

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
CARRERA DE NUTRICIÓN

Tesis para optar por el grado académico de
Licenciatura en Nutrición

RELACIÓN DE LOS HáBITOS
ALIMENTARIOS, CON LAS PRÁCTICAS Y
CREENCIAS ALIMENTARIAS
DEPORTIVAS EN PERSONAS DE AMBOS
SEXOS ENTRE LOS 20 A 60 AÑOS DE
EDAD QUE PRACTICAN CICLISMO
RECREATIVO EN LA PROVINCIA DE
LIMÓN, 2020.

YULIETH MORA MORA

Junio, 2021

Tabla de contenidos	
Tabla de contenidos.....	2
Índice de tablas	5
Índice de las figuras.....	7
CAPÍTULO I	15
PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN	15
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	16
1.1.1 Antecedentes del problema	16
1.1.1.2 Antecedentes Internacionales	16
1.1.1.2 Antecedentes Nacionales	20
1.2 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA.	22
1.3 JUSTIFICACIÓN	22
1.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	23
1.5 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	23
1.5.1 Objetivo General	23
1.5.2 Objetivos Específicos	23
1.6 ALCANCES Y LIMITACIONES	24
1.6.1 Alcances de la investigación:	24
1.6.2 Limitaciones:	24
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO	23
2.1 CONTEXTO TEÓRICO CONCEPTUAL.	26
2.1.1 Hábitos alimenticios	26
2.1.2 Establecimiento de hábitos	26
2.1.3 Prácticas alimentarias.	27
2.1.4 Creencias alimentarias	28
2.1.5 Alimentación en el deporte	29
2.1.6 Hidratación	31
2.1.7 Suplementos deportivos	32
CAPÍTULO III MARCO METODOLÓGICO	42
3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN	39
3.2 TIPO DE ESTUDIO	39
3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS	39
3.3.1 Área de estudio	39
3.3.2 Población	39
3.3.3 Muestra	39

3.4 Criterios de inclusión y exclusión.....	41
3.5 INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	41
3.6 CONFIABILIDAD DEL CUESTIONARIO.....	42
3.7 VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL CUESTIONARIO.....	44
3.8 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	44
3.9 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE.....	45
3.10 PLAN PILOTO.....	53
CAPÍTULO IV.....	54
PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS.....	54
4.1 CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS.....	55
4.2 HÁBITOS ALIMENTARIOS.....	56
4.2.1 Suplementos Deportivos.....	68
4.2.2 Frecuencia de consumo.....	72
4.3 PRÁCTICAS ALIMENTARIAS.....	79
4.5 CREENCIAS ALIMENTARIAS DEPORTIVAS.....	88
4.6 RELACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS CON LAS PRÁCTICAS ALIMENTARIAS DEPORTIVAS.....	92
4.7 RELACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS CON LAS CREENCIAS ALIMENTARIAS DEPORTIVAS.....	94
CAPÍTULO V.....	99
DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.....	99
5.1 DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	96
5.1.1 Características sociodemográficas de la población en estudio.....	96
5.1.2 Hábitos alimentarios.....	97
5.1.3 Practicas alimentarias deportivas.....	100
5.1.4 Creencias alimentarias deportivas.....	101
5.1.5 Relación de los hábitos alimentarios con las practicas alimentarias deportivas.....	103
5.1.6 Relación de los hábitos alimentarios con las creencias alimentarias deportivas.....	105
CAPÍTULO VI.....	112
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	112
6.1 CONCLUSIONES.....	109
6.2 RECOMENDACIONES.....	111
ANEXOS.....	130

Anexo 1 Instrumento de recolección de datos.....	126
Anexo 2. Resultados del plan piloto	139
Anexo 3. Declaración Jurada.....	171
Anexo 4. Carta de Tutor	172

Índice de tablas

Tabla N°1	34
<i>Lista de suplementos incluidos en la categoría del grupo A según clasificación del AIS ...</i>	34
Tabla N°2	35
<i>Lista de suplementos incluidos en la categoría del grupo B según clasificación del AIS ...</i>	35
Tabla N°3	35
<i>Lista de suplementos incluidos en la categoría del grupo C según clasificación del AIS ...</i>	35
Tabla N°4	36
<i>Lista de suplementos incluidos en la categoría del grupo D según clasificación del AIS ...</i>	36
Tabla N° 5 <i>Criterio de inclusión y exclusión</i>	41
Tabla N° 6.....	45
<i>Operacionalización de las variables</i>	45
Tabla N°7.....	55
<i>Características sociodemográficas de la población ciclista recreativa del área de Limón 2021.</i>	55
Tabla N°8.....	69
<i>Consumo de suplementos deportivos pertenecientes al grupo A según el Instituto Australiano de Deporte.</i>	69
Tabla N°9.....	70
<i>Consumo de suplementos deportivos pertenecientes al grupo B según el Instituto Australiano de Deporte</i>	70
Tabla N°10.....	70
<i>Consumo de suplementos deportivos pertenecientes al grupo C según el Instituto Australiano de Deporte</i>	70
Tabla N°11.....	71
<i>Consumo de suplementos deportivos pertenecientes al grupo D según el Instituto Australiano de Deporte.</i>	71
Tabla N°12.....	72
<i>Frecuencia de consumo de Lácteos por los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021.</i>	72
Tabla N°13.....	73
<i>Frecuencia de consumo de frutas por los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021.</i>	73
Tabla N°14.....	73
<i>Frecuencia de consumo de vegetales por los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021.</i>	73
Tabla N°15.....	74

<i>Frecuencia de consumo de productos de origen animal por los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021.</i>	74
Tabla N°16.....	75
<i>Frecuencia de consumo de Harinas por los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021.</i>	75
Tabla N°17.....	76
<i>Frecuencia de consumo de grasas por los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021.</i>	76
Tabla N°18.....	77
<i>Frecuencia de consumo de azúcares por los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021.</i>	77
Tabla N°19.....	78
<i>Frecuencia de consumo de bebidas por los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021.</i>	78
Tabla N°20.....	89
<i>Respuestas de las afirmaciones de las creencias en alimentación deportiva de los ciclistas recreativos del área de Limón, 2021.</i>	89
Tabla N°21.....	90
<i>Respuestas de las afirmaciones de las creencias en hidratación deportiva de los ciclistas recreativos del área de Limón, 2021.</i>	90
Tabla N°22.....	91
<i>Respuestas de las afirmaciones de las creencias en suplementación deportiva de los ciclistas recreativos del área de Limón, 2021.</i>	91
Tabla N°23.....	92
<i>Resultados de la prueba Fisher para evaluar la relación entre los hábitos alimentarios con las practicas alimentarias de los ciclistas recreativos del área de Limón, 2021.</i>	92
Tabla N°24.....	93
<i>Resultados de la prueba Fisher para evaluar la relación entre los hábitos alimentarios con las practicas alimentarias de los ciclistas recreativos del área de Limón, 2021.</i>	93
Tabla N°25.....	94
<i>Resultados de la prueba Fisher para evaluar la relación entre los hábitos alimentarios y las creencias alimentarias deportivas.</i>	94

Índice de las figuras

Figura N°1	56
<i>Tiempos de comida realizados por la población ciclista recreativa del área de Limón, 2021</i>	56
Figura N°2	57
<i>Cantidad de agua que consumen diariamente los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021.</i>	57
Figura N°3	58
<i>Métodos de cocción realizados por los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021.</i> ...	58
Figura N°4	59
<i>Endulzantes utilizados con mayor frecuencia por los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021.</i>	59
Figura N°5	60
<i>Tipos de grasas utilizadas con mayor frecuencia por los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021.</i>	60
Figura N°6	61
<i>Consumo de sal en la comida preparada de los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021</i>	61
Figura N°7	62
<i>Procedencia de los alimentos consumidos por los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021</i>	62
Figura N°8	62
<i>Consumo de suplementos deportivos actualmente por los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021</i>	63
Figura N°9	64
<i>Momento del consumo de los suplementos deportivos en una carrera o entrenamiento por los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021</i>	64
Figura N°10	65
<i>Momento del consumo de bebidas hidratantes por los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021.</i>	65
FiguraN°11	66
<i>Comportamientos durante una carrera o entrenamiento de los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021.</i>	66
Figura N°12	67
<i>Cambio en alimentación antes, durante o después de una carrera o entrenamiento los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021.</i>	67
Figura N°13	68

<i>Consumo de suplementos de acuerdo a la clasificación del Instituto Australiano del Deporte por los ciclistas recreativos de Limón, 2021.</i>	68
Figura N°14	79
<i>Alimentos que incorporan en mayor proporción en el plato los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021.</i>	79
Figura N°15	80
<i>Mantiene salero, azucarero o aderezos en la mesa los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021.</i>	80
Figura N°16	81
<i>Lugar donde consume los alimentos los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021.</i> ..	81
Figura N°17	82
<i>Consumo de refrescos acompañando la comida de los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021</i>	82
Figura N°18	83
<i>Bebidas utilizadas para mejorar el rendimiento de los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021.</i>	83
Figura N°19	84
<i>Tiempo después de entrenar o competir que realizan una comida los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021.</i>	84
Figura N°20	85
<i>Tipo de comida previo a entrenar o competir por los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021.</i>	85
Figura N°21	86
<i>Tipo de alimentación post entrenamiento/ competencia de los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021.</i>	86
Figura N°22	87
<i>Tipo de alimentos para mejorar rendimiento deportivo por los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021.</i>	87
Figura N°23	88
<i>Respuestas correctas e incorrectas en las creencias alimentarias deportivas aplicadas a los ciclistas recreativos del área de Limón 2021.</i>	88

Dedicatoria

Este logro profesional se lo dedico primeramente a Dios, quien me regala inmensas bendiciones día con día y me sostuvo para culminar este proceso.

A mi familia; mis padres, mi hijo y mi esposo. Por siempre estar a mi lado apoyándome en cada etapa motivándome para culminar esta meta que me ha permitido crecer personalmente y profesionalmente.

En especial, este trabajo se lo dedico a mi madre Adelia quien siempre tuvo fe en mí y estuvo en cada momento bríndame su apoyo incondicional para lograr cumplir cada meta y sueño que me propongo, por enseñarme a ser una mejor persona cada día con su ejemplo de vida.

Agradecimientos

Agradezco profundamente a mi esposo Almher Céspedes, quien sin pensarlo siempre me ha apoyado y motivado para que logre todas las metas que me proponga y por su ejemplo de lucha para salir adelante.

A todos los profesores, que con esmero comparten sus conocimientos a lo largo de la preparación, de manera especial a mi tutora Andrea Calvo, que siempre guio este proceso con profesionalismo, atención y paciencia.

Aquellas personas ciclistas quienes aceptaron con disposición y responsabilidad participar en este proyecto.

Resumen

Introducción: La práctica de ciclismo recreativo se ha desarrollado mucho en la población costarricense debido a que presenta mayor interés en mantener un buen estado de salud combinando el ejercicio y la adecuada ingesta saludable. Por lo tanto, el problema radica en quienes lo practican pueden caer en malos hábitos alimentarios y desarrollar prácticas y creencias alimentarias inadecuadas o riesgosas que comprometen tanto su rendimiento físico, así como el desarrollo de deficiencias nutricionales.

Objetivo general: Relacionar los hábitos alimentarios, con las prácticas y creencias alimentarias deportivas en personas de ambos sexos entre los 20 a 60 años de edad que practican ciclismo recreativo en la provincia de Limón, 2020.

Método: La presente investigación tiene un diseño no experimental transversal, realizado en 96 ciclistas recreativos que cumplen con los criterios de inclusión y exclusión que accedieron a un consentimiento informado. Se recolectan datos sociodemográficos, se evalúa alimentación por medio de la frecuencia de consumo, lista de consumo de suplementos y un cuestionario de hábitos alimenticios, cuestionario breve de prácticas alimentarias y una lista de afirmaciones sobre creencias alimentarias deportivas.

Resultados: Del total de la población predominan del sexo masculino entre los 31 a 40 años, con escolaridad de universidad completa. Respecto a los hábitos alimentarios se evidencia que realizan 3 tiempos de comida y consumen alimentos preparados en el hogar, consumen suplementos incluidos en el grupo A según el (AIS) siendo las bebidas deportivas (89%), las de mayor consumo, dentro del grupo B son la vitamina C (41%), en el grupo C la vitamina E (20%) y en el grupo D estimulantes a base de hierbas (10%). Respecto a las prácticas

utilizan bebidas hidratantes para mejorar el rendimiento y las creencias más erróneas son aquellas respecto a suplementación.

Conclusiones: Finalmente el estudio determinó que existe relación entre los hábitos alimentarios con las practicas alimentarias. Lo anterior se demuestra al encontrar una tendencia en quienes utilizan suplementos deportivos con el fin de mejorar el rendimiento, los hábitos alimentarios eran inadecuados; como realizar 3 tiempos de comida, cocinar con frituras y bajo consumo de agua, donde destacaron alimentos como el arroz, el pollo, vegetales y bebidas como el café.

Palabras claves: Suplementos, nutrición, ciclistas, conductas alimentarias

ABSTRACT

Introduction: The practice of recreational cycling has developed a lot in the Costa Rican population due to its greater interest in maintaining a good state of health by combining exercise and adequate healthy intake. Therefore, the problem lies in those who practice it, they can fall into bad eating habits and develop inappropriate or risky dietary practices and beliefs that compromise both their physical performance, as well as the development of nutritional deficiencies.

Objective: Relate eating habits with sports eating practices and beliefs in people of both sexes between 20 and 60 years of age who practice recreational cycling in the province of Limón, 2020.

Method: The present research has a non-experimental cross-sectional design, carried out in 96 recreational cyclists who meet the inclusion and exclusion criteria who agreed to informed consent. Sociodemographic data are collected, feeding is evaluated through the frequency of consumption, a list of supplement consumption and a questionnaire on eating habits, a short questionnaire on eating practices and a list of statements about sports eating beliefs.

Result: Of the total population, the male sex predominates between the ages of 31 and 40, with complete university education. Regarding eating habits, it is evident that they eat 3 meals and consume food prepared at home, they consume supplements included in group A according to the (AIS), with sports drinks (89%) being the most consumed, within the group B are vitamin C (41%), in group C vitamin E (20%) and in group D herbal stimulants (10%). Regarding the practices, they use hydrating drinks to improve performance and the most erroneous beliefs are those regarding supplementation.

Conclusions: Finally, the study determined that there is a relationship between eating habits and eating practices. This is demonstrated by finding a trend in those who use sports supplements in order to improve performance, eating habits were inappropriate; like having 3 meal times, cooking with fried foods and low consumption of water, where foods such as rice, chicken, vegetables and drinks such as coffee stood out.

Keywords: Supplements, nutrition, cyclists, eating behaviors

CAPÍTULO I
PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1.1 Antecedentes del problema

1.1.1.2 Antecedentes Internacionales

La prevalencia mundial del sobrepeso y obesidad según la Organización Mundial de la Salud (OMS) para el año 2016 el 39% de los adultos de 18 años o más tienen sobrepeso, de los cuales 39% son hombres y 40% son mujeres. Alrededor de un 13% de la población mundial eran obesos, siendo un 11% de hombre y 15% mujeres, siendo este el género con más afectación en comparación con los hombres. Si bien el sobrepeso y la obesidad se consideraban antes un problema propio de los países de ingresos altos, actualmente ambos trastornos aumentan en los países de ingresos bajos y medianos, en particular en los entornos urbanos(OMS, 2020).

Siendo un problema de salud pública el sobrepeso y la obesidad la población en general busca una manera para lograr controlarlo por ello uno de los principales motivos para iniciar una vida saludable en la práctica de algún deporte, con esto caer en prácticas poco saludables y hábitos alimenticios que pueden desencadenar el desarrollo de algún tipo de trastorno alimenticio con el fin de mantener un peso corporal bajo, con una preocupación exagerada por encajar en ciertos grupos. Los grupos más afectados en cuanto a percepción de la imagen son los deportistas que compiten en disciplinas de exhibición o resistencia, siendo las mujeres el grupo más afectado con un 90% de los casos (Whitehead et al., 2020).

Los atletas que compiten en actividades que no soportan peso, como la natación y el ciclismo, corren el riesgo de desarrollar una baja densidad mineral ósea. Un estudio realiza en 19

ciclistas de ruta masculinos y femeninos, demostró que 10 de 19 tenían densidad mineral ósea baja, Un ciclista fue clasificado como osteoporótico y tenía factores de riesgo clínicos secundarios de fractura. El síndrome implica el déficit energético como componente principal, además, debido al ejercicio prolongado, los ciclistas pueden correr el riesgo de tener una ingesta energética subóptima durante el entrenamiento, lo que se ha asociado con una masa ósea baja (Andersen et al., 2018).

Las malas prácticas alimentarias como lo es una deficiencia energética relativa se vinculan con la disponibilidad de energía baja con consecuencias negativas para la salud y el rendimiento. Un estudio donde se analizaron 21 sujetos que realizan ciclismo amateur con entrenamientos hasta de 12 horas a la semana, donde se les indica a 18 participantes disminuir su aporte energético diario a > 40 Kcal/kg/día para determinar sus consecuencias, concluyo que estos ciclistas tienen una alta prevalencia a una disponibilidad de energía reducida acompañada de alteraciones metabólicas (Stenqvist, 2016).

Los ciclistas recreativos siguen modas y recomendaciones que se dan entre ellos para ayudar a mejorar el rendimiento y la composición corporal, siguiendo dietas altas en carbohidratos para maximizar el rendimiento en los eventos, sin conocer si son aptas para cada uno de ellos e inclusive optar por las dietas bajas en carbohidratos y su capacidad para proporcionar más combustible. En un estudio realizado en 20 ciclistas masculinos donde se observa el consumo de alimentos y líquidos el día anterior, día del evento y día posterior, observando un consumo elevado de carbohidratos independientemente de la composición corporal, por lo que se concluyó que las recomendaciones dietéticas altas en carbohidratos actuales para los atletas de resistencia general pueden no ser específicas del deporte o lo suficientemente individualizadas para los ciclistas recreativos (Kunces et al., 2016).

Algunos estudios han demostrado que la dieta en los deportistas no es óptima, un estudio donde participaron 60 deportistas profesionales entre hombres y mujeres demostró que el 22,7% de los encuestados no comen lo suficiente, solo una vez al día, y el 11,7% de los encuestados no comen nada. Más de la mitad de los sujetos (52%) come regularmente todos los días a la misma hora, mientras que el 48% no siempre come regularmente, por lo que concluyen que los sistemas para la información nutricional son relativamente ineficaces (Yerzhanova et al., 2018).

En los últimos años, los trastornos alimentarios en los deportistas han recibido una atención cada vez mayor. Según varios estudios, los atletas podrían ser más vulnerables a los trastornos alimentarios y algunas características específicas de la comunidad atlética podrían estar a favor de un mayor riesgo de mala imagen corporal y hábitos alimentarios alterados en los atletas. Un estudio realizado en Francia donde se analizaron 340 deportistas inscritos. Se utilizaron los datos recolectados durante la evaluación somática, la consulta dietética y la psicológica de la evaluación anual. el 32,9% ha sido detectado con trastornos alimentarios. Fueron difíciles de detectar por los médicos, ya que los criterios habituales no parecían ser fiables para los deportistas. Competir en deportes que enfatizaban la delgadez o el bajo peso corporal se asoció con trastornos alimentarios (Rousselet et al., 2017).

Un punto importante en el estudio de este tipo de creencias alimentarias es conocer o identificar posibles trastornos de la conducta alimentaria que, según muchos estudios, se ha vuelto muy común entre las personas que practican algún deporte, principalmente en las mujeres que por su obsesión por la delgadez o insatisfacción corporal tienden a ser más vulnerables a desarrollar trastornos en comparación con los hombres, sin embargo, este grupo

no está del todo exento debido a que su afinidad por el perfeccionismo caen en prácticas inadecuadas (Hernández & Berengüí, 2016).

Según estudios de observación y de intervención respecto a patrones de alimentación y la ingesta de nutrientes en atletas, el 95,2% de los estudios se centraron en el análisis de nutrientes, mientras que pocos de los artículos incluidos informaron patrones de alimentación. Como determinantes, la mayoría de los estudios analizaron las influencias de factores relacionados con el deporte y demográficos, entre los que solo las modalidades deportivas se asociaron significativamente con la ingesta de nutrientes. La edad y el sexo no se asociaron significativamente con la ingesta de nutrientes, concluyeron que los atletas no ajustan su ingesta de nutrientes o su elección de alimentos a las demandas de la carga de entrenamiento o las diferentes sesiones de entrenamiento, mientras que las modalidades deportivas influyen significativamente en la ingesta de nutrientes (Papathomas, 2018).

En la actualidad la dieta y el ejercicio son factores que se modifican con el fin de mejorar los problemas de sobrepeso y obesidad, en la adolescencia la modificación de comportamientos relacionados a la ingesta de la dieta, así como la influencia de factores tanto de familia, entorno social y de grupo, afectando la elección de las buenas prácticas alimenticias y la conducta de ejercicios, esto debe examinarse como posibles objetivos de intervención para disminuir la prevalencia de obesidad en las personas adultas (Chung et al., 2017).

Para tener un adecuado estado nutricional requiere que las personas tengan conocimientos, creencias, actitudes y prácticas adecuados para lograrlo. La educación alimentaria y nutricional consiste en intervenciones dentro del campo de la comunicación social, con el propósito de lograr cambios voluntarios de hábitos nutricionales no deseables a fin de mejorar el estado nutricional de la población (FAO, 2019)

Un estudio descriptivo transversal, en el cual participaron 30 deportistas, con el fin de conocer actitudes y prácticas alimentarias y calidad de la dieta consumida, demostró que el 93,3% de los deportistas si conocen el concepto de alimentación saludable, en cuanto a la práctica el 43% realiza 5 tiempos de comida al día siendo adecuado. Finalmente, la calidad de la dieta consumida es incorrecta ya que tan solo el 36,7% es adecuado en cuanto a kilocalorías y de la misma manera se da en el porcentaje de adecuación de macronutrientes siendo deficiente el consumo de: proteínas 43,3%, grasas 16,7% y carbohidratos 30%, concluyendo la subalimentación de los deportistas (Angamarca, 2018).

1.1.1.2 Antecedentes Nacionales

En Costa Rica el gobierno aplica acciones estratégicas en la SAN, para el cambio en los hábitos alimentarios y la modificación de conductas y acciones educativas para mejorar las prácticas de alimentación y la nutrición. Por medio de la Dirección de Planificación Estratégica de las Acciones en Salud y la Secretaría de Políticas de Alimentación y Nutrición (SEPAN), como instancia responsable de la política en este tema nutricional, desarrolló un proceso de formulación de la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (Agüero et al., 2011)

En la población que practica algún deporte en Costa Rica al igual que en muchos países los atletas describen el perfeccionismo como la búsqueda constante de la excelencia debido a las características competitivas del deporte, este comportamiento se presenta con frecuencia. El término ha prevalecido como un rasgo predominantemente negativo, sin embargo, también está relacionado con características ligadas al bienestar psicológico. Este estudio evaluó la actitud hacia el dopaje y el perfeccionismo, así como la relación entre dichas variables, se logró constatar que el porcentaje de atletas que ha tomado, sin darse cuenta sustancias

prohibidas en su deporte (21.2 %), así como los que lo han hecho de manera intencionada (17.1 %). Las cifras mostradas anteriormente invitan a reflexionar sobre la situación actual que están viviendo los atletas profesionales en Costa Rica, ya que aproximadamente un cuarto de los atletas entrevistados ha utilizado sustancias prohibidas en su deporte, ya sea de forma consciente o inconsciente (Salas et al., 2019).

Un estudio realizado en deportistas costarricenses , donde participaron 41 sujetos de los cuales 19 eran mujeres y 22 hombres, donde se analizaron las ingestas dietéticas diarias demostró que la mayoría de participantes posee un ingesta alta de energía y carbohidratos, lo cual refleja un patrón no balanceado y de baja calidad nutricional promovido por malos hábitos y practicas alimentarias (Vargas & Rodriguez, 2016).

En la encuesta colegial de vigilancia nutricional y actividad física publicada en febrero de 2020 por el Ministerio de Salud mostró que el 21.1% de los adolescentes de nuestro país tienen sobrepeso y el 9,8% obesidad, evidenciando que más de un 30% están sobre el índice de masa. El 66.3% de los adolescentes tienen un peso normal, mientras que un 1,7% presenta desnutrición. En cuanto a la autopercepción, el 54% se sienten bien con su peso, aunque un 34,8% indicó que “quiere pesar menos”. Cerca del 20% indica consumir bebidas con azúcar agregada dos o más veces al día, y el 33% consume dichas bebidas dos o más veces a la semana, existiendo el riesgo de sufrir enfermedades crónicas no transmisibles en la etapa adulta (Ugarte, 2020).

Según la FAO, Costa Rica es el quinto país latinoamericano con más porcentaje de adultos obesos. La cifra representa al 25.7% de sus habitantes de 18 años o más, y esto los coloca como los más obesos del istmo centroamericano, ya que en los otros países el porcentaje oscila entre el 18% y el 23% (FAO, 2019).

1.2 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA.

La presente investigación se realiza en la provincia de Limón. La población está conformada por 96 personas de ambos sexos que practican ciclismo recreativo cuyas edades van desde los 20 a los 60 años, las cuales realizan eventos deportivos de largas distancia. El estudio se llevó a cabo durante el año 2020 – 2021.

1.3 JUSTIFICACIÓN

Las prácticas y creencias alimentarias que aplican las personas que realizan algún tipo de actividad física o deporte son muy variadas y tienen un gran impacto en los hábitos alimentarios comparado con la población en general. Por lo cual, es de suma importancia para una adecuada salud, de esta manera poder mejorar los hábitos alimentarios y ofrecer mejores técnicas para ayudar en el rendimiento y estado nutricional de las personas que practican ciclismo recreativo.

La importancia del estudio está basada en determinar la relación de las prácticas y creencias alimentarias con los hábitos alimenticios de las personas que realicen ciclismo recreativo, este grupo no compite a nivel profesional, sin embargo, si realizan eventos recreativos de largas distancias, la cuales requieren de entrenamiento previo.

Muchos estudios han demostrado que las personas que practican algún tipo de actividad física o deporte que requiere disciplina y esfuerzo tienden a caer en ciertas prácticas y creencias, que, por moda o recomendaciones entre el gremio, se les indica pueden favorecer a mejorar el rendimiento, el peso corporal, la masa muscular y la cantidad de grasa que poseen, cayendo así en situaciones riesgosas para la salud o en algún tipo de trastorno alimenticio.

En base a esto nace la motivación de analizar este tipo de población esto con el fin de planificar y vigilar la nutrición de la zona, para contribuir en los aspectos alimenticios que generen un cambio en los hábitos y en el aprovechamiento de todos los grupos de alimentos por parte de los involucrados, aportando conocimiento de lo favorable y desfavorable de la aplicación de estas creencias, identificando malas costumbres y así poder abordar el tema desde la educación nutricional buscando una población más saludable.

1.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación de los hábitos alimentarios, con las prácticas y creencias alimentarias deportivas en personas de ambos sexos entre los 20 a 60 años de edad que practican ciclismo recreativo en la provincia de Limón, 2020?

1.5 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1 Objetivo General

Relacionar los hábitos alimentarios, con las prácticas y creencias alimentarias deportivas en personas de ambos sexos entre los 20 a 60 años de edad que practican ciclismo recreativo en la provincia de Limón, 2020.

1.5.2 Objetivos Específicos

1. Describir las características sociodemográficas de la población mediante una encuesta.
2. Conocer los hábitos alimentarios de los deportistas por medio de una frecuencia de consumo y un cuestionario de hábitos alimentarios.

3. Identificar las prácticas alimentarias deportivas de la población en estudio mediante un cuestionario de preguntas.
4. Determinar las creencias alimentarias deportivas de la población en estudio por medio de un cuestionario de afirmaciones.
5. Relacionar hábitos alimentarios con las practicas alimentarias.
6. Relacionar hábitos alimentarios con las creencias alimentarias deportivas.

1.6 ALCANCES Y LIMITACIONES

En este apartado se redactan los hallazgos que surgen de forma inesperada y no planificada, son hechos que no estaban previstos en el estudio.

1.6.1 Alcances de la investigación:

La presente investigación no demuestra alcances más allá de los objetivos planteados

1.6.2 Limitaciones:

La comunicación con los participantes fue limitada, esto debido a que no todos los que cumplieron con los criterios de inclusión utilizaron los medios brindados para evacuar dudas respecto a el llenado del cuestionario.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1 CONTEXTO TEÓRICO CONCEPTUAL.

2.1.1 Hábitos alimenticios

Los hábitos son comportamientos que, a través de la repetición, se han vuelto “automáticos”, es decir, requieren una deliberación o planificación mínima y se pueden ejecutar sin una intención consciente históricamente, el concepto de hábito se ha invocado predominantemente para explicar la persistencia de conductas no saludables, pero más recientemente se ha aplicado a conductas positivas para la salud (McGowan et al., 2013).

Los hábitos alimentarios forman parte de cada persona, pero no nacen con él se forman a partir de experiencias del aprendizaje adquiridas a lo largo de la vida, mediante cual el individuo selecciona los alimentos que han de configurar su dieta y los prepara para su ingestión. Por tanto, es un proceso voluntario y educable que constituye un factor determinante en su estado de salud. Estos hábitos pueden ser inadecuados por déficit o exceso y se relacionan con numerosas enfermedades como: sobrepeso, obesidad, anemia, etc (Pereira & Salas, 2017).

2.1.2 Establecimiento de hábitos

Independientemente del ámbito en que se construya un hábito sea de estudio, actividad, alimenticio, de convivencia, etc. Este se construye con mayor frecuencia desde la infancia. El entorno alimentario del hogar y los hábitos alimentarios familiares juegan un papel clave en la dieta de los niños, dado que transmiten ejemplos de hábitos alimentarios e influyen en el acceso a los alimentos en el hogar. Sin embargo, a medida que los niños crecen, sus hábitos alimentarios reflejan una disminución del papel de las influencias de los padres (Santiago et al., 2014).

En el deporte es importante establecer hábitos alimentarios saludables ya que si estos son correctos se asocian con un mejor rendimiento deportivo tanto en entrenamiento como en competencias, por el contrario, si no existe una alimentación adecuada se relaciona con un fracaso en los deportes de resistencia como lo es el ciclismo (Moreira et al., 2017).

Actualmente es cada vez más frecuente que la sociedad preste más atención a su alimentación, así como a la incorporación de la práctica deportiva en su rutina. Por estos motivos se está incrementado el número de deportistas amateurs día tras día. Entre este grupo de población es frecuente observar malos hábitos alimentarios, que afectan negativamente a su rendimiento y calidad de vida (Martin & Jiménez, 2016). Por lo tanto, establecer hábitos saludables en los deportistas tiene un papel importante debido a que tener una adecuada ingesta de macronutrientes y micronutrientes conlleva una mejor recuperación y rendimiento.

Estudios revelan que los deportistas recreativos o aficionados, en comparación con aquellos deportistas que compiten profesionalmente los hábitos alimentarios varían significativamente entre ambos grupos, acercándose a una dieta más equilibrada los que compiten a nivel profesional que aquellos deportistas aficionados (Cánive & Miranda, 2017).

2.1.3 Prácticas alimentarias.

El deportista se encuentra incluido dentro de un pequeño grupo social, por lo que la alimentación deja de ser un manjar y pasa a ocupar un papel de un elemento más que favorece o perjudica el éxito, generando practicas alimentarias y mitos que diferencia al grupo del resto de la población siendo influenciados por la presión de grupo asumiendo ideas predominantes con respecto a la alimentación, marcando una influencia en sus hábitos alimentarios (Fernández & Cruz, 2021).

Los deportistas amateurs, como en el común de los individuos, existen formas variadas, no solo, de seleccionar los alimentos, sino optar por prácticas de consumo de acuerdo con diversos factores, entre ellos los hábitos alimentarios, siendo su responsabilidad elegir de forma correcta los alimentos, de tal manera que influyan de forma positiva en su rendimiento físico, siendo regular el reconocimiento de que si bien una alimentación adecuada no sustituye los efectos del entrenamiento, la adopción de formas inadecuadas puede perjudicar su rendimiento (Arencibia et al., 2016).

Conforme transcurre el tiempo las practicas alimentarias varían de acuerdo a la época para comprender los principales impulsores del cambio en la industria alimentaria. Las preocupaciones globales están moldeando las actitudes de los consumidores, y con un acceso más fácil a la información y un poder de consumo sin precedentes a través de las redes sociales, la industria alimentaria debería adaptarse rápidamente para satisfacer las necesidades de los consumidores (Arenas et al., 2020).

Estudios reflejan que las principales practicas alimentarias se adquieren desde niños, aprenden sobre la alimentación y la nutrición de sus padres. sin embargo, están abiertos a cambios a lo largo de su vida individual. Reciben nueva información de entrenadores, compañeros de equipo, nutricionistas y medios de comunicación (Johnson, 2012).

2.1.4 Creencias alimentarias

Una creencia es una premisa o idea que se toma como cierta, aun cuando no se haya comprobado o no se pueda comprobar con los métodos científicos conocidos. Se propone que estas ideas se estructuran y se integran formando las convicciones de la persona. La integración puede ocurrir a nivel consciente o a nivel subconsciente. Las creencias con base

en la mente emocional (subconsciente), tienen una relación estrecha con los valores de la persona y al ser auto confirmadoras determinan la conducta (Schnel, 2014).

En Costa Rica muchos de los tabúes y creencias sobre la alimentación han ido desapareciendo paulatinamente, pero al igual que en otros países, las ideas populares infundadas y la afición por el consumo de algunos alimentos promocionados masivamente, por lo general, las tradiciones que existen en nuestra población relacionadas con la salud, se reflejan en la alimentación de los niños y en el manejo y tratamiento de las enfermedades, especialmente aquellas que podrían relacionarse con alguna forma de malnutrición (Murillo & Brenes, 2019).

Las creencias alimentarias deportivas están relacionadas comúnmente con el consumo de algún complemento alimenticio que por lo general es utilizado para prevenir enfermedades, mejorar la salud mental y general, mejorar el rendimiento deportivo y compensar las deficiencias dietéticas. Cuando se combina con la suposición personal de que los complementos alimenticios son en su mayoría seguros y efectivos, la posibilidad de una suplementación dietética fuera de control y el desarrollo de efectos adversos pueden alcanzar una escala médicamente relevante (Sirico et al., 2018).

Las creencias dietéticas adecuadas pueden tener un impacto profundo en la salud y el rendimiento del atleta, se debe de cuidar y restringir no solo el tipo y naturaleza del alimento si no también la cantidad de estos indicada para cada deportista, (Hull et al., 2016).

2.1.5 Alimentación en el deporte

La alimentación en el deporte es una parte muy importante de la ciencia de la alimentación humana, dirigida a establecer las condiciones nutricionales optimas con la que pueda

aumentar el bienestar, las condiciones de salud y el rendimiento físico de los atletas o deportistas y del practicante ocasional, que efectúa ejercicio físico de carácter recreativo. Dada la creciente importancia económica y social del deporte (Barbany, 2019).

La alimentación del 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. La ingesta energética adecuada para el deportista, es la que mantiene un peso corporal adecuado para el óptimo rendimiento y maximiza los efectos del entrenamiento. Los deportistas necesitan conocer estas necesidades, aunque en el contexto deportivo no se pueden determinar con exactitud (Sanz et al., 2013).

Los atletas eligen alimentos a diario que pueden afectar tanto la salud como el rendimiento. Una estrategia de nutrición bien planificada que incluya el momento oportuno y la selección cuidadosa de alimentos y líquidos apropiados ayuda a maximizar las adaptaciones al entrenamiento y, por lo tanto, debe ser una parte integral del programa de entrenamiento del atleta. Los factores que motivan la selección de alimentos incluyen el sabor, la conveniencia, el conocimiento y las creencias nutricionales (Birkenhead & Slater, 2015).

Los requerimientos nutricionales de cada modalidad son propios y se encuentran relacionados con las demandas energéticas de cada una de ellas. El tipo, intensidad y duración del ejercicio afectan a la utilización de sustratos por lo que el cumplir los requerimientos de ingesta nutricional propios de cada modalidad, influirá positivamente en el rendimiento de los deportistas. Es necesario adecuar el consumo de alimentos en su conjunto en el día a día

de los deportistas, que deben ser capaces de elegir la comida adecuada en el momento adecuado con el fin de utilizarla de manera eficiente (Martínez & Sánchez, 2013).

Según Mielgo, (2015) algunos aspectos que deberían ser familiares en la evaluación nutricional de deportistas y que difiere de la población en general son:

- El tipo de deporte (de fuerza, Resistencia, velocidad o de equipo (acíclico) o algunos estéticos (gimnasia rítmica) y especialmente la posición de juego.
- Los días, horario y tiempo utilizado en entrenamientos y competición.
- La categoría en la que los atletas compiten (amateur o profesional).
- Cuál es el principal objetivo y en qué momento específico se encuentra (ponerse en forma, una determinada competición). Es importante priorizar acciones.

2.1.6 Hidratación

Una buena hidratación es condición fundamental para optimizar el rendimiento deportivo. La importancia de los líquidos, el agua y las bebidas para deportistas (bebidas isotónicas y bebidas de recuperación), radica en el restablecimiento de la homeostasis del organismo por la pérdida de agua y electrolitos (iones) provocada por la actividad física por mecanismos como la sudoración. La sudoración es un medio de enfriamiento corporal. En una persona adulta sedentaria se considera adecuado la toma de 2 litros/día (8 vasos al día). Algunos consensos proponen 1 ml/ Kcal ingerida, otros proponen 30-45 mL/Kg peso en adultos no deportistas (Sanz et al., 2013).

Las necesidades hídricas de un individuo están condicionadas por varios factores: características antropométricas y de composición corporal, género, edad, ejercicio físico

diario y ambiente que hace este ejercicio. Por otra parte, el líquido que se ingiere durante la actividad física tiene que tomarse en volúmenes no muy grandes, con una frecuencia concreta y teniendo unas características adecuadas en cuanto a su osmolaridad (HC y sales minerales) para el buen funcionamiento del organismo. Debería existir una reposición hídrica entre 0.7-1 l de bebida isotónica por hora, teniendo esta bebida como mínimo una concentración de entre 0.5-0.7g de Na/l (Sanz et al., 2013).

Un deportista entrenado puede tener una tasa de sudoración de aproximadamente 2 a 3 l/h. La pérdida de peso del 2 % de deshidratación, provoca una disminución del 5 al 10 % del rendimiento físico. Para evitar este déficit, los deportistas deberían hidratarse correctamente durante los entrenamientos, y sobre todo durante la competición, pudiendo mejorar su rendimiento, y el del equipo en general. Es difícil generar el hábito de la hidratación en todos los deportistas, más en las categorías no profesionales y en las divisiones inferiores, y enseñar que una buena hidratación contribuye fundamentalmente a la mejora del rendimiento físico (Rush & Gatti, 2011).

2.1.7 Suplementos deportivos

Las motivaciones comunes para el consumo de complementos alimenticios son prevenir enfermedades, mejorar la salud mental y general, mejorar el rendimiento deportivo y compensar las deficiencias dietéticas. La creciente disponibilidad de complementos alimenticios, la publicidad agresiva en los medios de comunicación y las creencias comunes de que estas sustancias solo tienen efectos positivos en la salud, sostenidas por el Consejo de Nutrición Responsable, indican la necesidad de un seguimiento continuo de este fenómeno por parte de la comunidad médica. Los datos disponibles sugieren que el conocimiento médico sobre los complementos alimenticios es limitado (Sirico et al., 2018).

Una forma muy didáctica para distinguir aquellos suplementos permitidos de los que no lo están es la que propone el Instituto de Deportes Australiano.

En la siguiente tabla se demuestran los suplementos que poseen evidencia científica sólida para su uso en situaciones específicas en el deporte, su uso está permitido de acuerdo con los protocolos de mejores prácticas.

Tabla N°1

Lista de suplementos incluidos en la categoría del grupo A según clasificación del AIS

Grupo A	Suplementos
Alimentos deportivos	Bebidas deportivas Geles deportivos Confitería deportiva Bares deportivos Suplemento de electrolitos Suplemento proteico aislado Suplemento mixto de macronutriente
Suplementos médicos	Hierro Calcio Multivitaminas Probióticos Vitamina D Zinc
Suplementos de rendimiento	Cafeína β-Alanina Nitrato dietético / jugo de remolacha Bicarbonato de sodio Creatina Glicerol

Fuente: (AIS, 2021).

Aquellos suplementos que se demuestran en la siguiente tabla tienen un apoyo científico emergente, que merece más investigación, su uso es considerado para uso por atletas bajo un protocolo de investigación o situación de monitoreo administrada.

Tabla N°2

Lista de suplementos incluidos en la categoría del grupo B según clasificación del AIS

Grupo B	Suplementos
Polifenoles alimentarios	Polifenoles derivados de frutas
Antioxidantes	Vitamina C
Saborizantes	Mentol
	Agonistas de canales potenciales de receptores transitorios
Otro	Quinina
	Soporte de colágeno
	Carnitina
	Suplementos de cetonas
	Aceites de pescado
	Curcumina
	N-acetilcisteína

Fuente: (AIS, 2021).

La siguiente tabla demuestra aquellos suplementos cuya evidencia científica que no respalda el beneficio entre los atletas o no se ha realizado suficiente investigación, no es recomendado su uso, puede estar permitido para su uso por atletas identificados donde exista una aprobación específica

Tabla N°3

Lista de suplementos incluidos en la categoría del grupo C según clasificación del AIS

Grupo C	Suplementos
Tienen muy poca evidencia de su beneficio en el deporte	Magnesio
	ácido alfa lipoico
	HMB
	BCAA / Leucina
	Fosfato
	Prebióticos
	Vitamina e
	Tirosina

Fuente: (AIS, 2021).

La siguiente tabla demuestra aquellos suplementos cuya evidencia científica indica que su uso está prohibido o con alto riesgo de contaminación con sustancias, no debe ser utilizado en atletas.

Tabla N°4

Lista de suplementos incluidos en la categoría del grupo D según clasificación del AIS

Grupo D	Suplementos
Estimulantes	Efedrina Estricnina Sibutramina Metilhexanamina (DMAA) 1,3-dimtilbutilamina (DMBA) Otros estimulantes a base de hierbas
Prohormonas y potenciadores hormonales	DHEA Androstenediona 19-norandrostenediona Otras prohormonas Tribulus terrestris y otros potenciadores de testosterona Polvo de raíz de maca
Liberadores de GH y "péptidos"	GHRP-1 y GHRP-2 CJC-1293 y CJC-1295
Agonistas beta-2	Higenamina
Moduladores selectivos del receptor de andrógenos (SARMS)	Andarine Ostarine Ligandrol
Moduladores metabólicos	GW1516 (Cardarine)
Otro	Calostro

Fuente: (AIS, 2021)

La búsqueda de un mayor rendimiento deportivo, junto con la mejora estética, son las principales razones por las que son consumidos los suplementos nutricionales y las sustancias nocivas. El uso de agentes dopantes se ha convertido hoy en día en un problema de salud pública y conllevan considerables riesgos para la salud. Este uso también se difunde en la vida social para mejorar la apariencia física y mejorar el rendimiento, e incluso los

suplementos nutricionales que se supone que mejoran el rendimiento a menudo contienen sustancias prohibidas y nocivas para la salud (Sánchez et, al, 2018.)

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

Esta investigación tiene un enfoque cuantitativo ya que se recolectan los datos de manera objetiva por medio de medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de la estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento de la población.

3.2 TIPO DE ESTUDIO

De acuerdo con el objetivo general es conocer si existe una relación entre los hábitos alimenticios y las prácticas y creencias alimentarias deportivas de esta población. Por lo que el tipo de estudio aplicado es el correlacional, ya que lo que se busca es encontrar relación entre las variables expuestas en la investigación.

3.3 UNIDADES DE ANÁLISIS

3.3.1 Área de estudio

La Investigación se realiza en la provincia de Limón, dirigido a personas que realizan ciclismo recreativo que, a pesar de no competir a nivel profesional realizan eventos deportivos de larga intensidad, en los que asisten personas de diferentes edades y profesiones.

3.3.2 Población

La población en estudio está compuesta por 96 personas que practican ciclismo recreativo en la zona, cuyas edades van desde los 20 a 60 años de ambos sexos.

3.3.3 Muestra

La muestra de esta investigación se obtiene mediante la siguiente formula:

$$n = (Z^2 * P * Q) / d^2$$

Donde:

n = muestra

Z: Factor de confiabilidad. Este puede corresponder a dos valores: 1.96 cuando se establece un 95 % de confianza y es 2.57 cuando se establece un 99 % de confianza (valor de distribución normal estandarizada correspondiente al nivel de confianza escogida). Para este caso será considerada para un 95 % de confianza.

$$P = 0.5$$

$$Q = 1 - P = 0.5$$

d: Es el margen de error permisible, que para esta investigación es de 10 %, por lo que su valor es de 0.1.

Esto se traduce de la siguiente forma:

$$n = (1.96^2 * 0.5 * 0.5) / 0.1^2$$

$$n = (3.84 * 0.25) / 0.01$$

$$n = (0.96) / 0.01$$

$$n = 96$$

Con la fórmula e información anterior se puede obtener una muestra de 96 individuos.

3.4 Criterios de inclusión y exclusión

Tabla N° 5

Criterio de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Las personas que se encuentren en el rango de edad de 20 a 60 años	Personas que sigan un plan nutricional con un profesional en nutrición.
Personas que residan en la provincia de Limón	Personas que no practiquen o asistan a eventos recreativos frecuentemente.
Las personas que practiquen ciclismo recreativo de manera recreativa.	Personas que no firmen el consentimiento informado.
Personas de ambos sexos	Mujeres embarazadas o en periodo de lactancia.
	Personas que no deseen participar.
	Personas que no sepan leer ni escribir.

Fuente: *Elaboración Propia, 2021.*

3.5 INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.

Para la obtención de información se realiza una serie de cuestionarios aplicados mediante entrevista personal.

- La primera sección es un cuestionario en la que se obtiene los datos sociodemográficos de la población, posteriormente en la segunda sección del cuestionario se aplica una serie de preguntas para identificar los hábitos alimentarios

nutricionales, el consumo de suplementos deportivos mediante una lista de sugerencias, en conjunto con una frecuencia de consumo, para posteriormente ser analizados.

- Se realiza el cuestionario respecto a las prácticas alimentarias, para lograr identificarlas, en el cual mediante un formulario de marque con equis indica ciertas prácticas que usualmente realiza cuando consume sus alimentos.
- Mediante un cuestionario donde se la ofrecen una serie de afirmaciones acerca de creencias alimentarias deportivas respaldadas con evidencia científica, donde debe de indicar si considera que dicha afirmación es falsa o verdadera con ello identificar estas creencias y el desconocimiento de ellas en la población. Posteriormente dichas respuestas se analizan para identificar la relación existente entre los hábitos alimentarios, con las prácticas alimentarias y las creencias alimentarias deportivas de la población.

Los instrumentos son validados por medio de un plan piloto con una población con las mismas características de la muestra seleccionada, en la cual la cantidad de personas constituye un 10% de la población de la muestra.

3.6 CONFIABILIDAD DEL CUESTIONARIO

La confiabilidad del cuestionario será probada mediante una prueba de plan piloto, emplear una muestra pequeña, con características idénticas y en una situación similar a la de la población accesible de donde provendrá la muestra definitiva. La confiabilidad que puede ser obtenida con un instrumento de medición, es el grado en que su aplicación repetida al mismo sujeto produce resultados iguales (Burgos & Escalona, 2017).

La utilización de cuestionarios dietéticos, permiten alertar sobre posibles alteraciones nutricionales causadas por una dieta inadecuada. Estas encuestas pretenden conocer la cantidad y la calidad de los alimentos ingeridos durante un período de tiempo determinado, así como hábitos alimentarios, número, horario y lugar de las tomas, o en qué compañía se consumen los alimentos. El cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos (CFCA) es una de las encuestas dietéticas más empleadas en la anamnesis alimentaria. Este método es sencillo y barato, siendo su principal inconveniente la complejidad a la hora de cumplimentarlo y el tiempo requerido por parte del entrevistador y entrevistado (Mateos et al., 2016).

El cuestionario de consumo de suplementos deportivos es basado en la clasificación que utiliza el Instituto de Deportes Australiano, con esto se determina si algún participante ingiere suplementos que aún se encuentran bajo investigación o del todo no tienen aprobación para su uso (AIS, 2021).

Para la recolección de datos respecto a creencias alimentarias se utiliza una lista de afirmaciones con proposiciones verdaderas y falsas, son proposiciones lógicas que aseveran de manera tentativa que existe una relación o conexión importante y estrecha entre dos o más hechos, la correspondencia entre lo que la proposición describe y lo que ese algo es en la realidad del fenómeno estudiado (Faustino & Cárdenas, 2018). Las afirmaciones propuestas en el instrumento poseen un respaldo científico para cada argumento.

Para la recolección de datos primarios en una investigación científica se procede básicamente por observación, por encuestas o entrevistas a los sujetos de estudio y por experimentación (Torres et al., 2019). Para esta investigación se utilizaron encuestas, cuestionarios y observación:

- Observación: este método se utiliza al principio de la investigación, pues observando es cómo se detecta el problema a estudiar.
- Entrevista auto aplicada o por correo: por medio de las entrevistas se recolectan datos como los socioeconómicos.
- Cuestionario: se utiliza para la obtención de información sobre hábitos alimentarios, practicas alimentarias y creencias alimentarias.

3.7 VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL CUESTIONARIO

La validez de los instrumentos se identifica mediante una prueba piloto; pues son instrumentos de elaboración propia y existentes con modificaciones adaptadas para la realización de la investigación. En el caso de la frecuencia de consumo se realiza una modificación del cuestionario de frecuencia de consumo (CFCA) (Rodríguez et al., 2018).

3.8 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Esta investigación tiene un diseño no experimental, debido a que no se planea realizar ningún tipo de intervención no experimentación, de tipo transversal los datos se recogen en un único momento, se da una observación y análisis de las variables desde su estado natural.

3.9 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE

Tabla N° 6

Operacionalización de las variables

Objetivo específico	Variable	Def. Conceptual	Def. Operacional	Dimensión	Indicador	Instrumento
Describir las características socio demográficamente la población en estudio	Características sociodemográficas	Perfil de la población que habita un contexto particular, puede dividirse entre aspectos biológicos, culturales, económicos, estilos de vida, estado civil, entre otros.	Por medio de la aplicación de un cuestionario con datos personales en la primera sección de datos sociodemográficos se registra el género, edad, ingreso mensual, estado civil, escolaridad y ocupación	1. Edad	20 -30 Años 31-40 Años 41-50 Años 51-60 Años	Cuestionario, Sección 1, pregunta 2
				2. Género	Femenino / Masculino/ Otro	Cuestionario, Sección 1, pregunta 4.
				3. Escolaridad	Primaria Completa Primaria incompleta Secundaria completa Secundaria completa Grado técnico incompleto Grado técnico completo Universidad incompleta Universidad completa	Cuestionario, Sección 1, pregunta 5.
				4. Ocupación	Empleo de tiempo completo	Cuestionario, Sección 1, pregunta 6.

Objetivo específico	Variable	Def. Conceptual	Def. Operacional	Dimensión	Indicador	Instrumento
					Empleo de tiempo parcial (medio o un cuarto) Trabajador(a) por cuenta propia Estudiante Desempleado	
				5. Ingresos mensuales	Menos de ¢317 000 ¢317 000 a ¢568 000 ¢568 001 a ¢1 000 000 Más de ¢1 000 000	Cuestionario, Sección 1, pregunta 7.
Conocer los hábitos alimentarios de los deportistas por medio de una frecuencia de consumo y un cuestionario de hábitos alimentarios	Hábitos alimentarios	Prácticas alimentarias influenciadas por las creencias o tradiciones adquiridas, sin embargo, pueden ser modificadas a lo largo de la vida.	Realización de un cuestionario de hábitos y frecuencia de consumo de alimentos.	1. Tiempos de comida	Desayuno Merienda de la mañana Merienda de la tarde Almuerzo Cena Merienda nocturna	Cuestionario Sección 2 Pregunta 1.
				2. Consumo de agua	Ninguno 1-2 vasos (250-500 ml) 3-4 vasos (750 ml – 1L) 5-6 vasos (1.25 L – 1.5 L) 7-8 vasos (1.75 L – 2 L)	Cuestionario Sección 2 Pregunta 2

Objetivo específico	Variable	Def. Conceptual	Def. Operacional	Dimensión	Indicador	Instrumento
					Más de 9 vasos (2.25 L)	
				3. Métodos de cocción más frecuentes	Frituras Hervido Al horno Asados A la plancha Al vapor	Cuestionario Sección 2 Pregunta 3
				4. Endulzante utilizado con mayor frecuencia	Azúcar blanca Azúcar cruda/moreno Edulcorante/ Sustituto Tapa de dulce Miel de abeja Ninguno	Cuestionario Sección 2 Pregunta 4
				5. Tipos de grasas utilizado con mayor frecuencia	Aceite Aceite Spray Margarina (Ej. Númer) Manteca Mantequilla (Ej. Mantequilla Dos Pinos)	Cuestionario Sección 2 Pregunta 5
				6. Agrega sal a la comida ya preparada	Si No	Cuestionario Sección 2 Pregunta 6
				7. Origen de los alimentos	Preparados en casa Comprados en Restaurantes, Sodas, etc	Cuestionario Sección 2 Pregunta 7

Objetivo específico	Variable	Def. Conceptual	Def. Operacional	Dimensión	Indicador	Instrumento
					Preparados de supermercados	
				8. Consume suplementos deportivos	Si No	Cuestionario Sección 2 Pregunta 8
				9. Momento del entrenamiento/carrera que consume los suplementos deportivos	Antes Durante Después Todas las anteriores	Cuestionario Sección 2 Pregunta 9
				10. Momento de consumo de bebidas durante entrenamiento/carrera	Antes Durante Después Todas las anteriores	Cuestionario Sección 2 Pregunta 10
				11. Opciones que realiza con mayor frecuencia durante un entrenamiento/carrera	Detenerse a comer frutas Detenerse en un restaurante y realizar un tiempo de comida (Desayuno, Almuerzo, Cena). Detenerse y comer barras, geles y productos energéticos Detenerse y no comer No detenerse y no comer	Cuestionario Sección 2 Pregunta 11

Objetivo específico	Variable	Def. Conceptual	Def. Operacional	Dimensión	Indicador	Instrumento
				12. Cambia su alimentación en las etapas antes, durante o después de entrenamiento o competencia	Si No	Cuestionario Sección 2 Pregunta 12
				Lista de Suplementos deportivos cuales consume actualmente y cuales no	Si No	Cuestionario Sección 3 Lista
				Frecuencia de consumo de grupos de alimentos	Frecuencia de consumo de lácteos, frutas y vegetales, productos de origen animal, harinas, grasas, azúcares y bebidas	Cuestionario Sección 4 Frecuencia de consumo
Identificar las prácticas alimentarias deportivas de la población en estudio mediante un cuestionario de preguntas.	Prácticas Alimentarias deportivas	Prácticas sociales relativas a la alimentación del ser humano. Influenciadas por términos como cultura, religión o tendencias y evolucionan con el tiempo	Por medio de la aplicación de un cuestionario respecto a diferentes prácticas alimentarias	1. Alimentos incorporados en mayor proporción en el plato	Grasas y azúcares Productos de origen animal Cereales, harinas o leguminosas Vegetales y frutas	Instrumento 2 Cuestionario Pregunta 1
				2. Mantiene el salero, azucarero o recipientes con aderezos en la mesa o cerca	Si No	Instrumento 2 Cuestionario Pregunta 2

Objetivo específico	Variable	Def. Conceptual	Def. Operacional	Dimensión	Indicador	Instrumento
				cuando consume sus alimentos		
				3. Lugar donde usualmente consume sus alimentos.	En la mesa En el sillón o sofá En la oficina Viendo televisor Frente al celular, computadora o Tablet	Instrumento 2 Cuestionario Pregunta 3
				4. Acostumbra tomar refresco (Gaseosas, Fresco natural, Fresco de Tang, Zuko entre otros) junto con su comida	Sí No Acompañó con agua	Instrumento 2 Cuestionario Pregunta 4
				5. Para mejorar su rendimiento durante el entrenamiento o competencia utiliza alguna bebida	Cerveza Café Té de hierbas Bebidas energéticas Suplementos deportivos Bebidas hidratantes Agua pura	Instrumento 2 Cuestionario Pregunta 5
				6. Tiempo después de entreno o competir realiza una comida	Inmediatamente 30 minutos 60 minutos 90 minutos o más	Instrumento 2 Cuestionario Pregunta 6

Objetivo específico	Variable	Def. Conceptual	Def. Operacional	Dimensión	Indicador	Instrumento
				7. Previo a entrenar consume	Merienda Plato fuerte (desayuno, almuerzo, cena) No consume nada Suplemento deportivo Bebida hidratante Bebida energética	Instrumento 2 Cuestionario Pregunta 7
				8. Después de entrenar o participar en un evento deportivo usualmente come	Alimentos al alcance en el momento Comida preparada para la ocasión Igual que todos los días	Instrumento 2 Cuestionario Pregunta 8
				9. Para mejorar su experiencia o rendimiento	No consume nada Come algo ligero como una fruta Come un plato fuerte como el casado Consumo algún batido de frutas o vegetales Suplemento deportivo	Instrumento 2 Cuestionario Pregunta 9
Determinar las creencias alimentarias deportivas de la población en estudio por medio	Creencias Alimentarias	Una creencia es una premisa o idea que se toma como cierta, aun cuando no se haya comprobado o no se	Por medio de la aplicación de una serie de afirmaciones donde debe indicar su conocimiento	a) Lista de afirmaciones sobre creencias en alimentación. b) Lista de afirmaciones sobre creencias en hidratación.	Falso Verdadero	Instrumento 3 Afirmaciones

Objetivo específico	Variable	Def. Conceptual	Def. Operacional	Dimensión	Indicador	Instrumento
de un cuestionario de afirmaciones.		pueda comprobar con los métodos científicos conocidos. Se propone que estas ideas se estructuran y se integran formando las convicciones de la persona.	señalando si es falsa, verdadera.	c) Lista de afirmaciones sobre creencias en el uso de suplementos.		

Fuente: *Elaboración propia, 2021.*

3.10 PLAN PILOTO

Con el fin de minimizar errores a la hora ejecutar este trabajo de investigación, se procede a realizar un plan piloto para corregir posibles problemas con el instrumento de recolección de datos, errores de procedimiento y demás. Dicho plan piloto se lleva a cabo con al menos el 10 % de la población de estudio, en este caso para darle aún más validez se realizó con 10 personas de la muestra a trabajar con las mismas características.

Ahora bien, durante el proceso de realización del plan piloto surgieron una serie de inconvenientes en cuanto a la información brindada en las afirmaciones de creencias alimentarias, por lo que se realizan subcategorías según área de creencias, modificar la redacción y limitar las respuestas a solamente falsa y verdadera excluyendo la opción no sé, para ayudar a determinar una información más verídica.

CAPÍTULO IV
PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS

En este capítulo se presentan los resultados obtenidos por medio del instrumento de recolección de datos creado a través de figuras y tablas, en orden según las variables, comenzando por la parte sociodemográfica, seguido por los hábitos alimentarios, practicas alimentarias y creencias alimentarias.

4.1 CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

Tabla N°7

Características sociodemográficas de la población ciclista recreativa del área de Limón 2021.

Características sociodemográficas	Masculino		Femenino		Total	
	(n)	%	(n)	%	(n)	%
Sexo	50	52	46	48	96	100
Edad						
20-30 años	16	17	15	16	31	32
31-40 años	20	21	23	24	43	45
41-50 años	11	11	7	7	18	19
51-60 años	3	3	1	1	4	4
Escolaridad						
Primaria completa	3	3			3	3
Primaria incompleta			1	1	1	1
Secundaria completa	9	9	3	3	12	13
Secundaria incompleta	3	3	5	5	8	8
Grado técnico completo	4	4	5	5	9	9
Universidad incompleta	12	12	16	17	28	29
Universidad completa	18	19	17	18	35	37
Ocupación						
Empleo de tiempo completo	32	33	26	27	58	60
Empleo de tiempo parcial	1	1	5	5	6	6
Trabajador por cuenta propia	7	7	17	18	24	2
Estudiante	2	2	4	4	6	6
Desempleado	1	1	1	1	2	2
Ingresos mensuales						
Menos de ₡317 000	6	6	16	17	22	23
₡317 000 a ₡568 000	12	12	31	32	43	45
₡569 000 a ₡1 000 000	8	8	11	11	19	20
Más de ₡1 000 000	6	6	6	6	12	13

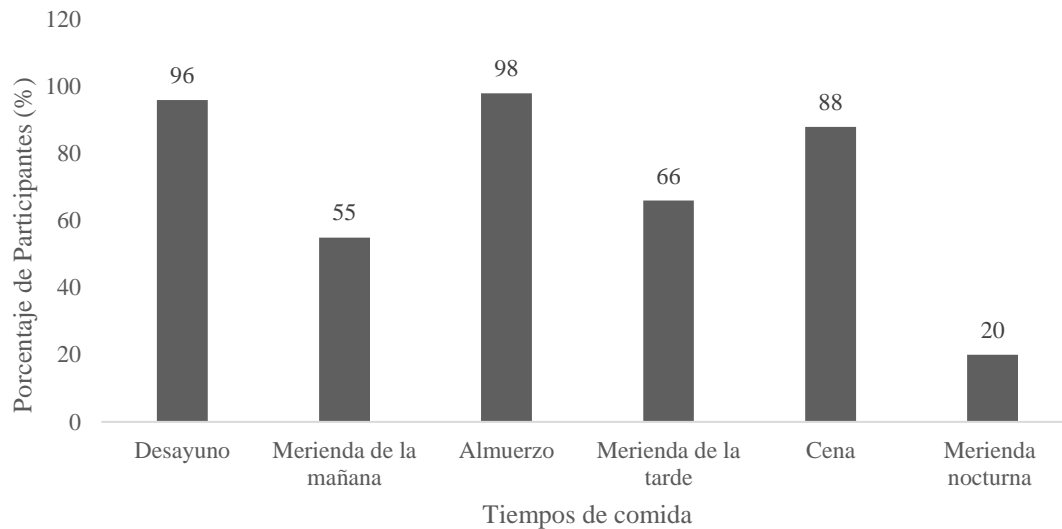
Fuente: Elaboración propia 2021.

En base a la tabla N°7 se indica que, la mayor cantidad de participantes son del sexo masculino. A demás la mayoría poseen una edad de 31 a 40 años con un 45%, en base a la escolaridad la mayoría indica tener universidad completa con un 37%, una ocupación de empleo en tiempo completo con un 60% e ingresos mensuales de 317 000 a 568 000 con un 45%.

4.2 HÁBITOS ALIMENTARIOS

Figura N°1

Tiempos de comida realizados por la población ciclista recreativa del área de Limón, 2021

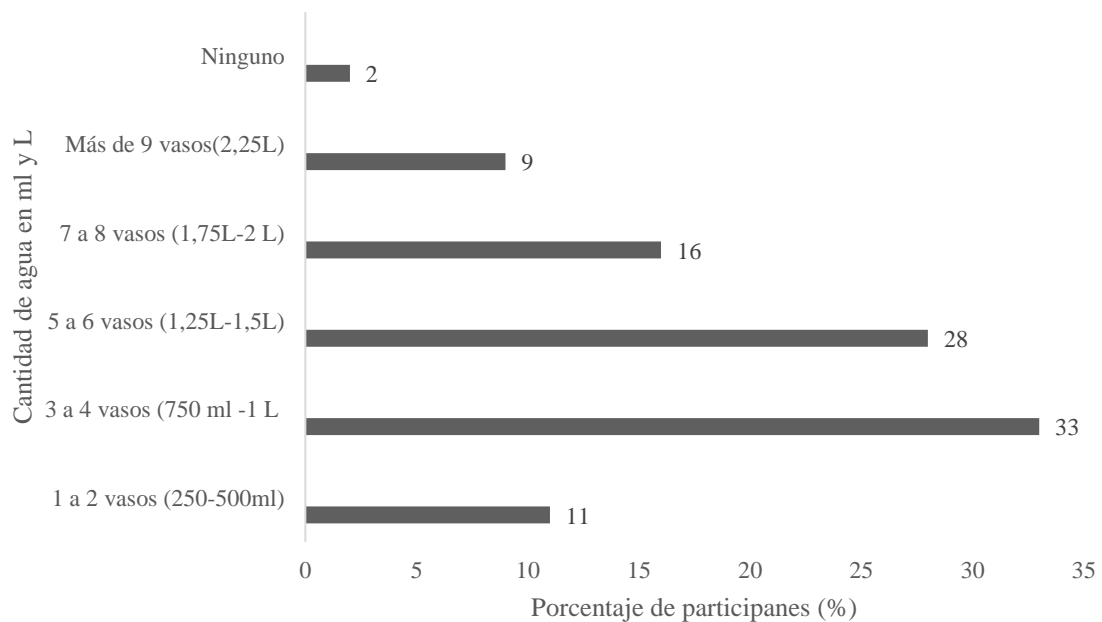


Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura N°1 muestra los tiempos de comida realizados por los participantes donde la mayoría indica realizar el desayuno, almuerzo y la cena, en contra parte la menor cantidad de participantes indican realizar la merienda nocturna.

Figura N°2

Cantidad de agua que consumen diariamente los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021.

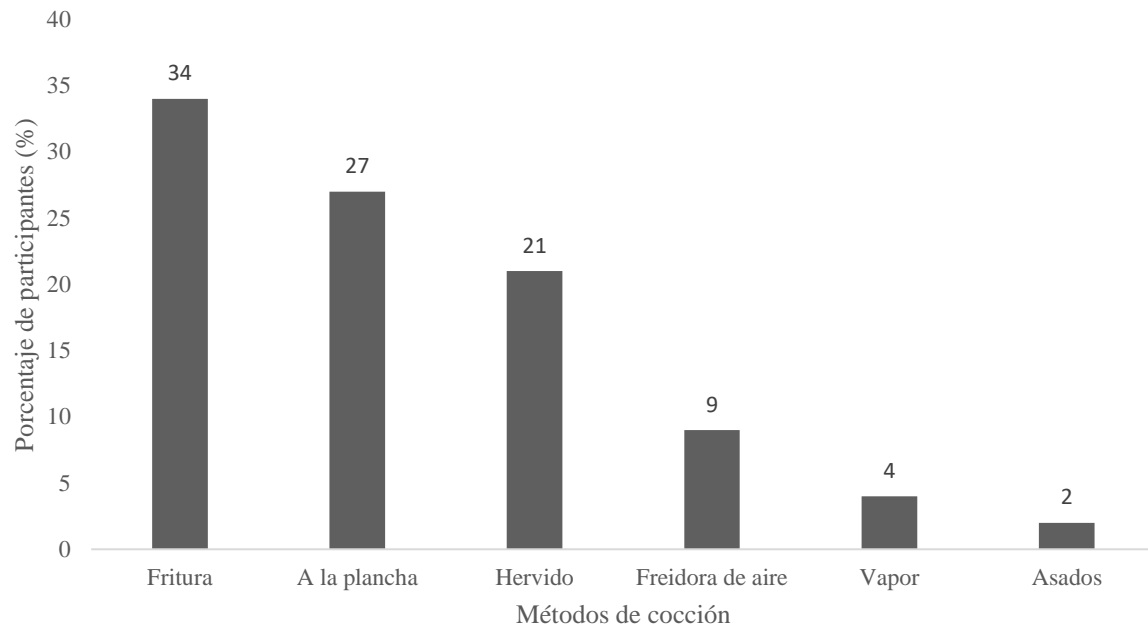


Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura N°2 según la cantidad de agua consumida se indica que la mayoría consume de 3 a 4 vasos (750 ml – 1 L) de agua al día, también un consume importante de 5 a 6 vasos (1.25L- 1.5L) de agua al día por el contrario la menor cantidad de participantes no consume agua.

Figura N°3

Métodos de cocción realizados por los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021.

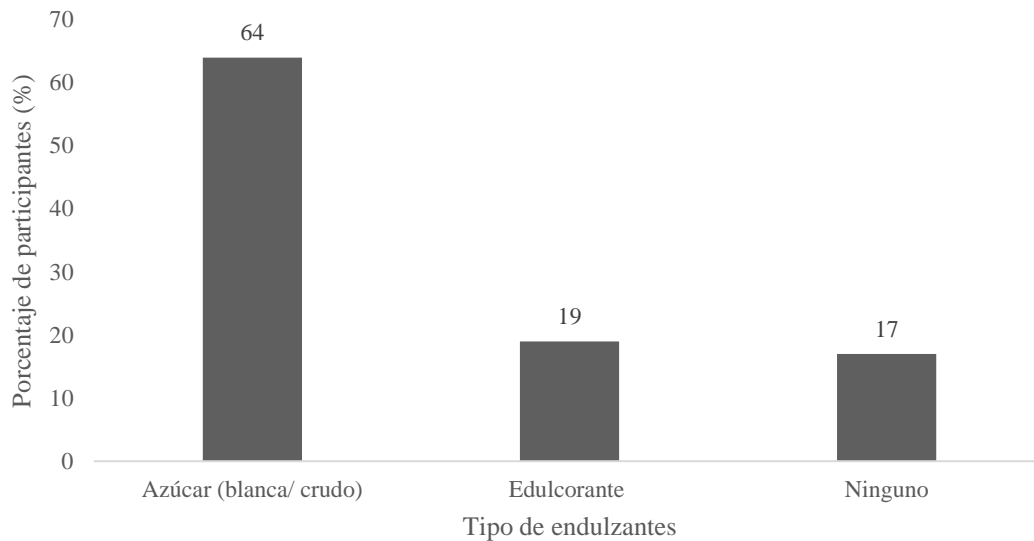


Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura N°3 indica los métodos de cocción más utilizados por los participantes donde predomina la fritura siendo el más utilizado por la mayoría de participantes, por otro lado, indican realizar el método a la plancha para sus preparaciones y en menor cantidad utilizan el asado.

Figura N°4

Endulzantes utilizados con mayor frecuencia por los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021.

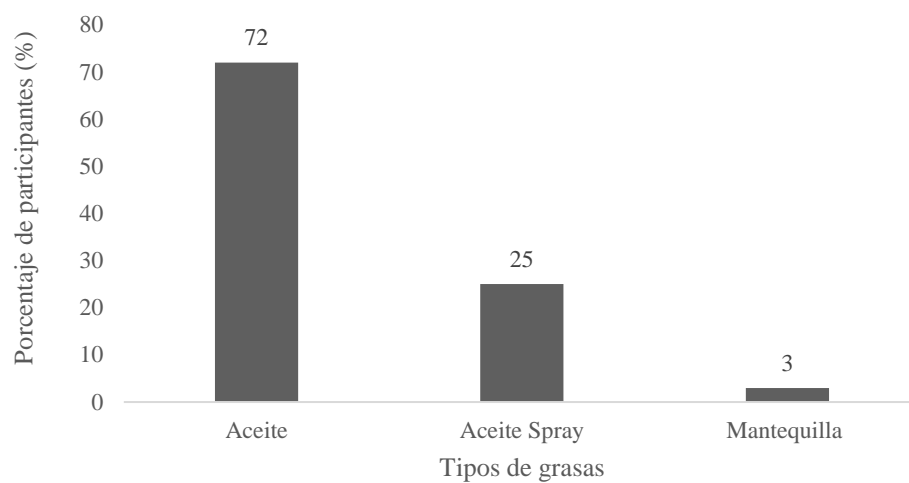


Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura N°4 se señala los endulzantes más utilizados por los participantes donde la mayoría utilizan el azúcar blanca o crudo en sus preparaciones, por otra parte, la menor cantidad de participantes indica no utilizar ninguno.

Figura N°5

Tipos de grasas utilizadas con mayor frecuencia por los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021.

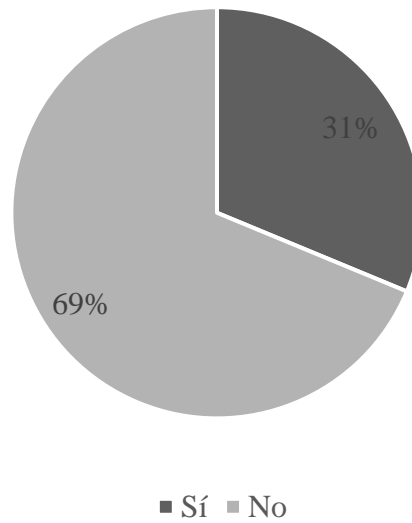


Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura N°5 se muestra el tipo de grasa más utilizado para cocinar es el aceite vegetal el de mayor preferencia por los participantes.

Figura N°6

Consumo de sal en la comida preparada de los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021

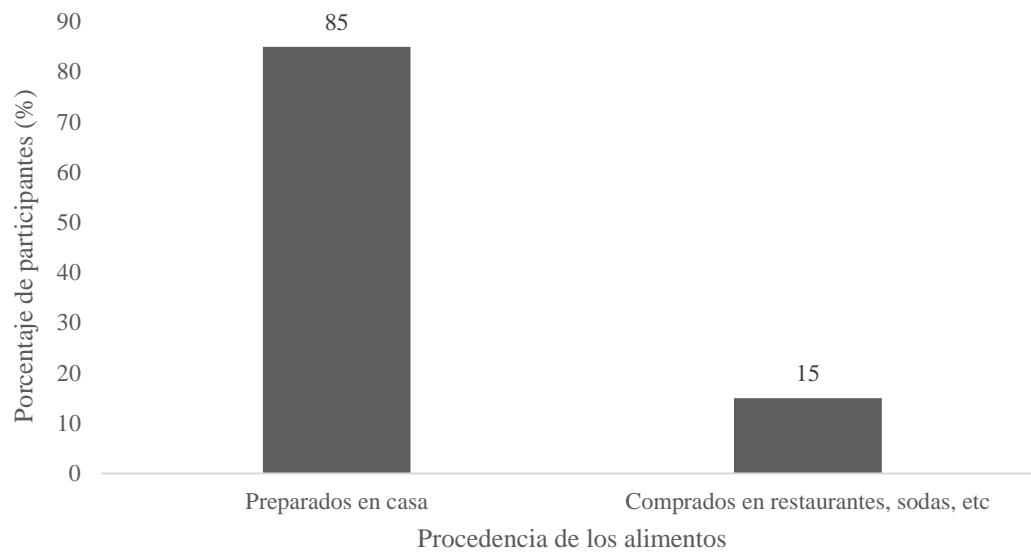


Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura N°6 representa si agregan sal a la comida ya preparada, donde la mayoría el 69% no le agrega sal.

Figura N°7

Procedencia de los alimentos consumidos por los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021

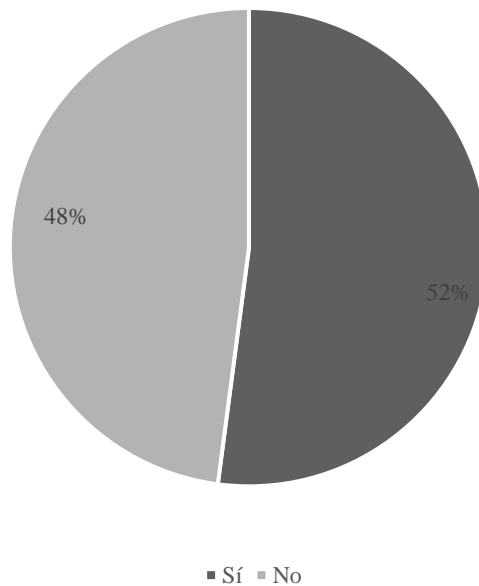


Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura N°7, indica que la procedencia de los alimentos que consumen los participantes, donde la mayoría indica consumir alimentos procedentes de la casa.

Figura N°8

Consumo de suplementos deportivos actualmente por los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021

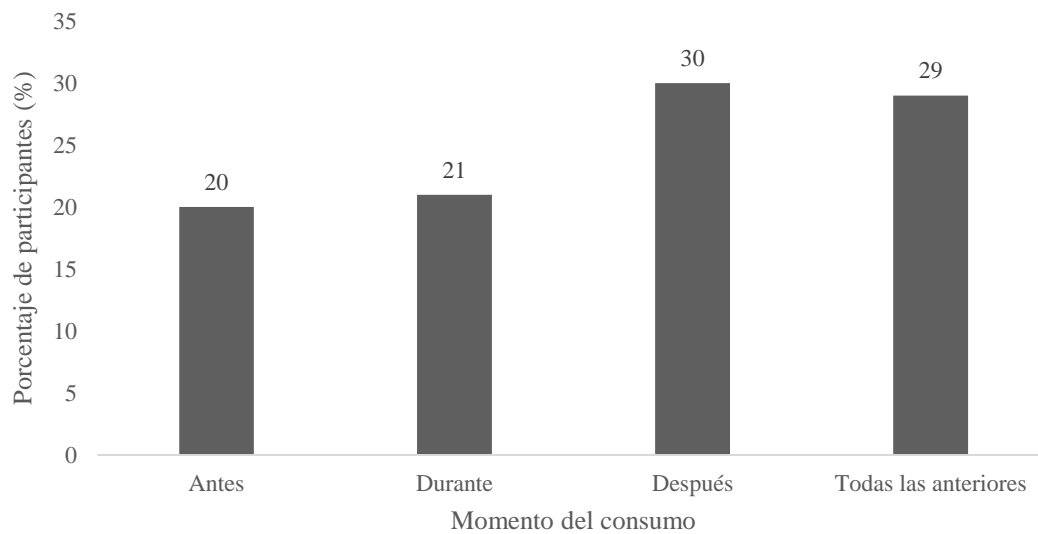


Fuente: Elaboración propia 2021

En la figuraN°8 se muestra que la mayor cantidad de participantes un 52% si consume suplementos actualmente.

Figura N°9

Momento del consumo de los suplementos deportivos en una carrera o entrenamiento por los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021

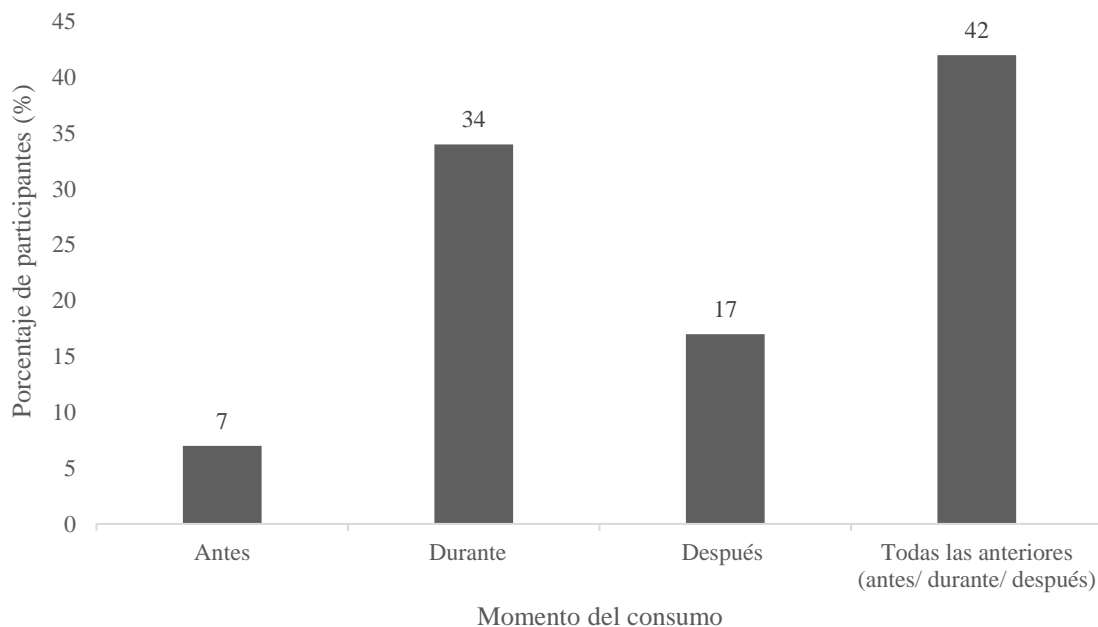


Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura N°9 según el momento de consumo del suplemento la mayor cantidad de participantes lo consumen después de realizar la actividad física, por el contrario, la menor cantidad de participantes lo hace antes de realizar la actividad física.

Figura N°10

Momento del consumo de bebidas hidratantes por los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021.

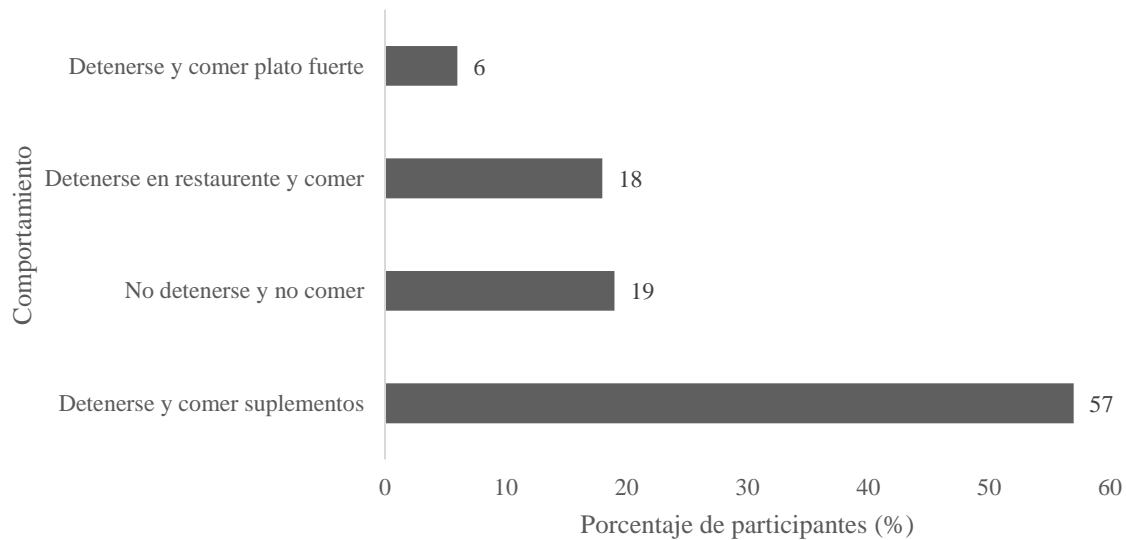


Fuente: Elaboración propia 2021

En la figura N°10 indica el momento del consumo de las bebidas hidratantes la mayoría indica consumir las bebidas antes, durante y después, también una gran cantidad de participantes las consume durante la competencia, por el contrario, en su minoría las ingiere antes de la competencia.

Figura N°11

Comportamientos durante una carrera o entrenamiento de los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021.

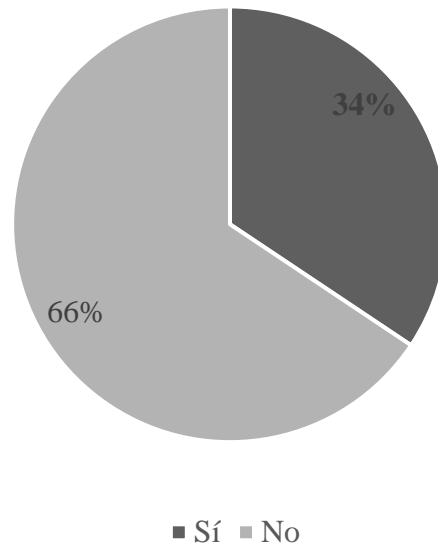


Fuente: Elaboración propia 2021

En la figura N°11 se determina el comportamiento que tienen los participantes cuando realizan un entrenamiento o carrera donde la mayor cantidad de participantes indica detenerse y comer suplementos, por el contrario, la menor cantidad de participantes indican se detienen y consumen un plato fuerte.

Figura N°12

Cambio en alimentación antes, durante o después de una carrera o entrenamiento los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021.



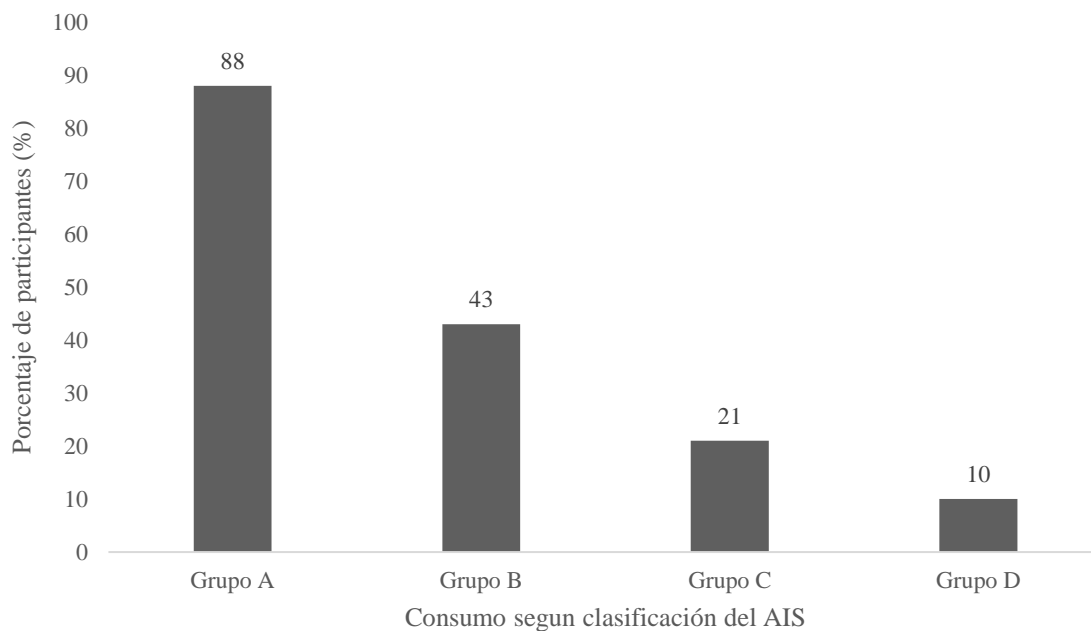
Fuente: Elaboración propia 2021

En la figura N°12 indica que la mayoría de participantes un 66% no cambia su alimentación antes, durante o después de realizar un entrenamiento o carrera.

4.2.1 Suplementos Deportivos.

Figura N°13

Consumo de suplementos de acuerdo a la clasificación del Instituto Australiano del Deporte por los ciclistas recreativos de Limón, 2021.



Fuente: Elaboración propia 2021.

De acuerdo a la Figura N°13 donde se indica el consumo de suplementos de acuerdo a su clasificación según el AIS la mayor cantidad de participantes indican consumir suplementos incluidos en el grupo A, por el contrario, cabe mencionar que la menor cantidad de participantes indican consumir suplementos del grupo D, el cual se encuentra bajo investigación y no deben ser utilizados en atletas.

Tabla N°8

Consumo de suplementos deportivos pertenecientes al grupo A según el Instituto Australiano de Deporte.

Grupo A	Total	
	(n)	%
Bebidas deportivas	85	89
Barra deportiva	64	67
Confitería deportiva	49	51
Suplemento de electrolitos	43	45
Suplemento mixto	43	45
Suplemento proteico aislado	41	43
Cafeína	38	40
Gel deportivo	37	39
Suplemento multivitamínico	20	21
Probióticos	17	18
Nitratos jugo de remolacha	13	14
Suplemento de vitamina D	12	13
Suplemento de calcio	10	10
Suplemento de hierro	9	9
Bicarbonato	9	9
B- alanina	6	6
Zinc	4	4

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Según la tabla N°8 indica el consumo de los suplementos pertenecientes al grupo A, donde la mayoría de participantes indica utilizar bebidas hidratantes, por otro lado, otro suplemento popular son las barras deportivas, por el contrario, cabe mencionar que la menor cantidad de participantes indica consumir suplementos como la B- alanina y el zinc.

Tabla N°9

Consumo de suplementos deportivos pertenecientes al grupo B según el Instituto Australiano de Deporte

	Grupo B	
	(n)	%
Vitamina C	41	43
ECG (Té verde)	17	20
Colágeno	17	18
Curcumina	15	16
Carnitina	14	15
Aceites de pescado	6	6
Epicatequinas	4	4
N-acetilcisteína	2	2

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Según la tabla N°9 se refleja el consumo de suplementos clasificados en el grupo B, donde la mayoría de participantes indica consumir el suplemento de vitamina C, en contraparte la menor cantidad de participantes consumen la N-acetilcisteína.

Tabla N°10

Consumo de suplementos deportivos pertenecientes al grupo C según el Instituto Australiano de Deporte

	Grupo C	
	(n)	%
Vitamina E	20	21
BCAA	9	9
HMB	4	4
Tirosina	2	2

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla N°10 muestra que el consumo de suplementos pertenecientes al grupo C, la mayor cantidad de participantes consumen vitamina E, por otro lado, la menor cantidad de participantes indica consumir tirosina.

Tabla N°11

Consumo de suplementos deportivos pertenecientes al grupo D según el Instituto Australiano de Deporte.

Grupo D	Total	
	(n)	%
Estimulantes a base de hierbas	10	10
DHEA	6	6
Efedrina	2	2
Sibutramina	2	2
DMAA	2	2
Androstenediona	2	2
Polvo raíz de maca	2	2
19-norandrostenediona	2	2
Ostarine	2	2
Ligandrol	2	2
Cardarine GW1516	2	2
Higenamina	1	1
Andarine	1	1

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla N°11 según consumo de suplementos pertenecientes al grupo D, la mayor cantidad de participantes indica consumir estimulantes a base de hierbas, por el contrario, cabe mencionar que la menor cantidad de participantes consume Higenamina y Andarine, sin embargo, el consumo de estos suplementos está bajo investigación debido a las consecuencias perjudiciales que tienen para la salud, por lo cual no está recomendado.

4.2.2 Frecuencia de consumo

Tabla N°12

Frecuencia de consumo de Lácteos por los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021.

Alimento	Diario		5 a 6 veces/ semana		2 a 3 veces/ semana		1 vez/ semana		1 a 3 veces/ mes		Ocasional		Nunca	
	(n)	%	(n)	%	(n)	%	(n)	%	(n)	%	(n)	%	(n)	%
Leche 0% grasa	12	12	10	10	13	14	4	4	1	1	13	14	43	45
Leche 2% grasa	8	8	15	16	17	18	4	4	2	2	19	20	31	32
Leche entera	3	3	8	8	7	7	4	4	3	3	19	20	52	54
Yogurt	2	2	8	8	16	17	14	15	15	16	28	29	13	14
Leche de soya, almendra u otros	5	5	1	1	8	8	1	1	2	2	14	15	65	68

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La tabla N°12 indica que la mayor cantidad de participantes acusan nunca consumir leche de soya, almendras u otros, así como la leche entera, por otra parte, se puede detallar que la leche 0% grasa es la mayor consumida diariamente, según frecuencia de 2 a 3 veces por semana el de mayor consumo es la leche 2% grasa y el yogurt siendo estos los más populares de los participantes.

Tabla N°13

Frecuencia de consumo de frutas por los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021.

Alimento	Diario		5 a 6 veces/ semana		2 a 3 veces/ semana		1 vez/ semana		1 a 3 veces/ mes		Ocasional		Nunca	
	(n)	%	(n)	%	(n)	%	(n)	%	(n)	%	(n)	%	(n)	%
Manzana	6	6	9	9	28	29	12	12	12	12	26	27	3	3
Banano	7	7	11	11	29	30	16	17	16	17	12	12	5	5
Pera	3	3	2	2	18	19	5	5	16	17	35	36	17	18
Sandía	4	4	3	3	26	27	17	18	13	14	30	31	3	3
Piña	6	6	5	5	16	17	22	23	18	19	25	26	4	4
Papaya	5	5	6	6	15	16	20	21	13	14	31	32	6	6
Uvas, fresas, arándanos, mora	3	3	3	3	12	12	17	18	26	27	29	30	6	6

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Según la tabla N°13 la mayor cantidad de participantes indican consumir regularmente frutas con lo son la manzana, banano y sandia, por otra parte, la menor cantidad de participantes consumen frecuentemente pera y uvas, fresas, arándanos y moras.

Tabla N°14

Frecuencia de consumo de vegetales por los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021.

Alimento	Diario		5 a 6 veces/ semana		2 a 3 veces/ semana		1 vez/ semana		1 a 3 veces/ mes		Ocasional		Nunca	
	(n)	%	(n)	%	(n)	%	(n)	%	(n)	%	(n)	%	(n)	%
Tomate	13	14	26	27	30	31	8	8	11	11	7	7	1	1
Lechuga	14	15	19	20	28	29	9	9	10	10	14	15	2	2
Brócoli	4	4	11	11	17	18	10	10	19	20	22	23	13	14
Zanahoria	6	6	20	21	27	28	10	10	15	16	15	16	3	3
Coliflor	5	5	5	5	17	18	15	16	15	16	26	27	13	14
Vegetal harinoso	8	8	14	15	32	33	14	15	11	11	16	17	1	1

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla N°14 se indica que la mayor cantidad de participantes indica comer frecuentemente vegetales como el tomate, lechuga y vegetal harinoso, por el contrario, la menor cantidad de participantes consumen frecuentemente vegetales como la coliflor y brócoli.

Tabla N°15

Frecuencia de consumo de productos de origen animal por los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021.

Alimento	Diario		5 a 6 veces/ semana		2 a 3 veces/ semana		1 vez/ semana		1 a 3 veces/ mes		Ocasional		Nunca	
	(n)	%	(n)	%	(n)	%	(n)	%	(n)	%	(n)	%	(n)	%
Huevo	39	41	30	31	16	17	3	3	4	4	2	2	2	2
Pollo	15	16	33	34	33	34	6	6	5	5	3	3	1	1
Res	9	9	16	17	31	32	16	17	15	16	6	6	3	3
Cerdo	6	6	11	11	30	31	18	19	17	18	10	10	4	4
Mariscos	2	2	7	7	13	14	13	14	20	21	27	28	14	15
Pescado	7	7	6	6	29	30	12	13	20	21	20	21	2	2
Embutidos regulares	8	8	9	9	10	10	13	14	17	18	26	27	13	14
Embutidos Light	2	2	7	7	9	9	13	14	19	20	37	39	9	9
Vísceras	3	3	2	2	5	5	4	4	5	5	24	25	53	55
Queso Turrialba	9	9	12	13	14	15	7	7	25	26	23	24	6	6
Quesos Maduros	6	6	4	4	12	13	13	14	26	27	27	28	9	9

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Según la tabla N°15 la mayor cantidad de participantes indican nunca consumir vísceras y ocasionalmente embutidos light siendo estos los productos de menor consumo, por otro lado, en una frecuencia diaria consumen en mayor cantidad el pollo y huevo, siendo estos los productos de mayor consumo.

Tabla N°16*Frecuencia de consumo de Harinas por los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021.*

Alimento	Diario		5 a 6 veces/ semana		2 a 3 veces/ semana		1 vez/ semana		1 a 3 veces/ mes		Ocasional		Nunca	
	(n)	%	(n)	%	(n)	%	(n)	%	(n)	%	(n)	%	(n)	%
Arroz	49	51	19	20	8	8	5	5	6	6	8	8	1	1
Tortillas	16	17	16	17	17	18	20	21	11	11	13	14	3	3
Gallo pinto	30	31	28	29	15	16	6	6	7	7	7	7	3	3
Pan cuadrado	7	7	7	7	20	21	14	15	10	10	19	20	19	20
Pan integral	12	13	10	10	13	14	8	8	6	6	21	22	26	27
Pan Baguette	6	6	9	9	16	17	7	7	9	9	34	35	15	16
Panqueques	4	4	6	6	12	13	10	10	7	7	35	36	22	23
Cereal	4	4	5	5	13	14	8	8	4	4	22	23	40	42
desayuno														
Cereal integral	4	4	4	4	17	18	5	5	5	5	23	24	38	40
Avena/granola	9	9	7	7	16	17	15	16	15	16	23	24	11	11
Leguminosas	36	38	18	19	18	19	8	8	7	7	6	6	3	3
Galletas	7	7	8	8	22	23	19	20	18	19	15	16	7	7
saladas														
Tortilla trigo	3	3	6	6	14	15	15	16	23	24	21	22	14	15

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Según la tabla N°16 la mayoría de participantes indica consumir diariamente productos como arroz, leguminosas y gallo pinto, siendo los productos con mayor consumo, por el contrario, se detalla una menor cantidad de participantes que consumen cereales de desayuno e integrales siendo los productos de menor preferencia.

Tabla N°17*Frecuencia de consumo de grasas por los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021.*

Alimento	Diario		5 a 6 veces/ semana		2 a 3 veces/ semana		1 vez/ semana		1 a 3 veces/ mes		Ocasional		Nunca	
	(n)	%	(n)	%	(n)	%	(n)	%	(n)	%	(n)	%	(n)	%
Aceite vegetal	24	25	8	8	10	10	9	9	11	11	18	19	16	17
Aceite Oliva	9	9	5	5	11	11	10	10	13	14	24	25	24	25
Manteca vegetal	3	3	3	3	9	9	2	2	6	6	8	8	65	68
Mantequilla	8	8	6	6	19	20	6	6	15	16	36	37	6	6
Margarina	3	3	4	4	19	20	3	3	9	9	38	40	20	21
Natilla	6	6	8	8	14	15	7	7	19	20	32	33	10	10
Queso crema	5	5	5	5	16	17	12	12	13	14	33	34	12	13
Aguacate	3	3	6	6	27	28	22	23	16	17	14	15	8	8
Frutos secos	8	8	7	7	18	19	11	11	20	21	27	28	5	5
Mantequilla de maní	3	3	7	7	9	9	5	5	8	8	29	30	35	36
Aderezos	2	2	3	3	13	14	4	4	12	13	26	27	36	37
Mayonesa	3	3	5	5	13	14	10	10	13	14	42	44	10	10

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla N°17 se refleja que la mayor cantidad de participantes indican consumir grasas como el aceite vegetal de manera diaria, nunca consumen manteca vegetal y ocasionalmente consumen mayonesa, por el contrario, se puede detallar que la menor cantidad de participantes consumen aderezos diariamente.

Tabla N°18*Frecuencia de consumo de azúcares por los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021.*

Alimento	Diario		5 a 6 veces/ semana		2 a 3 veces/ semana		1 vez/ semana		1 a 3 veces/ mes		Ocasional		Nunca	
	(n)	%	(n)	%	(n)	%	(n)	%	(n)	%	(n)	%	(n)	%
Azúcar	27	28	7	7	13	14	4	4	7	7	25	26	13	14
Mermeladas	4	4	6	6	15	16	10	10	9	9	37	39	15	15
Miel de abeja, maple	5	5	5	5	9	9	13	14	17	18	26	27	21	22
Gelatina	2	2	3	3	16	17	5	5	8	8	33	34	29	30
Dulces golosinas	4	4	3	3	12	13	6	6	14	15	41	42	16	17
Chocolates	2	2	6	6	16	17	9	9	17	18	34	35	12	13
Galletas regulares	4	4	8	8	9	9	13	14	11	11	38	40	13	14

Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla N°18 la mayoría de participantes indica consumir diariamente azúcar, por otra parte, consumen ocasionalmente dulces o golosinas, así como galletas regulares, por otra parte, cabe destacar que la menor cantidad de participantes consumen diariamente gelatina y chocolates siendo estos los de menor frecuencia de consumo.

Tabla N°19*Frecuencia de consumo de bebidas por los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021.*

Alimento	Diario		5 a 6 veces/ semana		2 a 3 veces/ semana		1 vez/ semana		1 a 3 veces/ mes		Ocasional		Nunca	
	(n)	%	(n)	%	(n)	%	(n)	%	(n)	%	(n)	%	(n)	%
Agua	71	74	8	8	6	6	3	3	5	5	2	2	1	1
Gaseosas	4	4	3	3	18	19	11	11	7	7	29	30	24	25
Refrescos en polvo	5	5	5	5	15	16	5	5	7	7	27	28	32	33
Jugos 100% fruta	11	11	8	8	20	21	9	9	18	19	27	28	3	3
Bebidas hidratantes	5	5	11	11	26	27	16	17	11	11	15	16	12	13
Bebidas envasadas	2	2	4	4	12	13	10	10	9	9	32	33	27	28
Café	54	56	9	9	6	6	5	5	2	2	4	4	16	17
Té hierbas	6	6	10	10	19	20	3	3	8	8	21	22	29	30
Cerveza	8	8	6	6	16	17	11	11	14	15	27	28	14	15
Vino	4	4	4	4	12	13	5	5	14	15	35	36	22	23

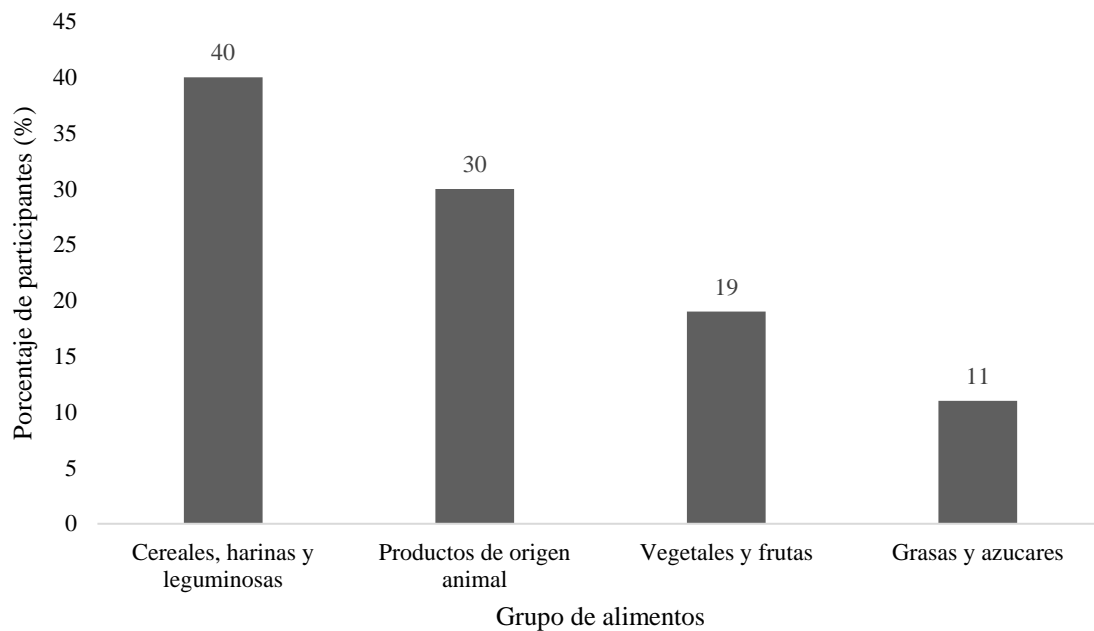
Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la tabla N°19 se detalla que la mayor cantidad de participantes indica tomar diariamente agua y café siendo las bebidas más consumidas, este comportamiento se puede ligar a la actividad física que realizan, por otro lado, regularmente consumen bebidas hidratantes y jugos 100% fruta, en contraparte, la minoría de los participantes consumen bebidas envasadas diariamente.

4.3 PRÁCTICAS ALIMENTARIAS

Figura N°14

Alimentos que incorporan en mayor proporción en el plato los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021.

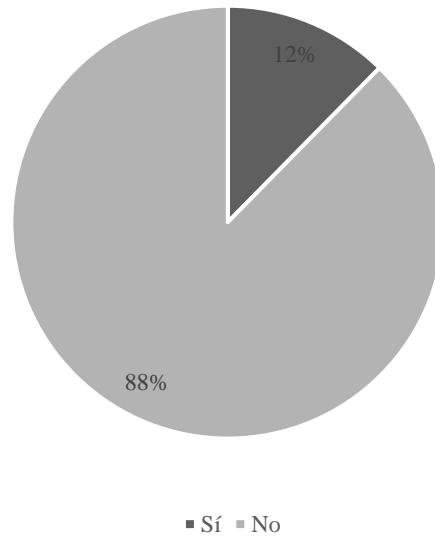


Fuente: Elaboración propia, 2021

En la figura N°14 determina que la mayoría de participantes incorpora en mayor proporción dentro del plato alimentos como cereales, harinas y leguminosas, por el contrario, la menor cantidad de participantes incorpora grasas y azúcares.

Figura N°15

Mantiene salero, azucarero o aderezos en la mesa los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021.

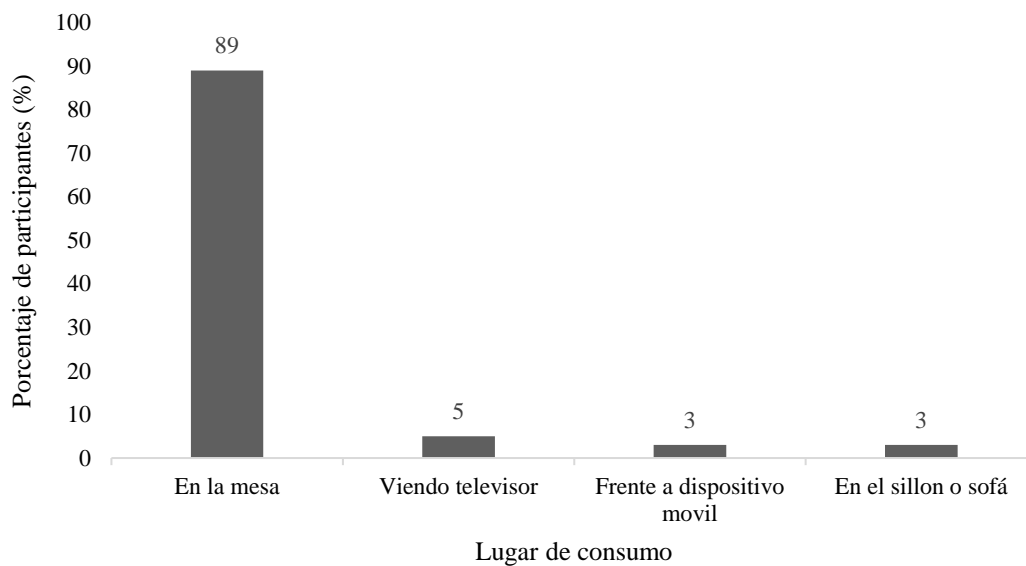


Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la figura N°15 indica que la mayor cantidad de participantes un 88% no mantienen el azucarero, salero o recipientes con aderezos en la mesa donde consume los alimentos.

Figura N°16

Lugar donde consume los alimentos los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021.

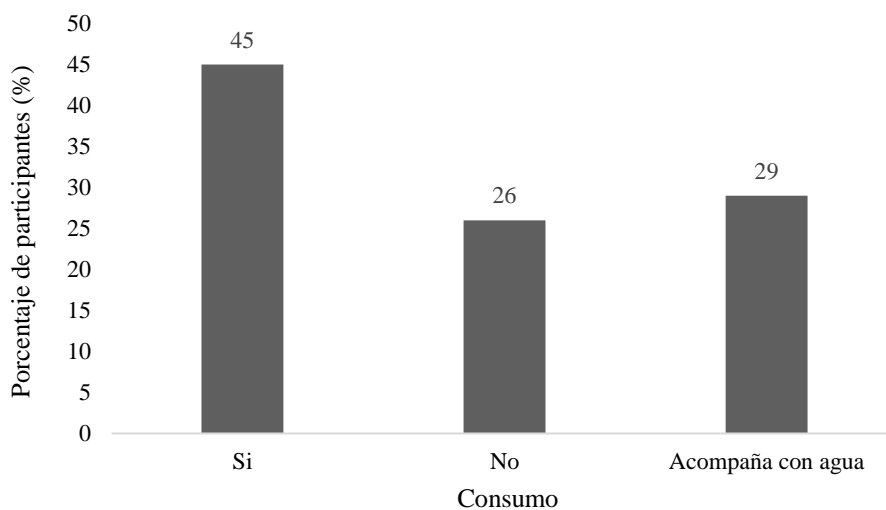


Fuente: Elaboración propia, 2021

En la figura N°16 se indica que la mayor cantidad de participantes consume sus alimentos en la mesa, por otra parte, la minoría de los participantes indica consumirlos en el sillón o sofá o frente al dispositivo móvil.

Figura N°17

Consumo de refrescos acompañando la comida de los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021

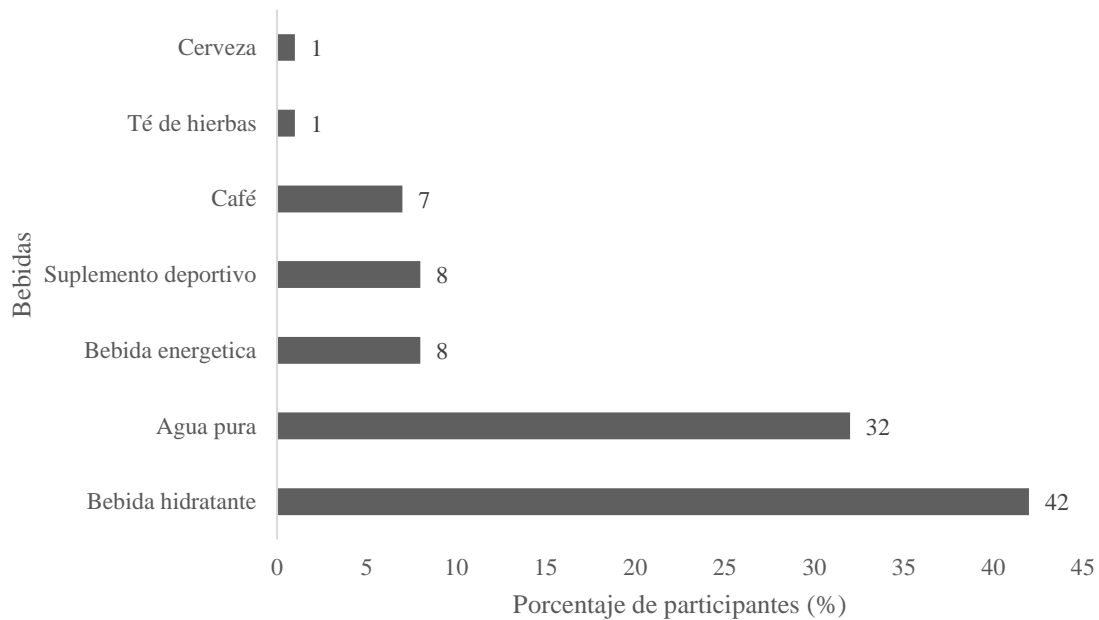


Fuente: Elaboración propia, 2021

En la figura N°17 determina que la mayoría de los participantes si acostumbran consumir refrescos junto con las comidas, por otro parte, la menor cantidad de participantes no los consumen.

Figura N°18

Bebidas utilizadas para mejorar el rendimiento de los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021.

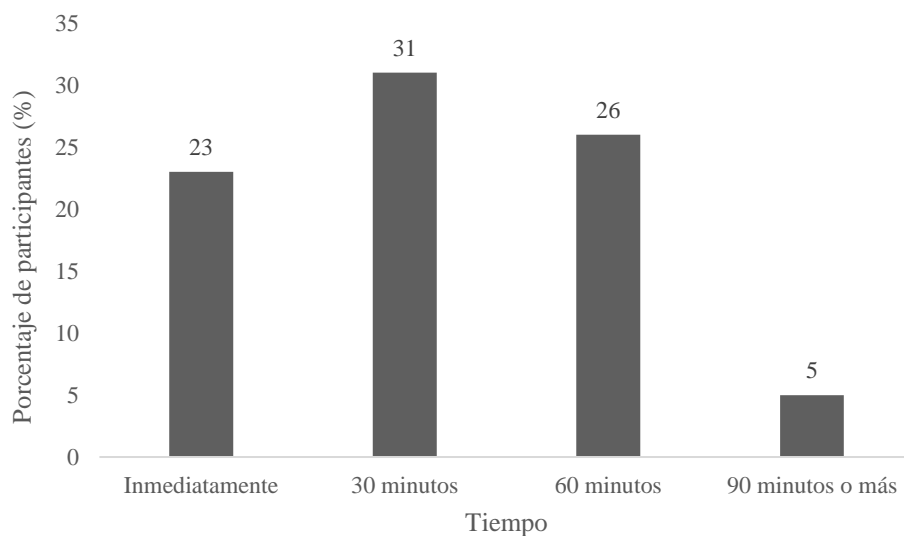


Fuente: Elaboración propia, 2021

En la figura N°18 muestra que la mayor cantidad de participantes utiliza bebidas hidratantes para mejorar el rendimiento físico, por el contrario, se puede detallar que la menor cantidad de participantes utiliza bebidas como cerveza y té de hierbas.

Figura N°19

Tiempo después de entrenar o competir que realizan una comida los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021.

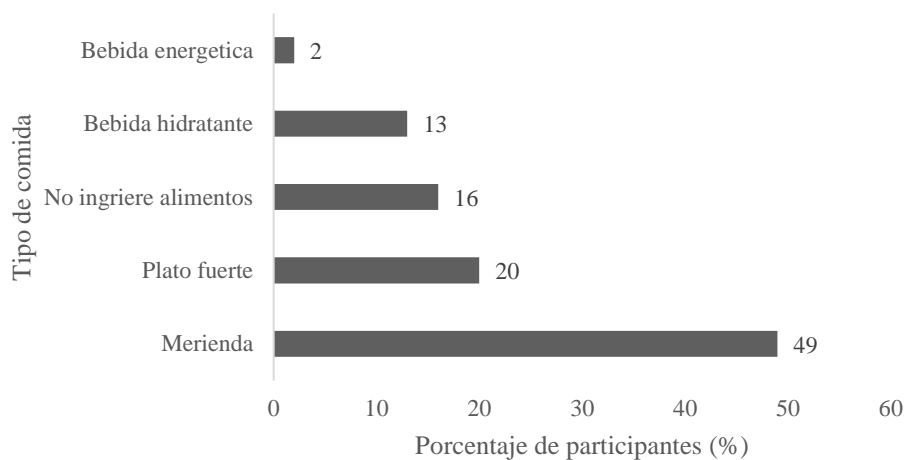


Fuente: Elaboración propia, 2021

En la figura N°19 detalla que la mayoría de participante prefiere realizar una comida 30 minutos después de entrenar o competir, en contraparte, una minoría de indica consumir su comida 90 minutos o más, después de realizar su actividad.

Figura N°20

Tipo de comida previo a entrenar o competir por los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021.

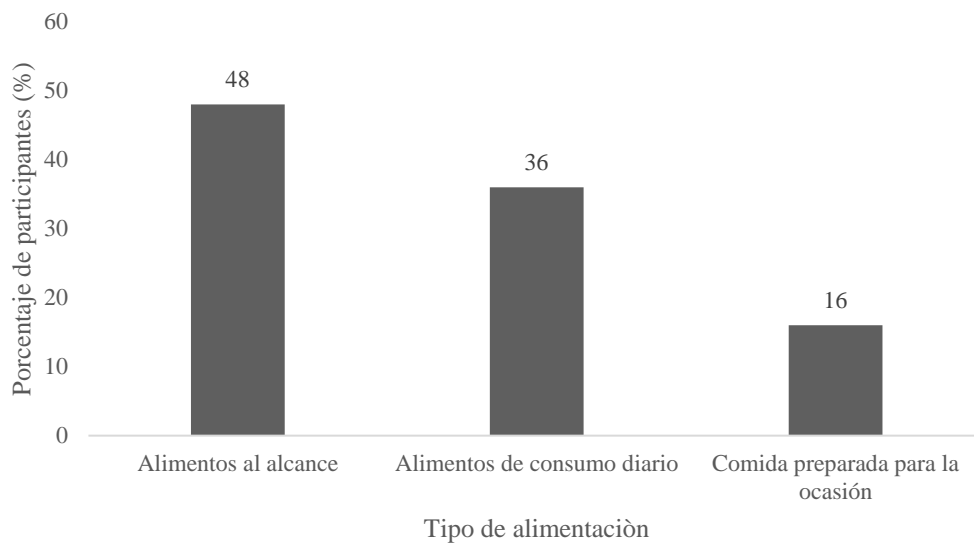


Fuente: Elaboración propia, 2021

La figura N°20 indica que la mayor cantidad de participantes prefiere consumir una merienda previa a realizar la actividad física, por otra parte, la menor cantidad de participante consume una bebida energética previo a realizar su actividad.

Figura N°21

Tipo de alimentación post entrenamiento/ competencia de los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021.

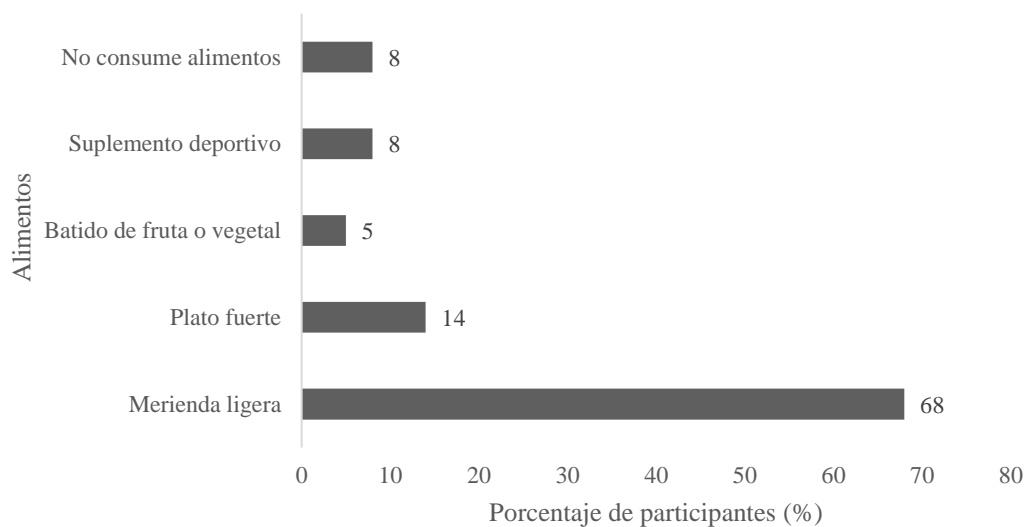


Fuente: Elaboración propia, 2021

La figura N°21 demuestra que la mayor cantidad de participantes consumen post entrenamiento/ competencia alimentos al alcance en el momento, por el contrario, una minoría consumen comida que prepara para la ocasión.

Figura N°22

Tipo de alimentos para mejorar rendimiento deportivo por los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021.



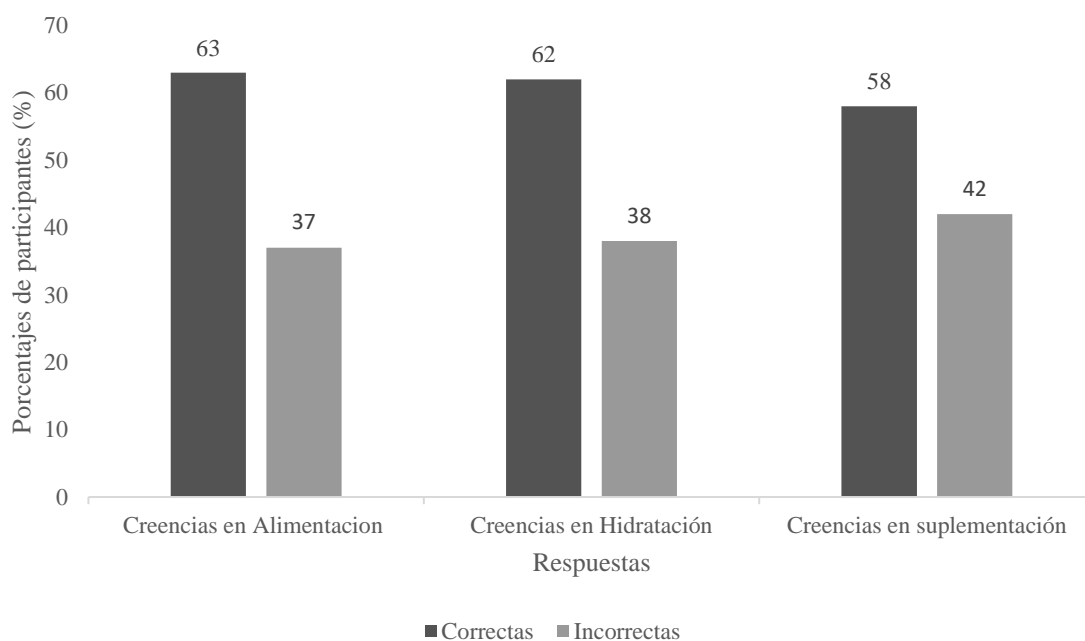
Fuente: Elaboración propia, 2021

En la figura N°22 se indica que la mayoría de participantes para mejorar su rendimiento consume una merienda ligera, por el contrario, la menor cantidad de participantes consume un batido de fruta o vegetal para mejorar el rendimiento.

4.5 CREENCIAS ALIMENTARIAS DEPORTIVAS

Figura N°23

Respuestas correctas e incorrectas en las creencias alimentarias deportivas aplicadas a los ciclistas recreativos del área de Limón 2021.



Fuente: Elaboración Propia 2021.

Según la figura N°23 en base al número de respuestas correctas e incorrectas, se muestra que la mayor cantidad de respuestas son correctas en las categorías mencionadas, sin embargo, en las creencias en suplementación es donde muestra una mayor cantidad con un 42% de respuestas incorrectas, por lo que se puede detallar que en esta categoría poseen un menor conocimiento.

Tabla N°20

Respuestas de las afirmaciones de las creencias en alimentación deportiva de los ciclistas recreativos del área de Limón, 2021.

Afirmación respecto a alimentación	Falso		Verdadero	
	(n)	%	(n)	%
Se debe consumir altas cantidades de proteínas inmediatamente después de entrenar para estimular la síntesis proteica.	49	51	47	49
Consumir carbohidratos (pan, pasta, arroz), previo a realizar el ejercicio favorece las reservas de energía y mejora el rendimiento.	23	24	43	45
Se puede comer leguminosas (Garbanzos, Lentejas, Frijoles) en sustitución de la carne.	33	34	63	66
Consumir alimentos fuente de Carbohidratos y Proteínas después de entrenar o competir ayuda en la recuperación muscular	22	23	74	77
Se debe de hacer una dieta “DETOX” regularmente.	73	76	23	24
Para mejorar el rendimiento durante una carrera es necesario consumir algo ligero que nos aporte la energía necesaria.	23	24	73	76
Consumir carbohidratos durante los entrenamientos prolongados puede favorecer el rendimiento deportivo	23	24	73	76
Luego de entrenar o competir se debe consumir una merienda preparada para la ocasión que incluya alimentos específicos.	24	25	72	75
Ingerir alimentos ricos en potasio ayuda a aliviar los calambres musculares	25	26	71	74

Fuente: Elaboración Propia 2021.

En la tabla N°20 se puede detallar las afirmaciones respecto a las creencias en alimentación, donde la mayoría un 76% indica correctamente la afirmación que detalla si se debe hacer una dieta DETOX regularmente, por otra parte, la mayor cantidad de participantes 74% respondieron incorrectamente la creencia sobre ingerir alimentos ricos en potasio ayuda a aliviar los calambres musculares, por lo que se concluye que se puede caer en una práctica inadecuada.

Tabla N°21

Respuestas de las afirmaciones de las creencias en hidratación deportiva de los ciclistas recreativos del área de Limón, 2021.

Afirmación respecto a hidratación	Falso		Verdadero	
	(n)	%	(n)	%
Consumir únicamente agua pura, basta para mantener un estado de hidratación adecuado antes durante y después del ejercicio.	62	64	34	35
Utilizar bebidas hidratantes durante un entrenamiento o carrera mejora el rendimiento físico.	24	25	72	75
Las bebidas hidratantes se recomiendan cuando se realiza ejercicio físico de alta intensidad y de larga duración.	35	36	61	64
El momento ideal para hidratarse en un entrenamiento o carrera es al momento que se realiza la actividad, debido a la pérdida de líquidos por la sudoración.	45	47	51	53

Fuente: Elaboración Propia 2021.

En la tabla N°21 se muestra las afirmaciones respecto a las creencias en hidratación donde indica que la mayor cantidad de participantes 75% respondieron correctamente la afirmación sobre utilizar bebidas hidratantes durante un entrenamiento o carrera mejora el rendimiento físico, por otro lado, la afirmación con mayor respuestas incorrectas con un 51% es aquella que menciona si el momento ideal para hidratarse en un entrenamiento o carrera es al momento que se realiza la actividad, debido a la pérdida de líquidos por la sudoración, por lo que se prevé que puede ser una práctica errónea de los participantes.

Tabla N°22

Respuestas de las afirmaciones de las creencias en suplementación deportiva de los ciclistas recreativos del área de Limón, 2021.

Afirmación respecto a suplementos deportivos	Falso		Verdadero	
	(n)	%	(n)	%
Es indispensable consumir el suplemento de proteína en polvo en un lapso de 30-60 min posterior a la sesión de ejercicio.	59	61	37	39
Una ayuda ergogénica para aumentar el rendimiento físico es el consumo de suplementos de Creatina	44	46	52	54
Tomar café (Cafeína) tiene efectos benéficos en el rendimiento deportivo.	45	47	51	53
Suplementar con ácidos grasos Omega 3 facilita el crecimiento muscular y conserva la masa muscular.	35	36	61	64
El consumo de Jugo de remolacha aporta Nitrato y ayuda a mejorar la capacidad física y rendimiento.	29	30	67	70
Consumir multivitamínicos de manera regular tiene un impacto positivo en el rendimiento físico.	26	27	70	73
Consumir suplementos como barras, geles y productos energéticos durante el entrenamiento o carrera mejora la capacidad física.	25	26	71	74

Fuente: Elaboración Propia 2021.

En la tabla N°22 se muestra que en las afirmaciones respecto a suplementación deportiva la mayoría de los participantes un 74% respondieron correctamente la afirmación sobre consumir suplementos como barras, geles y productos energéticos durante el entrenamiento o carrera mejora la capacidad física, en contraparte, la mayoría el 70% respondieron incorrectamente aquella afirmación que menciona consumir multivitamínicos de manera regular tiene un impacto positivo en el rendimiento físico, por lo que se deduce que puede ser una práctica inadecuada de las participantes.

4.6 RELACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS CON LAS PRÁCTICAS ALIMENTARIAS DEPORTIVAS.

Tabla N°23

Resultados de la prueba Fisher para evaluar la relación entre los hábitos alimentarios con las prácticas alimentarias de los ciclistas recreativos del área de Limón, 2021.

Practica alimentaria /Frecuencia de consumo	Valor P	Dependencia/independencia	Relación
Mantiene el salero, azucarero o recipientes con aderezos en la mesa / Consumo de azúcar.	0.808	Independencia	No relación
Alimentos que incorpora en mayor proporción dentro de su plato/ Consumo de vegetal harinoso.	0.021	Dependencia	Relación
Alimentos que incorpora en mayor proporción dentro de su plato/ Consumo de vegetal no harinoso.	0.000	Dependencia	Relación
Costumbre de tomar de refresco/ Consumo de gaseosas.	0.119	Independencia	No relación
Mejora el rendimiento / Consumo de bebidas hidratantes.	0.073	Independencia	No relación
Alimentos para mejorar el rendimiento / Consumo de banano	0.013	Independencia	No relación
Mejora el rendimiento / consumo de manzana	0.000	Dependencia	Relación
Costumbre de tomar refrescos / consumo de refresco en polvo	0.086	Independencia	No relación
Alimentos que incorpora en mayor proporción / Consumo de productos de origen animal	0.401	Independencia	No relación

Fuente: Elaboración Propia 2021.

En la tabla N °23 se indica los resultados de la prueba Fisher aplicada para establecer la dependencia de las variables, donde si se obtiene que el valor P es menor a 0.05 establece una dependencia por lo que se puede determinar que si existe una relación entre ambas variables, por lo anterior, se puede mencionar que existe una relación entre las prácticas alimentarias y el consumo de vegetales harinosos y no harinosos, así como, entre las practicas alimentarias y el consumo de frutas como la manzana.

Tabla N°24

Resultados de la prueba Fisher para evaluar la relación entre los hábitos alimentarios con las prácticas alimentarias de los ciclistas recreativos del área de Limón, 2021.

Practica Alimentaria / Lista de suplementos	Valor P	Dependencia/ independencia	Relación
Consumo previo a entrenar / Consumo de bebida hidratante (Powerade, Gatorade, entre otros)	0.000	Dependencia	Relación
Mejora el rendimiento deportivo / consumo de Suplemento (Powerade, Gatorade, entre otros)	0.000	Dependencia	Relación
Mejora el rendimiento deportivo / Consumo de Suplemento de proteína.	0.000	Dependencia	Relación
Mejora el rendimiento deportivo / Consumo de Cafeína	0.000	Dependencia	Relación
Mejora el rendimiento deportivo / Consumo de Barra energética	0.000	Dependencia	Relación

Fuente: Elaboración Propia 2021.

En la tabla N°24 se demuestra que, en la totalidad de los cruces entre las prácticas y la frecuencia de consumo de suplementos, donde se realiza la prueba hipótesis de Fisher que establece una dependencia de una variable respecto a la otra, obtienen un valor P inferior al nivel de significancia establecido de 0.05. Por lo que se concluye que existe una relación entre los hábitos alimentarios principalmente en la sección sobre el consumo de suplementos con respecto a las practicas alimentarias, por lo anterior se puede establecer que ambas variables son dependientes.

4.7 RELACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS CON LAS CREENCIAS ALIMENTARIAS DEPORTIVAS.

Tabla N°25

Resultados de la prueba Fisher para evaluar la relación entre los hábitos alimentarios y las creencias alimentarias deportivas.

Creencia alimentaria deportiva / Hábito alimentario	Valor P	Dependencia/ independencia	Relación
Se debe consumir altas cantidades de proteínas inmediatamente después de entrenar para estimular la síntesis proteica/ Consumo de suplemento proteico.	0.81	Independencia	No relación
Las bebidas hidratantes se recomiendan cuando se realiza ejercicio físico de alta intensidad y de larga duración/ Consumo de bebidas hidratantes	0.21	Independencia	No relación
El momento ideal para hidratarse en un entrenamiento o carrera es al momento que se realiza la actividad/ Consumo de bebidas hidratantes.	0.617	Independencia	No relación
Es indispensable consumir el suplemento de proteína en polvo en un lapso de 30-60 min posterior a la sesión de ejercicio/ Consumo de suplemento proteico.	0.30	Independencia	No relación
Tomar café (Cafeína) tiene efectos benéficos en el rendimiento deportivo/ Consumo de cafeína.	0.896	Independencia	No relación

Fuente: Elaboración Propia 2021.

Según la tabla N°25 se demuestra que mediante las pruebas estadísticas de Fisher para establecer la dependencia entre los cruces entre las variables de creencias alimentaria y hábitos alimentarios, el valor P en la totalidad de las observaciones es superior al nivel de significancia establecido de 0.05, por lo tanto, no presenta una relación y se consideran independientes.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

5.1 DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

A continuación, se hace la interpretación, se discuten los resultados en relación con las variables en estudio

5.1.1 Características sociodemográficas de la población en estudio

En base a los resultados obtenidos sobre las características sociodemográficas de la población estudiada, se observan los siguientes datos:

El total de la población en estudio es de 96 personas entre hombre y mujeres de los cuales la mayoría son del sexo masculino, pues las mujeres son más sedentarias, un 71.8% no realiza ejercicio (Salas Murillo, 2017). Tienen edades entre los 31 a 40 años, con un nivel educativo alto de universidad completa, los datos reflejan una ocupación de empleo de tiempo completo, lo cual coincide con las estadísticas de estudios realizados a nivel nacional, ya que estudios recientes indican que el 47% de la población adulta joven tiene un trabajo remunerado, del total de la población 30% estudia, 13% realiza labores domésticas, 6% trabaja y estudia de manera simultánea (CPJ, 2019).

Actualmente, se ha demostrado la relación entre un nivel educativo alto con la práctica de algún deporte, un estudio aplicado a personas entre los 15 a 64 años demostró que entre más años de escolaridad posee una persona realiza más actividad física en su tiempo libre (Tarducci et al., 2016).

Existe una evolución en la pirámide de la población costarricense entre los años 1984 y 2025 donde evidencia que la población ha ido envejeciendo y se ha pasado de una elevada proporción de personas jóvenes en 1984, a una mayor concentración en personas con edades

mayores a los 30 años, esto tiene relación con la reducción constante de la fecundación y también con un aumento en la esperanza de vida en la natalidad (Ministerio de salud, 2020).

5.1.2 Hábitos alimentarios

En cuanto a los hábitos alimentarios evaluados en la muestra, indican realizar 3 tiempos de comida como lo son el desayuno almuerzo y la cena, esto refleja que no es lo adecuado para este tipo de población, pues las personas que realizan actividad física moderada tienen demandas energéticas mayores a la población sedentaria, no se trata de hacer comidas grandes, sino equilibradas. El porcentaje de energía que nos debe proporcionar cada comida es el siguiente: desayuno (25%), merienda (10%), Almuerzo (35%), Merienda (10%) y Cena (20%) (Valenzuela , 2017).

Los resultados de esta investigación demuestran que gran parte de la población no tiene un adecuado consumo de agua. Esto resulta en un punto de mucho cuidado pues en el deporte es importante una buena hidratación para optimizar el rendimiento deportivo. La importancia del consumo de agua, así como de bebidas (isotónicas y de recuperación) radican en el restablecimiento de la homeostasis del organismo por la pérdida de agua y electrolitos (iones) provocada por la actividad física a través de mecanismos como la sudoración(Solera & Aragón, 2016).

También se demuestra que el método de cocción más utilizado es la fritura. Lo cual hace relevancia a que la grasa más utilizada es el aceite vegetal concordando con la tabla N°15 de la frecuencia de consumo donde la mayoría lo consume diariamente. Leiva & Barraza, (2018) muestran en su estudio que se encontró que un porcentaje alto de deportistas, incluyen una cantidad excesiva de ácidos grasos saturados; así como un consumo insuficiente de ácidos grasos polinsaturados.

En afinidad al tipo de endulzante más utilizado para sus bebidas es el azúcar, lo cual concuerda con la información demostrada en la tabla N°16 donde se detalla una frecuencia de consumo de azúcar diario, a pesar de que no se conoce la cantidad que le agregan, el consumo excesivo de azúcar a largo plazo desarrolla enfermedades crónicas, alteraciones psicológicas y caries dentales (Cabezas et al., 2016) .

En la población físicamente activa el uso de ayudas o consumo de sustancias es muy común esto con el fin de mejorar el rendimiento deportivo optan por utilizar suplementos deportivos. Los resultados en esta investigación demuestran que la mayoría un 52% de la muestra indica consumirlos actualmente, según la clasificación del Instituto Australiano del Deporte el mayor consumo se da en los suplementos presentes en el grupo A, siendo las bebidas hidratantes, barras energéticas, confitería deportiva entre otros las de mayor preferencia. Por lo anterior esta investigación concuerda con un estudio realizado en 338 deportistas que practican deportes de resistencia como el ciclismo de manera recreativa, donde demostró que los suplementos más utilizados eran las bebidas deportivas (51.8%), electrolitos (48.2%) y proteína (41.2%) todos pertenecientes al grupo A según la clasificación del AIS, por lo que concluyen una alta prevalencia de consumo de suplementos en deportistas recreativos (Nieto & Agudelo, 2021).

Un dato interesante respecto al consumo de suplementos, es en base a los pertenecientes al grupo D ya que son sustancias que están bajo investigación por el nivel de peligrosidad y las consecuencias que puede tener en la salud la utilización de este tipo de productos, se logra determinar que una parte de la muestra ingiere este tipo de productos, no están específicamente prohibidos. Sin embargo, a menudo se encuentran en productos con

múltiples ingredientes que contienen ingredientes prohibidos o tienen un alto riesgo de estar contaminados. Por lo tanto, no se recomienda su uso (AIS, 2021).

Por ende se coincide con Tsarouhas (2018), donde se investiga el uso de suplementos contaminados en una muestra de 170 deportistas, dando como resultado que una parte de la población un 9% indicaron utilizar suplementos con sustancias no aprobadas, resultados similares se obtuvieron en la presente investigación donde un 10% indicaron consumirlos, concluyendo que la población en general tiene fácil acceso a este tipo de productos.

Según la procedencia de los alimentos y la frecuencia de consumo de los grupos de alimentos los resultados indican que, la mayoría de los participantes optan por prefieren alimentos preparados en el hogar y consumir con mayor frecuencia a diario el grupo de las harinas como el arroz, los productos de origen animal como el huevo y los vegetales como la lechuga y el tomate. Según Pazmiño (2016) en un estudio realizado a 50 personas que realizan deporte, se evaluaron los hábitos alimentarios de los participantes y obtuvieron resultados similares con la presente investigación donde, la prevalencia del consumo de los grupos de alimentos es la de los cereales, vegetales y las frutas, también detalla que los participantes indicaron preferir y consumir los alimentos preparados en el hogar.

Los resultados muestran una ingesta de consumo diario elevada donde un 56% consumen bebidas como el café, este comportamiento puede deberse según varios estudios que este tipo de bebidas tiene un efecto positivo en el rendimiento de los deportistas, por ende, la preferencia de consumirla. En base a lo anterior, se concuerda con Parrón et al., (2017), donde se analizaron 190 deportistas amateur, se les evaluó el consumo de ayudas ergogénicas y el 75.9% indico si ingerir algún tipo de ayuda de las cuales el 72.7% fue el café, por lo anterior concluyeron que el café era la sustancia más consumida, con el fin de incrementa el

estado de alerta, reducir el tiempo de reacción y mejora los sistemas de producción de energía.

5.1.3 Prácticas alimentarias deportivas.

Los hallazgos más importantes en cuanto a las prácticas alimentarias deportivas, detallan que la mayor cantidad de participantes un 42% indican consumir bebidas hidratantes con el fin de mejorar el rendimiento físico, estas bebidas presentan una composición específica con el propósito de conseguir una rápida absorción de agua y electrolitos, y prevenir la fatiga, siendo sus objetivos fundamentales el aporte de carbohidratos y la reposición de electrolitos (Parodi, 2018). Por lo anterior se concuerda con Sánchez & Grimaldi, (2017), donde se evaluó el consumo de suplementos con el fin de mejorar el rendimiento deportivo en el que un 60.8% indicaron tomar bebidas hidratantes deportivas, el 74.7% de los entrevistados piensa que obtuvieron resultados positivos tras el consumo.

Es importante en el deporte no esperar que transcurra mucho tiempo después de entrenar o competir para realizar una merienda o comida, para ayudar a proporcionar al cuerpo los sustratos necesarios para reponer las reservas de energía, la mayoría de los participantes un 31% lo hacen 30 minutos después, esto coincide con el estudio de Gámez (2012), realizado en deportistas donde se evaluaron 94 individuos, determinando que el 90.4% consume los alimentos dentro de la primera hora recomendada.

El tipo de alimentación que aporte los nutrientes necesarios para un óptimo rendimiento es lo que se busca durante una fase de competición o entrenamiento moderado. Gran parte de la población en estudio indica que el tipo de alimento que consume para mejorar el rendimiento es una merienda ligera, posterior a realizar la actividad indican consumir alimentos al alcance en el momento como una fruta, sin embargo, según Pelicó (2014), este tipo de alimentación

no se encuentra dentro del rango adecuado y en base a su estudio el 50% de los deportistas evaluados consumen menos calorías de lo indicado previo y posterior a realizar la actividad física, concluyendo que no cubren sus requerimientos de carbohidratos y que esto afecta negativamente en el rendimiento deportivo.

Los carbohidratos tienen como objetivo en periodos de entrenamientos, mantener los depósitos de estos y el aporte adecuado de energía para la ejecución de la actividad física como tal, aportando glucosa al musculo esquelético y por el aporte de glucosa y fructosa al hígado, permiten la síntesis de glicógeno hepático (NSCA, 2020).

5.1.4 Creencias alimentarias deportivas.

En este presente estudio se muestra que, en cuanto a las creencias alimentarias deportivas, la mayoría de los participantes tiene conocimiento correcto en las afirmaciones ofrecidas, sin embargo, se demuestra un mayor desconocimiento en las creencias relacionadas a el uso de suplementos. Según Rubio (2018), la creciente disponibilidad de complementos alimenticios, la publicidad agresiva en los medios y la creencia común de que estas sustancias solo tienen efectos positivos sobre la salud y el rendimiento deportivo indican la necesidad de un seguimiento continuo de este fenómeno.

Existen teorías respecto a la aparición de calambres durante el ejercicio, una de las creencias frecuentes en alimentación es aquella que menciona el sí ingerir alimentos ricos en potasio ayuda a aliviar los calambres musculares, según los resultados de la presente investigación la mayoría de los encuestados un 71% indica que esto es cierto, sin embargo, no existe suficiente evidencia que lo relacione. Según Schweltnus, (2019) la aparición de calambres en deportistas de resistencia, ha sugerido la presencia de otras alteraciones en los electrolitos séricos, entre las que se incluye hipercalcemia, hipomagnesemia e hipocalcemia que también

pueden estar asociados, la deshidratación todavía se cita frecuentemente como causa de calambres musculares en atletas, y se la vincula con la hipótesis “de agotamiento de electrolitos” por lo que concluye que no se trata de solamente un electrolito si no un conjunto de factores.

Aunque los calambres musculares asociados al ejercicio son muy frecuentes, aún no se sabe la causa exacta de los mismos. Hay varios posibles factores: deshidratación, desequilibrio electrolítico, fatiga, control neuromuscular alterado o la combinación de todos estos factores. La recomendación para los atletas es mantenerse bien hidratados y alimentarse adecuadamente durante el entrenamiento y la competencia.(Rosenbloom, 2017).

Por otra parte, es importante para un deportista la hidratación correcta debe beber suficientes líquidos con sodio durante el ejercicio para mantener el peso corporal dentro de aproximadamente un 2%, y rehidratar después del ejercicio utilizando un líquido con sodio, en una cantidad ligeramente mayor que la pérdida de peso corporal (Gatorade Sports Science Institute, 2019). Según los resultados la mayoría de los participantes creen que el momento ideal para hidratarse en un entrenamiento o carrera es al momento que se realiza la actividad, debido a la pérdida de líquidos por la sudoración, 51% de la muestra indico que es verdadera, lo cual puede ser un practica errónea. Por lo anterior, se concuerda con un estudio realizado en 50 deportistas donde evaluaron el comportamiento y conocimiento en las prácticas en hidratación, donde se demuestra que la población en estudio no conocen la cantidad de líquidos que deben ingerir, ni en qué momento hacerlo (Cabrera, 2015).

La suplementación con multivitamínicos no es necesaria en deportistas recreativos, una persona bien nutrida, con una dieta variada y equilibrada, no necesita suplementos para incrementar su rendimiento. Únicamente si la persona tiene una deficiencia vitamínica o

alguna patología específica que requiera la suplementación (Gómez, 2014). Dicho lo anterior, según los resultados la mayoría de los participantes un 70% indican que consumir multivitamínicos de manera regular tiene un impacto positivo en el rendimiento físico, indicando que esto es correcto y en comparación con los resultados en consumo de suplementos el 21% de la muestra los consumen actualmente. De acuerdo a lo anterior, este estudio concuerda con Domínguez & Sánchez, (2018), donde según su estudio en uso de suplementos aplicado en deportistas comprobó que uno de los suplementos consumidos son los complejos vitamínicos, indicando que su consumo es con el fin de mejorar el rendimiento deportivo.

5.1.5 Relación de los hábitos alimentarios con las prácticas alimentarias deportivas.

En cuanto a la relación existente entre los hábitos alimentarios y las prácticas alimentarias deportivas de los sujetos en estudio, al realizar los datos cruzados, se observa que si presenta una relación estadísticamente significativa donde el valor P es menor a 0.05 según la prueba de Fisher, entre algunos hábitos como lo son el consumo de vegetales harinoso y no harinosos con la incorporación de estos grupos de alimentos en mayor proporción dentro del plato, también se relaciona el consumo de manzana con la práctica de consumir algo ligero como una fruta para mejorar el rendimiento deportivo, así como el consumo de suplementos deportivos.

Incluir alimentos de origen vegetal es una de las recomendaciones más frecuentes, debido al aporte de vitaminas y minerales, los vegetales ricos en almidón proveen al cuerpo la mayor proporción de la energía aportada por los alimentos. Los carbohidratos en el deporte tienen por objetivo la mantención de los depósitos corporales de estos y el aporte adecuado de energía para la ejecución de la actividad física. (Masson & Lamarche, 2016). Según los

resultados de esta investigación no se concuerda con Colimba & Mariano, (2019) pues según su estudio realizado 38 deportistas donde evaluaran la preferencia de los grupos de alimentos, obtuvieron como resultado que estos prefieren consumir mayormente cereales como el arroz y el pan, ingiriendo en menor cantidad las legumbres.

La comida previa a realizar la actividad física debe ajustarse no solo al aporte de algo ligero para evitar complicaciones estomacales, debe cumplir con parámetros como: una adecuada hidratación, baja en grasa y fibra para facilitar el vaciamiento gástrico y minimizar los síntomas gastrointestinales, alto en carbohidratos para mantener los niveles de glicemia y maximizar los niveles de glucógeno, y un consumo moderado de proteína (Santana & Margáin, 2018). Aunque no se le atribuye mejorar el rendimiento deportivo a un alimento en específico existen recomendaciones donde se indica el consumo de ciertas frutas que se pueden consumir en el deporte como la manzana y la pera son ricas en fibra soluble y evitan los tan conocidos picos glucémicos causando una estabilidad en el rendimiento (Sanchez & Buñay, 2011).

El consumo de suplementos para optimizar el rendimiento físico es muy común en las personas que realicen ejercicio, existen estudios que relacionan el consumo de este tipo de productos por parte de la población físicamente activa, como una forma complementaria al entrenamiento, los deportistas se han basado en el uso de sustancias para mejorar el rendimiento, dejando de lado la seguridad del producto (Rodríguez & Fernández, 2020).

La utilización de ayudas ergogénicas es cada vez más común, según los resultados el uso de bebidas hidratantes, barras energéticas, suplemento de proteína y la cafeína están relacionados con las prácticas alimentarias, esto debido a que el deportista busca en el suplemento nutricional un efecto ergogénico; es decir, una ayuda para mejorar el rendimiento

físico. Un estudio realizado en 200 deportistas recreativos demostró que una gran parte de la población indica que la principal motivación para el consumo de suplementos fue aumentar la masa muscular (59%) y mejorar el rendimiento (25%) (Jalila et al., 2020). Por lo anterior y según los resultados en esta investigación se puede concluir que estas prácticas de consumo se deben a la búsqueda de mejorar el rendimiento físico.

Algunos estudios muestran datos similares en cuanto a la preferencia del uso de suplementos con el fin de mejorar el rendimiento deportivo, aunque no se establece una relación como tal, si se indica que la mayor cantidad de deportistas encuestados utilizan estas sustancias con el mismo fin, Medina (2018) demostró que de 101 deportistas evaluados el 56,4%, buscaban aumentar su rendimiento deportivo, por otro lado, el porcentaje de suplementos más consumidos fueron; Proteína de Suero (Whey Protein) 66,7%, Bebidas Isotónicas un 61,5%, Barritas Energéticas un 53,8% y Cafeína un 41%, datos muy similares con la presente investigación.

Existen factores que influyen en las practicas alimentarias deportivas uno de ellos son los hábitos alimentarios, otro factor a tener en cuenta son los conocimientos e información sobre la nutrición que reciben por diferentes medios que van a contribuir a modelar unos buenos hábitos de forma razonada y consecuente (Martínez et al., 2012).

5.1.6 Relación de los hábitos alimentarios con las creencias alimentarias deportivas.

Para identificar si existe una relación entre los hábitos alimentarios y las creencias alimentarias deportivas de la población estudiada, se realiza una prueba estadística de Fisher que detalla si existe una dependencia entre las variables. En la tabla N°23 detalla los datos de manera cruzada, los cuales resultan no significativos, pues se da un valor P superior a los

0.05. Por lo tanto, no hay suficiente evidencia estadística que indique una relación directa entre los hábitos alimentarios y las creencias alimentarias deportivas.

Sin embargo, cabe detallar que un 40% de la población utiliza la cafeína, esto es un dato muy interesante pues la creencia que es para mejorar el rendimiento físico y el consumo de esta para este fin es realizado por la mayoría de encuestados. Posee efectos como sustancia ergogénica, se debe a mecanismos como: antagonismo de la adenosina y de sus receptores, estimulación del SNC, aumento de la movilización de los AG entre otros (Nieves, et al., 2019). Por otra parte, un estudio realizado en deportistas donde se les suministra una dosis de cafeína y un efecto placebo, demostró los efectos beneficios que esta mantiene en los participantes como resultados acelera la respuesta de reacción, siendo más rápidos en condición de esfuerzo que en reposo, así como su relación con el hábito de consumo demostrándose que los consumidores habituales de cafeína presentaron un mayor efecto de alerta que los no consumidores (Blasco Herraiz, 2012).

La utilización de bebidas hidratantes con el fin de mantener una hidratación adecuada es muy común dentro de la población que practica deporte, las bebidas deportivas se han diseñado para aportar energía a los atletas y para reponer lo que pierden al sudar a través del sudor cuando se ejercitan y de esta forma promover un rendimiento adecuado (Schleh & Dumke, 2018). Según Sánchez (2017) el consumo de bebidas isotónicas es más común en los deportistas la mayoría indican consumirlas con el fin de mantenerse hidratados en todas las etapas de entrenamiento o competición.

El uso de suplementos de proteína en polvo está muy ligada a la creencia de que se debe consumir altas cantidades de proteína después del entrenamiento para estimular la síntesis de proteína muscular, un 47% de la población en estudio cree que esto es correcto, por lo que el

consumo de suplementos puede estar ligada a esta creencia. Un estudio realizado en 70 deportistas demostró que un 96.1% de los participantes indica consumir suplementos de proteína pretendiendo que su uso es fundamentalmente para el desarrollo de masa muscular y disminución de grasa corporal (García Díaz, 2015).

Finalmente, no existe mucha evidencia de estudios que relacionen estas variables, sin embargo, un estudio realizado en deportistas indica que las creencias deportivas más frecuentes en la población, son aquellas relacionadas al consumo de suplementos con el fin de aumentar el rendimiento deportivo, indicando que la mayoría de deportistas habían utilizado sustancias sin el asesoramiento correspondiente, por lo que concluyeron la falta de conocimiento en el uso de estos productos y su utilización atribuido a la creencia de ayudar con la capacidad física (Alvarez et al., 2020). Datos similares se obtienen en la presente investigación donde la mayoría un 52% de la muestra indica consumir suplementos deportivos actualmente y según los criterios de exclusión ninguno recibe asesoramiento nutricional.

Por lo otra parte, Hernández &Suárez (2019), realizaron un estudio en 165 personas que practican deporte recreativo, demostraron que no existía relación entre el consumo de suplementos y las elecciones alimentarias, sin embargo, se demostró una relación positiva entre el consumo de suplementos y la frecuencia de práctica deportiva declarada por los participantes.

CAPÍTULO VI
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES

Con los resultados obtenidos en esta investigación se pueden concluir que:

- La investigación trabajo con una muestra de 96 personas, se encuentra que la mayoría de la población es del sexo masculino, poseen edades de entre los 31 – 40 años, con una escolaridad de universidad completa, la mayoría se emplean de tiempo completo con ingresos entre los ¢317 000 a ¢568 000.
- Se observa hábitos alimentarios inadecuados como la realización de 3 tiempos de comida, bajo consumo de agua por la mayoría, cocción de los alimentos fritos, consumo de azúcar como el endulzante más utilizado, utilización de aceite vegetal en las preparaciones, la mayoría no agrega sal a la comida preparada y consumen sus alimentos preparados en la casa. Por otro lado, según frecuencia de consumo los grupos más consumidos son las harinas como el arroz y las leguminosas, los productos de origen animal como el pollo y el huevo y las bebidas como el café.
- Se demuestra el consumo de suplementos después de realizar la actividad física siendo el de mayor consumo según la clasificación del AIS los del grupo A, la mayoría consume sus bebidas hidratantes antes, durante y después de realizar actividad física, por otra parte, indican detenerse y consumir suplementos cuando realizan actividad física y no cambian su alimentación cuando la realizan.
- Dentro de las prácticas alimentarias deportivas se muestra que la bebida más utilizada para mejorar el rendimiento son las bebidas hidratantes, también, el tiempo que transcurre en realizar una comida posterior a realizar el ejercicio es de 30 minutos aproximadamente, la mayoría prefiere realizar una merienda ligera previo a entrenar

o competir, por otra parte, posterior a esto indican consumir alimentos alcance en el momento y para mejorar el rendimiento indican ingerir una merienda ligera.

- En las creencias alimentarias deportivas expuestas la mayor cantidad de participantes indicaron tener un mayor conocimiento en aquellas creencias relacionadas a la alimentación, por otra parte, en la categoría con menor conocimiento son aquellas creencias relacionadas a la suplementación deportiva.
- Las pruebas estadísticas entre variables, demuestran una relación entre la frecuencia de consumo de vegetales harinosos y no harinoso con la práctica relacionada aquellos alimentos que incorpora en mayor proporción dentro del plato, además del consumo de manzana con el consumo de alimentos para mejorar el rendimiento físico, por otra parte, se determinó la relación entre el consumo de suplementos con las practicas alimentarias deportivas.
- En cuanto a las pruebas estadísticas para establecer la relación entre los hábitos alimentarios y las creencias alimentarias deportivas, se demuestra que el valor de significancia es superior a el valor P establecido de 0.05 por lo que se concluye no existe relación entre las variables propuestas.

6.2 RECOMENDACIONES

- Evaluar el estado nutricional para determinar la prevalencia de posibles problemas relacionados al peso y composición corporal dentro de la población en estudio, con ello poder relacionarlo con las diferentes practicas alimentarias.
- Aplicar instrumentos complementarios que permitan indagar más y obtener datos más a profundidad respecto a la frecuencia y cantidad del consumo de suplementos deportivos, así como cuál es la finalidad del uso de estos, con el objetivo de establecer un exceso o abuso en base a las recomendaciones respecto a este tipo de productos.
- Realizar estudios como el presente con población adolescentes para poder establecer patrones dietéticos que logren determinar la prevalencia de las practica y las creencias alimentarias deportivas o si varían de acuerdo al grupo etario.
- Investigar los medios por los cuales se difunde la información respecto al uso de suplementos deportivos principalmente aquellos que no son recomendados por su peligrosidad por los efectos nocivos que tienen en la salud.

Bibliografía

- Agüero, M. L. A., Trejos, A. M., Castro, A. G., Navarro, A. A., Montenegro, M. E., Cerda, C. G., Garro, M. C., & Fernández, L. F. (2011). Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional. 78.
- AIS. (2021). Group D. *Sport Australia*.
https://www.ais.gov.au/nutrition/supplements/group_d
- Alejandro, A. H. J. (2018). Conocimientos Actitudes Y Prácticas Alimentarias Y Calidad De La Dieta Consumida En Los Deportistas Que Integran El Club De Fisicoculturismo De La Universidad Técnica Del Norte. 2018. 85.
- Alonso, M. R., & Fernández-García, B. (2020). Evolution of the use of sports supplements. *PharmaNutrition*, 14, 100239. <https://doi.org/10.1016/j.phanu.2020.100239>
- Alvarez, J., Manonelles, P., Oliete, E., Murillo, V., & Nuviala, A. (2020). Conocimientos, actitudes, creencias de los jóvenes españoles en materia de dopaje. *Rev. iberoam. psicol. ejerc. deporte*, Article ART-2020-121574. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*. <https://zaguan.unizar.es/record/98209>
- Álvarez, L. (2014). *Valoración Del Estado Nutricional Mediante Antropometría Y Registros Dietéticos En Los Ciclistas Adolescentes De Pista Y Ruta De La Federación Deportiva Del Guayas*. 112.
- Andersen, O. K., Clarsen, B., Garthe, I., Mørland, M., & Stensrud, T. (2018). Bone health in elite Norwegian endurance cyclists and runners: A cross-sectional study. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 4(1), e000449. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2018-000449>

- Arenas-Jal, M., Suñé-Negre, J. M., Pérez-Lozano, P., & García-Montoya, E. (2020). Trends in the food and sports nutrition industry: A review. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 60(14), 2405-2421. <https://doi.org/10.1080/10408398.2019.1643287>
- Arencibia, R., Hernández Gallardo, D., & Iza, V. M. (2016). *Nutritional status and dietary habits of amateur footballers, Senior categoryked ao, Series A of Rumiñahui Cantonal League, Ecuador. 36, 114-121.* <https://doi.org/10.12873/363arencibia>
- Barbany, J. R. (2019). Alimentación para el deporte y la salud. *Paidotribo*.
- Birkenhead, K. L., & Slater, G. (2015). A Review of Factors Influencing Athletes' Food Choices. *Sports Medicine*, 45(11), 1511-1522. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0372-1>
- Blasco Herraiz, E. (2012). Efecto de la ingesta de cafeína sobre el rendimiento atencional en diferentes condiciones de esfuerzo físico. <https://www.raco.cat › article › download>
- Burgos, & Escalona. (2017). Prueba piloto: Validación de instrumentos y procedimientos para recopilar data antropométrica con fines ergonómicos. . . *ISSN*, 12, 17.
- Cabezas Zabala, C., Torres, B., & Zárata, M. (2016). Azúcares adicionados a los alimentos: Efectos en la salud y regulación mundial. Revisión de la literatura. *Revista de la Facultad de Medicina*, 64, 319. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v64n2.52143>
- Cabrera Rojas. (2015). “*Conocimientos, Actitudes, Prácticas De Hidratación Y Evaluación Del Estado Nutricional En Las Y Los Atletas De 13 A 19 Años De La Disciplina De Carreras De Velocidad Y Salto De La Federación Deportiva De Chimborazo, Riobamba 2015*”. 60.
- Cánive, S. P., & Miranda, M. G. (2017). Hábitos dietéticos entre deportistas profesionales y aficionados. *Metas de enfermería*, 20(2), 2.

- Chung, S. J., Ersig, A. L., & McCarthy, A. M. (2017). The Influence of Peers on Diet and Exercise Among Adolescents: A Systematic Review. *Journal of Pediatric Nursing: Nursing Care of Children and Families*, 36, 44-56. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2017.04.010>
- Colimba, G., & Mariano, W. (2019). *Ingesta de macronutrientes en deportistas del club de rugby de la Universidad Técnica del Norte, Ibarra 2019*. <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/10111>
- Cordero Vargas, M., & Sojo Rodriguez, N. (2016). *Evaluación de la composición de la alimentación y la composición corporal de un grupo de futbolistas de 18 a 21 años*. <http://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr:8080/jspui/handle/123456789/5956>
- CPJ. (2019, diciembre 24). Tercera encuesta nacional de juventudes 2018 actualiza el estado de conocimiento sobre las personas jóvenes en Costa Rica. <https://cpj.go.cr/>. <https://cpj.go.cr/tercera-encuesta-nacional-de-juventudes-2018-actualiza-el-estado-de-conocimiento-sobre-las-personas-jovenes-en-costa-rica/>
- Domínguez Herrera Raul. (2013). Necesidades de Lípidos en el Deportista—Exercise Physiology and Training. PubliCE. <https://g-se.com/necesidades-de-lipidos-en-el-deportista-1605-sa-p57cfb272347ed>
- Domínguez, R. L., & Sánchez-Oliver, A. J. (2018). Uso de suplementos nutricionales deportivos en remeros de elite: Diferencias entre nacionales e internacionales. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 34, 272-275.
- FAO. (2019). El Estado De La Seguridad Alimentaria Y Nutrición En El Mundo 2019: Protegerse frente a la ... desaceleración y el debilitamiento de la economía. *Food & Agriculture Org.*

- Faustino, & Cárdenas. (2018). Tipos de afirmaciones científicas – *Investigación Metodológica Cardenas*. <http://investigacionmetodologicacardenas.net/tipos-de-afirmaciones-cientificas-2/>
- Fernández, O. G., & Cruz, R. C. (2021). Cultura alimentaria, mitos y deporte. *Estudios humanísticos. Geografía, historia y arte*, 0(19), 325-332.
- Gamez Martinez. (2012). Pontificia Universidad Javeriana Facultad De Ciencias Carrera De Nutrición Y Dietética. 54.
- García, A. D. (2015). Consumo de suplementos proteicos y proteinuria en usuarios de un Centro Deportivo. 51.
- Gatorade Sports Science Institute. (2019). *Recomendaciones De Hidratación Para Atletas*. https://www.gssiweb.org/docs/librariesprovider9/fuentes-educativas/recursos-para-el-instructor/influencer_gssi_hidratacion.pdf?sfvrsn=4
- Gómez, A.-E. (2014). Suplementos vitamínicos. *Farmacia Profesional*, 28(4), 26-32.
- Goni Mateos, L., Aray Miranda, M., Martínez H., A., & Cuervo Zapatel, M. (2016). Validación de un cuestionario de frecuencia de consumo de grupos de alimentos basado en un sistema de intercambios. *Nutrición Hospitalaria*, 33(6), 1391-1399. <https://doi.org/10.20960/nh.800>
- Hernández, & Andrea Vera Suárez. (2019). *Significado De La Alimentación Y Suplementación Deportiva*. <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/14631/Significado%20de%20la%20alimentacion%20y%20suplementacion%20deportiva.%20.pdf?sequence=1>
- Hernández-Mulero, N., & Berengüí, R. (2016). Identidad deportiva y Trastornos de la Conducta Alimentaria: Estudio preliminar en deportistas de competición. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(2), 37-44.

- Hull, M. V., Jagim, A. R., Oliver, J. M., Greenwood, M., Busteed, D. R., & Jones, M. T. (2016). Gender differences and access to a sports dietitian influence dietary habits of collegiate athletes. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 13(1), 38. <https://doi.org/10.1186/s12970-016-0149-4>
- Jalila, C. I., Abdessamed, B., & Yassine, B. M. (2020). Sports supplements: Use, knowledge, and risks for Algerian athletes. *The North African Journal of Food and Nutrition Research*, 4(1), 231-239.
- Johnson, E. (2012). Food Ways of College of Wooster Student-Athletes: How Sports Culture Affects Nutritional Beliefs. *Senior Independent Study Theses*. <https://openworks.wooster.edu/independentstudy/1120>
- Kerksick, C. M., Arent, S., Schoenfeld, B. J., Stout, J. R., Campbell, B., Wilborn, C. D., Taylor, L., Kalman, D., Smith-Ryan, A. E., Kreider, R. B., Willoughby, D., Arciero, P. J., VanDusseldorp, T. A., Ormsbee, M. J., Wildman, R., Greenwood, M., Ziegenfuss, T. N., Aragon, A. A., & Antonio, J. (2017). International society of sports nutrition position stand: Nutrient timing. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 14. <https://doi.org/10.1186/s12970-017-0189-4>
- Kunces, L. J., Johnson, E. C., Munoz, C. X., Hydren, J. R., Huggins, R. A., Judelson, D. A., Ganio, M. S., Vingren, J. L., Volek, J. S., & Armstrong, L. E. (2016). Observed Dietary Practices of Recreational Ultraendurance Cyclists in the Heat. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(6), 1607-1612. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001248>
- Leiva, K. S., & Barraza, S. M. (2018). *Consumo alimentario en entrenamiento y competencia de los deportistas del club de natación*. 12.

- Martin, & Jiménez. (2016). *Efectos Del Consejo Nutricional Sobre Los Hábitos Alimentarios En Deportistas*. http://repositori.urv.cat/estatic/TFG0011/en_TFG879.html
- Martínez Reñón, C., & Sánchez Collado, P. (2013). Estudio nutricional de un equipo de fútbol de tercera división. *Nutrición Hospitalaria*, 28(2), 319-324. <https://doi.org/10.3305/nh.2013.28.2.6304>
- Masson, G., & Lamarche, B. (2016). Many non-elite multisport endurance athletes do not meet sports nutrition recommendations for carbohydrates. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0599>
- Mata-Ordoñez, F., Grimaldi-Puyana, M., & Sánchez-Oliver, A. J. (2019). Reposición del Glucógeno Muscular en la Recuperación del Deportista. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 8(1), 57-66. <https://doi.org/10.6018/sportk.362071>
- McGowan, L., Cooke, L. J., Gardner, B., Beeken, R. J., Croker, H., & Wardle, J. (2013). Healthy feeding habits: Efficacy results from a cluster-randomized, controlled exploratory trial of a novel, habit-based intervention with parents. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 98(3), 769-777. <https://doi.org/10.3945/ajcn.112.052159>
- Medina, C. J. G. (2018). *Study Of The Consumption Of Nutritional Supplements In Gcafd – University Of Seville*. 42.
- Mielgo. (2015). Valoración del estado nutricional y del gasto energético en deportistas. *Revista Española De Nutricion Comunitaria*, 2, 225-234. <https://doi.org/10.14642/RENC.2015.21.sup1.5069>
- Ministerio de salud. (2020). *MIDEPLAN Costa Rica: Prospectiva en el cambio demográfico al 2045*. 14.

- Moreira Briones, M. G., & Noboa Velasco, Nancy Belen. (2017). *Relación entre los hábitos alimentarios y la composición corporal en ciclistas de la categoría prejuvenil y juvenil de la Concentración Deportiva de Pichincha y la Federación Deportiva de Manabí, en el periodo marzo a junio, 2017.* <http://repositorio.puce.edu.ec:80/xmlui/handle/22000/14216>
- Morton, R. W., McGlory, C., & Phillips, S. M. (2015). Nutritional interventions to augment resistance training-induced skeletal muscle hypertrophy. *Frontiers in Physiology*, 6. <https://doi.org/10.3389/fphys.2015.00245>
- Murillo, S., & Brenes, H. (s. f.). *Prácticas Y Creencias En Nutrición Y Salud De Madres Rurales Costarricense*. 11.
- Nieto Bravo, C., & Agudelo Hincapié, K. Y. (2021). *Consumo de suplementos en atletas colombianos amateur de deportes de resistencia.* <https://repository.ces.edu.co/handle/10946/5176>
- Nieves Palacios Gil de Antuñano, Pedro Manonelles Marqueta (coordinadores), Raquel Blasco Redondo, Carlos Contreras Fernández, Luis Franco Bonafonte, Teresa Gaztañaga Aurrekoetxea, Begoña Manuz González, Carlos de Teresa Galván, Miguel del Valle Soto., Grupo de Trabajo sobre Nutrición en el Deporte de la Federación Española, de Medicina del Deporte. Antoni García Gabarra, & José Antonio Villegas García. (2019). *Suplementos nutricionales para el deportista. Ayudas ergogénicas en el deporte—2019. Documento de consenso de la Sociedad Española de Medicina del Deporte.* <https://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/Doc-consenso-ayudas-2019.pdf>

- NSCA. (2020, febrero 3). Nutrición post-entrenamiento: Timing de nutrientes y la ventana anabólica. *NSCA Spain*. <https://www.nscaspain.com/blog/nutricion-post-entrenamiento-timing-de-nutrientes-y-la-ventana-anabolica>
- Olivos, O., Ada Cuevas, M., Verónica Álvarez, V., & Carlos Jorquera, A. (2012). Nutrición Para el Entrenamiento y la Competición. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 23(3), 253-261. [https://doi.org/10.1016/S0716-8640\(12\)70308-5](https://doi.org/10.1016/S0716-8640(12)70308-5)
- OMS. (2020, noviembre 30). *Obesidad y sobrepeso*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Papathomas. (2018). Disordered Eating in Sport: Legitimized and Stigmatized. En *Sport, Mental Illness, and Sociology* (Vol. 11, pp. 97-109). Emerald Publishing Limited. <https://doi.org/10.1108/S1476-285420180000011007>
- Parodi Fe. (2018). Composición De Las Bebidas Deportivas: Efectos Sobre La Hidratación Y El Rendimiento. *Revista Universitaria de la Educación Física y el Deporte*, 11. <https://doi.org/10.28997/ruefd.v0i11.3>
- Parrón, E., Nestares, T., & de Teresa, C. (2017). Evaluación del uso de ayudas ergogénicas en jugadores de pádel no profesionales. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 10(3), 159. <https://doi.org/10.1016/j.ramd.2016.06.004>
- Patricio Rush, & Esteban Gatti. (2011). *La hidratación en el básquetbol de primera de la FRBCF*. 3. <http://www.isde.com.ar/ojs/index.php/isdesportsmagazine/article/viewFile/47/61>
- Pazmiño, S. (2016). Hábitos alimentarios y rendimiento deportivo en deportistas de 18 a 25 años que practican capoeira en el grupo Rumizumbi de la ciudad de Quito durante el período febrero—Marzo 2014. *Pontificia Universidad Católica del Ecuador*. <http://repositorio.puce.edu.ec:80/xmlui/handle/22000/7531>

- Peinado, A. B. (2013). *El azúcar y el ejercicio físico: Su importancia en los deportistas*. 28, 9.
- Pellicó, N. L. P. (2014). *Facultad De Ciencias De La Salud Licenciatura En Nutrición*. 92.
- Pereira-Chaves, J. M., & Salas-Meléndez, M. D. los Á. (2017). Análisis de los hábitos alimenticios con estudiantes de décimo año de un Colegio Técnico en Pérez Zeledón basados en los temas transversales del programa de tercer ciclo de educación general básica de Costa Rica. *Revista Electrónica Educare*, 21(3), 1. <https://doi.org/10.15359/ree.21-3.12>
- Rodríguez, I. T., Ballart, J. F., & Pastor, G. C. (2018). Validación de un cuestionario de frecuencia de consumo alimentario corto: Reproducibilidad y validez. *Nutr Hosp.*, 11.
- Rosenbloom, C. (2017). Sports Nutrition Myths That Deserve to Die but Live On. *undefined*.
[/paper/Sports-Nutrition-Myths-That-Deserve-to-Die-but-Live-Rosenbloom/c7adf06f0c88d9df7cf70eaf3bd77ed5c81e5eb0](#)
- Rousselet, M., Guérineau, B., Paruit, M. C., Guinot, M., Lise, S., Destrube, B., Ruffio-Thery, S., Dominguez, N., Brisseau-Gimenez, S., Dubois, V., Mora, C., Trolonge, S., Lambert, S., Grall-Bronnec, M., & Prétagut, S. (2017). Disordered eating in French high-level athletes: Association with type of sport, doping behavior, and psychological features. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 22(1), 61-68. <https://doi.org/10.1007/s40519-016-0342-0>
- Rubio Zamora, C. (2018). *Evaluación del consumo de ayudas ergogénicas nutricionales en deportes de resistencia*. <http://dspace.uib.es/xmlui/handle/11201/145886>

- Salas Murillo, Otto. (2017). *Mayoría de la población en Costa Rica es sedentaria*. Universidad de Costa Rica. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2017/01/23/mayoria-de-la-poblacion-en-costa-rica-es-sedentaria.html>
- Salas-Ramírez, K., Rojas-Valverde, D., Salas-Ramírez, K., & Rojas-Valverde, D. (2019). Actitud hacia el dopaje y perfeccionismo en atletas profesionales de fútbol, fútbol sala y baloncesto en Costa Rica. *MHSalud*, 16(1), 70-86. <https://doi.org/10.15359/mhs.16-1.5>
- Sanchez, & Buñay. (2011). *La nutrición y su influencia en el rendimiento de los deportistas de la selección de karate do categoría juvenil de la federación deportiva del Cañar*. 135.
- Sánchez, & Grimaldi. (2017). *Análisis del consumo de suplementos nutricionales en jugadores de la liga EBA*. <https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v17n3/art16.pdf>
- Sánchez, Ó. V. (2017). *Study and investigation of diet for professional athletes*. 53.
- Sánchez-Valero Martín, L., & Sánchez-Valero Martín, L. (2017, junio). *Bebidas isotónicas para deportistas y su implicación en la salud* [Info:eu-repo/semantics/bachelorThesis]. <https://eprints.ucm.es/id/eprint/57012/>
- Santana Leiva, K. L., & Margáin Barraza, S. M. (2018). *Consumo alimentario en entrenamiento y competencia de los deportistas del club de natación los delfines, las Colinas Managua, Mayo-Diciembre 2017* [Other, Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua]. <https://repositorio.unan.edu.ni/9754/>
- Santiago, M., Adams, A. K., Carrel, A. L., LaRowe, T. L., & Schoeller, D. A. (2014). Home Food Availability, Parental Dietary Intake, and Familial Eating Habits Influence the Diet Quality of Urban Hispanic Children. *Childhood Obesity*, 10(5), 408-415. <https://doi.org/10.1089/chi.2014.0051>

- Sanz, J. M. Martínez, Urdampilleta, A., Mico, L., & Soriano, J. M. (2012). Aspectos psicológicos y sociológicos en la alimentación de los deportistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 39-48.
- Sanz, José Miguel Martínez, Otegui, A. U., & Ayuso, J. M. (2013). Necesidades energéticas, hídricas y nutricionales en el deporte. *European Journal of Human Movement*, 30, 37-52.
- Schleh, M. W., & Dumke, C. L. (2018). Comparison of Sports Drink Versus Oral Rehydration Solution During Exercise in the Heat. *Wilderness & Environmental Medicine*, 29(2), 185-193. <https://doi.org/10.1016/j.wem.2018.01.005>
- Schnel, M. (2014). Creencias y alimentación. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 27(1), 88-95.
- Schwellnus, M. P. (2019). Causas de los Calambres Musculares Asociados al Ejercicio (EAMC): ¿Control Neuromuscular Alterado, Deshidratación o Agotamiento de Electrolitos? *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 33(1). <https://g-se.com/causas-de-los-calambres-musculares-asociados-al-ejercicio-eamc-control-neuromuscular-alterado-deshidratacion-o-agotamiento-de-electrolitos-1296-sa-p57cfb271ebecc>
- Sirico, F., Miressi, S., Castaldo, C., Spera, R., Montagnani, S., Meglio, F. D., & Nurzynska, D. (2018a). Habits and beliefs related to food supplements: Results of a survey among Italian students of different education fields and levels. *PLOS ONE*, 13(1), e0191424. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191424>
- Sirico, F., Miressi, S., Castaldo, C., Spera, R., Montagnani, S., Meglio, F. D., & Nurzynska, D. (2018b). Habits and beliefs related to food supplements: Results of a survey among Italian students of different education fields and levels. *PLOS ONE*, 13(1), e0191424. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191424>

- Solera, A., & Aragón, L. F. (2016). *Vista de Deshidratación Y Sobrehidratación Voluntarias Durante El Ejercicio En El Calor: Posibles Factores Relacionados*. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/pem/article/view/410/401>
- Stenqvist, T. B. (2016). Prevalence of Relative Energy Deficiency in Sport among well-trained male Norwegian cyclists and long-distance runners. *2016*, 114.
- Tarducci, G., Barengo, N., Morea, G., Gárgano, S., Gandini, A., Paganini, A., & Bardach, A. (2016). Relación Entre El Nivel De Escolaridad Y El Patrón De Actividad Física En Balcarce, Argentina. *Hacia la Promoción de la Salud*, 10.
- Tavío, & Domínguez. (2014). Diet and nutrition needs in professional tennis: A review. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, 34(2), 18-28. <https://doi.org/10.12873/342tavio>
- Tfm_2015-16_MNHU_lbm052_72.pdf*. (s. f.). Recuperado 4 de enero de 2021, de https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/145867/tfm_2015-16_MNHU_lbm052_72.pdf?sequence=1
- The Australian Institute of Sport (AIS). (2021, marzo). *Supplements*. Sport Australia. <https://www.ais.gov.au/nutrition/supplements>
- Torres, M., Salazar, F. G., & Paz, K. (2019). *Métodos de recolección de datos para una investigación*. <http://148.202.167.116:8080/xmlui/handle/123456789/2817>
- Tsarouhas, K., Kioukia–Fougia, N., Papalexis, P., Tsatsakis, A., Kouretas, D., Bacopoulou, F., & Tsitsimpikou, C. (2018). Use of nutritional supplements contaminated with banned doping substances by recreational adolescent athletes in Athens, Greece. *Food and Chemical Toxicology*, 115, 447-450. <https://doi.org/10.1016/j.fct.2018.03.043>

- Ugarte, K. V. (2020, noviembre 30). *Más del 30% de los adolescentes de Costa Rica tienen sobrepeso u obesidad*. Ministerio de Salud Costa Rica. <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/centro-de-prensa/noticias/741-noticias-2020/1537-mas-del-30-de-los-adolescentes-de-costa-rica-tienen-sobrepeso-u-obesidad>
- Urdampilleta, A., Vicente-Salar, N., & Martínez Sanz, J. M. (2012). Necesidades proteicas de los deportistas y pautas diético-nutricionales para la ganancia de masa muscular. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 16(1), 25-35. [https://doi.org/10.1016/S2173-1292\(12\)70068-6](https://doi.org/10.1016/S2173-1292(12)70068-6)
- Vega-Pérez, R., Ruiz-Hurtado, K. E., Macías-González, J., García-Peña, M. D., & Torres-Bugarín, O. (s. f.). *Impacto de la nutrición e hidratación en el deporte*. 7.
- Whitehead, J., Slater, G., Wright, H., Martin, L., O'Connor, H., & Mitchell, L. (2020). Disordered eating behaviours in female physique athletes. *European Journal of Sport Science*, 20(9), 1206-1214. <https://doi.org/10.1080/17461391.2019.1698659>
- Yerzhanova, Y., Sabyrbek, Z., Dilmachambetov, E., Madijeva, G., & Milašius, K. (2018). Mode and food habits of athletes of Kazakhstan. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 22(6), 328-336. <https://doi.org/10.15561/18189172.2018.0608>

ANEXOS

Anexo 1 Instrumento de recolección de datos
UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
CARRERA DE NUTRICIÓN

El siguiente cuestionario se realiza con la finalidad de identificar datos de interés para la elaboración de un proyecto de investigación de una población específica, con el fin de encontrar una relación entre las variables propuestas. El uso de la información es confidencial.

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de preguntas sobre información sociodemográfica y hábitos alimentarios. Marque con una equis (X) la opción más indicada para su respuesta. Marque únicamente una opción. Por favor, sea lo más claro y honesto en sus respuestas.

I PARTE. INFORMACION SOCIODEMOGRÁFICA.

1. Edad:

- 20 -30 Años
- 31-40 Años
- 41-50 Años
- 51-60 Años

2. Sexo:

- Femenino
- Masculino
- Otro

3. Escolaridad:

- Primaria Completa
- Primaria incompleta
- Secundaria completa
- Secundaria completa
- Grado técnico incompleto
- Grado técnico completo
- Universidad incompleta
- Universidad completa

4. Ocupación:

- Empleo de tiempo completo
- Empleo de tiempo parcial (medio o un cuarto)
- Trabajador(a) por cuenta propia
- Estudiante
- Desempleado

5. Ingresos mensuales

- Menos de ₡317 000
- ₡317 000 a ₡568 000
- ₡568 000 a ₡1 000 000
- Más de ₡1 000 000

II PARTE. HABITOS ALIMENTARIOS.

1. ¿Cuáles tiempos de comida realiza durante el día? Puede seleccionar más de uno.
 - Desayuno
 - Merienda de la mañana
 - Merienda de la tarde
 - Almuerzo
 - Cena
 - Merienda nocturna

2. ¿Cuántos vasos de agua consume al día?
 - Ninguno
 - 1-2 vasos (250 - 500 ml)
 - 3-4 vasos (750 ml – 1 litro)
 - 5-6 vasos (1.25 L – 1.5 L)
 - 7-8 vasos (1.75 L – 2 L)
 - Más de 9 vasos (2.25L)

3. ¿Cuáles de los siguientes métodos de cocción utiliza con más frecuencia en la preparación de alimentos
 - Fritura
 - Hervido
 - Al horno
 - Asados
 - A la plancha
 - Al vapor

4. ¿Qué utiliza con mayor frecuencia para endulzar su alimentos y bebidas?
 - Azúcar cruda/moreno
 - Edulcorante/ Sustituto
 - Tapa de dulce
 - Miel de abeja
 - Ninguno

5. ¿Cuál tipo de grasa utiliza con mayor frecuencia para preparar sus comidas?
 - Aceite
 - Aceite Spray
 - Margarina (Ej. Númar)
 - Manteca
 - Mantequilla (Ej. Mantequilla Dos Pinos)

6. ¿Agrega sal a la comida preparada?
 - Sí
 - No

7. ¿De dónde provienen la mayor parte de los alimentos que consume?
 - Preparados en casa
 - Comprados en Restaurantes, Sodas, etc
 - Preparados de supermercado

8. Durante qué momento del entrenamiento/carrera consume los suplementos deportivos?
 - Antes
 - Durante
 - Después
 - Todas las anteriores

9. ¿Actualmente consume suplementos deportivos (multivitamínicos, creatina, bebidas hidratantes, gel/barras u otros)?
 - Sí
 - No

10. ¿Consume algún tipo de bebida (hidratantes, refrescos o agua) antes, durante o después de un entrenamiento o competencia?
 - Antes
 - Durante
 - Después
 - Todas las anteriores

11. ¿Cuál de las siguientes opciones realiza con mayor frecuencia durante un entrenamiento o competencia?

- Detenerse en un restaurante y realizar un tiempo de comida (Desayuno, Almuerzo, Cena).
- Detenerse y comer barras, geles y productos energéticos
- Detenerse y no comer
- No detenerse y no comer.

12. ¿Cambia su alimentación en las etapas antes, durante o después de entrenamiento o competencia?

- Si
- No

III. Parte. Suplementos deportivos.

Instrucciones: A continuación, se le presenta una lista de suplementos deportivos. Marque con una equis (X) en la columna “SÍ” aquellos que ha consumido en alguna ocasión o consume actualmente, así mismo si no los ha consumido marque en la columna “NO” con una equis (X).

Suplemento Deportivo	SÍ	NO
Bebidas deportivas (Powerade, Gatorade, BODYARMOR, 226ERS)		
Gel deportivo		
Confitería Deportiva (Chocolates, Dulces, mermeladas, miel)		
Barra deportiva		
Suplemento de electrolitos		
Suplemento de proteína (suero de leche o Whey Protein, Caseína, Proteína huevo, Proteína de carne, Proteína de liberación secuencial)		
Suplemento mixto de macronutrientes (barra, polvo, harina líquida)		
Suplemento de hierro		
Suplemento de calcio		
Suplemento multivitamínico		
Suplemento de vitamina D		
Probióticos		
Cafeína		
B-alanina		
Nitratos (Jugo de Remolacha)		
Bicarbonato		
Quercitina,		
ECGC (Té Verde)		
Epicatequinas		
Colágeno		
Carnitina		
HMB		

Suplementos de cetonas		
Aceites de pescado		
Fosfato		
Cúrcuma		
Pastillas de zinc		
Vitamina C		
BCAA (aminoácidos de cadena ramificada)		
Tirosina		
Vitamina E		
N-acetil cisteína		
Efedrina		
Estricnina		
Sibutramina		
Metilhexanamina (DMAA)		
1,3-dimtilbutilamina (DMBA)		
Estimulantes a base de hierbas		
DHEA		
Androstenediona		
19-norandrostenediona		
Tribulus terrestris y otros potenciadores de testosterona		
Polvo de raíz de maca		
Higenamina		
Andarine		
Ostarine		
Ligandrol		
GW1516 (Cardarine)		
Calostro		

Fuente: (The Australian Institute of Sport, 2020).

IV. Parte Frecuencia de consumo

Instrucciones: A continuación, se muestra una serie de alimentos. Indique con una (X) en la casilla que se acerque más a su consumo habitual durante los últimos 3 meses.

*Ocasional: si lo consume al menos una vez al mes.

Alimento	Consumo						
	Diario	5 a 6 veces/ semana	2 a 3 veces/ semana	1 vez/ semana	1 a 3 veces/ mes	Ocasional	Nunca
Lácteos							
Leche descremada 0% grasa							
Leche semidescremada 2% grasa							
Leche entera							
Leche en polvo							
Yogurt							
Leche de soya, almendras u otros							
Frutas							
Manzana							
Banano							
Pera							
Sandia							
Piña							
Papaya							
Uvas, fresas, arándanos, moras							
Vegetales							
Tomate							
Lechuga							
Brócoli							
Zanahoria							
Coliflor							
Chayote (etc)							
Vegetales Harinosos							
Papa, camote, yuca, plátano, ayote sazón, etc.							
Productos de origen animal							
Huevo							
Pollo							
Res							
Cerdo							
Mariscos: camarones,							

langosta, mejillones, cangrejo etc.							
Pescado							
Embutidos regulares: jamón, mortadela, salchichas, salchichón, chorizo etc..							
Embutidos light: jamón de pavo o pollo, salchichas, salchichón etc.							
Vísceras: hígado, corazón, mondongo, e							
Queso fresco Turrialba							
Quesos maduros Mozzarella, chédar entre otros.							
Cereales, Panes, Harinas							
Arroz							
Tortillas de maíz, tortiricas, el fogón etc.							
Gallo pinto							
Pan cuadrado blanco							
Pan cuadrado integral							
Pan baguette							
Panqueques							
Cereales de desayuno azucarados							
Cereales de desayuno no azucarados: cornflakes, cereales integrales							
Avena, granola							
Leguminosas: frijoles, garbanzos, lentejas							

Galletas saladas tipo soda, club, etc.							
Tortillas de trigo bimbo, Misión, rapiditas							
Aceites y Grasas							
Aceite Vegetales: soya, maíz, canola.							
Aceite de oliva							
Manteca							
Mantequilla							
Margarina							
Natilla							
Queso crema							
Aguacate							
Frutos secos (maní, almendras, nueces)							
Mantequilla de maní							
Aderezos							
Mayonesa							
Azucares							
Azúcar blanca, morena o cruda							
Mermeladas, jaleas							
Miel de abeja, maple							
Gelatina regular							
Dulces golosinas							
Chocolates							
Galletas regulares con relleno							
Bebidas							
Agua							
Gaseosas regulares							
Refrescos en polvos							
Jugos naturales 100% fruta							
Bebidas Hidratantes powerade, Gatorade							
Bebidas envasadas:							

tropical, Hi-C, jugos de futas empacados							
Café							
Té de hierbas							
Cerveza							
Licor; Ron, whiskey, ginebra etc							
Vino							

Fuente: Modificado de (Rodríguez et al., 2018).

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
CARRERA DE NUTRICIÓN

Cuestionario sobre prácticas alimentarias

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de preguntas para identificar prácticas alimentarias. Por favor marque con una equis (X) la respuesta que usted usualmente realiza en su vida diaria. Marcar solo 1 opción.

1. De los siguientes alimentos cual incorpora en mayor proporción dentro de su plato:
 - Grasas y azúcares
 - Productos de origen animal
 - Cereales, harinas o leguminosas
 - Vegetales y frutas
2. Mantiene el salero, azucarero o recipientes con aderezos en la mesa o cerca cuando consume sus alimentos.
 - Sí
 - No
3. Cuando consume sus alimentos, ¿en qué lugar lo hace usualmente?
 - En la mesa
 - En el sillón o sofá
 - En la oficina
 - Viendo televisor
 - Frente al celular, computadora o Tablet
4. Acostumbra tomar refresco (Gaseosas, Fresco natural, Fresco de Tang, Zuko entre otros) para acompañar la comida:
 - Sí
 - No
 - Acompaño con agua
5. Para mejorar su rendimiento durante el entrenamiento o competencia consume algún tipo de bebida como:
 - Cerveza
 - Café
 - Té de hierbas
 - Bebidas energética
 - Suplementos deportivos
 - Bebidas hidratantes
 - Agua pura
6. Cuanto tiempo después de entrenar o competir realiza una comida o merienda:
 - Inmediatamente
 - 30 minutos
 - 60 minutos
 - 90 minutos o más
7. Previo a entrenar consume algo como:
 - Merienda
 - Plato fuerte (desayuno, almuerzo, cena)
 - No consume nada
 - Suplemento deportivo
 - Bebida hidratante
 - Bebida energética
8. Después de entrenar o participar en un evento deportivo usualmente come:
 - Alimentos al alcance en el momento
 - Comida preparada para la ocasión
 - Igual que todos los días

9. Para mejorar su experiencia o rendimiento en una carrera o evento deportivo lo hace con:
- El estómago vacío
 - Come algo ligero como una fruta
 - Come un plato fuerte como el casado
 - Consume algún batido de frutas o vegetales
 - Suplemento deportivo

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CARRERA DE NUTRICIÓN

Instrumento #3

CUESTIONARIO DE CREENCIAS ALIMENTARIAS DEPORTIVAS.

INSTRUCCIONES: A continuación, se presentan una serie de afirmaciones. Si usted está de acuerdo y considera que esa afirmación es verdadera marque “VERDADERO”, si por el contrario no lo está maque “FALSO”. Únicamente puede marcar una opción.

AFIRMACIÓN	FALSO	VERDADERO
Alimentación		
1. Se debe consumir altas cantidades de proteínas inmediatamente después de entrenar para estimular la síntesis proteica.		
2. Consumir carbohidratos (pan, pasta, arroz), previo a realizar el ejercicio favorece las reservas de energía y mejora el rendimiento.		
3. Se puede comer leguminosas (Garbanzos, Lentejas, Frijoles) en sustitución de la carne.		
4. Consumir alimentos fuente de Carbohidratos y Proteínas después de entrenar o competir ayuda en la recuperación muscular		
5. Se debe de hacer una dieta “DETOX” regularmente		
6. Para mejorar el rendimiento durante una carrera es necesario consumir algo ligero que nos aporte la energía necesaria.		
7. Consumir carbohidratos durante los entrenamientos prolongados puede favorecer el rendimiento deportivo.		
8. Luego de entrenar o competir se debe consumir una merienda preparada para la ocasión que incluya alimentos específicos.		
9. Ingerir alimentos ricos en potasio ayuda a aliviar los calambres musculares.		
Hidratación		
10. Consumir únicamente agua pura, basta para mantener un estado de hidratación adecuado antes durante y después del ejercicio.		
11. Utilizar bebidas hidratantes durante un entrenamiento o carrera mejora el rendimiento físico.		
12. Las bebidas hidratantes se recomiendan cuando se realiza ejercicio físico de alta intensidad y de larga duración.		

13. El momento ideal para hidratarse en un entrenamiento o carrera es al momento que se realiza la actividad, debido a la pérdida de líquidos por la sudoración.		
Suplementos		
14. Es indispensable consumir el suplemento de proteína en polvo en un lapso de 30-60 min posterior a la sesión de ejercicio.		
15. Una ayuda ergogénica para aumentar el rendimiento físico es el consumo de suplementos de Creatina		
16. Tomar café (Cafeína) tiene efectos benéficos en el rendimiento deportivo.		
17. Suplementar con ácidos grasos Omega 3 facilita el crecimiento muscular y conserva la masa muscular.		
18. El consumo de Jugo de remolacha aporta Nitrato y ayuda a mejorar la capacidad física y rendimiento.		
19. Consumir multivitamínicos de manera regular tiene un impacto positivo en el rendimiento físico.		
20. Consumir suplementos como barras, geles y productos energéticos durante el entrenamiento o carrera mejora la capacidad física.		

Anexo 2. Resultados del plan piloto

1. Características sociodemográficas

Tabla N°1

Características sociodemográficas de la población ciclista recreativa del área de Limón 2021

Características sociodemográficas	Masculino	Femenino	Total	
	(n)	(n)	(n)	%
Sexo	3	7	10	100
Edad				
20-30 años	2	1	3	30
31-40 años	1	5	6	60
41-50 años	0	1	1	10
Escolaridad				
Secundaria incompleta	1		1	10
Universidad incompleta		2	2	20
Universidad completa	2	5	7	70
Ocupación				
Empleo de tiempo completo	2	6	8	80
Empleo de tiempo parcial	1		1	10
Estudiante		1	1	10
Ingresos mensuales				
Menos de ¢317 000	1	1	2	20
¢317 000 a ¢568 000		1	1	10
¢569 000 a ¢1 000 000		5	5	50
Más de ¢1 000 000		2	2	20

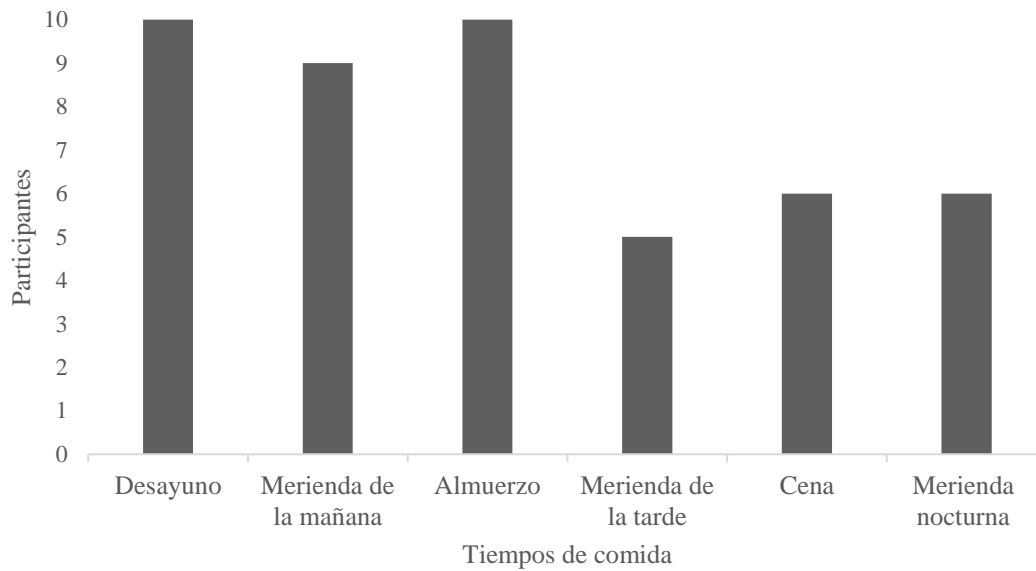
Fuente: Elaboración propia 2021.

La mayor parte de los participantes son de sexo femenino, con una escolaridad de universidad completa y mantiene una ocupación de empleo de tiempo completo con ingresos mensuales de 569 000 a 1 000 000.

1. Hábitos alimenticios.

Figura N°1

Tiempos de comida realizados por la población ciclista recreativa del área de Limón, 2021

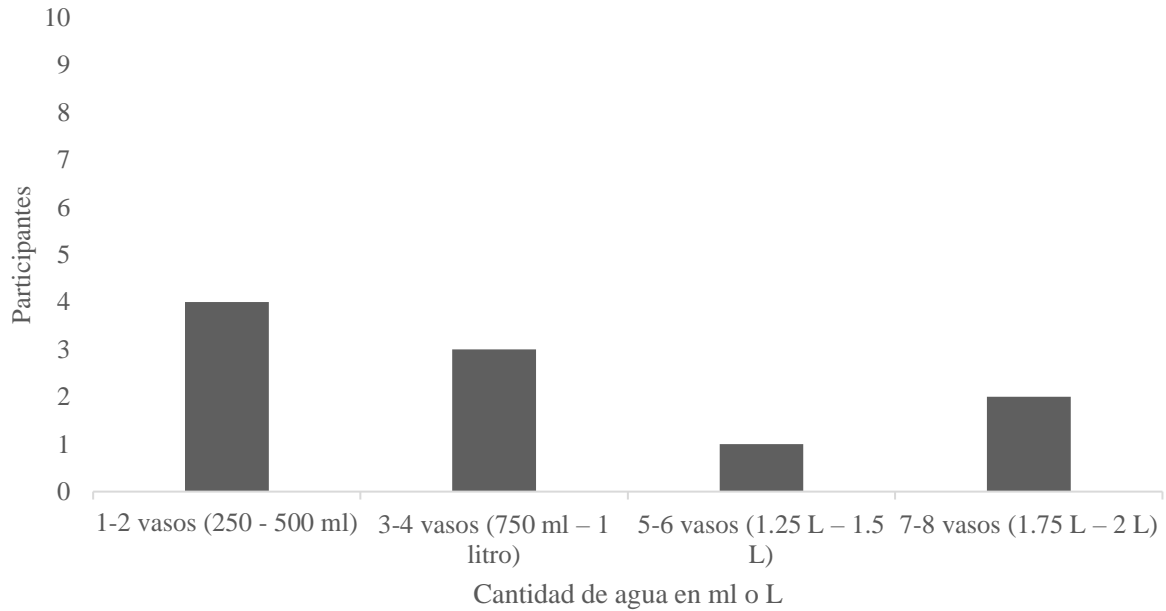


Fuente: Elaboración propia, 2021.

El total de participantes realizan tiempos de comida fuerte como lo es el desayuno y el almuerzo, por el contrario, cabe mencionar que la menor cantidad de participantes realizan la merienda de la tarde.

Figura N°2

Cantidad de agua que consumen diariamente los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021.

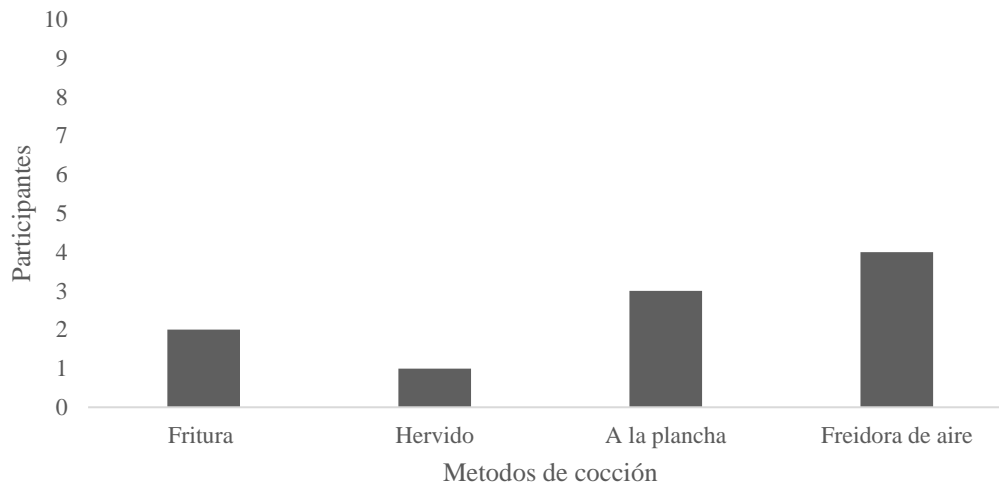


Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la mayor cantidad de participantes se presenta un consumo de agua entre los 250 a 500 ml al día, por otra parte, la minoría indica consumir de 1.25 L a 1.5 L de agua diaria.

Figura N°3

Métodos de cocción realizados por los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021.

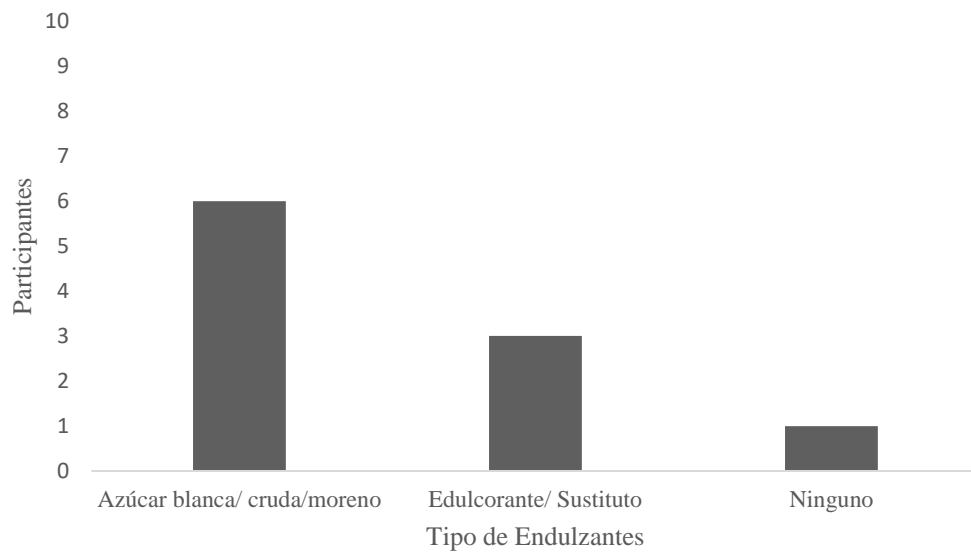


Fuente: Elaboración propia, 2021.

El método de cocción más utilizado por la mayoría de participantes es la freidora de aire, por el contrario, la minoría de participantes indica utilizar el hervido.

Figura N°4

Endulzantes utilizados con mayor frecuencia por los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021.

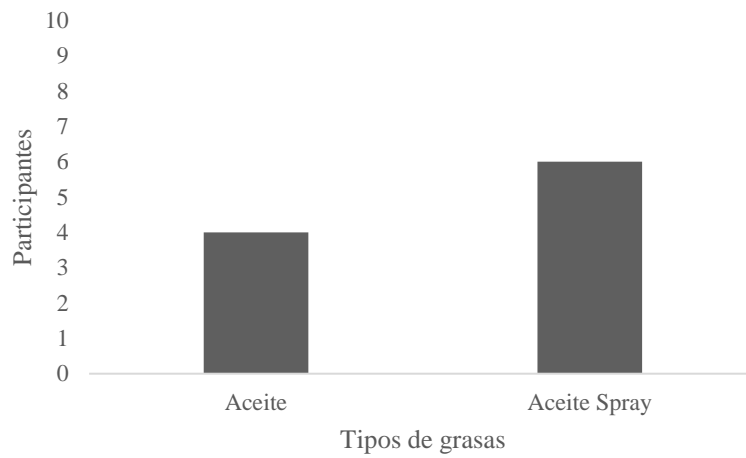


Fuente: Elaboración propia, 2021.

La mayor cantidad de participantes indica utilizar el azúcar blanco/crudo o morena para endulzar sus alimentos, en contraparte la menor cantidad de participantes indica no utilizar ninguno.

Figura N°5

Tipos de grasas utilizadas con mayor frecuencia por los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021.

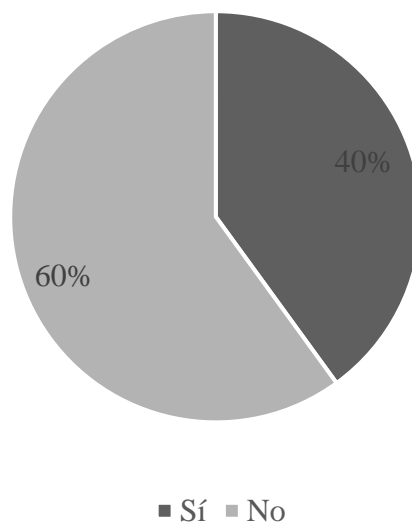


Fuente: Elaboración propia, 2021.

La mayoría de participante utiliza el aceite en spray como el tipo de grasa para sus preparaciones.

Figura N°6

Consumo de sal en la comida preparada de los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021

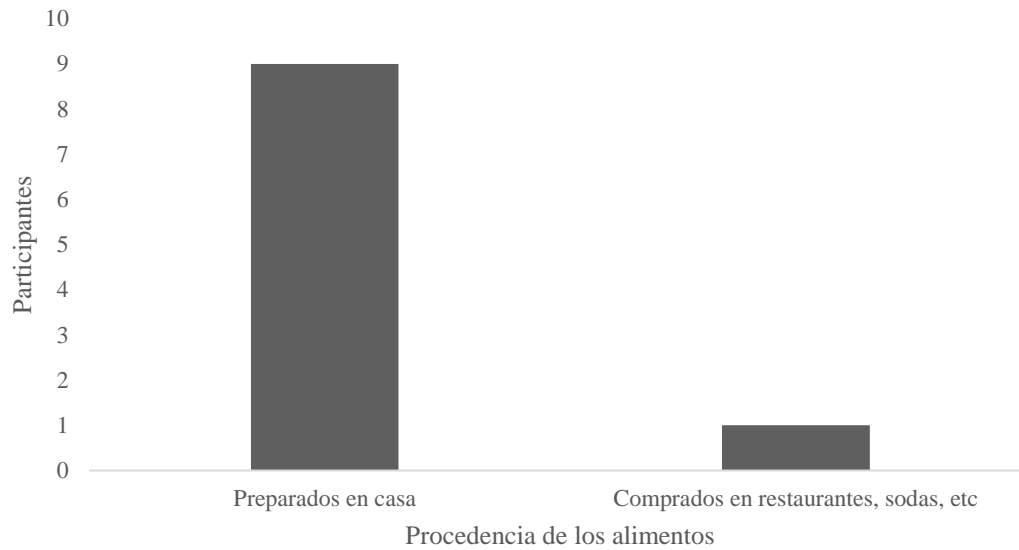


Fuente: Elaboración propia, 2021.

La mayoría de los participantes no le agrega sal a la comida preparada.

Figura N°7

Procedencia de los alimentos consumidos por los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021

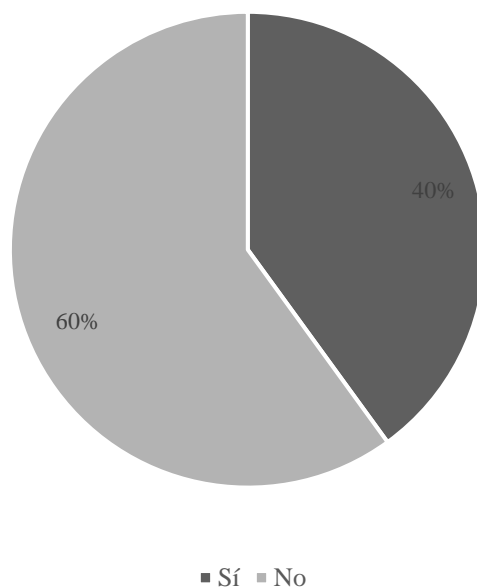


Fuente: Elaboración propia, 2021.

En la mayoría de los participantes la procedencia de los alimentos que consume es los preparados en la casa.

Figura N°8

Consumo de suplementos deportivos actualmente por los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021

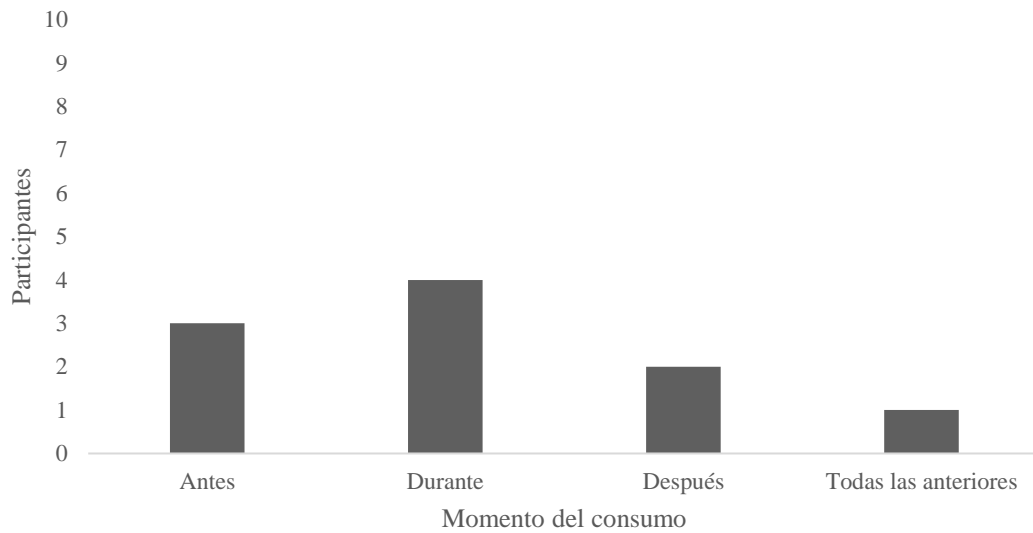


Fuente: Elaboración propia 2021

La mayor cantidad de participantes indica no consumir suplementos deportivos actualmente.

Figura N°9

Momento del consumo de los suplementos deportivos en una carrera o entrenamiento por los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021

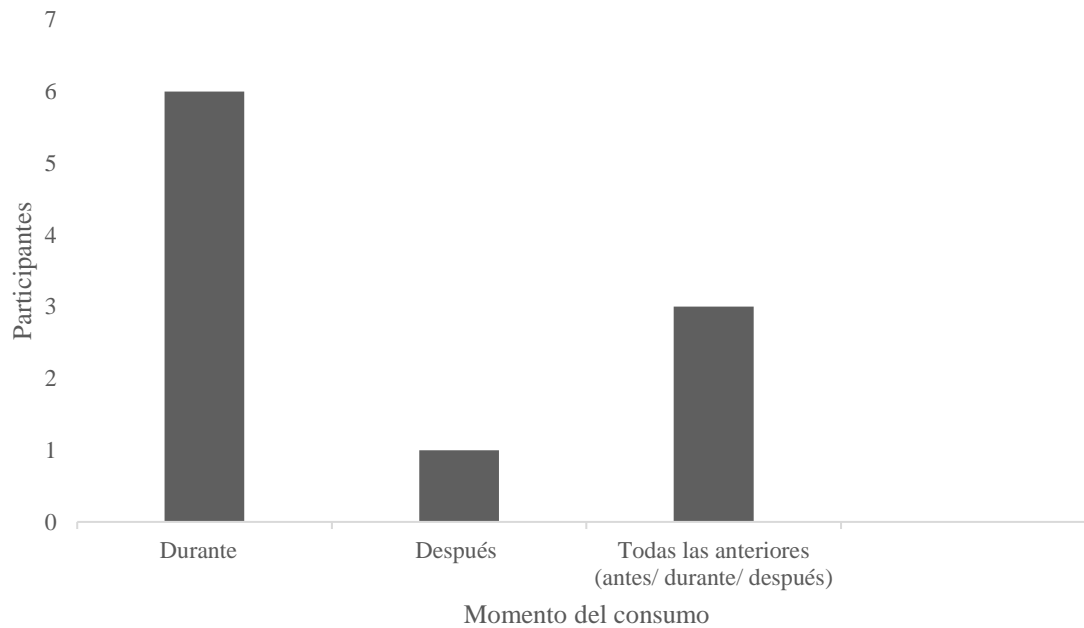


Fuente: Elaboración propia, 2021.

La mayoría de participantes consumen el suplemento deportivo durante el entrenamiento o competencia, por otro lado, la menor cantidad de participantes indica consumirlo antes, durante y después.

Figura N°10

Momento del consumo de bebidas hidratantes por los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021.

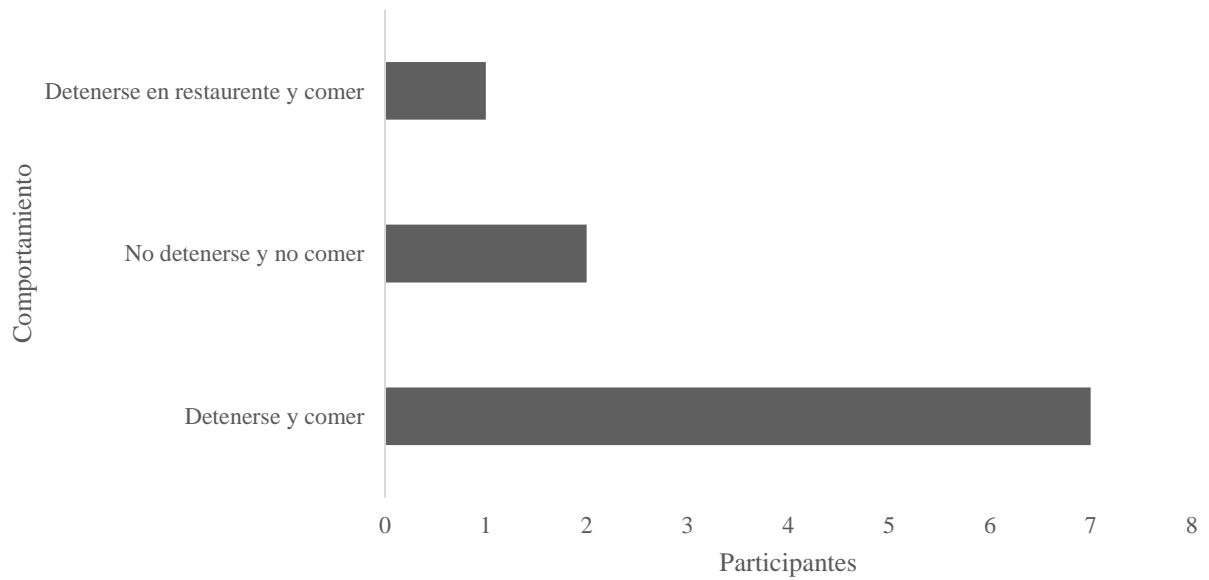


Fuente: Elaboración propia, 2021.

La mayoría de los participantes consumen las bebidas hidratantes durante el entrenamiento o carrera, en contraparte, una minoría de participantes indica hacerlo después.

Figura N°11

Comportamientos durante una carrera o entrenamiento de los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021.

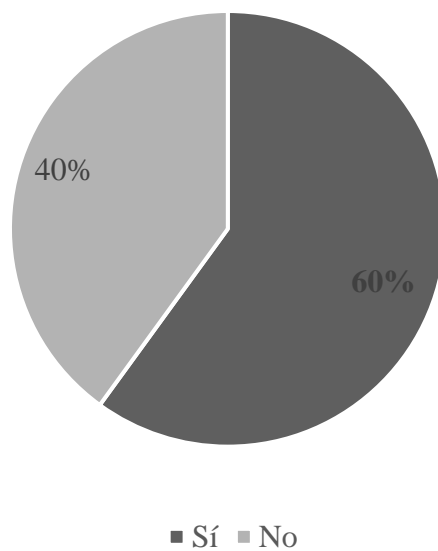


Fuente: Elaboración propia, 2021.

La mayor cantidad de participantes decide detenerse y comer (barras, geles, bebidas hidratantes entre otros) cuando realizan una competencia o entrenamiento, por otro lado, una menor cantidad de participante indica detenerse en un restaurante y comer.

Figura 12

Cambio en alimentación antes, durante o después de una carrera o entrenamiento los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021.



Fuente: Elaboración propia, 2021.

La mayor cantidad de participantes si realizan un cambio en la alimentación antes, durante y después de un evento deportivo.

1.2 Suplementos Deportivos.

Tabla N°2

Consumo de suplementos deportivos por los participantes, según lista de clasificación del Instituto Australiano del Deporte.

Lista de suplementos	Consumo de suplementos	
	(n)	%
Grupo A		
Bebidas deportivas	8	80
Gel deportivo	2	20
Confitería deportiva	3	30
Barra deportiva	7	70
Suplemento de electrolitos	3	30
Suplemento proteico aislado	5	50
Suplemento de hierro	1	10
Suplemento de calcio	1	10
Suplemento multivitamínico	1	10
Suplemento de vitamina D	1	10
Probióticos	1	10
B- alanina	1	10
Grupo B		
ECG (Té verde)	1	10
Colágeno	1	10
Carnitina	1	10
Curcumina	1	10
Vitamina C	2	20
Grupo C		
BCAA	1	10
Vitamina E	2	20
HMB	1	10
Grupo D		
Estimulantes a base de hierbas	1	10
DHEA	1	10

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La mayor cantidad de participantes indican consumir suplementos deportivos como lo son las bebidas hidratantes como powerade, gatorade, BODYARMOR, 226ERS, seguido por las barras deportivas, otra parte, cabe mencionar que los suplementos de menor consumo son los indicados en el grupo D.

1.2 Frecuencia de consumo

Tabla N°3

Frecuencia de consumo de Lácteos

Alimento	Diario	5 a 6 veces/ semana	2 a 3 veces/ semana	1 vez/ semana	1 a 3 veces/ mes	Ocasional	Nunca
	(n)	(n)	(n)	(n)	(n)	(n)	(n)
Leche 0% grasa	1	1	2			2	4
Leche 2% grasa	1	1	1			5	2
Leche entera	1	1		1		1	6
Yogurt		1	1		2	5	1
Leche de soya, almendra u otros			1			4	5

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La mayor cantidad de participantes indican consumir ocasionalmente leche semidescremada 2% y leche de soya, almendras u otros, por el contrario, se puede detallar que la minoría de participantes consumen leche entera.

Tabla N°4*Frecuencia de consumo de frutas y vegetales.*

Alimento	Diario	5 a 6 veces/ semana	2 a 3 veces/ semana	1 vez/ semana	1 a 3 veces/ mes	Ocasional	Nunca
	(n)	(n)	(n)	(n)	(n)	(n)	(n)
Manzana			2	1	2	4	1
Banano	1		6	1		1	1
Pera			2	1	1	4	2
Sandía			3	1		5	1
Piña			3	1	2	4	
Papaya	1			1	1	7	
Uvas, fresas, arándanos, mora		1	3		2	4	
Vegetales							
Tomate		4	2		1	2	
Lechuga		3	4			3	
Brócoli		2	3	1	1	2	1
Zanahoria		3	4			3	
Coliflor			1	4	1	4	
Vegetal harinoso		2	5		1	2	

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La mayoría de los participantes indica consumir frecuentemente frutas como el banano. Por otra parte, el vegetal con mayor consumo es el harinoso, por el contrario, la minoría de participantes consumen frutas como la pera y vegetales como la coliflor.

Tabla N°5*Frecuencia de consumo de productos de origen animal*

Alimento	Diario (n)	5 a 6 veces/ semana (n)	2 a 3 veces/ semana (n)	1vez/ semana (n)	1 a 3 veces/ mes (n)	Ocasional (n)	Nunca (n)
Huevo	3	4	1	1		1	
Pollo	1	7				1	1
Res		2		1	1	5	1
Cerdo			2	2	1	4	1
Mariscos			1	3	1	3	2
Pescado			5		1	3	1
Embutidos regulares		2	1		1	3	3
Embutidos Light		2		1	3	2	2
Vísceras			1			5	4
Queso Turrialba		4		1	3	2	
Quesos Maduros		4		1	2	3	

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La mayoría de participantes indica consumir productos de origen animal como el pollo de 5 a 6 veces por semana, en contraparte la menor cantidad de participantes consume frecuentemente viseras.

Tabla N°6*Frecuencia de consumo de Harinas*

Alimento	Diario (n)	5 a 6 veces/ semana (n)	2 a 3 veces/ semana (n)	1vez/ semana (n)	1 a 3 veces/ mes (n)	Ocasional (n)	Nunca (n)
Arroz	3	1		2	1	3	
Tortillas	1	1	1	3	2	2	
Gallo pinto	2	2	2	2		2	
Pan cuadrado		1	1	3		4	1
Pan integral			2		4	3	1
Pan Baguette		2	2			3	3
Panqueques		1		1	5	1	2
Cereal desayuno			2		2	3	3
Cereal integral			1		1	5	3
Avena/granola	1				4	3	2
Leguminosas	3	1		2	1	3	
Galletas saladas			2	1	2	5	
Tortilla trigo			1	2	1	4	1

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La mayor cantidad de participantes consume de 1 a 3 veces al mes panqueques y ocasionalmente cereal integral y galletas saladas, por otro lado, una minoría consume frecuentemente cereales de desayuno.

Tabla N°7*Frecuencia de consumo de grasas*

Alimento	Diario	5 a 6 veces/ semana	2 a 3 veces/ semana	1vez/ semana	1 a 3 veces/ mes	Ocasional	Nunca
	(n)	(n)	(n)	(n)	(n)	(n)	(n)
Aceite vegetal	1			3	1	2	3
Aceite Oliva	1		1	2	2	2	2
Manteca vegetal		1				2	7
Mantequilla		1			1	6	1
Margarina						5	5
Natilla			1	1	2	5	1
Queso crema			2			5	3
Aguacate			1	1	3	4	1
Frutos secos				1	2	7	-
Mantequilla de maní					2	5	3
Aderezos				1	2	4	3
Mayonesa			1		2	6	1

Fuente: Elaboración propia, 2021.

Respecto al consumo de grasas la mayoría de participantes consumen ocasionalmente mantequilla y mayonesa, por el contrario, la menor cantidad de participantes consumen frecuentemente manteca vegetal.

Tabla N°8*Frecuencia de consumo de azúcares*

Alimento	Diario (n)	5 a 6 veces/ semana (n)	2 a 3 veces/ semana (n)	1 vez/ semana (n)	1 a 3 veces/ mes (n)	Ocasional (n)	Nunca (n)
Azúcar	1		1	1	2	4	
Mermeladas				1	2	5	2
Miel de abeja, maple	1				3	5	2
Gelatina				1		4	5
Dulces golosinas			1	1	2	5	1
Chocolates			2	3		4	1
Galletas regulares			1	2	1	5	1

Fuente: Elaboración propia, 2021.

La mayoría de los participantes consumen ocasionalmente azúcares como mermeladas, miel de abeja o maple, dulces o golosinas y galletas regulares, por otro lado, una menor cantidad de participantes consumen frecuentemente gelatina.

Tabla N°10*Frecuencia de consumo de bebidas*

Alimento	Diario (n)	5 a 6 veces/ semana (n)	2 a 3 veces/ semana (n)	1 vez/ semana (n)	1 a 3 veces/ mes (n)	Ocasional (n)	Nunca (n)
Agua	4	3			2	1	
Gaseosas		1	1	1		3	4
Refrescos en polvo		1			2	5	2
Jugos 100% fruta		1		2	3	3	1
Bebidas hidratantes		1	1	1	2	4	1
Bebidas envasadas				1	1	3	5
Café	3	2			2	2	1
Té hierbas		1	1		3	5	
Cerveza		1	1		3	5	
Vino			2		2	5	1

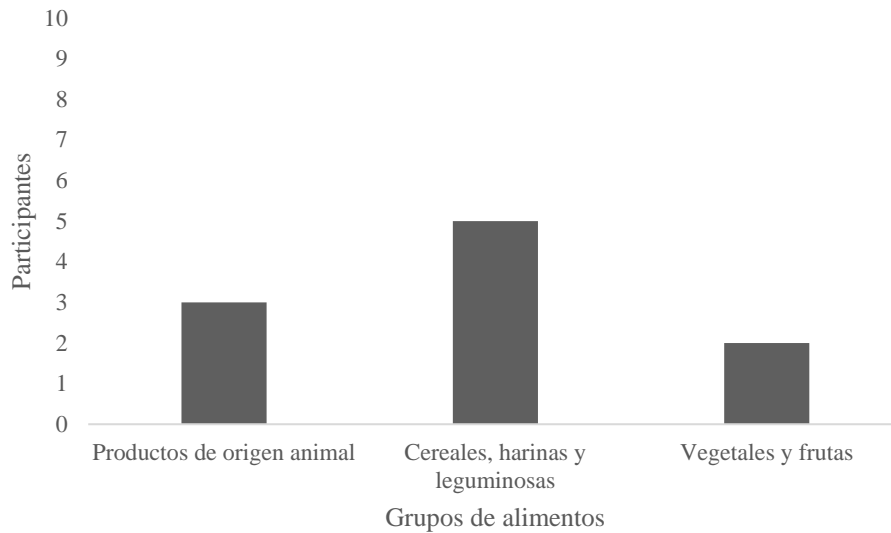
Fuente: Elaboración propia, 2021.

La mayoría de participantes consumen ocasionalmente bebidas como refrescos en polvo, té de hierbas, cerveza y vino, en contraparte una menor cantidad de participantes consumen frecuentemente bebidas envasadas.

2. Practicas alimentarias

Figura N°13

Alimentos que incorporan en mayor proporción en el plato los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021.

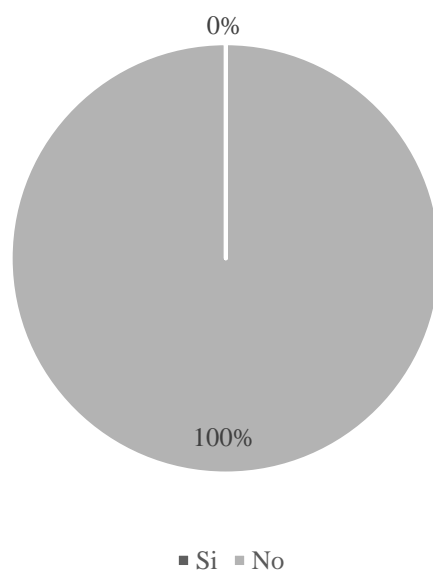


Fuente: Elaboración propia, 2021.

La mayor cantidad de participantes incluye en mayor proporción en el plato alimentos como cereales, harinas y leguminosas, por el contrario, una menor cantidad de participantes incluyen vegetales y frutas.

Figura N°14

Mantiene salero, azucarero o aderezos en la mesa los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021.

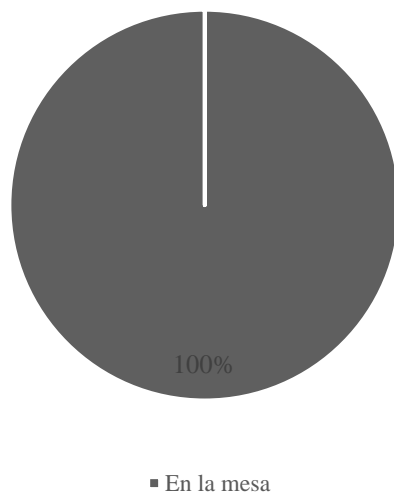


Fuente: Elaboración propia, 2021.

La totalidad de participantes no acostumbran mantener el salero, azucarero o aderezos en la mesa.

Figura N°15

Lugar donde consume los alimentos los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021.

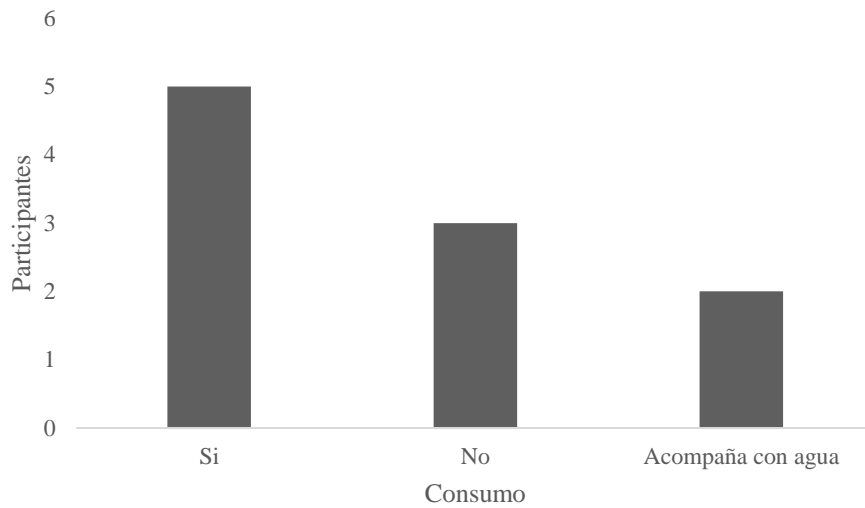


Fuente: Elaboración propia, 2021.

El total de los participantes acostumbra consumir sus alimentos en la mesa.

Figura N°16

Consumo de refrescos acompañando la comida de los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021.

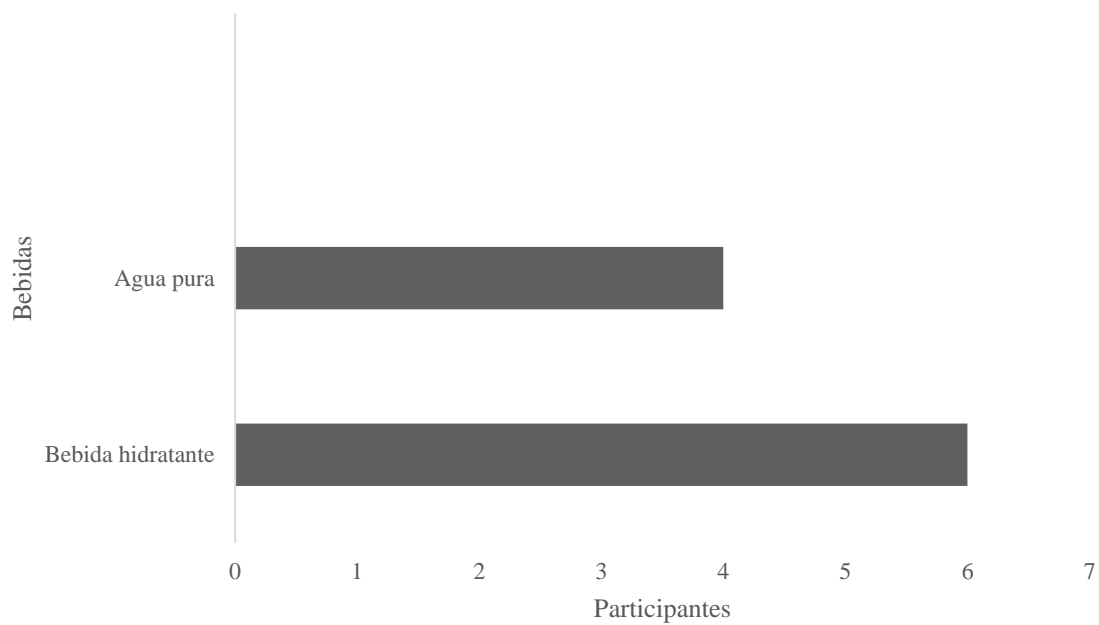


Fuente: Elaboración propia, 2021.

La mayoría de participantes acostumbran acompañar la comida con algún tipo de refresco, por otro parte una minoría indica acompañarla con agua únicamente.

Figura N°17

Bebidas utilizadas para mejorar el rendimiento de los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021.

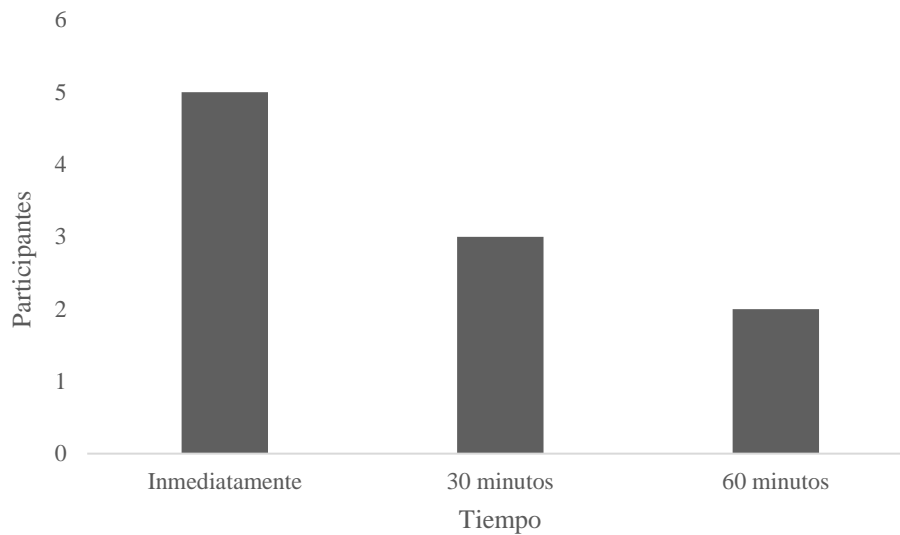


Fuente: Elaboración propia, 2021.

La mayoría de participante consume una bebida hidratante para mejorar su rendimiento en una carrera o entrenamiento.

Figura N°18

Tiempo después de entrenar o competir que realizan una comida los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021.

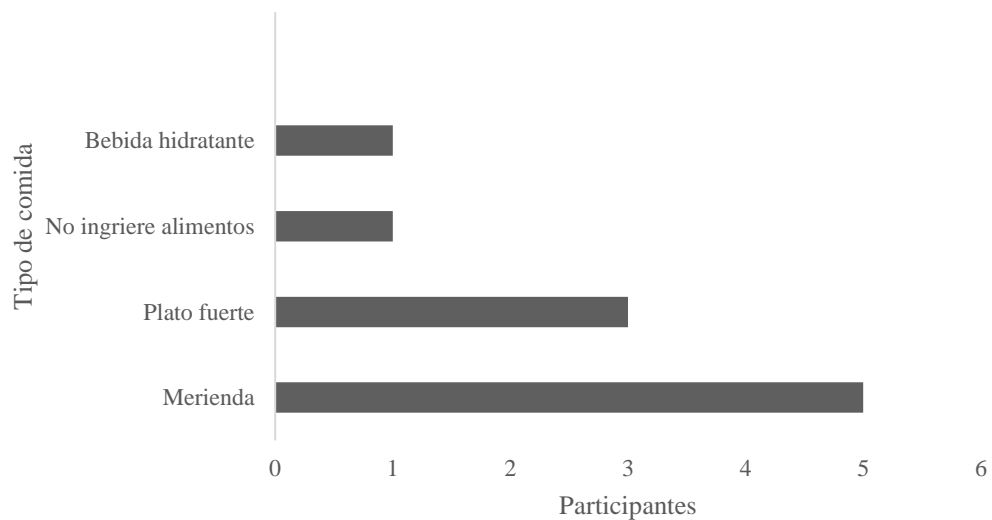


Fuente: Elaboración propia, 2021.

La mayor cantidad de participantes indica realizar una comida inmediatamente después de entrenar o competir, por otra parte, una menor cantidad de participantes indican hacerlo 60 minutos después.

Figura N°19

Tipo de comida previo a entrenar o competir por los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021.

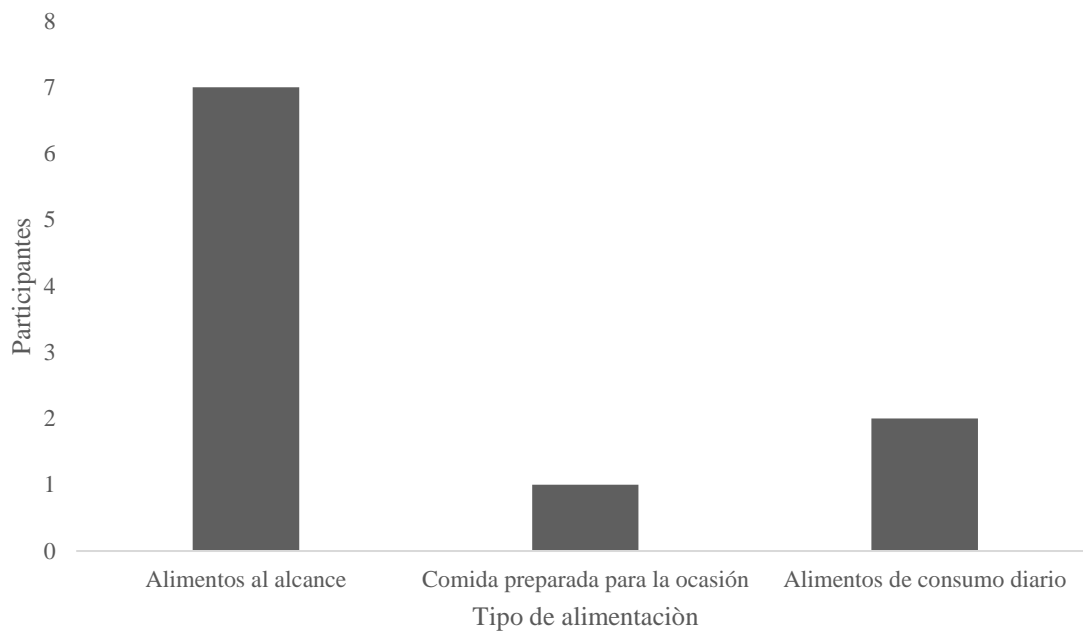


Fuente: Elaboración propia, 2021.

La mayoría de participantes ingiere una merienda previa a realizar un entrenamiento o carrera, por el contrario, la minoría indica no ingerir alimentos o ingerir una bebida hidratante.

Figura N°20

Tipo de alimentación post entreno/competencia de los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021.

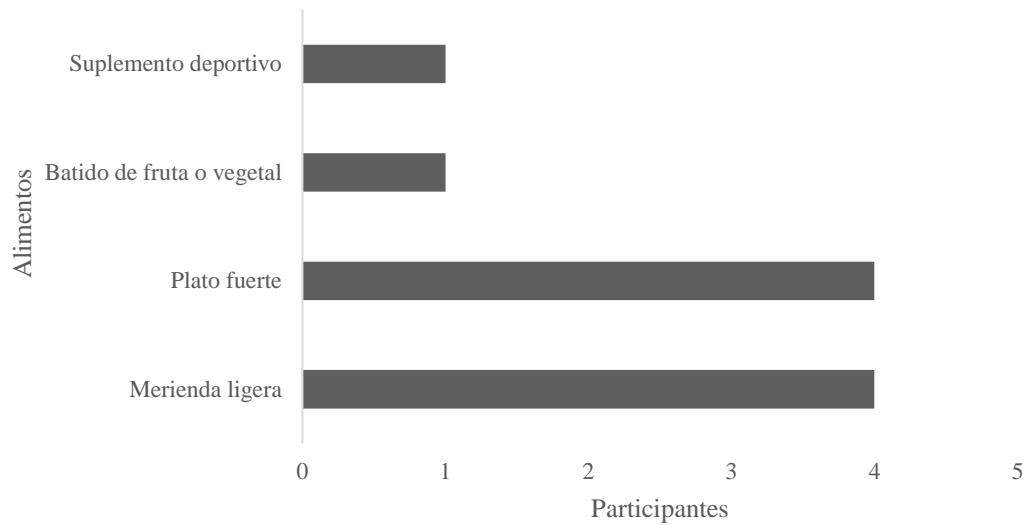


Fuente: Elaboración propia, 2021.

La mayor cantidad de participantes consume alimentos al alcance en el momento después de realizar un entrenamiento o carrera, por otro lado, la menor cantidad de participantes indica consumir comida que se elabora para la ocasión.

Figura N°21

Tipo de alimentos para mejorar rendimiento deportivo por los ciclistas recreativos en el área de Limón, 2021.



Fuente: Elaboración propia, 2021.

La mayoría de los participantes indica consumir una merienda ligera o un plato fuerte para mejorar el rendimiento en un entrenamiento o carrera.

3. Creencias alimentarias deportivas

Tabla N°11

Creencias alimentarias deportivas

Afirmación	No		Si		No sé	
	(n)	%	(n)	%	(n)	%
Consumir grandes cantidades de proteínas durante el día mejora el rendimiento	6	60	4	40		
Consumir carbohidratos previos a realizar el ejercicio favorece mis reservas de energía	1	10	9	90		
Existen productos que nos ayudan a bajar de peso o porcentaje de grasa sin necesidad de comer saludable ni hacer ejercicio	7	70	1	10	2	20
Se puede comer leguminosas en sustitución de la carne	2	20	6	60	2	20
Consumir multivitamínicos de manera regular tiene un impacto positivo en el rendimiento físico	1	10	4	40	5	50
Dietas bajas en calorías mejoran mi rendimiento deportivo y ayudan en la pérdida de peso	5	50	4	40	1	10
Una ingesta inadecuada de energía afectará el rendimiento			7	70	3	30
Consumir proteína en polvo después de entrenar ayuda a ganar masa muscular	1	10	7	70	2	20
Consumir únicamente agua pura, basta para mantener un estado de hidratación adecuado	5	50	2	20	3	30
Utilizando dieta vegetariana o vegana no se puede desarrollar masa muscular	9	90	1	10		
Debo eliminar las yemas de los huevos para no elevar mi colesterol en la sangre	5	50	5	50		
Incluir electrolitos como el Sodio y potasio, ayuda en la prevención de calambres	1	10	8	80	1	10
No debo consumir Carbohidratos si quiero aumentar mi masa muscular, solo debo consumir proteína	8				2	20
Si realizo deporte tengo derecho a comer cualquier tipo de comida y en cualquier momento del día	10	100				
Se puede sustituir algún tiempo de comida por la toma de un suplemento deportivo	6	60	2	20	2	20
Si realizo ejercicio debo de tener una dieta específica para deportistas	3	30	5	50	2	20

Tomar café ayuda a mejorar el rendimiento físico	4	40	2	20	4	40
Los batidos vegetales ayudan a desintoxicar mi cuerpo, lo cual es beneficioso para mi rendimiento deportivo	5	50	2	20	3	30
Consumir carbohidratos durante los entrenamientos prolongados puede favorecer mi rendimiento deportivo	3	30	4	40	3	30
Jugo de remolacha aporta Nitrato y ayuda a mejorar la capacidad física y rendimiento			5	50	5	50

Fuente: Elaboración Propia 2021.

De la tabla anterior cabe mencionar que la creencia con mayor respuesta correcta es respecto a si realizar deporte tiene derecho a comer cualquier tipo de comida y en cualquier momento del día, en este caso en su totalidad respondieron correctamente, por otro lado, las creencias con mayores respuestas incorrectas son las relacionadas a el consumo de proteína en polvo después de entrenar ayuda a ganar masa muscular y si realizar una dieta vegetariana o vegana no se puede desarrollar masa muscular, por lo que se puede concluir que las están aplicando incorrectamente en su vida diaria, en cuanto a la de menor conocimiento es la afirmación sobre consumir multivitamínicos de manera regular tiene un impacto positivo en el rendimiento físico.

Anexo 3. Declaración Jurada

DECLARACIÓN JURADA

Yo Yulieth Mora Mora, mayor de edad, portador de la cédula de identidad 603770074 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 en Nutrición, juro solemnemente que mi trabajo de investigación titulado: **RELACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS, CON LAS PRÁCTICAS Y CREENCIAS ALIMENTARIAS DEPORTIVAS EN PERSONAS DE AMBOS SEXOS ENTRE LOS 20 A 60 AÑOS DE EDAD QUE PRACTICAN CICLISMO RECREATIVO EN LA PROVINCIA DE LIMÓN, 2020**, 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 catorce días del mes de junio del año dos mil veintiuno.

Firma del estudiante



Cédula:

603770074

Anexo 4. Carta de Tutor

Heredia 10 de junio, 2021

Departamento de registro

Carrera de Nutrición

Universidad Hispanoamericana

Estimados señores:

La estudiante Yulieth Mora Mora, cédula de identidad número 603770074, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado **RELACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS, CON LAS PRÁCTICAS Y CREENCIAS ALIMENTARIAS DEPORTIVAS EN PERSONAS DE AMBOS SEXOS ENTRE LOS 20 A 60 AÑOS DE EDAD QUE PRACTICAN CICLISMO RECREATIVO EN LA PROVINCIA DE LIMÓN, 2020.**, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Nutrición.

He verificado que se han incluido las observaciones y 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

Los resultados obtenidos por el postulante implican la siguiente calificación

a)	Originalidad del tema	10	10
b)	Cumplimiento de entrega de avances	20	20
c)	Coherencia entre los objetivos, los instrumentos aplicados y los resultados de la investigación	30	30
d)	Relevancia de las conclusiones y recomendaciones	20	20
e)	Calidad, detalle del marco teórico	20	20
	TOTAL		100

Por consiguiente, se avala el traslado de la tesis al proceso de lectura

Atentamente,

Lic. Andrea Calvo Castillo.

1-1532-0053

CNP: 2906-20.



Anexo 5. Carta de Lector

CARTA DEL LECTOR

Alajuela, 16 de agosto del 2021

Carolina Brenes Guillen
Encargada de Tesis
Carrera de Nutrición
Universidad Hispanoamericana


Estimada Señora:

La estudiante Yulieth Mora Mora, cédula de identidad número 6 0377 0074, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación **“RELACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS, CON LAS PRÁCTICAS Y CREENCIAS ALIMENTARIAS DEPORTIVAS EN PERSONAS DE AMBOS SEXOS ENTRE LOS 20 A 60 AÑOS DE EDAD QUE PRACTICAN CICLISMO RECREATIVO EN LA PROVINCIA DE LIMÓN, 2020”** el cual ha elaborado para optar por el grado de Licenciatura en Nutrición.

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.

Por consiguiente, este trabajo cuenta con mi aval para ser presentado en la defensa pública.

Atentamente,


Dra. Paula Delgado Valverde, Nutricionista

Cédula de identidad 113040072

Carné Colegio Profesional 820-11

BIBLIOTECA UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA**CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA
DE LOS TRABAJOS FINALES DE GRADUACIÓN**

San José, 27 de septiembre 2021

Señores:
Universidad
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Yulieth Mora Mora con número de identificación 603770074 autor (a) del trabajo de graduación titulado **RELACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS, CON LAS PRÁCTICAS Y CREENCIAS ALIMENTARIAS DEPORTIVAS EN PERSONAS DE AMBOS SEXOS ENTRE LOS 20 A 60 AÑOS DE EDAD QUE PRACTICAN CICLISMO RECREATIVO EN LA PROVINCIA DE LIMÓN, 2020**, como requisito para optar por el grado de Licenciatura en Nutrición; Si autorizo a la Biblioteca de la Universidad Hispanoamericana 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,


603770074

Firma y Cédula de Identidad

**ANEXO 1 (Versión en línea dentro del Repositorio)
LICENCIA Y AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA PUBLICAR
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.