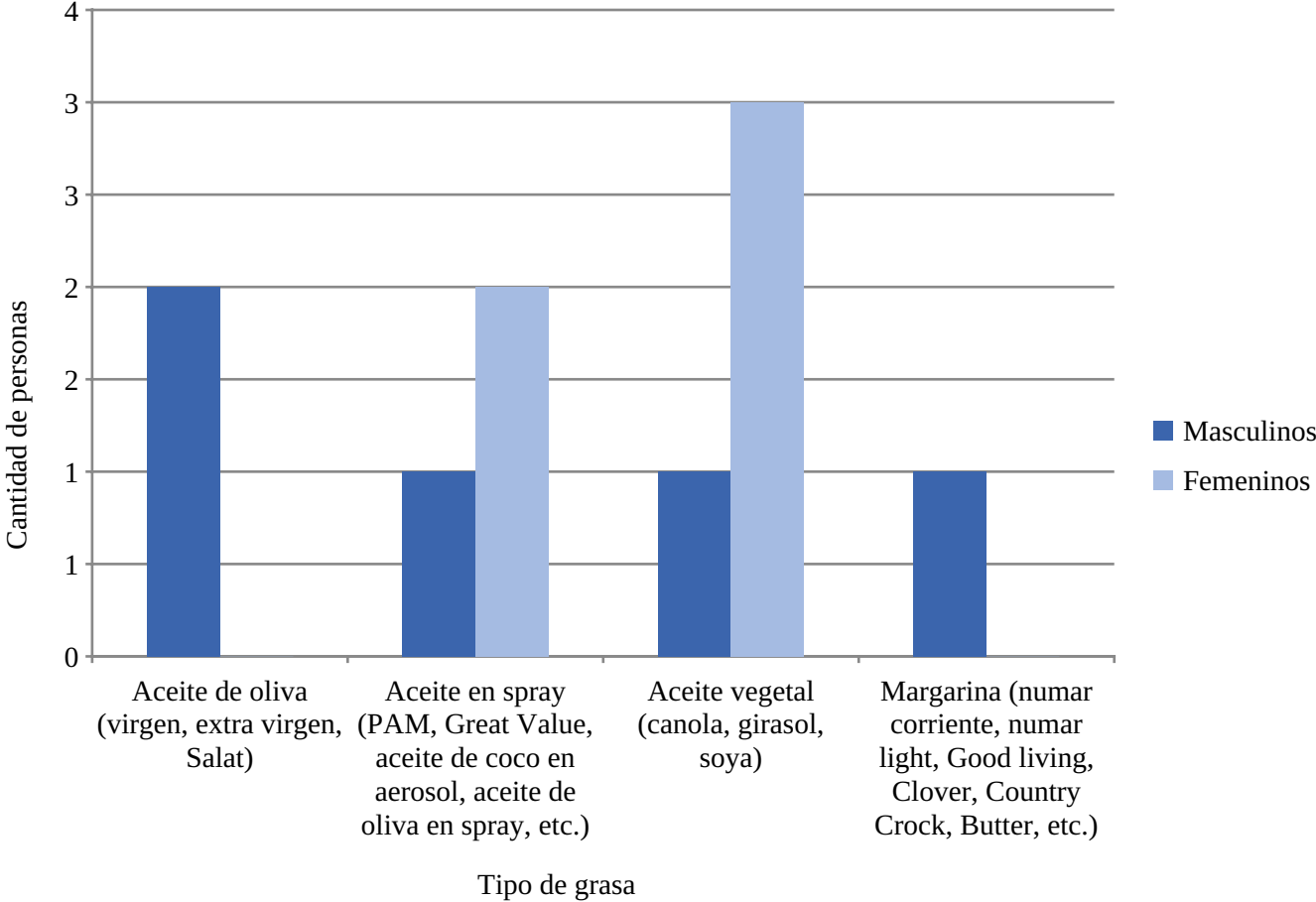
Respecto a los tiempos de comida realizados por los encuestados, los 5 hombres y las 5 mujeres reportaron que desayunan. Cuatro hombres y dos mujeres toman una merienda a

media mañana. Todos los hombres y mujeres (5 cada uno) almuerzan. Cuatro hombres y cuatro mujeres toman café por la tarde. Cinco hombres y tres mujeres cenan. Finalmente, un hombre reporta consumir una merienda nocturna.

2.3 Tipo de grasa utilizado para preparar alimentos

Figura 25

Información sobre tipo de grasa utilizado para preparar alimentos de la población participante del plan piloto, 2024.



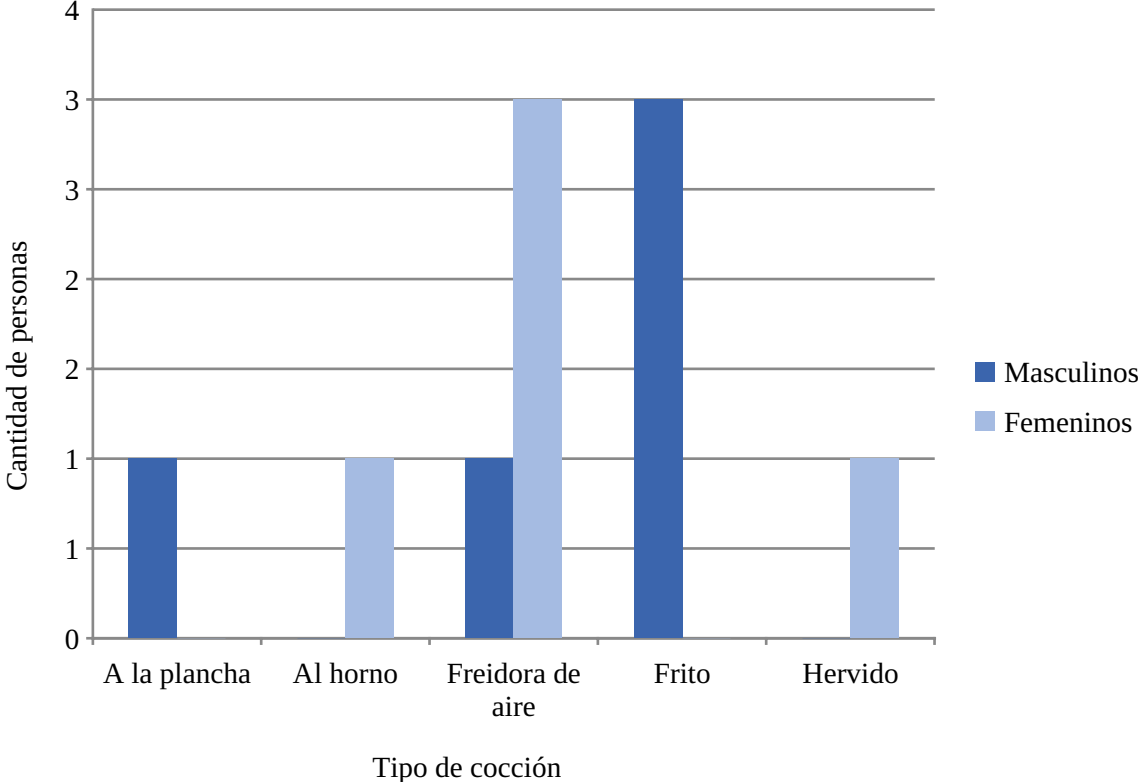
Fuente: Elaboración propia, 2024.

Los datos presentados muestran el porcentaje de hombres y mujeres que utilizan diferentes tipos de grasas para cocinar. Los datos revelan que 2 hombres utilizan aceite de oliva. El aceite en spray es empleado por 1 hombre y 2 mujeres. En cuanto al aceite vegetal, 1 hombre y 3 mujeres lo utilizan. Finalmente, 1 hombre usa margarina.

2.4 Tipo de cocción de carnes (pollo, pescado, cerdo, res).

Figura 26

Información sobre métodos de cocción de carnes (pollo, pescado, cerdo, res) que utiliza la población participante del plan piloto, 2024.



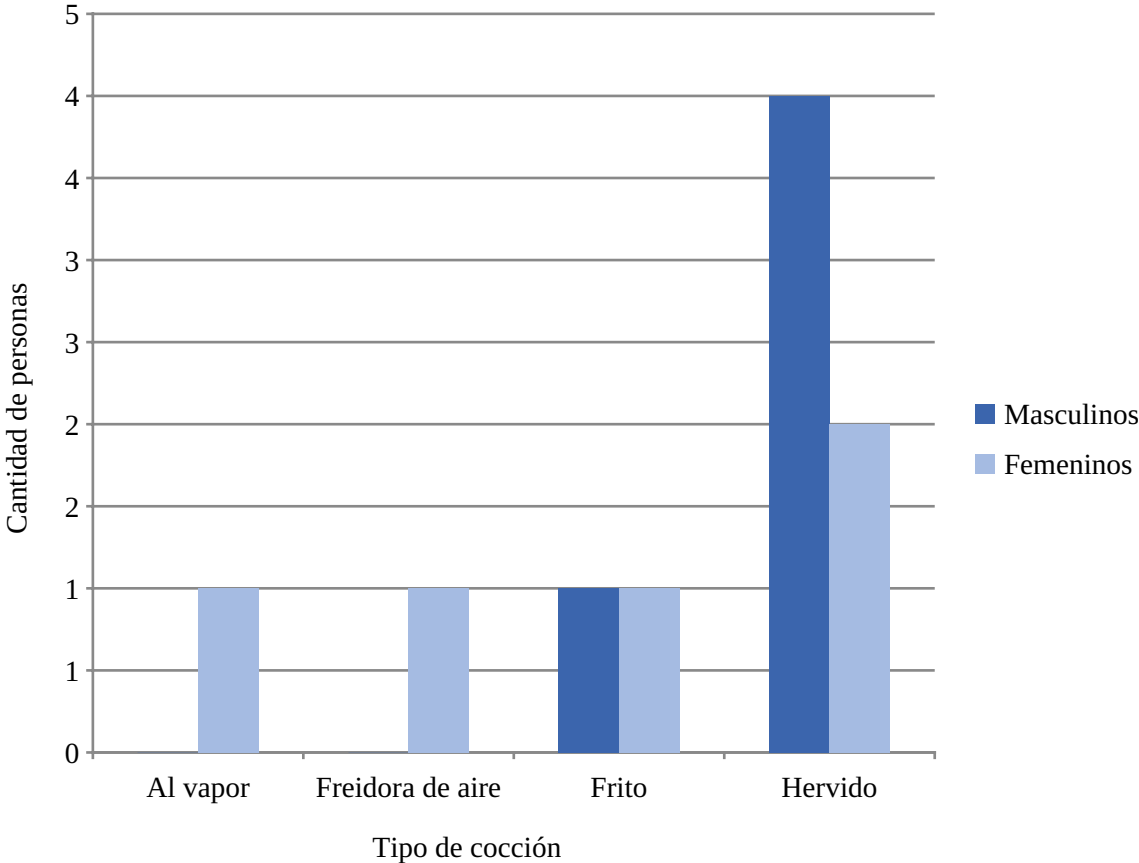
Fuente: Elaboración propia, 2024.

Los datos muestran las preferencias de cocción de carnes (pollo, pescado, cerdo, res) entre hombres y mujeres, expresadas en porcentajes. En la muestra analizada, 3 hombres prefieren la cocción frita y 1 hombre prefiere la cocción a la plancha y en freidora de aire. Entre las mujeres, 3 prefieren usar la freidora de aire y 1 prefiere cocinar al horno. La cocción hervida es utilizada por 1 mujer.

2.5 Tipo de cocción de vegetales

Figura 27

Información sobre métodos de cocción de vegetales que utiliza la población participante del plan piloto, 2024



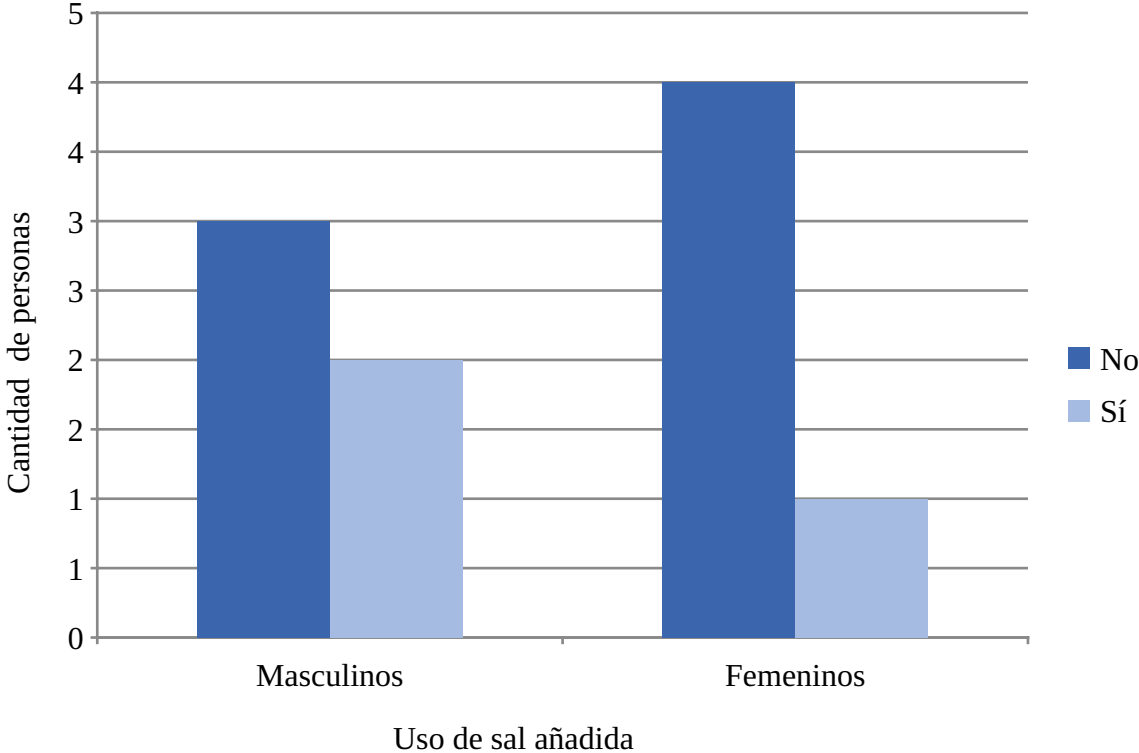
Fuente: Elaboración propia, 2024.

Se refleja las distintas elecciones culinarias que reflejan patrones variados según el género. Donde 4 hombres y 2 mujeres prefieren hervir los vegetales. La freidora de aire es utilizada por 1 mujer .El frito es utilizado por 1 hombre y 1 mujer. La cocción al vapor es usada solo por 1 mujer.

2.6 Sal añadida

Figura 28

Información sobre sal añadida que utiliza la población participante del plan piloto, 2024.



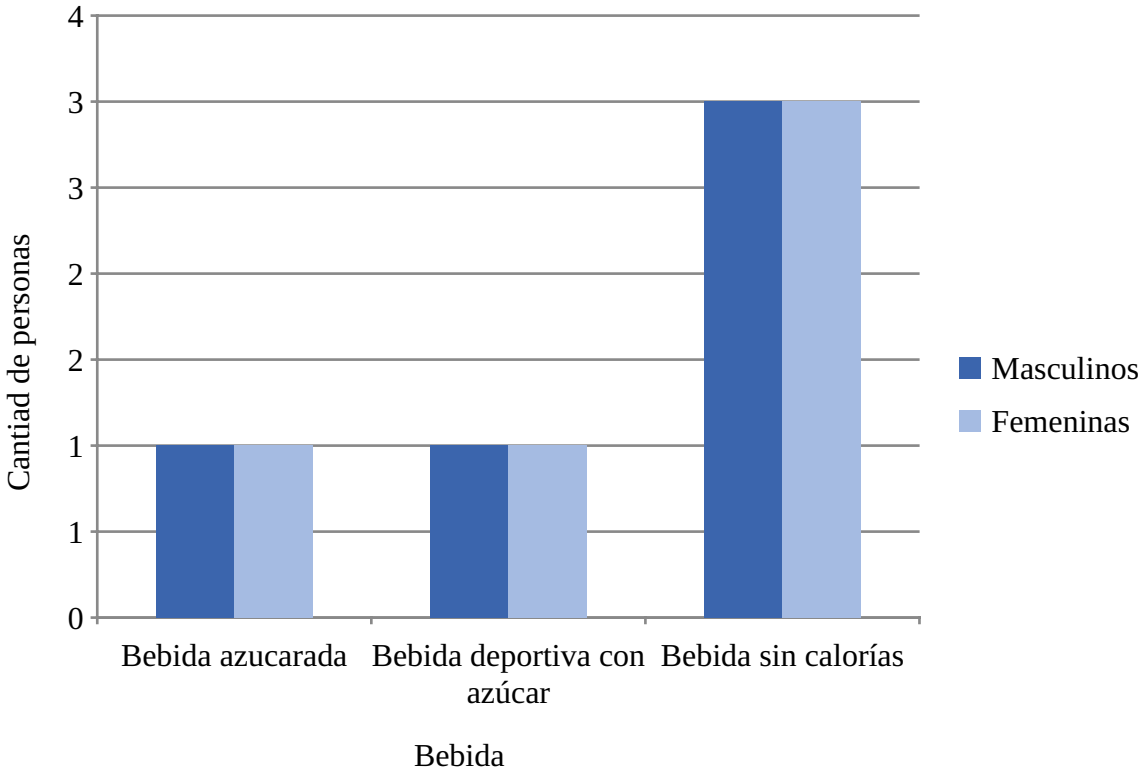
Fuente: Elaboración propia, 2024.

Los datos muestran que 3 hombres y 4 mujeres no agregan sal a la comida ya preparada, mientras que 2 hombres y 1 mujer sí lo hacen.

2.7 Preferencias de bebidas para acompañar comidas

Figura 29

Información sobre tipos de bebidas utilizadas para acompañar las comidas de la población participante del plan piloto, 2024.



Fuente: Elaboración propia, 2024.

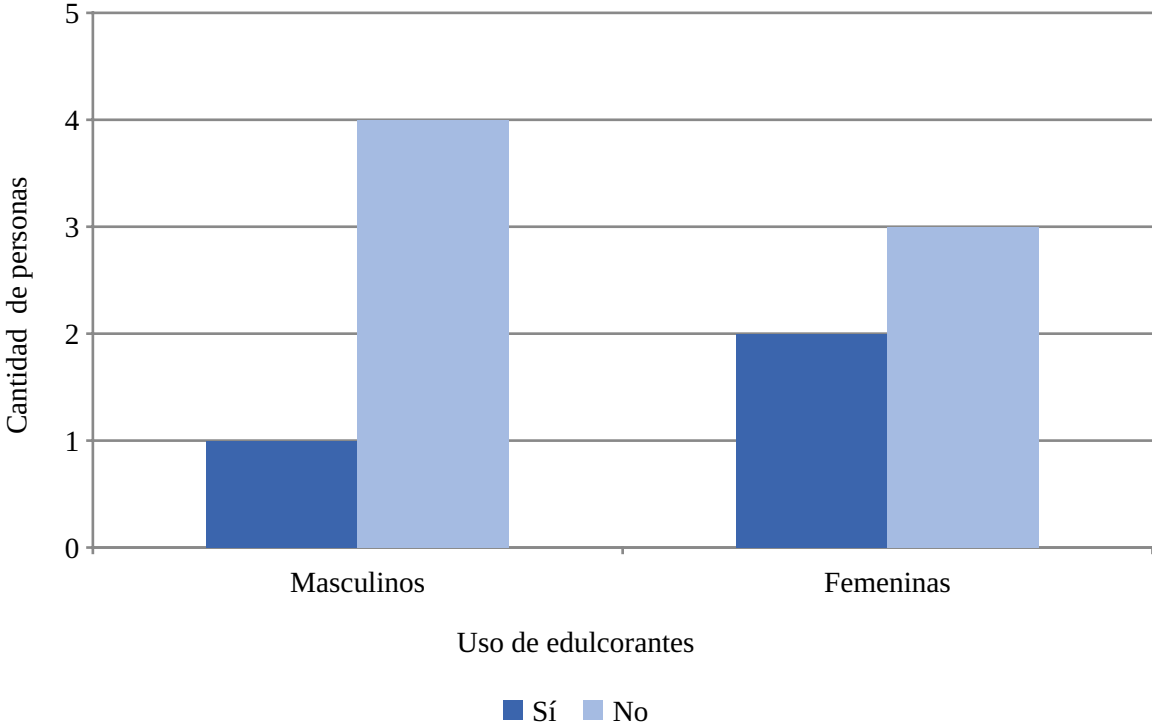
Los datos anteriores comparan los porcentajes de hombres y mujeres que prefieren diferentes tipos de bebidas para acompañar sus alimentos habitualmente. En la muestra analizada, 1

hombre y 1 mujer eligen bebidas azucaradas para acompañar sus alimentos. Otros 1 hombre y 1 mujer prefieren bebidas deportivas con azúcar. Por otro lado, 3 hombres y 3 mujeres optan por bebidas sin calorías.

2.8 Uso de edulcorantes

Figura 30

Información sobre uso de edulcorantes en la población participante del plan piloto, 2024



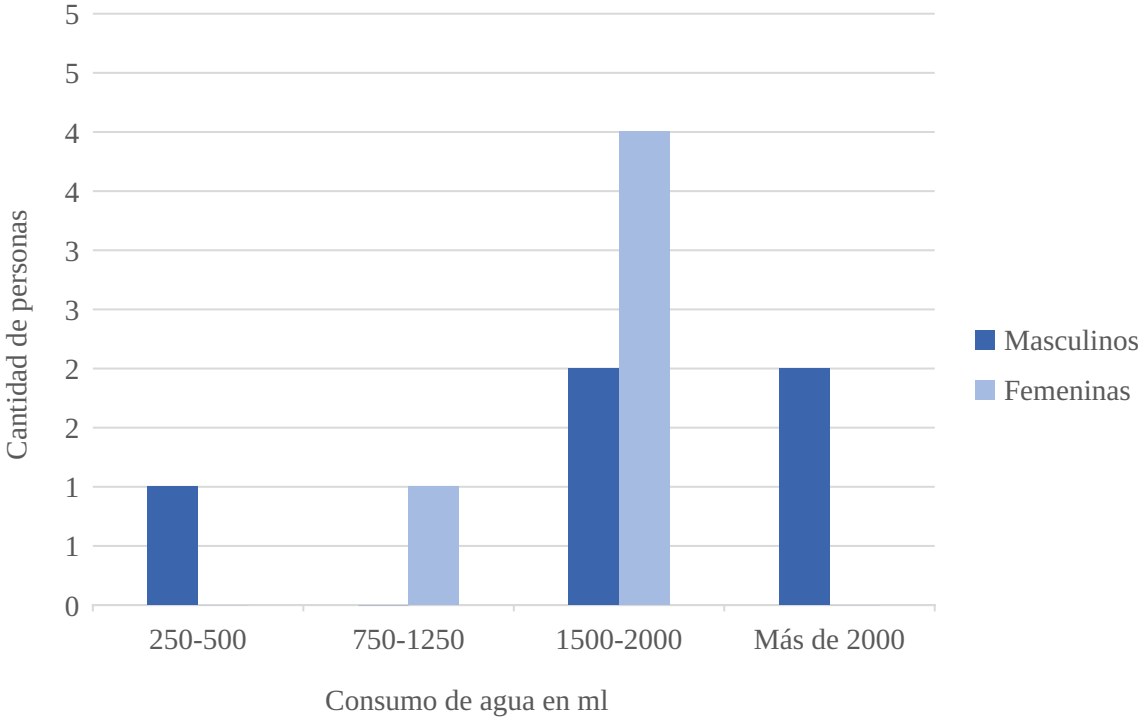
Fuente: Elaboración propia, 2024.

Sobre el uso de edulcorantes, los resultados muestran que 1 hombre y 2 mujeres usan edulcorantes para endulzar sus alimentos, mientras que 4 hombres y 3 mujeres no utilizan edulcorantes.

2.9 Consumo diario de agua pura

Figura 31

Información sobre consumo de agua pura de la población participante del plan piloto, 2024.



Fuente: Elaboración propia, 2024.

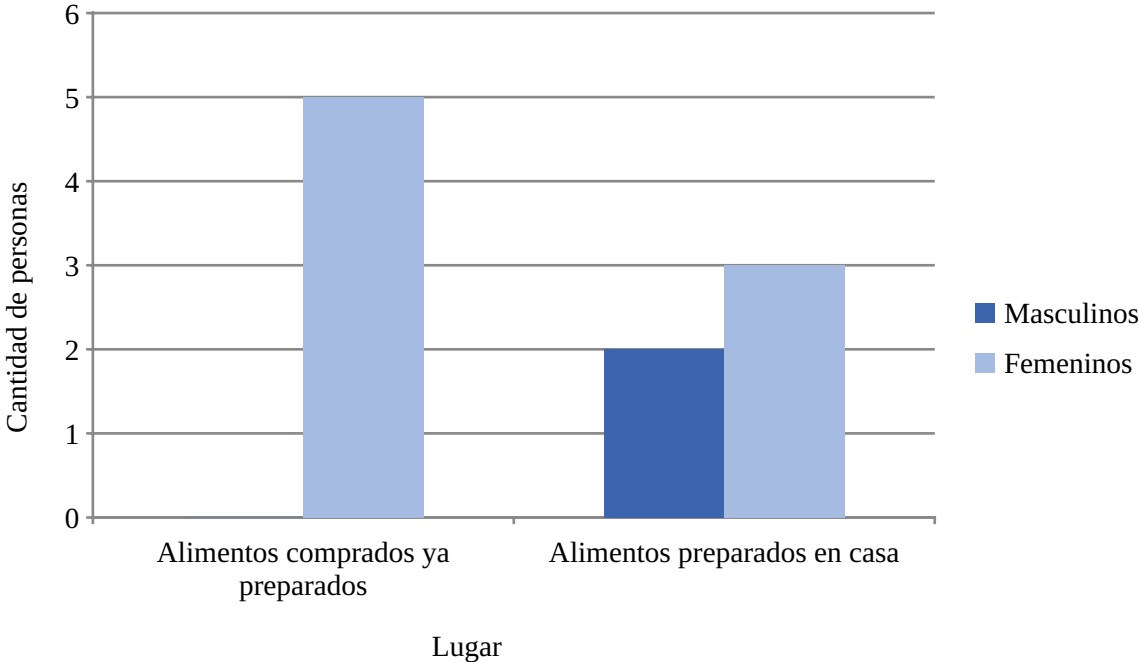
Los datos sobre el consumo diario de agua pura muestran que 1 hombre consume entre 250-500 ml. En el rango de 750-1250 ml, 1 mujer reporta este consumo. En el rango de 1500-

2000 ml, 2 hombres y 4 mujeres se encuentran, destacando como el rango más común para ambos géneros. Finalmente, 2 hombres consumen más de 2000 ml de agua diaria.

2.10 Lugar donde se preparan comúnmente los alimentos

Figura 32

Información sobre lugar donde prepara los alimentos la población participante del plan piloto, 2024.



Fuente: Elaboración propia, 2024.

Los datos muestran las preferencias de preparación de alimentos. Según los resultados 5 mujeres informaron que compran alimentos ya preparados, mientras que 2 hombres y 3 mujeres preparan sus alimentos en casa. Esto muestra una tendencia clara hacia la preparación casera de alimentos entre los hombres, con 5 hombres y 3 mujeres que optan por cocinar en casa, frente a solo 2 mujeres que prefieren comprar alimentos ya preparados.

2.11 Frecuencia de consumo de cereales

Tabla 23

Información sobre frecuencia de consumo de cereales, leguminosas y vegetales harinosos de la población participante del plan piloto, 2024.

Frecuencia de consumo	Cereales		Leguminosas		Vegetales harinosos	
	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino
1 a 3 veces al mes				1(20)		1(20)
1 a 2 veces por semana	2(40)	2(40)		2(40)		2(40)
De 3 a 4 veces por semana	1(20)	2(40)	1(20)	1(20)	1(20)	1(20)
De 5 a 6 veces por semana			1(20)		1(20)	
Diariamente	2(40)	1(20)	3(60)	1(20)	3(60)	1(20)

Datos = Cuenta (%)

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Para el consumo de cereales, 2 hombres y 2 mujeres(40%) los consumen 1 a 2 veces por semana, mientras que 2(40%) mujeres lo hacen de 3 a 4 veces por semana, 1(20%) hombre lo hace de 3 a 4 veces por semana, y 2(40%) hombres y 1(20%) mujer los consumen diariamente. En cuanto a leguminosas, 2(40%) mujeres las consumen 1 a 2 veces por semana, 1(20%) mujer 1 a 3 veces al mes, 1 (20%) hombre y 1(20%) mujer las consumen de 3 a 4 veces por semana, 1(20%) hombre las consume de 5 a 6 veces por semana, y 3(60%) hombres y 1(20%) mujer las consumen diariamente. En el caso de los vegetales harinosos, 2(40%) mujeres los consumen 1 a 2 veces por semana, 1 mujer(20%) 1 a 3 veces al mes, 1(20%) hombre y 1(20%) mujer los consumen de 3 a 4 veces por semana, 1(20%) hombre los consume de 5 a 6 veces por semana, y 3(60%) hombres y 1(20%) mujer los consumen diariamente.

2.12 Frecuencia de consumo de frutas y vegetales

Tabla 24

Información sobre frecuencia de consumo de vegetales no harinosos y frutas de la población participante del plan piloto, 2024.

Frecuencia de consumo	Frutas		Vegetales	
	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino
1 a 3 veces al mes				
1 a 2 veces por semana			1(20)	1(20)
De 3 a 4 veces por semana	2(40)	2(40)		2(40)
De 5 a 6 veces por semana	1(20)		3(60)	
Diariamente	2(40)	3(60)	1(20)	2(40)

Datos = Cuenta (%)

Fuente: Elaboración propia, 2024.

Los datos anteriores detallan la frecuencia de consumo de vegetales no harinosos y frutas por parte de hombres y mujeres en el grupo estudiado se observa que en cuanto a las frutas, el 20% de las mujeres las consume de 5 a 6 veces por semana, el 40% de hombres y mujeres las consumen de 3 a 4 veces por semana, el 20 % de los hombres las consume de 5 a 6 veces por semana, y el 40% de los hombres junto con el 60% de las mujeres las consumen diariamente. En cuanto al consumo de vegetales el 20 % de hombres y mujeres consumen de 1 a 2 veces por semana vegetales no harinosos, mientras que el 40% de las mujeres los consumen de 3 a 4 veces por semana. Además, el 60 % de los hombres los consumen de 5 a 6 veces por semana, y el 20% de los hombres junto con el 40% de las mujeres los consumen diariamente.

2.13 Frecuencia de consumo de carnes

Tabla 25

Información sobre frecuencia de consumo de carnes magras, semimagras y altas en grasa de la población participante del plan piloto, 2024.

Frecuencia de consumo	Magras		Semimagras		Altas en grasa	
	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino
1 a 3 veces al mes		1 (20)		1 (20)	1 (20)	2 (40)
1 a 2 veces por semana		1 (20)	1 (20)	2 (40)		1 (20)
De 3 a 4 veces por semana		1 (20)			1 (20)	1 (20)
De 5 a 6 veces por semana		1 (20)	3 (60)	1 (20)	2 (40)	1 (20)
Diariamente	4 (80)	1 (20)	1 (20)	1 (20)	1 (20)	
Nunca o casi nunca						

Datos = Cuenta (%)

Fuente: Elaboración propia, 2024

Respecto al consumo de carnes magras, el 80% de los hombres reporta consumir estas carnes diariamente, mientras que el 20% de las mujeres lo hace con la misma frecuencia. Además, un 20% de las mujeres las consume de 1 a 2 veces por semana, otro 20% de 1 a 3 veces al mes, y otro 20% de 3 a 4 veces por semana. Asimismo, el 20% de los hombres y otro 20% de las mujeres las consume de 5 a 6 veces por semana.

En cuanto al consumo de carnes semimagras, un 20% de las mujeres consume estas carnes de 1 a 3 veces al mes, mientras que un 20% de los hombres y un 40% de las mujeres las consumen de 3 a 4 veces por semana. Además, un 20% de los hombres y un 20% de las mujeres reportan consumirlas diariamente, y un 60% de los hombres junto con un 20% de las mujeres las consumen de 5 a 6 veces por semana.

Con relación al consumo de carnes altas en grasa, un 20% de las mujeres consume estas carnes de 1 a 2 veces por semana, mientras que un 20% de los hombres y un 40% de las mujeres las consumen de 1 a 3 veces al mes. Además, un 20% de los hombres y un 20% de las mujeres las consumen de 3 a 4 veces por semana, y un 40% de los hombres junto con un 20% de las mujeres las consumen de 5 a 6 veces por semana. Por último, un 20% de los hombres reporta consumirlas diariamente.

2.14 Frecuencia de consumo de embutidos

Tabla 26

Información sobre frecuencia de consumo de embutidos de la población participante del plan piloto, 2024.

Frecuencia de consumo	Embutidos	
	Masculino	Femenino
1 a 3 veces al mes	1(10)	2(20)
1 a 2 veces por semana		3(60)
De 3 a 4 veces por semana	1(10)	
De 5 a 6 veces por semana	3(60)	

Datos = Cuenta (%)

Fuente: Elaboración propia, 2024

Los datos anteriores analizan el consumo de embutidos (salchichón, salchicha, chorizo, mortadela). Las mujeres muestran un consumo más frecuente de 1 a 2 veces por semana (60%), mientras que los hombres prefieren consumir de 5 a 6 veces por semana (60%). En cuanto a las frecuencias menos comunes, los hombres reportan un consumo del 10% de 1 a

3 veces al mes, comparado con un 20% en mujeres. Solo un hombre ,los consume 3-4 veces por semana (10%).

2.15 Frecuencia de consumo de lácteos

Tabla 27

Información sobre la frecuencia de consumo de leche de la población participante del plan piloto, 2024.

Frecuencia de consumo	Entera		Semidescremada		Descremada	
	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino
1 a 3 veces al mes		2 (40)		2 (40)		
1 a 2 veces por semana		2 (40)		1 (20)		2 (40)
De 3 a 4 veces por semana	1 (20)		1 (20)		1 (20)	1 (20)
De 5 a 6 veces por semana	1 (20)		1 (20)	1 (20)		
Diariamente	2 (40)	1 (20)	1 (20)	1 (20)	2 (40)	1 (20)
Nunca	1 (20)		2 (40)		2 (40)	1 (20)

Datos = Cuenta (%)

Fuente: elaboración propia, 2024.

En el consumo de productos lácteos se observa lo siguiente: para la leche entera, el 40% de las mujeres la consume 1 a 2 veces por semana, el 40% de las mujeres la consume 1 a 3 veces al mes, mientras que el 40% de los hombres la consume diariamente. En cuanto a la leche semidescremada, el 40% de los hombres nunca la consume, y un 20% de cada grupo la consume diariamente. Para la leche descremada, el 40% de los hombres y el 20% de las mujeres la consumen diariamente, mientras que el 40% de los hombres nunca la consume.

2.16 Frecuencia de consumo de yogurt

Tabla 28

Información sobre la frecuencia de consumo de yogurt de la población participante del plan piloto, 2024.

Frecuencia de consumo	Natural		Saborizado con azúcar		Saborizado sin azúcar		Griego	
	Mascu-lino	Feme-nino	Mascu-lino	Feme-nino	Mascu-lino	Feme-nino	Mascu-lino	Feme-nino
1 a 3 veces al mes	3 (60)	2 (40)	2 (40)	1 (20)	1 (20)		1 (20)	
1 a 2 veces por semana		2 (40)		3 (60)		2 (40)		2 (40)
De 3 a 4 veces por semana								
De 5 a 6 veces por semana	2 (40)		2 (40)		1 (20)		2 (40)	
Diariamente					1 (20)	1 (20)		
Nunca		1 (20)	1 (20)	1 (20)	2 (40)	2 (40)	2 (40)	3 (60)

Datos = Cuenta (%)

Fuente: elaboración propia, 2024.

El yogurt natural muestra que el 40% de los hombres lo consume 1 a 3 veces al mes y el 40% de las mujeres 1 a 2 veces por semana, con un 20% de las mujeres que nunca lo consume. El yogurt saborizado con azúcar tiene un consumo semanal de 1 a 2 veces para el 60% de las mujeres, mientras que el 40% de los hombres lo consume de 5 a 6 veces por semana. Para el yogurt saborizado sin azúcar, el 40% de cada grupo nunca lo consume, y el 20% de ambos grupos lo consume diariamente. Finalmente, el yogurt griego es nunca consumido por el 60% de las mujeres y el 40% de los hombres, con el 40% de las mujeres que lo consume 1 a 2 veces por semana y el 40% de los hombres que lo consume de 5 a 6 veces por semana.

2.17 Frecuencia de consumo de grasas.

Tabla 29

Información sobre la frecuencia de consumo de grasas la población participante del plan piloto, 2024.

Frecuencia de consumo	Saturadas		Poliinsaturadas		Monoinsaturadas	
	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino
1 a 3 veces al mes	1 (20)		1 (20)	2 (40)	1 (20)	
1 a 2 veces por semana		1 (20)		1 (20)		1 (20)
De 3 a 4 veces por semana				1 (20)		
De 5 a 6 veces por semana	3 (60)	1 (20)	3 (60)		3 (60)	
Diariamente						1 (20)
Nunca	1 (20)	3 (60)	1 (20)	1 (20)	1 (20)	2 (40)

Datos = Cuenta (%)

Fuente: elaboración propia, 2024.

En el consumo de grasas saturadas se encuentra que el 60% de los hombres las consume con alta frecuencia, de 5 a 6 veces por semana, mientras que el 60% de las mujeres nunca las consume. Además, un 20% de los hombres las consume ocasionalmente, de 1 a 3 veces al mes, y otro 20% de las mujeres las consume de manera moderada, 1 a 2 veces por semana. Por último, el 20% de las mujeres las consumen de 5 a 6 veces por semana y solo un 20% de los hombres nunca las consume.

Para el consumo de grasas poliinsaturadas se determina lo siguiente: el 20% de las mujeres consume estas grasas 1 a 2 veces por semana, mientras que el 20% de los hombres y el 40%

de las mujeres las consumen ocasionalmente, 1 a 3 veces al mes. Un 20% de las mujeres consume estas grasas de 3 a 4 veces por semana, y un 60% de los hombres lo hace frecuentemente, de 5 a 6 veces por semana. Finalmente, el 20% de cada grupo (hombres y mujeres) no consume estas grasas nunca.

Para las grasas monoinsaturadas se observan las siguientes frecuencias: el 40% de las mujeres nunca consume estas grasas, mientras que el 60% de los hombres las consume con alta frecuencia, de 5 a 6 veces por semana. Un 20% de las mujeres las consume 1 a 2 veces por semana, otro 20% de las mujeres las consume diariamente, y otro 20% las consume de 3 a 4 veces por semana. En comparación, el 20% de los hombres las consume ocasionalmente, 1 a 3 veces al mes.

2.18 Consumo de bebidas azucaradas

Tabla 30

Información sobre el tipo de bebidas con azúcar que utiliza la población participante del plan piloto, 2024.

Frecuencia de consumo	Deportiva		Energizante		Regular/Gaseosa	
	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino
1 a 3 veces al mes	1 (20)	1 (20)	1 (20)	1 (20)	1 (20)	3 (60)
1 a 2 veces por semana		2 (40)				1 (20)
De 3 a 4 veces por semana		1 (20)				
De 5 a 6 veces por semana	2 (40)		2 (40)		3 (60)	
Diariamente	1 (20)		1 (20)			
Nunca	1 (20)	1 (20)	1 (20)	4(80)	1 (20)	1 (20)

Datos = Cuenta (%)

Fuente: elaboración propia, 2024.

En el análisis del consumo de bebidas deportivas con azúcar (como Powerade, Gatorade, Electrolit) se aprecia que el 40% de las mujeres consume estas bebidas 1 a 2 veces por semana, mientras que el 20% de los hombres y el 20% de las mujeres las consumen 1 a 3 veces al mes. Un 20% de las mujeres las consume de 3 a 4 veces por semana, y un 40% de los hombres las consume de 5 a 6 veces por semana. El 20% de los hombres las consume diariamente, y el 20% de los hombres y el 20% de las mujeres nunca las consumen.

Para el consumo de bebidas energizantes con azúcar (como Monster, Max Energy, Jet, Red Bull) en se detecta que el 20% de los hombres y el 20% de las mujeres las consumen 1 a 3 veces al mes, mientras que el 40% de los hombres las consume de 5 a 6 veces por semana. Un 20% de los hombres consume estas bebidas diariamente y el 20% de los hombres y el 80% de las mujeres nunca las consumen.

Respecto al consumo de bebidas gaseosas regulares o azucaradas (como Coca-Cola, Pepsi, Fanta, Fresca, Tropical, Fuze Tea, Hi-C), se aprecia que el 20% de las mujeres las consume 1 a 2 veces por semana, mientras que el 20% de los hombres y el 60% de las mujeres las consumen 1 a 3 veces al mes. El 60% de los hombres las consume de 5 a 6 veces por semana, y el 20% de los hombres y el 20% de las mujeres nunca las consumen.

2.18 Consumo de bebidas sin azúcar

Tabla 31

Información sobre el tipo de bebidas sin azúcar que utiliza la población participante del plan piloto, 2024.

Frecuencia de consumo	Deportivas		Energizantes		Light	
	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino
1 a 3 veces al mes	1 (20)	1 (20)	1 (20)	1 (20)	1 (20)	2 (40)
1 a 2 veces por semana		3 (60)				1 (20)
De 3 a 4 veces por semana			1 (20)			
De 5 a 6 veces por semana	3 (60)		2 (40)	1 (20)		2 (40)
Diariamente			1 (20)			
Nunca	1 (20)	1 (20)		3 (60)	4(80)	

Datos = Cuenta (%)

Fuente: elaboración propia, 2024.

En el análisis del consumo de bebidas deportivas sin azúcar, el 60% de las mujeres las consumen 1 a 2 veces por semana, mientras que el 20% de hombres y mujeres las consumen 1 a 3 veces al mes. El 60% de los hombres las consume de 5 a 6 veces por semana, y el 20% de cada género nunca las consume. En cuanto a bebidas energizantes sin azúcar, el 20% de hombres y mujeres las consumen 1 a 3 veces al mes, y el 20% de los hombres las consumen de 3 a 4 veces por semana. El 40% de los hombres y el 20% de las mujeres las consumen de 5 a 6 veces por semana, y el 20% de los hombres las consumen diariamente, mientras que el 60% de las mujeres nunca las consumen. Sobre las bebidas light, el 20% de las mujeres las consume 1 a 2 veces por semana, el 20% de los hombres y el 40% de las mujeres las consumen 1 a 3 veces al mes. El 40% de los hombres las consume de 5 a 6 veces por semana, y el 80% de los hombres nunca las consume.

2.19 Consumo de azúcares, dulces y repostería

Tabla 32

Información sobre consumo de azúcares, dulces y repostería de la población participante del plan piloto, 2024.

Frecuencia de consumo	Azúcares y dulces		Repostería	
	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino
1 a 3 veces al mes	1 (20)		1 (20)	1 (20)
1 a 2 veces por semana		1 (20)	1 (20)	1 (20)
De 3 a 4 veces por semana		1 (20)		1 (20)
De 5 a 6 veces por semana	3 (60)	1 (20)	2 (40)	1 (20)
Nunca	1 (20)	2 (40)	1 (20)	1 (20)

Datos = Cuenta (%)

Fuente: elaboración propia, 2024.

En la evaluación del consumo de azúcares y dulces, se observa que el 20% de las mujeres consume estos productos 1 a 2 veces por semana, mientras que el 20% de los hombres los consumen 1 a 3 veces al mes. El 20% de las mujeres los consume de 3 a 4 veces por semana, y el 60% de los hombres y el 20% de las mujeres los consumen de 5 a 6 veces por semana. Por último, el 20% de los hombres y el 40% de las mujeres nunca consumen estos productos.

En cuanto al consumo de repostería, se detecta que el 20% de los hombres y el 20% de las mujeres consumen estos productos 1 a 2 veces por semana, mientras que el 20% de los hombres y el 20% de las mujeres los consumen 1 a 3 veces al mes. El 20% de las mujeres consume repostería de 3 a 4 veces por semana, y el 40% de los hombres y el 20% de las

mujeres la consumen de 5 a 6 veces por semana. Finalmente, el 20% de los hombres y el 20% de las mujeres nunca consumen estos productos.

2.20 Consumo de snacks y galletas

Tabla 33

Información sobre consumo de snacks y galletas de la población participante del plan piloto, 2024.

Frecuencia de consumo	Snacks		Galletas	
	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino
1 a 3 veces al mes	2 (40)	2 (40)	2 (40)	3 (60)
1 a 2 veces por semana		1 (20)	1 (20)	
De 3 a 4 veces por semana	1 (20)	1 (20)		
De 5 a 6 veces por semana	2 (40)	1 (20)	2 (40)	
Diariamente				2 (40)

Datos = Cuenta (%)

Fuente: elaboración propia, 2024.

Respecto al consumo de snacks (como papas tostadas, tortillas, etc.) en una muestra de 5 hombres y 5 mujeres, se evidencia que el 20% de las mujeres consume estos productos 1 a 2 veces por semana, mientras que el 40% de los hombres y el 40% de las mujeres los consumen 1 a 3 veces al mes. El 20% de los hombres y el 20% de las mujeres los consume de 3 a 4 veces por semana, y el 40% de los hombres y el 20% de las mujeres los consume de 5 a 6 veces por semana.

En cuanto al consumo de galletas dulces o saladas se determina que el 20% de los hombres las consume 1 a 2 veces por semana, mientras que el 40% de los hombres y el 60% de las

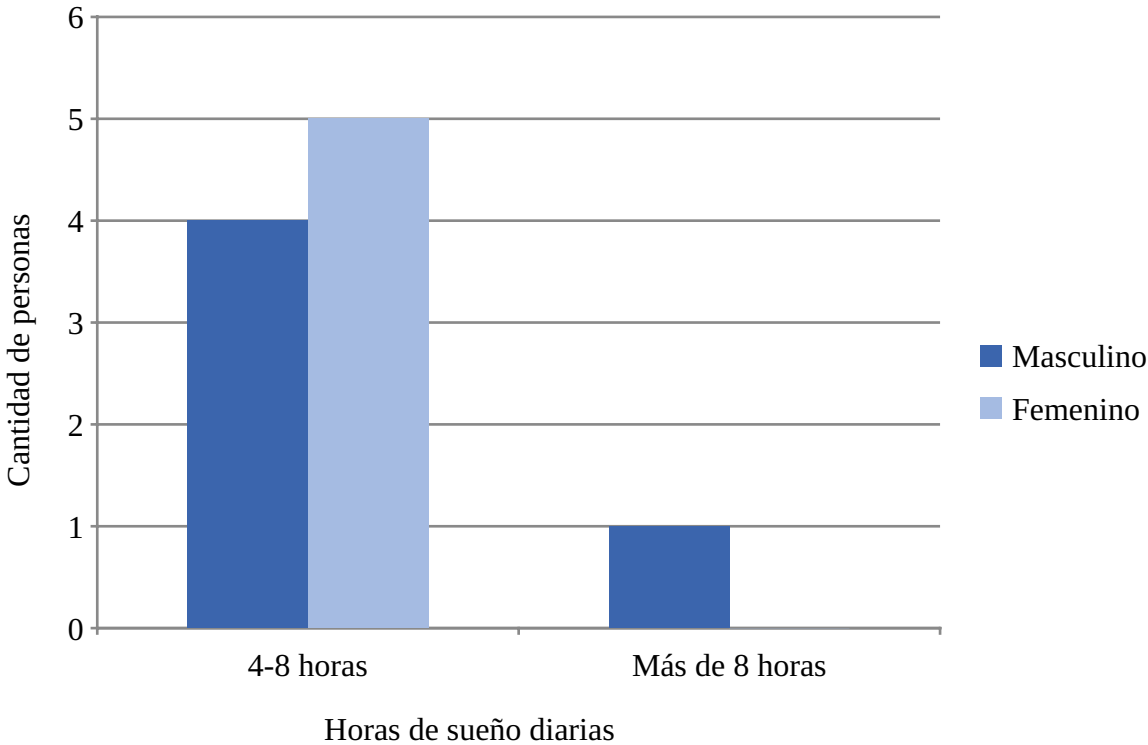
mujeres las consumen 1 a 3 veces al mes. Además, el 40% de los hombres las consume de 5 a 6 veces por semana, y el 40% de las mujeres las consume diariamente.

3. Estilo de vida

3.1 Horas de sueño

Figura 33

Información sobre horas de sueño diario de la población participante del plan piloto, 2024.



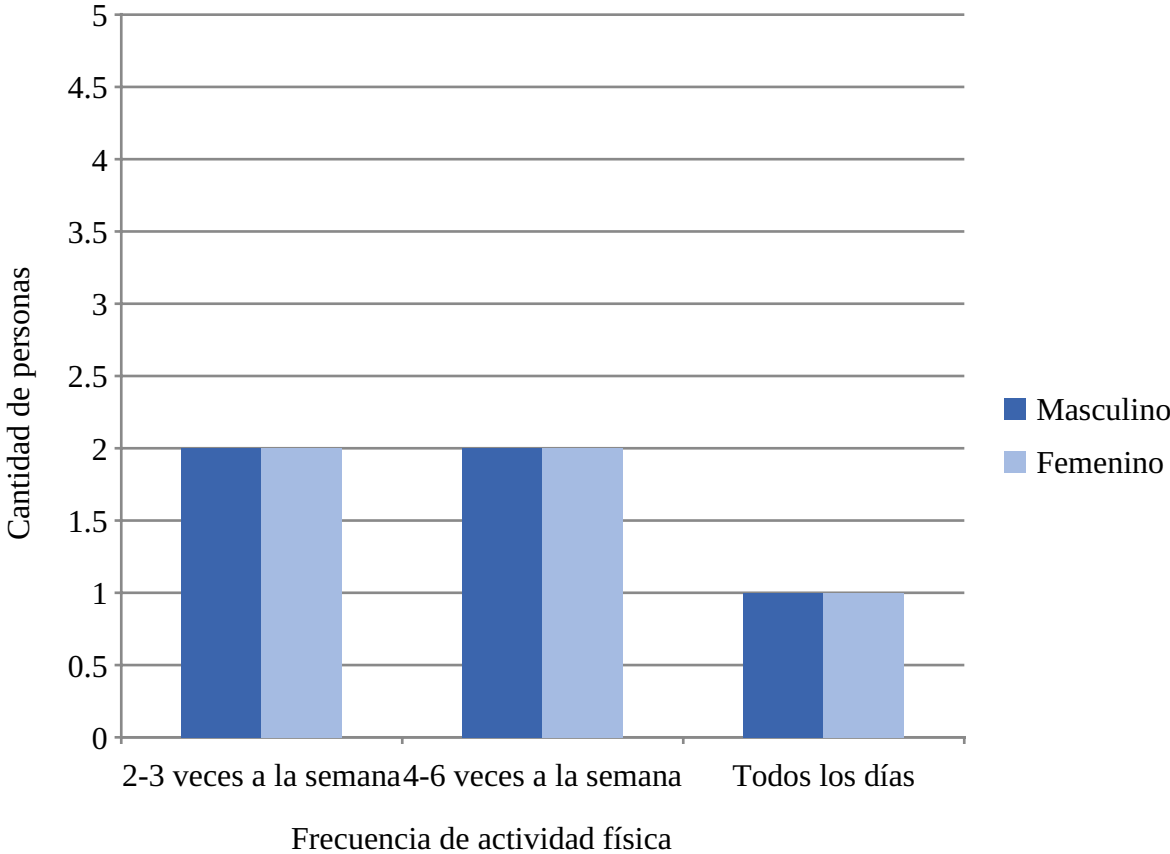
Fuente: Elaboración propia, 2024.

La imagen anterior muestra que el 80% de los hombres duermen entre 4 y 8 horas diarias, mientras que el 20% de los hombres duerme más de 8 horas diarias. En contraste, el 100% de las mujeres duerme entre 4 y 8 horas diarias, y ninguna de las mujeres duerme más de 8 horas diarias.

3.2 Actividad física

Figura 34

Información sobre frecuencia de actividad física de la población participante del plan piloto, 2024.



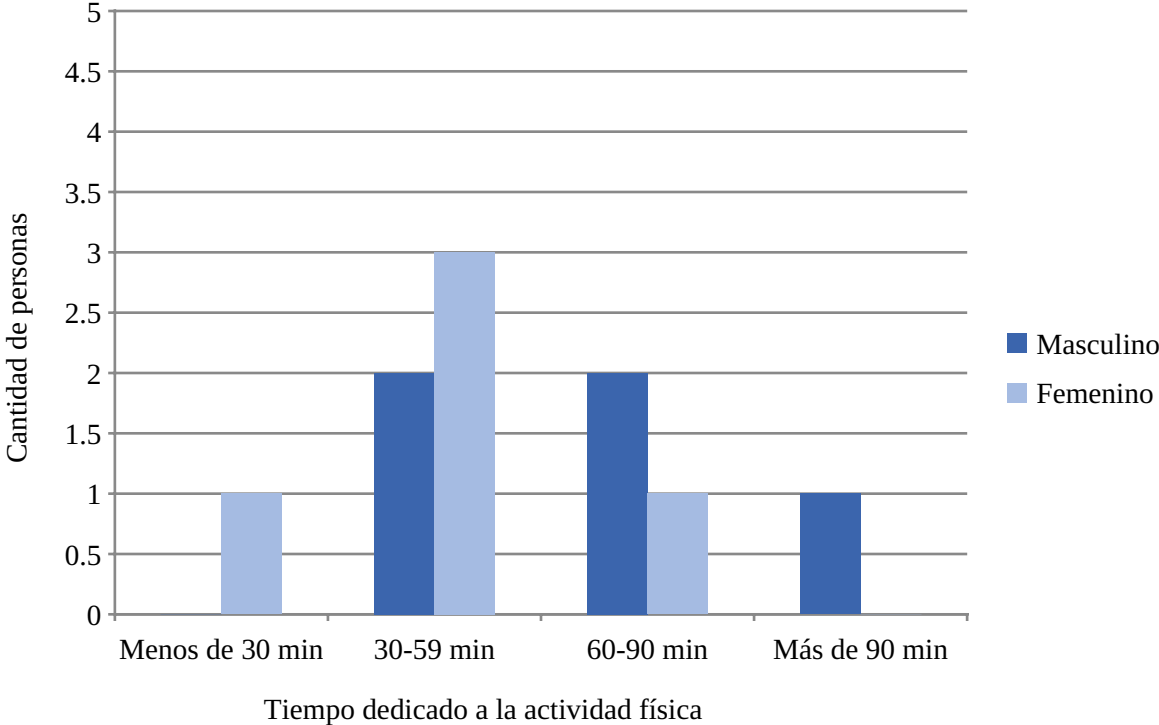
Fuente : Elaboración propia, 2024.

Para la categoría de 2-3 veces a la semana, tanto hombres como mujeres reportan igual frecuencia con 2 personas en cada grupo. En la categoría de 4-6 veces a la semana, nuevamente se observa la misma distribución, con 2 hombres y 2 mujeres. Finalmente, en la categoría de actividad física diaria, 1 hombre y 1 mujer reportan realizar ejercicio todos los días.

3.3 Actividad física (extra) diaria

Figura 35

Información sobre actividad física extra al entrenamiento en cancha de la población participante del plan piloto, 2024.



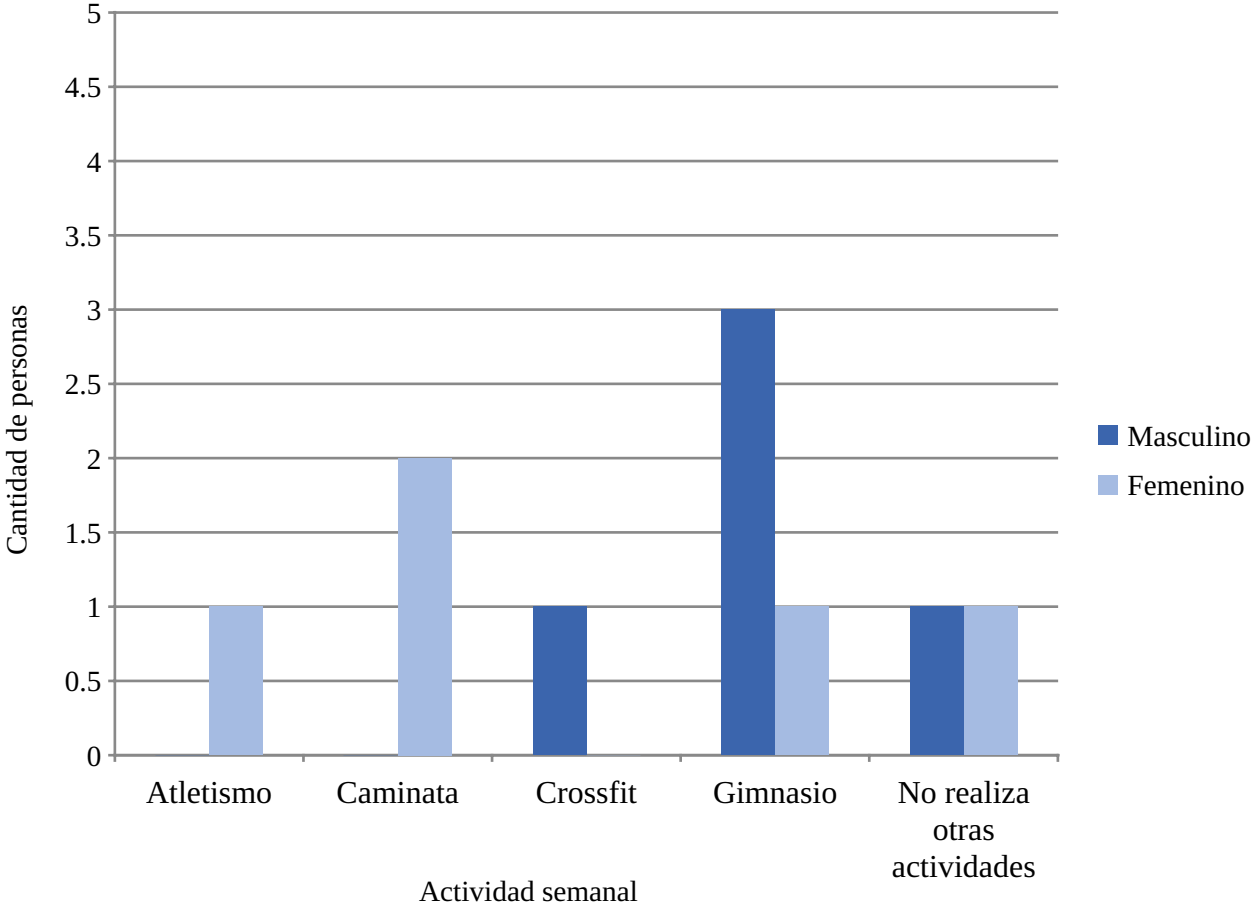
Fuente: Elaboración propia, 2024.

Se observa que, a parte del entrenamiento en cancha, 2 hombres y 3 mujeres dedican entre 30 y 59 minutos a la actividad física diaria. Entre 60 y 90 minutos, hay 2 hombres y 1 mujer. Solo 1 hombre dedica más de 90 minutos, mientras que ninguna mujer lo hace. Por otro lado, 1 mujer dedica menos de 30 minutos a la actividad física diaria.

3.4 Tipo de actividades semanales

Figura 36

Información sobre tipo de actividad física que realiza la población participante del plan piloto, 2024.



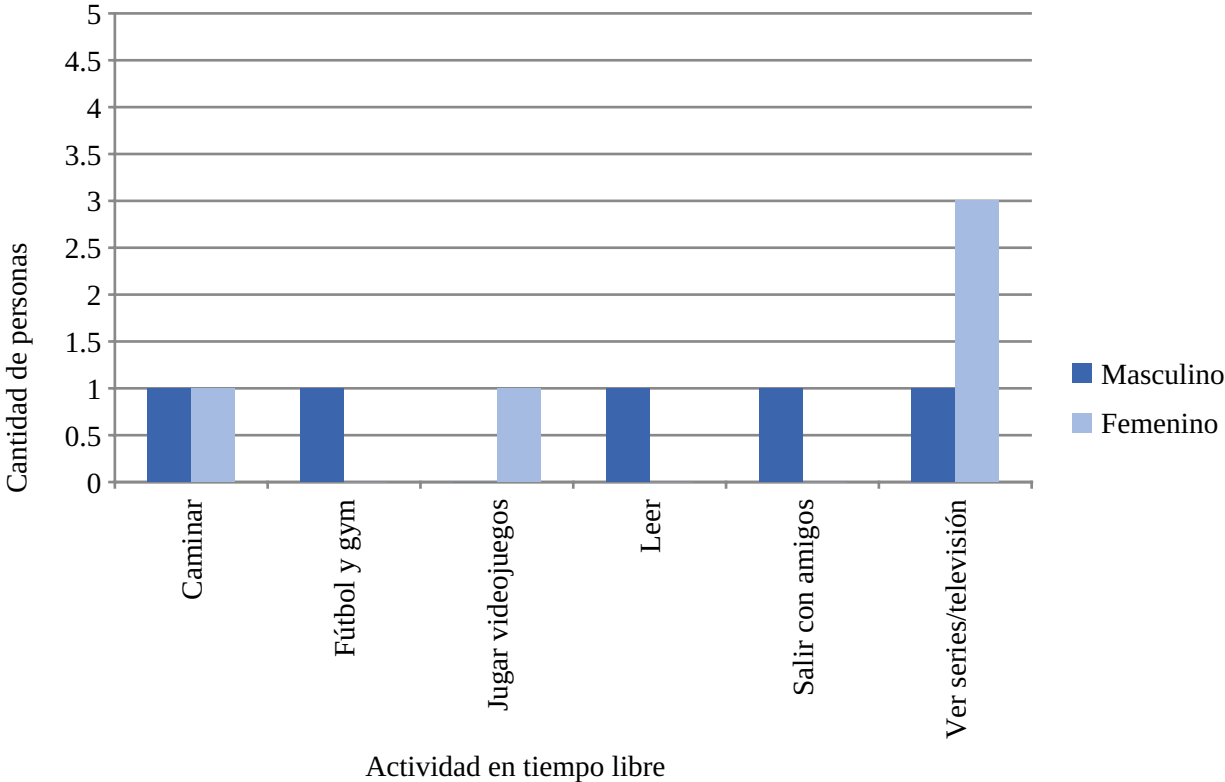
Fuente: Elaboración propia.

Aparte del entrenamiento en cancha, las actividades semanales muestran diferencias. En atletismo, solo 1 mujer participa. En caminata, 2 mujeres .En crossfit, solo 1 hombre participa. En el gimnasio, 3 hombres y 1 mujer asisten regularmente. Finalmente, 1 hombre y 1 mujer no realizan otras actividades físicas.

3.5 Tiempo libre

Figura 37

Información sobre actividades que realizan durante el tiempo libre, la población participante del plan piloto, 2024.



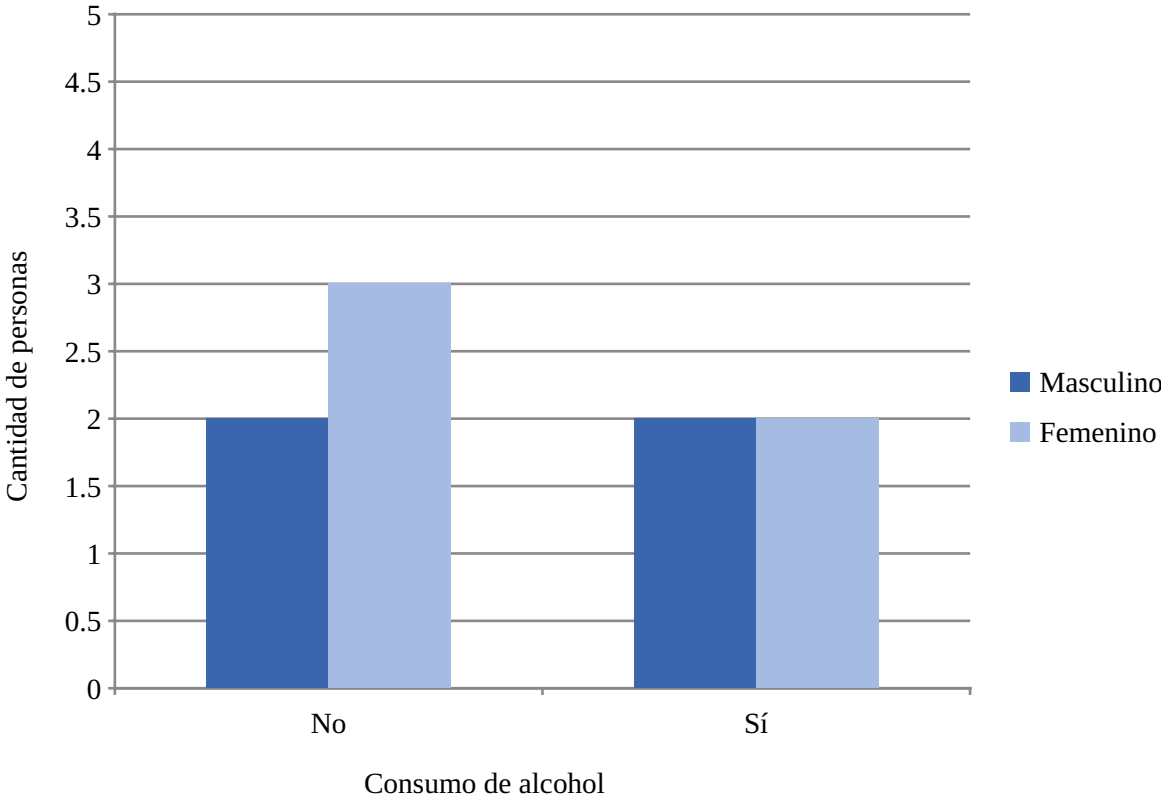
Fuente :Elaboración propia.

Los datos presentados muestran las preferencias de actividades en tiempo libre entre hombres y mujeres. Tanto un hombre como una mujer dedican su tiempo libre a caminar. Un hombre participa en fútbol y gimnasio, mientras que una mujer juega videojuegos. Un hombre se dedica a leer y otro a salir con amigos, mientras que una mujer no realiza estas actividades. Finalmente, tanto un hombre como tres mujeres prefieren ver series o televisión en su tiempo libre.

3.6 Consumo de alcohol

Figura 38

Información sobre consumo de alcohol de la población participante del plan piloto, 2024.



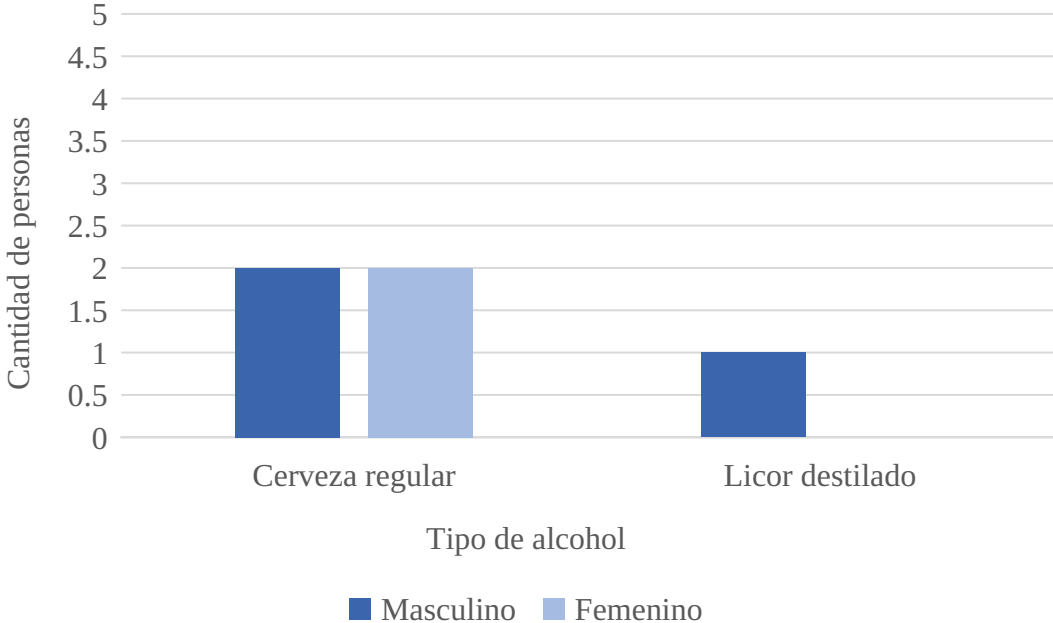
Fuente: Elaboración propia, 2024.

Los datos presentados muestran las tasas de consumo de alcohol. Según los resultados, de los hombres, 2 no consumen alcohol y 2 sí lo hacen. Entre las mujeres, 3 no consumen alcohol y 2 sí lo hacen.

3.7 Tipo de alcohol

Figura 39

Información sobre el tipo de alcohol que consume la población participante del plan piloto, 2024.



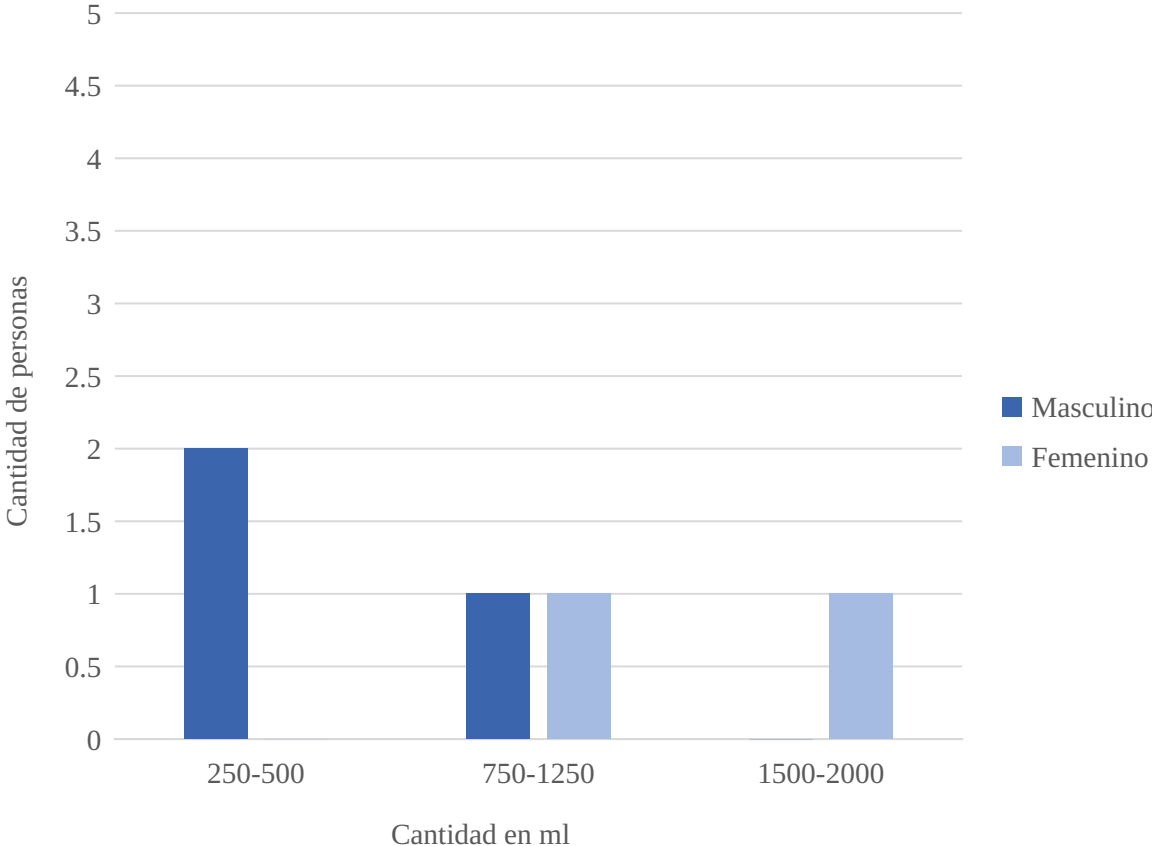
Fuente: Elaboración propia, 2024.

La imagen anterior detalla que el 40% de ambos géneros consumen cerveza regular, mientras que el 20% de los hombres consumen licor destilado, como vodka, ron, ginebra, tequila, whisky, entre otros.

3.8 Consumo de ml de alcohol semanalmente

Figura 40

Información sobre los ml de alcohol que consume la población participante del plan piloto, 2024.



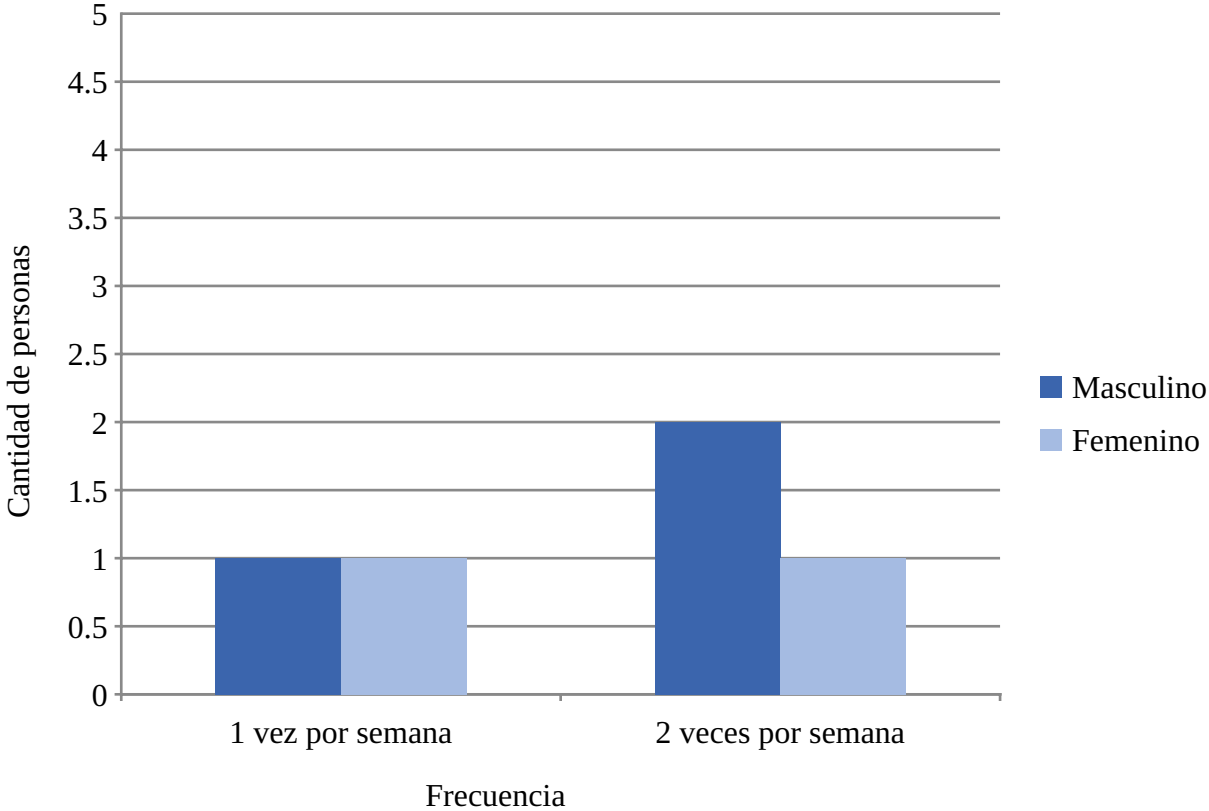
Fuente : Elaboración propia, 2024.

El consumo semanal de bebida alcohólica muestra que 2 hombres consumen entre 250 y 500 ml, mientras que 1 hombre y 1 mujer consumen entre 750 y 1250 ml. Además 1 mujer se encuentra en el rango de 1500 y 2000 ml.

3.9 Frecuencia de consumo de alcohol

Figura 41

Información sobre la frecuencia de consumo de alcohol de la población participante del plan piloto, 2024.



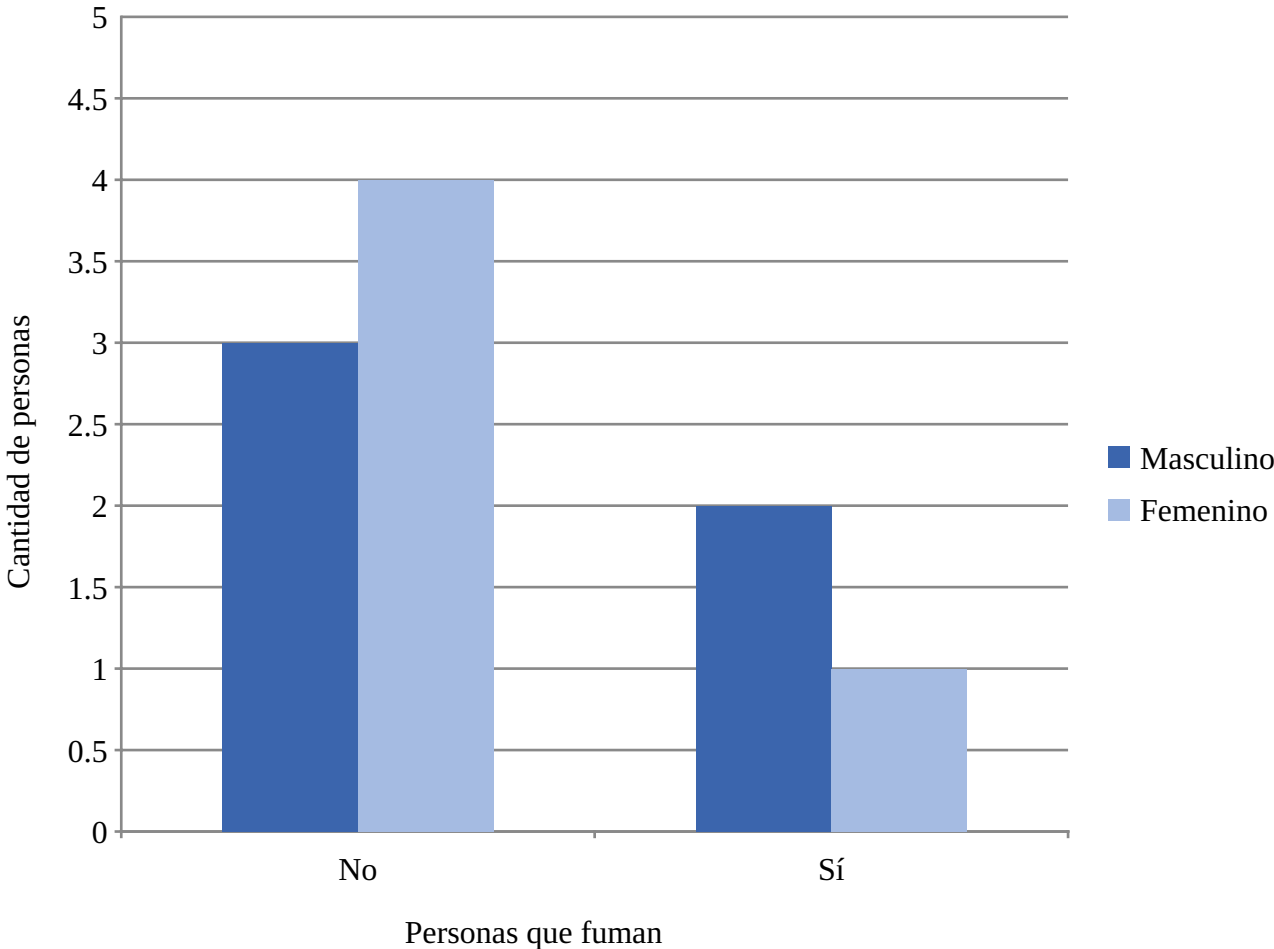
Fuente: Elaboración propia, 2024.

El consumo de alcohol se distribuye de la siguiente manera: 1 hombre y 1 mujer consumen alcohol una vez por semana, mientras que 2 hombres y 1 mujer consumen alcohol dos veces por semana.

3.10 Fumado

Figura 42

Información sobre fumado de la población participante del plan piloto, 2024.



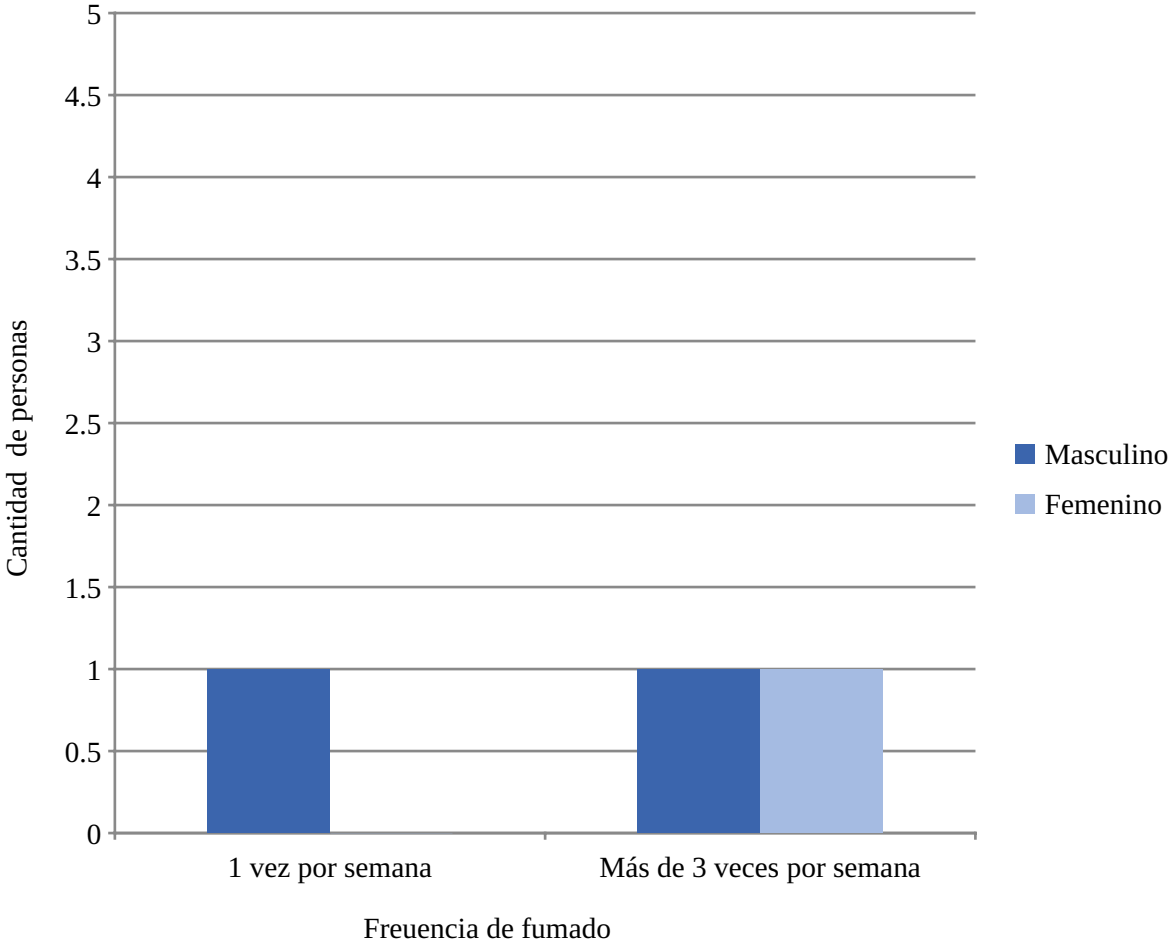
Fuente: Elaboración propia, 2024.

Los datos sobre el consumo de tabaco se distribuyen de la siguiente manera: 3 hombres y 4 mujeres no fuman actualmente, mientras que 2 hombres y 1 mujer sí fuman.

3.11 Frecuencia de fumado

Figura 43

Información sobre la frecuencia de fumado de la población participante del plan piloto, 2024.



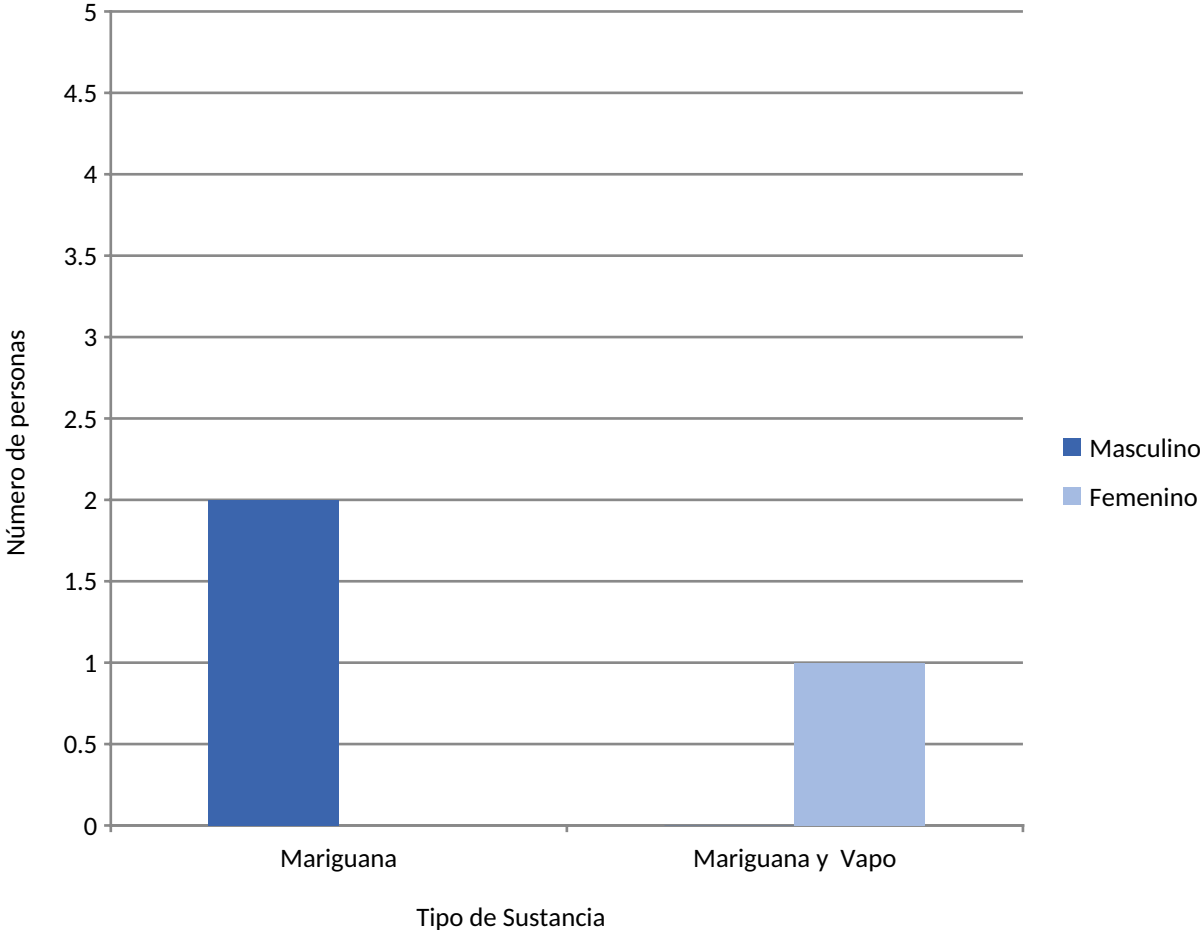
Fuente: Elaboración propia, 2024.

En el contexto del análisis sobre la frecuencia de fumar, se observa que 1 hombre fuma una vez por semana, mientras que 1 hombre y 1 mujer fuman más de 3 veces por semana

3.12 Tipo de sustancia de fumado

Figura 44

Información sobre tipo de sustancias que fuma la población participante del plan piloto, 2024.



Fuente: Elaboración propia, 2024.

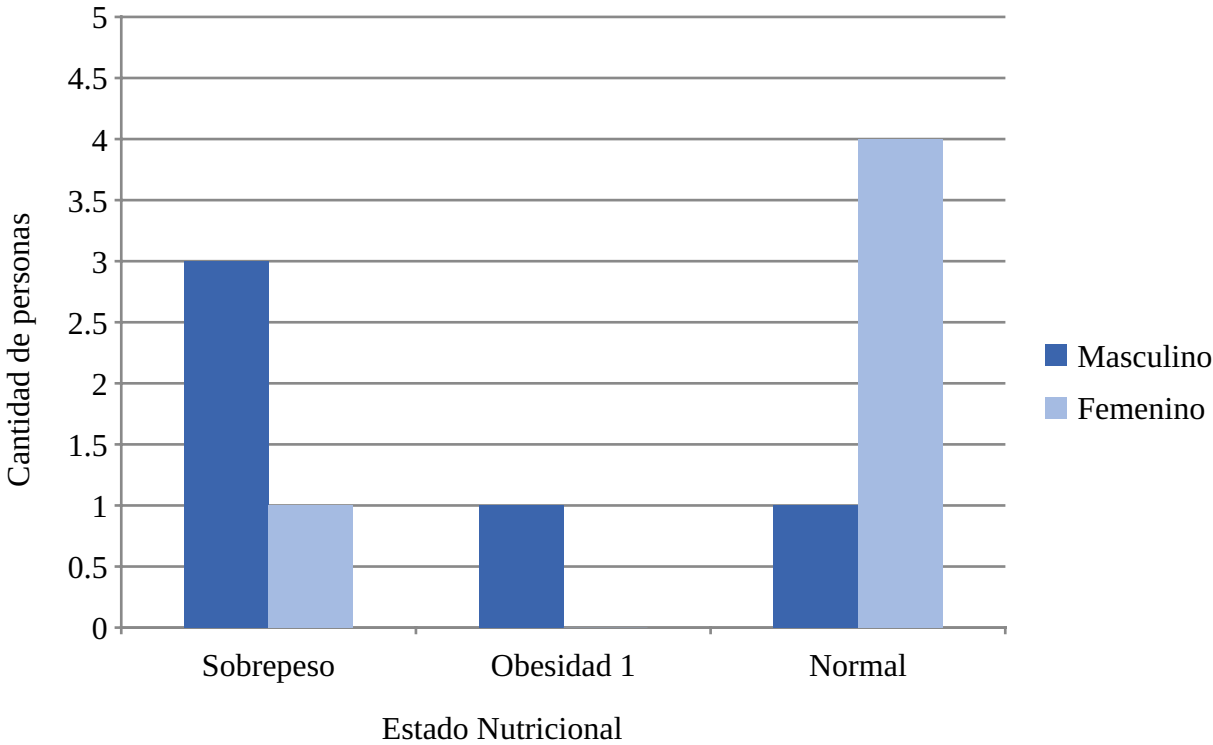
Los datos sobre el tipo de sustancia que se fuma actualmente son los siguientes: 2 hombres y fuman marihuana, mientras que 1 mujer fuma tanto marihuana como vapo.

4. Estado nutricional

4.1 Estado nutricional según IMC

Figura 45

Información sobre estado nutricional según IMC, de la población participante del plan piloto, 2024.



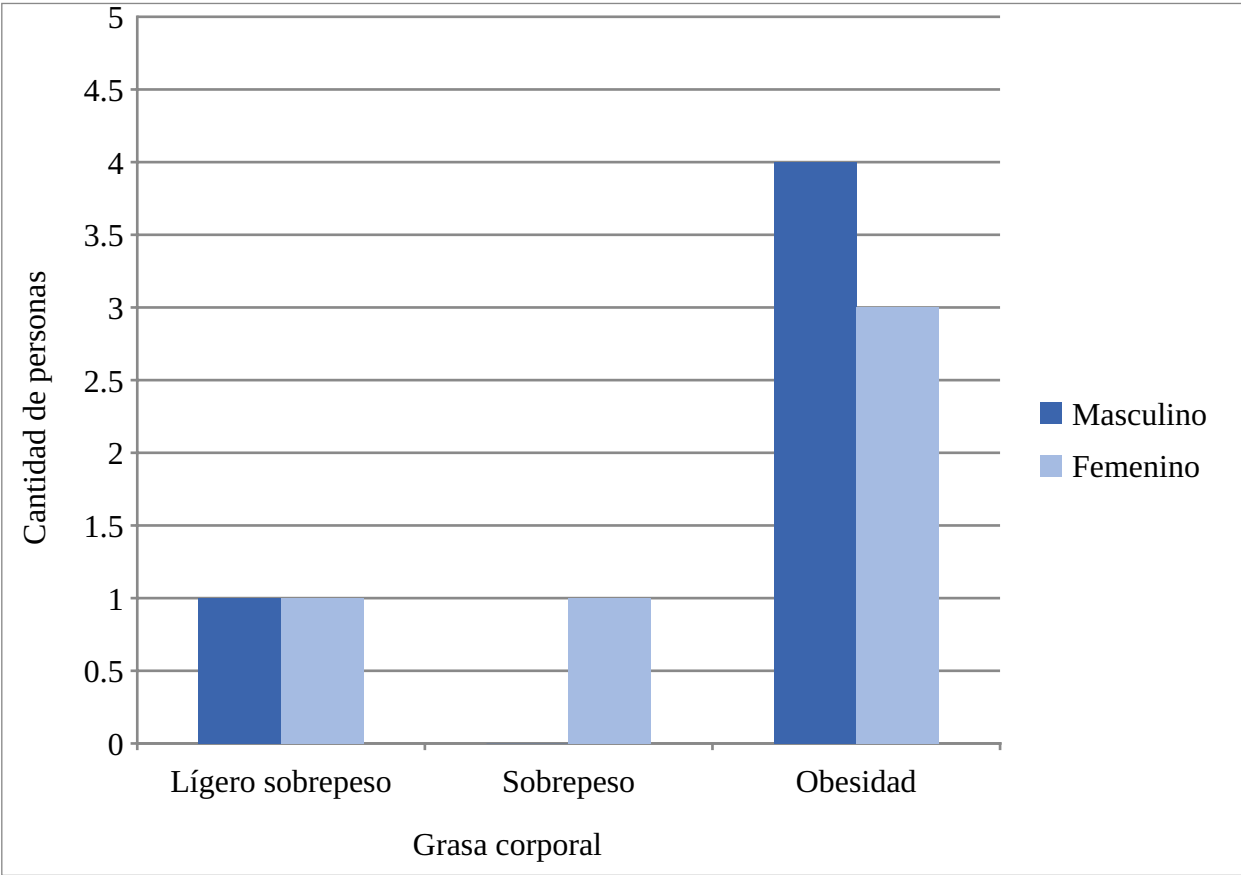
Fuente: Elaboración propia, 2024.

El estado nutricional según IMC se distribuye de la siguiente manera: 3 hombres y 1 mujer tienen sobrepeso, 1 hombre presenta obesidad, y 1 hombre junto a 4 mujeres tienen un IMC normal.

4.2 Estado nutricional según porcentaje de grasa corporal

Figura 46

Información sobre estado nutricional según el porcentaje de grasa corporal de la población participante del plan piloto, 2024.



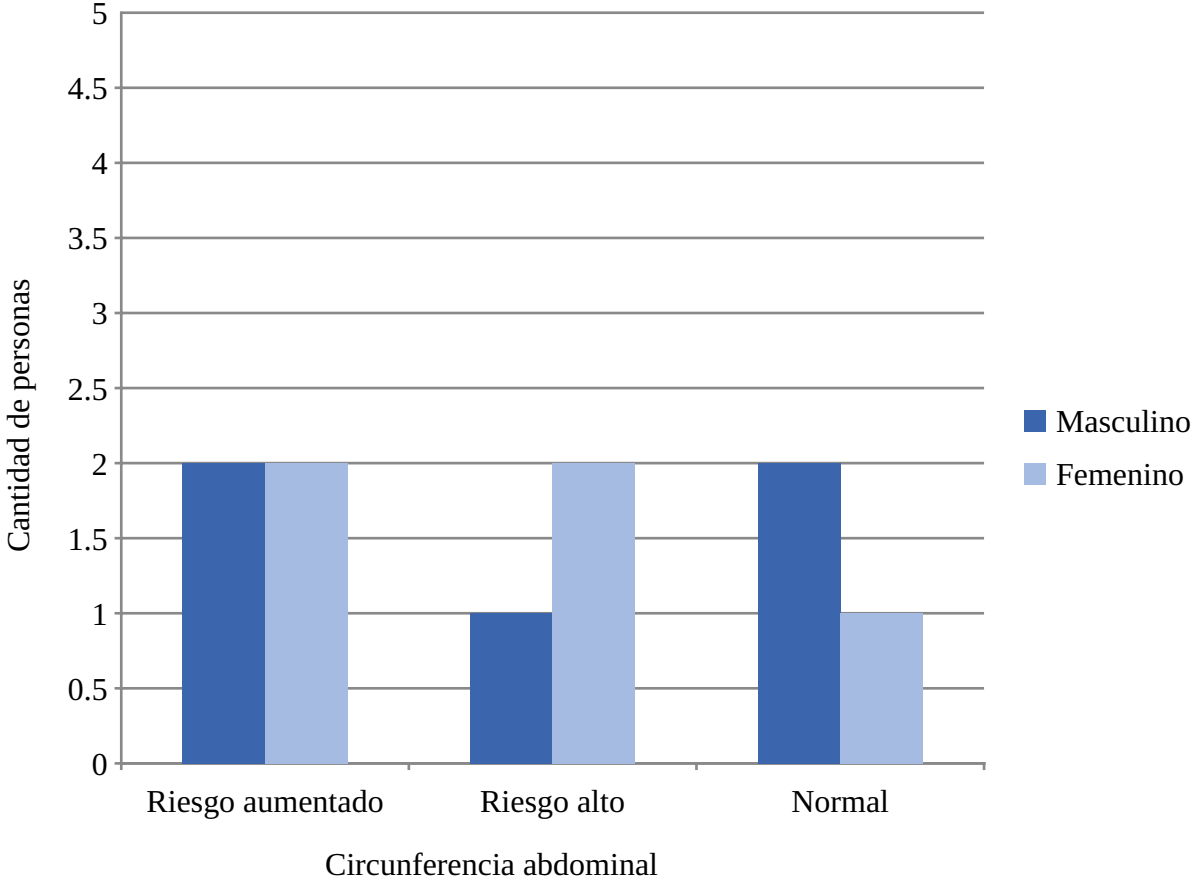
Fuente: Elaboración propia, 2024.

Se determinan diferencias en el estado nutricional según el porcentaje de grasa corporal. En el grupo masculino, el 20% está en la categoría de ligero sobrepeso y el 80% en obesidad. En el grupo femenino, el 20% presenta ligero sobrepeso, el 20% sobrepeso, y el 60% obesidad.

4.3 Estado nutricional según circunferencia abdominal

Figura 47

Información sobre estado nutricional según circunferencia abdominal de la población participante del plan piloto, 2024.



Fuente : Elaboración propia, 2024.

En estado nutricional según circunferencia abdominal se distribuye de la siguiente manera: 2 hombres y 2 mujeres presentan un riesgo aumentado, 1 hombre y 2 mujeres están en riesgo alto, y 2 hombres y 1 mujer tienen una circunferencia abdominal normal.

Anexo 6. Autorización de publicación

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
CENTRO DE INFORMACION TECNOLOGICO (CENIT)
CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA
REPRODUCCION PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA
DE LOS TRABAJOS FINALES DE GRADUACION

San José, 17 de setiembre del 2024.

Señores:

Universidad Hispanoamericana

Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Vilma Raquel Chavarría Rojas con número de identificación 701910862 autor (a) del trabajo de graduación titulado Comparación del estilo de vida, hábitos alimentarios y estado nutricional entre jugadores de fútbol masculino y femenino de segunda división en el cantón de San Pablo de Heredia ,2024, presentado y aprobado en el año 2024 como requisito para optar por el título de Licenciatura en Nutrición Humana; SI autorizo al Centro de Información Tecnológico (CENIT) para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

De conformidad con lo establecido en la Ley sobre Derechos de Autor y Derechos Conexos N° 6683, Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica.

Cordialmente,

Raquel Chavarría

Firma y Documento de Identidad 701910862

**ANEXO 1 (Versión en línea dentro del Repositorio)
LICENCIA Y AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA PUBLICAR Y
PERMITIR LA CONSULTA Y USO**

Parte 1. Términos de la licencia general para publicación de obras en el repositorio institucional

Como titular del derecho de autor, confiero al Centro de Información Tecnológico (CENIT) una licencia no exclusiva, limitada y gratuita sobre la obra que se integrará en el Repositorio Institucional, que se ajusta a las siguientes características:

- a) Estará vigente a partir de la fecha de inclusión en el repositorio, el autor podrá dar por terminada la licencia solicitándolo a la Universidad por escrito.
- b) Autoriza al Centro de Información Tecnológico (CENIT) a publicar la obra en digital, los usuarios puedan consultar el contenido de su Trabajo Final de Graduación en la página Web de la Biblioteca Digital de la Universidad Hispanoamericana
- c) Los autores aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto, renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica.
- d) Los autores manifiestan que se trata de una obra original sobre la que tienen los derechos que autorizan y que son ellos quienes asumen total responsabilidad por el contenido de su obra ante el Centro de Información Tecnológico (CENIT) y ante terceros. En todo caso el Centro de Información Tecnológico (CENIT) se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.
- e) Autorizo al Centro de Información Tecnológica (CENIT) para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.
- f) Acepto que el Centro de Información Tecnológico (CENIT) pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.
- g) Autorizo que la obra sea puesta a disposición de la comunidad universitaria en los términos autorizados en los literales anteriores bajo los límites definidos por la universidad en las “Condiciones de uso de estricto cumplimiento” de los recursos publicados en Repositorio Institucional.

SI EL DOCUMENTO SE BASA EN UN TRABAJO QUE HA SIDO PATROCINADO O APOYADO POR UNA AGENCIA O UNA ORGANIZACIÓN, CON EXCEPCIÓN DEL CENTRO DE INFORMACIÓN TECNOLÓGICO (CENIT), EL AUTOR GARANTIZA QUE SE HA CUMPLIDO CON LOS DERECHOS Y OBLIGACIONES REQUERIDOS POR EL RESPECTIVO CONTRATO O ACUERDO.