

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

FACULTAD DE ENFERMERÍA

CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA

**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**

**TESIS PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE LICENCIADO/A EN
NUTRICIÓN HUMANA**

Elaborado por:

GABRIELA MOREIRA, NANCY NOBOA

Quito, octubre 2017

Resumen

El presente trabajo es un estudio observacional analítico el cual tuvo como finalidad determinar en nivel de relación entre los hábitos alimentarios y la composición corporal de los jóvenes ciclistas de las categorías pre-juvenil y juvenil de la Concentración Deportiva de Pichincha y la Federación Deportiva de Manabí.

La muestra de éste estudio estuvo conformada por 31 deportistas de los cuales 17 pertenecían a la Concentración Deportiva de Pichincha y 14 pertenecían a la Federación Deportiva de Manabí. El rango de edad estuvo comprendido entre los 13 y 18 años. Se tomaron factores demográficos y geográficos para el análisis de la población.

Ésta investigación se llevó a cabo mediante el levantamiento de datos antropométricos y dietéticos. Los datos antropométricos tomados fueron peso, talla y pliegues cutáneos para los cuales se utilizaron mediciones y parámetros basados en el consenso ISAK. Los datos dietéticos se tomaron mediante un cuestionario de hábitos y prácticas alimentarias modificado y previamente validado y aplicado en estudios con poblaciones de similares características

Los resultados obtenidos fueron que el 69,2% de mujeres poseía baja masa muscular y el 53,8% poseía un exceso de masa grasa, sin embargo, la mayoría de mujeres que poseía masa grasa en exceso pertenecía al grupo de ciclismo de Manabí. En el grupo de hombres el 72% demostró tener una musculatura por debajo del promedio y el 61,1% se mantenía con los niveles de tejido adiposo dentro de la normalidad.

Entre los hallazgos de alimentación se pudo observar que a pesar de que ambas poblaciones se encontraban en distintas regiones con diferentes patrones alimentarios por la ubicación, mantienen una alimentación similar en base al contenido de macronutrientes.

En los adolescentes que realizan actividad física extenuante como el ciclismo, una alimentación inadecuada puede influir de forma negativa a corto

plazo en su rendimiento deportivo y a largo plazo en su proceso de crecimiento y su salud.

Abstract

The present work is an analytical observational study whose purpose was to determine the level of relationship between eating habits and body composition of young cyclists in the pre-juvenile and juvenile categories CDP (Concentración Deportiva de Pichincha) and FDM (Federación Deportiva de Manabí).

The sample of this study was formed by 31 athletes of which 17 belonged to the CDP and 14 belonged to the FDM. The age range was between 13 and 18 years. Demographic and geographic factors were taken for population analysis.

This research was carried out through the collection of anthropometric and dietary data. The anthropometric data were weight, height and skin folds for which measurements and parameters based on the ISAK consensus were used.

The dietary data were taken through a questionnaire of modified eating habits and practices previously validated and applied in studies with populations of similar characteristics

The results obtained were that 69.2% of women had low muscle mass and 53.8% had an excess of fat mass, however, the majority of women with excess fat mass belonged to the Manabí cycling group.

In the male group, 72% had below-average musculature and 61.1% remained with adipose tissue levels within normal range.

Among the feeding findings, it was observed that, although both populations were in different regions with different feeding patterns due to their location, they maintained a similar diet based on the macronutrient content.

In adolescents who engage high physical activity such as cycling, an inadequate nutrition can negatively influence their athletic performance and, in the long term, can influence in their growth and health.

Dedicatorias

Dedico esta investigación de manera especial a Dios ya que gracias a él he podido concluir mi carrera. A mis padres por ser el pilar fundamental en todo lo que soy, por brindarme mi educación tanto académica como humana y por su incondicional apoyo perfectamente mantenido durante todo este tiempo.

Este logro depende muchas personas que son importantes en mi vida, es por esto que quisiera dedicar mi tesis a toda mi familia, que siempre estuvieron listos para brindarme su ayuda y sus palabras de motivación en cada paso dado.

Gaby Moreira

Éste trabajo lo dedico a la memoria de mi abuelo *Juan Amable Velasco* (†) quien en vida fue el hombre más honorable, justo y bondadoso que he conocido, quien ha estado junto a mí en todo momento de mi vida y a pesar de haber dejado éste mundo he sentido su presencia, su amor y su cuidado.

Dedico el sacrificio puesto en éste trabajo a mi madre Susana, gracias mamá por ser un pilar fundamental en mi vida, por haberme dado de forma innegable tu apoyo y por haberme enseñado el amor al prójimo e inculcarme el respeto y el cuidado hacia los demás, Dios y tú han sido los más grandes mentores de mi vida.

Nancy Noboa V.

Agradecimientos

En primer lugar, agradezco a Dios por todas las bendiciones recibidas durante mi carrera universitaria. Gracias a mis padres Klever y María, mis tíos Ángel y Marley quienes fueron mi principal apoyo y motivación para no desistir durante este proceso.

Este proyecto es el resultado del esfuerzo de todos los que formamos el grupo de trabajo. Por esto agradezco a nuestra directora Mgtr. Verónica Espinosa, y a nuestros lectores Dr. Marco Lascano y Dr. Julio Vinueza quienes a lo largo de este tiempo han puesto a prueba nuestras capacidades y conocimientos en el desarrollo de este proyecto. Gracias a mi compañera de proyecto Nancy por toda la paciencia y la entrega para la realización de este proyecto de grado.

Finalmente quiero agradecer a todas las personas que directa o indirectamente formaron parte de esta investigación, no fue fácil el camino para llegar a la meta, pero sin duda sin ustedes no hubiera sido posible, es por esto que les quedo eternamente agradecida.

Gaby Moreira

Quiero agradecer a Dios por ser el motor de mi vida, por haberme dado la fuerza necesaria para iniciar y culminar mi carrera universitaria con éxito, jamás lo habría podido lograr sin su gracia incondicional y su poder divino.

A mi madre por todo el amor, esfuerzo y paciencia que ha tenido conmigo a lo largo de los años. Gracias a mi padre y al resto de mi familia por haberme dado su cariño y apoyo fraterno.

Éste gran proyecto fue puesto en marcha gracias al apoyo de nuestros lectores Dr. Marco Lascano y Dr. Julio Vinueza, quienes supieron guiarnos de forma oportuna para lograr lo que ahora estamos presentando y gracias especiales a nuestra directora de tesis Mgtr. Verito Espinosa, quien ha sido una gran mentora y de forma sabia nos ha ayudado a sacar adelante nuestro trabajo, dándonos las pautas necesarias para poder culminarlo.

A Priscila (Pichi), Ángel, Gabys y Pame mis amigos que poco a poco se fueron convirtiendo en una parte importante de mi vida, les quiero mucho.

A Eri y Marie mis mejores amigas gracias por haberme dado su apoyo incondicional de hermanas en todos éstos años, gracias por sus locuras y su cariño, más que mis amigas, mis hermanas del alma.

Gracias especiales también a las personas que me apoyaron en la realización de ésta investigación, quienes en su debido momento supieron motivarme para seguir adelante y culminar con éxito éste gran proyecto.

Nancy Noboa V.

Índice

Resumen	II
Abstract	IV
Dedicatorias.....	V
Agradecimientos	VI
Índice de Abreviaturas	XIII
Introducción	1
Capítulo I: ASPECTOS BÁSICOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	2
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	2
1.2. JUSTIFICACIÓN.....	5
1.3. OBJETIVOS	6
1.3.1. Objetivo General	6
1.3.2. Objetivos Específicos	6
1.4. METODOLOGÍA	7
1.4.1. Tipo de Estudio	7
1.4.2. Población de estudio	8
1.4.3. Fuentes de recolección de datos.....	8
1.4.4. Criterios de inclusión para selección de participantes	8
1.4.5. Criterios de exclusión para selección de participantes.....	9
1.4.6. Técnicas e Instrumentos.....	9
1.4.5. Recolección y análisis de datos.....	10
Capítulo II: MARCO TEÓRICO	12
2.1. Estado Nutricional en Deportistas	12
2.1.2. Métodos de evaluación de la composición corporal en deportistas.....	13
i. Cineantropometría	13
ii. Somatotipo.....	14
iii. Medición del peso en deportistas	14
iv. Medición de la talla en deportistas	15
v. Medición de pliegues cutáneos en deportistas	16
vi. Medición de perímetros en deportistas.....	17
vii. Determinación de masa grasa en deportistas	18
viii. Determinación de masa magra en deportistas	19
ix. Composición corporal en deportistas	20

2.1.3. Alimentación y patrones de consumo de alimentos	21
i. Hábitos Alimentarios	21
ii. Hábitos alimentarios en deportistas.....	22
iii. Frecuencia de consumo de alimentos	23
iv. Efectos de la omisión de tiempos de comida en deportistas.....	24
v. Hidratación en deportistas.....	25
2.2. Necesidades energéticas de macro y micro nutrientes en deportistas	29
2.2.1. Hidratos de Carbono	29
i. Consumo de azúcar en la dieta relacionado con la masa grasa corporal	30
2.2.2. Grasas y lípidos.....	31
2.2.3. Proteínas	31
2.2.4. Vitaminas y minerales.....	32
2.3. Adolescencia	34
2.3.1. Definición.....	34
2.3.2. Clasificación	34
2.3.3. Alimentación para la fisiología del adolescente	34
2.4. Nutrición Deportiva	35
2.4.1 Definición	35
2.4.2. Complementación alimentaria en deportistas	36
2.4 Operacionalización de Variables.....	38
Capítulo III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN	41
CONCLUSIONES.....	54
RECOMENDACIONES.....	55
BIBLOGRAFÍA.....	56
ANEXOS.....	64
ANEXO 1 CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LOS CICLISTAS DE LA CONCENTRACIÓN DEPORTIVA DE PICHINCHA	64
ANEXO 2 CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA CICLISTAS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE MANABÍ	67
ANEXO 3 ENCUESTA APLICADA A JÓVENES QUE PRACTICAN CICLISMO EN LA CONCENTRACIÓN DEPORTIVA DE PICHINCHA Y LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE MANABÍ	70
ANEXO 4 REGISTRO DE DATOS ANTROPOMÉTRICOS.....	75

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.

Ecuación de Lee y sus componentes para estimación de masa muscular 19

Tabla 2.

Ingesta diaria recomendada de micronutrientes en deportistas 33

Tabla 3.

Distribución de tejido magro y graso en jóvenes ciclistas de género femenino que acuden a la Concentración Deportiva de Pichincha y la Federación Deportiva de Manabí 42

Tabla 4.

Distribución de tejido magro y graso en jóvenes ciclistas de género masculino que acuden a la Concentración Deportiva de Pichincha y la Federación Deportiva de Manabí 43

Tabla 5.

Frecuencia de consumo de alimentos en relación con los compartimentos magro y graso en las ciclistas de género femenino de la Concentración Deportiva de Pichincha y la Federación Deportiva de Manabí 44

Tabla 6.

Hábitos alimentarios en comparación con la composición corporal en los jóvenes ciclistas de la Concentración Deportiva de Pichincha 48

Tabla 7.

Hábitos alimentarios en comparación con la composición corporal en los jóvenes ciclistas de la Federación Deportiva de Manabí 49

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1.

Distribución porcentual de los ciclistas de la Concentración Deportiva de Pichincha y de la Federación Deportiva de Manabí..... 41

GRÁFICO 2.

Comparación del consumo de alimentos energéticos naturales de los jóvenes ciclistas de la Concentración Deportiva de Pichincha y de la Federación Deportiva de Manabí..... 44

GRÁFICO 3.

Comparación del consumo de alimentos formadores de los jóvenes ciclistas de la Concentración Deportiva de Pichincha y de la Federación Deportiva de Manabí..... 45

GRÁFICO 4.

Comparación del consumo de alimentos reguladores de los jóvenes ciclistas de la Concentración Deportiva de Pichincha y de la Federación Deportiva de Manabí..... 46

GRÁFICO 5.

Comparación del consumo de alimentos energéticos procesados de los jóvenes ciclistas de la Concentración Deportiva de Pichincha y de la Federación Deportiva de Manabí 46

GRÁFICO 6.

Distribución porcentual de jóvenes ciclistas que recibieron información sobre alimentación en el deporte..... 50

GRÁFICO 7.

Fuentes de información de dónde los jóvenes recibieron orientación sobre alimentación en el deporte..... 51

GRÁFICO 8.

Jóvenes ciclistas que siguieron una dieta específica 51

GRÁFICO 9.

Jóvenes ciclistas que mantenían una dieta específica prescrita por un nutricionista..... 52

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1.

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LOS CICLISTAS DE LA CONCENTRACIÓN
DEPORTIVA DE PICHINCHA..... 64

ANEXO 2.

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA CICLISTAS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA
DE MANABÍ..... 67

ANEXO 3.

ENCUESTA APLICADA A JÓVENES QUE PRACTICAN CICLISMO EN LA
CONCENTRACIÓN DEPORTIVA DE PICHINCHA Y LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE
MANABÍ..... 70

ANEXO 4.

REGISTRO DE DATOS ANTROPOMÉTRICOS..... 75

Índice de Abreviaturas

CDP: Concentración Deportiva de Pichincha

FDM: Federación Deportiva de Manabí

gr: gramos

ISAK: Internacional Society for the Avancement of Kninthropometry

Kg: kilogramos

ml: mililitros

Msnm: metros sobre el nivel del mar

OMS: Organización Mundial de la Salud

OPS: Organización Panamericana de Salud

VCT: valor calórico total

Introducción

Desde tiempos inmemorables el hombre ha sido atraído por la práctica de disciplinas físicas que mejoren la mente y el cuerpo. En los últimos años se ha logrado ver que la realización de ejercicio físico y práctica continua de deporte han tenido una mayor demanda dentro de nuestra sociedad.

Actualmente, se conoce que la práctica constante de ejercicio físico tiene influencia positiva en la salud de las personas, ya que conjuntamente con una alimentación saludable ayuda en la prevención y tratamiento de muchas enfermedades especialmente enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes mellitus, dislipidemias, enfermedades cardiovasculares, entre otras. Hay que recalcar que, si se incluye el deporte desde tempranas edades como la niñez o la adolescencia, se reduce significativamente el riesgo de padecer enfermedades degenerativas -consecuencia de una vida sedentaria- a corto y largo plazo.

Sin embargo, es bueno saber que la gran mayoría de individuos que practican deporte a nivel competitivo (especialmente en el Ecuador) no logran realizar una correcta combinación de ejercicio con una adecuada ingesta de alimentos, he ahí donde empiezan a surgir problemas y alteraciones que tienen como base una alimentación incorrecta y siguen una extensa cadena de deficiencias nutricionales, alteraciones en la composición física y por último esto se ve plasmado en el rendimiento deportivo.

El presente estudio se enfocará en analizar los hábitos y conductas alimentarias que poseen los jóvenes ciclistas de dos diferentes entidades deportivas del Ecuador para determinar cómo influye su alimentación en la composición física y qué factores determinan éste comportamiento alimentario.

Para finalizar, éste trabajo de investigación incluirá sugerencias estratégicas que promuevan una alimentación adecuada en aquellas personas jóvenes que practican ciclismo y con ello el cuidado del estado de salud para optimizar el rendimiento deportivo.

Capítulo I: ASPECTOS BÁSICOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La adolescencia es una etapa en la cual existe gran cantidad de cambios fisiológicos, psicológicos y sociales. En éste periodo, los niños cambian y empiezan una importante fase en la cual inician la madurez; ésta etapa se caracteriza principalmente por el desarrollo físico y psicológico de las personas, por lo que una alteración en la conducta y hábitos alimentarios expone a los jóvenes a una ingesta alterada de nutrientes lo cual lleva a presentar problemas a corto y largo plazo como disfunciones hormonales, baja densidad en el mineral óseo y alteración del crecimiento (Mahan & Escott-Stump, 2009) (Jovaní, Martínez & Gómez, 2011).

Desde siempre se ha observado que una adecuada alimentación contribuye positivamente en el rendimiento deportivo; en la actualidad uno de los inconvenientes que más afecta a los deportistas son los malos hábitos alimentarios acompañados de conocimientos erróneos acerca de cómo alimentarse antes, durante y luego de las competencias, éste tipo de prácticas desencadena un desequilibrio de nutrientes y con ello el apareamiento de fatiga, reducción de la actividad física y cansancio muscular precoz (Gallegos, 2014; Jovaní, Martínez & Gómez, 2011).

Con éste antecedente, se puede decir que, si bien existen muchos factores que afecten al rendimiento deportivo en competencia como la genética, el tiempo de duración y la intensidad de los entrenamientos y la edad, el principal problema para los jóvenes ciclistas de la CDP y la FDM radica en que una mala alimentación puede llegar a ser un factor fundamental que influya sobre la composición corporal y con ello se afecte de forma indirecta el rendimiento deportivo. Además, cabe recalcar que en la adolescencia el factor psicológico basado en la autopercepción y la aceptación social es un determinante fundamental sobre la alimentación ya que los jóvenes pueden seguir recomendaciones de cualquier fuente y modificar así su forma de alimentación para mantenerse dentro de un estándar.

En base a lo ya mencionado, también se considera a la falta de asesoría por parte de un profesional de nutrición como un factor importante para una mala alimentación en los deportistas ya que el grupo de jóvenes ciclistas de la Federación Deportiva de Manabí

no posee nutricionista y la Concentración Deportiva de Pichincha posee una asesoría parcial de la alimentación para los ciclistas que entrenan en dicho lugar.

En base a esto Dosil & Díaz (2012), afirman que, los deportistas son una población en riesgo de desarrollar alteraciones en la conducta alimentaria, las mismas que tienen una serie de factores predisponentes como la presión social y las prácticas alimentarias inseguras las cuales son recomendadas por el equipo y el entrenador. Mostafá, Hashem & Majid (2013) realizaron un estudio en jóvenes deportistas, el cual determinó que el poco conocimiento acerca de nutrición en los muchachos fue dado por sus entrenadores, revistas, opiniones de amigos, familia y por otros atletas, y no existía una dirección profesional en nutrición que les asegure una correcta alimentación.

Mediante estudios realizados a nivel internacional se ha constatado que el estado de salud de quienes realizan deportes de competencia depende de un consumo de energía que satisfaga las necesidades corporales, sin embargo, muchos deportistas aún con la posibilidad de tener una guía alimentaria adecuada, hacen caso omiso a las recomendaciones nutricionales. Un estudio realizado en jóvenes deportistas de Polonia señaló que el consumo insuficiente de energía se dio en el 88% de los participantes, así como un consumo insuficiente de carbohidratos y proteínas con el 84% y el 40% respectivamente (Wierniuk, Wlodarek, 2013).

En cuanto a la ingesta alimentaria antes y durante una competencia, un estudio reveló que los ciclistas consumían una dieta alta en proteínas y grasa, mientras que la ingesta de carbohidratos no fue cubierta en su totalidad. Se investigaron además las prácticas pre-competencia de los ciclistas y se halló que muchos de ellos no tenían una correcta estrategia nutricional y se guiaban por ideas erróneas en tema de alimentación (Dixon & Hegedus. 2014).

En otro estudio realizado por Chibková, et al. (2014) a 74 ciclistas de montaña se probó que varios de ellos consumía alimentos ricos en proteínas y/o grasas, sin embargo, la gaseosa Coca-Cola fue una de las bebidas más consumidas y reemplazaba a las bebidas de rehidratación; finalmente un análisis realizado por Abrines, M. (2015) a 40 individuos deportistas en Argentina sobre la ingesta de hidratos de carbono antes durante y después de una competencia confirmó que efectivamente el 98% de los participantes no cumple con lo recomendado de cantidad y tipo de consumo en pre competencia, durante la competencia el 47 % no satisface la cantidad y el 80% el tipo de carbohidratos.

También existe una alteración en el consumo y uso de otros nutrientes, un ejemplo relevante del desequilibrio de nutrientes en jóvenes ciclistas es el de Jovaní, Martínez & Gómez (2011) quienes realizaron una valoración nutricional en ciclistas en edad escolar y adolescentes y los compararon con un grupo control de jóvenes sedentarios entre 10 a 15 años, los hallazgos mostraron que ambos grupos se encontraban normonutridos, sin embargo, se encontró que los jóvenes ciclistas no cubrían sus requerimientos energéticos totales, la ingesta de hidratos de carbono fue inferior a la recomendación para la edad.

Otros estudios contemplan los grupos de alimentos y los hábitos alimentarios que los deportistas omiten, un ejemplo de ello es un estudio realizado en los ciclistas de la selección española de mountain bike sobre de sus hábitos alimentarios y se logró determinar que el número de comidas realizadas al día no cumplen con la ingesta diaria recomendada para éste deporte y solo el 20% cumplió 5 tiempos de comida. (Som, et al. 2010).

En el ámbito nacional, un estudio realizado en el Ecuador indica que el consumo pre-competencia de hidratos de carbono fue de 48.34% en hombres y 69.9% en mujeres cuando la recomendación base de carbohidratos para el estudio fue del 70% del VCT. (Espinoza, 2015).

Hablando en tema de fluidoterapia, Edvim y cols (2009), realizaron una investigación en ciclistas de la ciudad de Quito, la cual se basó en la hidratación durante una prueba controlada, en los resultados se encontró que los ciclistas rehidratados con agua, el promedio de pérdida de peso fue mayor que en aquellos ciclistas que utilizaban rehidratantes orales. Otro estudio referente a la hidratación que fue realizado a competidores de ciclismo develó que el 25% de los individuos ingería bebidas no aptas para rehidratación como zumos naturales 50%, refrescos 34%, café 12,5% y cerveza 3,5% (Gallegos P. 2014).

A nivel local, en otro estudio en tema de evaluación nutricional realizado en la ciudad de Quito, Ecuador, se aplicó la investigación a 42 deportistas de 10 a 16 años y se demostró que el 42.86% de los deportistas se encuentran delgados, el 14.29% muy delgados y solo el 2% se encontraron con exceso de masa grasa en el ámbito de porcentaje de grasa corporal. (Ribadeneira, A. 2012).

Para finalizar se puede decir que la falta de conocimientos o hábitos alimentarios inapropiados en deportistas puede influir en su estado físico y por ello de forma indirecta en el rendimiento deportivo. Durante la adolescencia se incrementan las necesidades de nutrientes debido al desarrollo, el deporte de competencia requiere carga adicional de energía, que de no ser la suficiente, afecta el desarrollo físico y el rendimiento deportivo.

1.2. JUSTIFICACIÓN

Existen diversos deportes que hacen énfasis en el desarrollo de resistencia y actualmente una gran cantidad de disciplinas requieren que los competidores inviertan una alta cantidad de energía la cual va a ser utilizada para Lograr metas. La necesidad de energía dada por un deporte de élite debe ser tratada desde un enfoque nutricional cubriendo con las necesidades individuales de cada persona (Stellingwerff, Maughan & Burke, 2011).

En el ámbito de la nutrición humana, éste estudio es de gran relevancia debido a que permite generar nuevos conocimientos y amplía el campo de nutrición deportiva dentro del país debido que en la actualidad la nutrición deportiva no es totalmente explotada en Ecuador y no existen estudios suficientes que sustenten la importancia de una sana alimentación en quienes practican deporte a nivel de competencia, especialmente en adolescentes.

En ello radica la importancia de conocer los hábitos en la alimentación de deportistas, para identificar posibles deficiencias de nutrientes que pueden provocar la depleción de las reservas energéticas en los tejidos. Si bien no existen recomendaciones acerca de nutrición deportiva para nuestra población, los jóvenes que practican deportes con una buena asesoría dietética por parte de un profesional de nutrición están en la capacidad de mejorar sus hábitos alimentarios y así mantener sus reservas energéticas estables tanto para el rendimiento deportivo como para su desarrollo fisiológico (Rodríguez, et al. 2012).

Para la Pontificia Universidad Católica del Ecuador y su carrera de Nutrición Humana, ésta investigación representa gran relevancia ya que actualmente no existe la cantidad de estudios suficientes que se relacionen con nuestro tema de investigación,

esto puede ser de utilidad para estudiantes, profesionales especialistas en deportes y futuros investigadores que estén interesados en la nutrición deportiva de élite y competencia.

Los beneficiarios directos son los jóvenes ciclistas ya que con la asesoría de un profesional nutricionista los hábitos alimentarios de quienes practica éste deporte en la FDM y la CDP van a ser mejorados por el direccionamiento del profesional y por ello podrá mejorar la composición corporal tanto en masa muscular como en masa grasa y así lograr un mejor rendimiento.

Más allá de los jóvenes ciclistas, también se ven favorecidas las familias y las federaciones ya que mediante del análisis de la información y la revisión bibliográfica se podrán determinar ciertas falencias en la alimentación de los jóvenes, los que pueden llegar a tener varias consecuencias a corto plazo en el entrenamiento y las competencias y a largo plazo sobre su salud. De esta forma éste estudio constituye una ayuda para el deporte ecuatoriano.

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. Objetivo General

- Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y la composición corporal de los deportistas que practican ciclismo en las categorías pre-juvenil y juvenil de la Concentración Deportiva de Pichincha y de la Federación Deportiva de Manabí en el periodo marzo – junio de 2017.

1.3.2. Objetivos Específicos

- Caracterizar a la población de estudio comprendida por los deportistas que practican ciclismo en las categorías pre-juvenil y juvenil de la Concentración Deportiva de Pichincha y la Federación Deportiva de Manabí.

- Identificar la composición corporal de los deportistas que practican ciclismo en las categorías pre-juvenil y juvenil de la Concentración Deportiva de Pichincha y la Federación Deportiva de Manabí.
- Establecer los hábitos alimentarios que practican los ciclistas de la Concentración Deportiva de Pichincha y la Federación Deportiva de Manabí.

1.4. METODOLOGÍA

1.4.1. Tipo de Estudio

El presente trabajo de investigación es de tipo observacional, descriptivo, y transversal debido a que busca medir la relación entre la composición corporal y los hábitos alimentarios de los jóvenes ciclistas que asisten a la Concentración Deportiva de Pichincha y a la Federación Deportiva de Manabí, el estudio fue realizado en el periodo de marzo a junio 2017

El estudio es observacional debido a que se observarán los hábitos alimentarios y la composición corporal de los ciclistas sin interferir en su rutina.

Es un estudio descriptivo debido a que se especificarán diferentes características de los deportistas como los hábitos alimentarios y la composición corporal, además se trata de un estudio retrospectivo debido a que las variables se relacionarán en la forma en cómo se manifiestan al momento de ser estudiadas y se realizará una única medición en los individuos.

Tiene un enfoque cuali-cuantitativo debido a que se realizará una recolección de datos antropométricos y dietéticos, los mismos que serán analizados mediante métodos estadísticos.

La investigación será de corte transversal debido a que se realizará una sola toma de los datos.

1.4.2. Población de estudio

La población estudiada fue el universo total constituido por 31 jóvenes con edades entre 12 a 18 años que entrenan en la Concentración Deportiva de Pichincha y en la Federación Deportiva de Manabí.

La población total de 17 jóvenes que practica ciclismo en la Concentración Deportiva de Pichincha tiene dos subcategorías juvenil y pre-juvenil las cuales se integrarán como todo un grupo de estudio en Pichincha, la población total de 14 jóvenes que practican ciclismo en la Federación Deportiva de Manabí cuenta con una sola categoría.

1.4.3. Fuentes de recolección de datos

En éste estudio se utilizaron dos tipos de fuentes de datos, las fuentes primarias que son aquellas conformadas por datos antropométricos y dietéticos, y que fueron realizados directamente a los participantes; y las fuentes secundarias las cuales son una previa revisión bibliográfica de artículos científicos, libros y publicaciones científicas.

En primer lugar, se realizó una revisión bibliográfica acerca de nutrición deportiva y de los distintos tipos de deporte para poder delimitar el tema, luego de esto se elaboró el cuerpo de la investigación que incluía problema, justificación y los objetivos.

1.4.4. Criterios de inclusión para selección de participantes

- Hombres y mujeres seleccionados regulares de la Concentración Deportiva de Pichincha.
- Hombres y mujeres seleccionados regulares de la Federación Deportiva de Manabí.
- Que practiquen ciclismo mínimo cuatro veces por semana.
- Que se encuentren en edad entre 12 a 18 años.
- Residentes de la ciudad de Quito.

- Residentes de la ciudad de Portoviejo.

1.4.5. Criterios de exclusión para selección de participantes

- Que asistan una cantidad de días igual o menor a tres veces por semana.
- Quienes no estén de acuerdo en participar en el estudio.
- Tener discapacidades físicas o neurológicas.
- Presentar algún tipo de patología catastrófica.

1.4.6. Técnicas e Instrumentos

Para realizar el correcto levantamiento de los datos antropométricos en los individuos, se procedió a utilizar mediciones y parámetros corporales en base al consenso internacional de la Internacional Society for the Avancement of Kninthropometry (ISAK), el peso se midió mediante una balanza marca Seca con 0,1 gr de precisión en la cual se colocó a la persona en posición erecta, miembros superiores a los costados del cuerpo, las manos y dedos rectos y extendidas hacia abajo, la mirada hacia el frente en bipedestación y el peso distribuido equitativamente en ambos pies.

Para la medición de la estatura se utilizó un tallímetro marca Seca 700 con alcance de medición de 60 a 200 cm, la estatura se tomó con la persona en posición erecta sin calzado y la menor cantidad de prendas posible, con los miembros superiores a ambos lados del cuerpo, las manos rectas y extendidas hacia abajo, con la cabeza orientada en el plano horizontal de Frankfurt en bipedestación con talones juntos y el peso distribuido en ambos pies de forma equitativa.

Los pliegues se midieron con un plicómetro marca Sequoia TrimCal 4000 con precisión 0,1 mm, como cada pliegue tiene su propia forma de medición, se tomaron las mediciones estandarizadas del consenso internacional ISAK, los pliegues a ser tomados fueron:

- Pliegue tricipital
- Pliegue subescapular
- Pliegue supraíaco
- Pliegue del muslo
- Pliegue abdominal
- Pliegue de la pierna

Para el registro de los datos se procedió a utilizar una hoja de registro de datos antropométricos (Ver Anexo 4).

Para identificar los hábitos alimentarios se realizó una encuesta que incluía número de comidas en casa, horarios, lugar de consumo de alimentos, tipos de preparaciones, consumo de bebidas hidratantes, consumo de agua y con una sección de conocimientos acerca de alimentación y nutrición, para la toma de todos éstos datos se utilizó un cuestionario de hábitos alimentarios modificado y traducido de acuerdo a las características de la población de adolescentes deportistas que realizan ciclismo (Ver Anexo 3), siendo un compilado de una frecuencia de consumo de alimentos que fue validado por Nava, et al. 2011 en una población de preescolares venezolanos, además fue validado a su vez por el Instituto Nacional de Nutrición de Venezuela (1998) y Osorio (2015) lo validó previamente en una población escogida de forma aleatoria, además se utilizó en un estudio sobre niños de una institución en la ciudad de Ibarra en Ecuador; cuestionario de consumo, hábitos y prácticas alimentarias en escolares aplicado en una población de 45 niños de escuelas públicas de la ciudad de Santiago de Chile por Lera, et al. (2015); cuestionario de hábitos alimentarios previamente validado en dos estudios de hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de Sonora, México y Caracas, Venezuela, aplicado en la escuela de ballet del “Instituto nacional de danza” en la ciudad de Quito, Ecuador por Maggi (2015).

1.4.5.Recolección y análisis de datos

Al momento de la recolección de datos para que sea ejecutado el estudio, se realizaron las siguientes intervenciones:

1. Se presentó un diálogo previo con las autoridades de la disciplina de cada una de las instituciones que se iban a incluir en el estudio, éste diálogo se realizó con el fin de poseer apertura a dichos lugares para poder realizar la investigación y para organizar el momento y el lugar para la recolección de los datos antropométricos y dietéticos de los jóvenes ciclistas.
2. Se elaboró un consentimiento informado el cual se envió a los jóvenes que accedieran a ser incluidos en la investigación, todo esto con el fin de comunicar a los padres acerca de la participación de sus hijos en el estudio (Ver anexos 1 y 2).
3. Aplicación de encuesta sobre hábitos alimentarios y toma de medidas antropométricas a todos los jóvenes.
4. Tabulación y análisis de información en el programa SPSS 22 (Statics Package for the Social Sciences) con lo cual se obtuvieron los resultados de significancia estadística mediante el método de chi cuadrado de Pearson, gráficos comparativos entre poblaciones y tablas cruzadas de variables.

Capítulo II: MARCO TEÓRICO

2.1. Estado Nutricional en Deportistas

Según la FAO (2011), el estado nutricional es una condición física que presentan las personas y que es el resultado del balance entre ingesta de energía y nutrientes y el gasto de los mismos.

Existen diversos métodos para realizar una evaluación del estado nutricional en un individuo, para realizar una adecuada evaluación es útil siempre combinar varios métodos para así obtener un resultado más completo y preciso. Los métodos a utilizarse para deportistas específicamente son la toma de datos antropométricos, resultados bioquímicos, evaluación dietética nutricional, tipo de hidratación del individuo, tipo de deporte, categoría en la que los atletas compiten, cuál es su principal objetivo en ese momento para ese deporte realizado y el tiempo dedicado al entrenamiento. Además, cabe destacar que la evaluación aislada de cualquiera de éstos métodos y componentes no debe determinarse como un diagnóstico final sino como un método que forma parte de una evaluación total y completa la cual si puede lograr determinar un diagnóstico (Mielgo, et al. 2015).

Es indispensable saber que además existen diversos factores que modifican el estado nutricional de un individuo o población como son el acceso a los alimentos, la disponibilidad de productos y nutrientes en la dieta, un patrón de consumo de alimentos y los procesos metabólicos de utilización de nutrientes, éstos factores también se pueden llegar a tomar en cuenta para ayudar a determinar si existen variables externas que impidan que las necesidades alimentarias sean cubiertas (Bezares, et al. 2014; Suverza & Haua, 2010).

La evaluación del estado nutricional tiene como base cientos de problemas que surgieron a partir de mala alimentación desde tiempos antiguos, la evaluación nutricional es un proceso que utiliza distintos métodos y herramientas los cuales permiten a los profesionales nutriólogos identificar a individuos y poblaciones que poseen una alteración en el estado nutricional (Suverza & Haua, 2010).

2.1.2. Métodos de evaluación de la composición corporal en deportistas

i. Cineantropometría

La cineantropometría es la ciencia que mide las dimensiones físicas y la composición corporal de una persona, es la forma básica y rápida para determinar el estado nutricional y determina alteraciones de tipo proteico-energéticas y detecta estados de malnutrición severa y crónica. Todas las medidas que se toman en antropometría deberán ser comparadas con puntos de referencia, las medidas más utilizadas en antropometría son peso, talla, circunferencias y pliegues cutáneos (Suverza & Haua, 2010).

Existen varios métodos para determinar la composición corporal de un individuo, entre ellos tenemos:

- Métodos directos que se aplican principalmente en la disección de cadáveres,
- Métodos indirectos que se basan en la relación de diversas variables, entre ellos tenemos a la pesa hidrostática
- Métodos doblemente indirectos que utiliza ecuaciones derivadas del método indirecto para poder determinar la composición corporal (Martínez, Urdampilleta, 2012).

Los equipos o materiales de antropometría también requieren características específicas según su función.

- Báscula: con precisión de 100 g para toma de peso.
- Tallímetro: puede ser de pared o estadiómetro con precisión de 1mm, para toma de talla.
- Cáliper: de característica científica como Harpender y Holtain de 0.2 mm de precisión, también Lange y Slimguide que tiene 0.5mm de precisión, para la toma de pliegues cutáneos.
- Cinta métrica: metálica, estrecha e inextensible con precisión de 1mm, para la toma de perímetros y circunferencias.

- Lápiz demográfico: permite la señalización de los puntos anatómicos para las correctas mediciones (Martinez J. & Urdampilleta A., 2012).

ii. Somatotipo

El estudio del somatotipo se remonta a la antigua Grecia en donde Hipócrates y Galeno utilizaban dos categorías para clasificar a los sujetos, éstas eran los sujetos delgados y los sujetos musculosos (Rodríguez, et al. 2014).

Se considera como somatotipo a la técnica en la que se clasifica al cuerpo humano en base al grado de manifestación de tres componentes básicos que son:

- Endomorfía: es el grado de desarrollo de adiposidad relativa de una persona.
- Mesomorfía: es el grado de desarrollo del músculo esquelético y los huesos
- Ectomorfía: es el grado de linealidad de la parte física de un sujeto.

Éstos tres componentes se refieren así debido a las tres capas de crecimiento del embrión que son endodermo, mesodermo y ectodermo. El gráfico más utilizado para representar a los somatotipos se denomina somatocarta, en éste instrumento se puede representar a un individuo con sus tres componentes y la forma en la que cada uno de ellos se expresa, así se puede otorgar una idea de las diferencias entre los individuos según el tipo de su físico (Varela, Silvestre,2010).

iii. Medición del peso en deportistas

El MSP (2012) detalla el procedimiento de la toma de peso, el cual se debe realizar preferentemente en horas de la mañana cuando la persona no haya ingerido alimentos y que haya ido al baño previamente, además debe ser informado el proceso a la persona a la que se va a realizar. La persona debe tener únicamente ropa ligera sea una camisa y un short, el resto de ropa, así como cinturones, joyas, zapatos y otros artículos deben ser retirados.

Previa a la medición la balanza debe estar en cero y colocada en una superficie plana y totalmente firme. Se solicita a la persona que se suba a la balanza y se coloque en la mitad de ésta con los talones juntos y la punta de los pies separados a un ángulo de 45°, mirando en plano horizontal sin moverse y los brazos hacia los lados. La persona que va a tomar las medidas debe colocarse frente a la báscula y proceder a la lectura del valor, seguidamente anotar el peso en Kg (González-Neira, et al. 2015).

El peso en deportistas semi-profesionales suele estar basado en la masa muscular y muchos deportistas suelen aumentar su masa muscular, éste aumento de musculatura es ideal en deportes que requieran fuerza, potencia y resistencia muscular, pero puede ser un limitante en los deportes de resistencia. (González-Neira, et al. 2015).

En aquellos estudios donde se requieran medidas antropométricas se deben tener en cuenta algunas consideraciones generales para poder dar fiabilidad a los datos obtenidos, estas son:

- Personas que van a ser medidas deben estar con la menor cantidad de ropa posible.
- Las medidas deben ser tomadas de preferencia en las primeras horas del día.
- La postura se realizará en hemicuerpo derecho.
- Material utilizado previamente calibrado.
- Por lo menos se deben realizar dos mediciones, si fuera la diferencia mayor a 0.5 se debería realizar una tercera medición (Martinez & Urampilleta, 2012).

iv. Medición de la talla en deportistas

Si bien existe un aumento del crecimiento lineal en la pubertad y adolescencia, los brotes de crecimiento se ven alterados por un sinnúmero de factores como son la madurez sexual, aspectos genéticos, consumo de psicotrópicos, ganancia de peso, realización de distintos tipos de ejercicio y la dieta que lleva la persona. (Mahan, Escott-Stump & Raymond. 2009; Brown, 2014).

El MSP (2012) indica el protocolo de toma de talla para adolescentes y adultos. La persona debe colocarse de espaldas al tallímetro con talones de los pies juntos topando el

tallímetro y las puntas formando un ángulo de 45° entre ellas. Los brazos deben estar estirados a los lados del cuerpo con las palmas observando hacia los muslos, talones y rodillas deben estar juntos y se verifica que la cabeza, omóplato, glúteos, pantorrillas y talones están en contacto con el tallímetro. Se coloca la palma de la mano abierta en el mentón de la persona y se ubica la cabeza en el plano de Frankfurt, se pide a la persona que inhale profundamente y se desliza el tope del tallímetro sobre la corona de la cabeza de la persona, se asegura que el cabello esté presionado y se lee la medición en centímetros y milímetros. Se pide a la persona que se retire del tallímetro y se procede a leer nuevamente y anotar el dato (MSP, 2012).

v. Medición de pliegues cutáneos en deportistas

Es una técnica en la cual se mide el grosor del tejido adiposo que se encuentra debajo de la piel. Estas medidas permiten determinar el porcentaje de grasa del cuerpo humano.

Para la toma de estas medidas el individuo debe estar con vestimenta ligera y relajado en el lugar donde se toma la medida ya que se realiza un pequeño ‘Pellizco’ con el dedo índice y pulgar de la mano izquierda formando un eje perpendicular a la superficie de la piel, posteriormente se realiza una ligera presión y a 1 cm de distancia se coloca el plicómetro que nos da resultados en milímetros, esta medición se la puede realizar dos veces para asegurar que el valor sea más exacto. En el caso de que se presente una diferencia de 0.5mm entre las mediciones se debe realizar una tercera y hacer un promedio entre ellas (Sigcho J. 2015).

- Pliegue Tricipital: para tomar esta medida el antebrazo se flexiona en un ángulo de 90° y en la parte posterior del brazo se toma la distancia entre el acromion y el olecranon para obtener el punto medio del brazo donde se realiza la medición. La persona que realiza la valoración debe estar en la parte posterior del sujeto.
- Pliegue Subescapular: En la parte posterior del torso se ubica el ángulo inferior de la escápula derecha, para facilitar el proceso el sujeto puede colocar su antebrazo en la parte de la espalda baja.

- Pliegue suprailíaco: ubicado a 2 cm por encima de la cresta iliaca, otra forma es que el evaluado este en forma erecta y frente al evaluador el cual hará una línea imaginaria en el axilar anterior.
- Pliegue Abdominal: se localiza a la derecha del ombligo y en dirección vertical, tanto el evaluado como el evaluador deben estar frente a frente.
- Pliegue de Cuádriceps: se lo encuentra en la parte anterior del muslo tomando el punto medio entre el surco inguinal y el borde proximal de la rótula. El evaluado debe estar sentado sin realizar presión sobre el muslo.
- Pliegue de pantorrilla: es utilizado como referencia de la cantidad de grasa en las extremidades inferiores. Se realiza la medición de circunferencia de pantorrilla y la parte más pronunciada es el punto medio para realizar la medición que puede ser parte anterior, posterior o lateral de la pantorrilla. El evaluado debe estar sentado y colocar la pierna en ángulo de 90° sin hacer presión (Sigcho J. 2015).

vi. Medición de perímetros en deportistas

Son medidas utilizadas para evaluar el crecimiento y observar los patrones de distribución de la masa grasa. Existen diferentes zonas del cuerpo donde se realiza estas mediciones como:

- Cadera
- Cintura
- Muñeca
- Brazo
- Pantorrilla
- Tobillo
- Muslo medio
- Muslo superior (Valle O., 2014).

vii. Determinación de masa grasa en deportistas

Los deportistas de algunas disciplinas se caracterizan por presentar baja cantidad de masa grasa ya que les permite menos peso y menor gasto energético. Este también es un parámetro muy importante de evaluación por lo que se lo relaciona con el crecimiento físico a temprana edad, especialmente en la adolescencia (Aguilera, Et al, 2013).

Se suelen utilizar diversas técnicas para la determinación de masa grasa, éstos métodos se utilizan en base al consenso internacional de la International Society for Advancement of Kineanthropometry. Éstas técnicas estándares permiten medir los pliegues cutáneos mediante el método ISAK y aplicarlos a fórmulas, los pliegues son: bicipital, tricipital, subescapular, suprailíaco, ileocrestal, abdominal, muslo frontal y pantorrilla medial. En la población general es posible utilizar únicamente los 3 pliegues básicos para medidas simples los cuales son subescapular suprailíaco y abdominal, sin embargo, en deportistas es conveniente medir como mínimo 4 pliegues que son tricipital, abdominal, suprailíaco y anterior del muslo, si se midiesen 5 o más pliegues, se deberían incluir éstos debido a que son los que se relacionan de forma más directa con la densidad corporal y son los más sensibles a los efectos del entrenamiento (Martínez & Urdampilleta, 2012).

Existen más de 100 métodos para estimar la masa corporal grasa e interpretarla en porcentajes. Existe una propuesta la cual consiste en la sumatoria de mínimo 6 pliegues como índice de adiposidad para deportistas. La ecuación de Carter se utiliza para estimar el porcentaje de grasa corporal, ésta es una derivación de la ecuación de Yuhasz, la cual se aplica para atletas olímpicos en los estudios de Montreal Olympic Games Anthropometric Project en 1982 y se describe de la siguiente manera:

$$\% \text{ Masa grasa en hombres} = 0,1051 \times (PT + PSES + PAb + PMA + PP)$$

$$\% \text{ Masa grasa en mujeres} = 0,1548 \times (PT + PSES + PAB + PMA + PP)$$

Donde:

PT = Pliegue tricipital

PSES = Pliegue subescapular

PSIL = Pliegue suprailíaco

PAB = Pliegue Abdominal

PMA = Pliegue de muslo anterior

PP = Pliegue de pantorrilla

viii. Determinación de masa magra en deportistas

En el deporte uno de los factores que mayor tiene importancia es la masa muscular presente en los deportistas ya que se lo ve relacionado con el rendimiento deportivo. Para poder determinar la masa muscular, así como en la masa grasa, se puede estimar mediante un método doblemente indirecto y así obtener información estimada de la distribución muscular global. En deportistas es muy importante identificar la masa magra ya que esta varía dependiendo de la actividad y la intensidad física que se realiza (Rodríguez, et. al, 2014).

La ecuación de Lee (como se citó en Martínez & Urdampilleta, 2012), es un método doblemente indirecto de determinación de la masa muscular, el cual se utilizó en un estudio en el que se requería estimar la cantidad de masa muscular en una muestra de 324 sujetos, 244 de ellos no obesos y 80 obesos, ésta ecuación es válida tanto para hombres como para mujeres.

Tabla 1. Ecuación de Lee y sus componentes para estimación de masa muscular

Nombre	Fórmula	Abreviaturas
Perímetro de brazo corregido (PBC)	$PBC = PB - (3,1416 \times (PT/10))$	PB = perímetro braquial PT = pliegue tricipital
Perímetro del muslo corregido (PMC)	$PMC = PM - (3,1416 \times (PMA/10))$	PB = perímetro del muslo PMA = pliegue de muslo anterior
Perímetro de pierna corregido (PGC)	$PGC = PPa - (3,1416 \times (PPM/10))$	PPa= perímetro de pantorrilla PMA = pliegue de pantorrilla

Masa Muscular Estimada (MME)	Talla x (0,00744*PBC ²) + (0,00088*PMC ²) + (0,00441*PGC ²) + (2,4 x Género) – (0,048 x Edad) + Etnia + 7,8.	PBC = perímetro de brazo corregido PMC = perímetro de muslo corregido PGC = perímetro de pierna corregido Género: Hombres =1, Mujeres = 0 Edad en años Etnia: -2 asiáticos, 1.1 afroamericanos, 0 caucásicos e hispanos.
% Masa muscular estimada	% MME = MME (kg) x 100 / peso (kg)	MME = masa muscular estimada

Fuente: Martínez & Urdampilleta, 2012
Elaborado por: Gabriela Moreira & Nancy Noboa

ix. Composición corporal en deportistas

Cabe recalcar que no se encuentran muchos estudios que verifiquen el estado de la composición corporal de los deportistas, sin embargo, en Ecuador hay un estudio con 42 jóvenes de diferentes disciplinas donde se valora el % de masa grasa. Como resultado se encontró que el 42.86% estaban delgados, el 14.29% se encontró muy delgado, el 2% estaba con exceso y el 40.86% estaba dentro de lo normal, estos valores se relacionan con el tipo de deporte que los jóvenes practican ya que por ejemplo en la gimnasia y el karate se requiere ser delgado para un mejor rendimiento y desenvolvimiento deportivo (Rivadeneira A. 2012).

2.1.3. Alimentación y patrones de consumo de alimentos

Los patrones alimentarios para un deportista son diferentes a los de una persona normal ya que por la actividad que se realiza se ven incrementadas sus necesidades nutricionales. En la dieta de un deportista los alimentos deben proporcionar energía, ayudar en el fortalecimiento y reparación de tejidos y finalmente mantener y regular el metabolismo. Se debe recalcar que cada deporte y cada individuo tiene requerimientos diferentes es por esto que no se puede generalizar un plan alimentario para todos los deportistas.

Una alimentación adecuada le permite al deportista cumplir con los siguientes criterios:

- Mantener energía para entrenamiento y rendir al nivel adecuado.
- Obtener resultados óptimos durante los entrenamientos.
- Mejorar la recuperación durante y después de los ejercicios.
- Mantener el peso y condiciones físicas ideales.
- Reducir el riesgo de lesiones y fatiga por un entrenamiento exagerado (Alemán G., Alemán R. & Amador C. 2015).

i. Hábitos Alimentarios

Se considera hábitos alimentarios a las prácticas de alimentación que son influenciadas por creencias o tradiciones las cuales adquiere un individuo por medio de la familia o la sociedad en la que se encuentra, estos pueden ser modificados a lo largo de la vida dependiendo de la estabilidad económica o laboral, de los conocimientos y de la publicidad existente (Alemán G., Alemán R. & Amador C. 2015).

Éstos hábitos alimentarios se van adquiriendo desde la niñez en el núcleo familiar y social, ya en la adolescencia los hábitos se ven determinados por factores internos y externos como las necesidades fisiológicas por género, edad y constitución corporal, identificación de la imagen corporal, preferencias y rechazo de alimentos, integración en redes sociales y comunitarias, ambiente educacional y laboral, condiciones de vida, etc. (Hernaiz, L. 2010).

Si bien todos los factores influyen directamente en la alimentación de los adolescentes, en ésta etapa de la vida predominan aquellos en los que está involucrada la aceptación social, aún a costa del rechazo de una alimentación adecuada y abandono de las costumbres familiares. Éstas prácticas crean una tendencia natural de la población joven a padecer una alimentación inadecuada y esto a su vez se mantiene como factor de riesgo para su salud en edades posteriores (Hernaiz, L. 2010).

Para medir los hábitos alimentarios en una persona o población se pueden utilizar diferentes tipos de encuestas que se clasifican en cualitativas donde refieren alimentos preferidos o rechazados, semi-cuantitativa como la frecuencia de consumo, y cuantitativa, por ejemplo: recordatorio de 24 horas, pesaje de alimento y otros. De los instrumentos más utilizados en estudios es la frecuencia de consumo ya que, permite relacionar la alimentación con algún proceso de enfermedad o estado fisiológico, esta encuesta permite valorar el consumo de diferentes alimentos a lo largo del tiempo (Rojas D. 2011).

La determinación de la calidad de la dieta puede tener varias formas, una de estas son las guías o recomendaciones dietéticas para diferentes tipos de poblaciones. El índice de alimentación saludable (IAS) es uno de los más utilizados por lo que es elaborado en base a guías americanas. Sin embargo, es importante evaluar otros parámetros para determinar la calidad de la alimentación en las diferentes poblaciones en estudio (Cervera, et al. 2013).

Otra forma es mediante la comparación o el ajuste de la dieta habitual a las características de la dieta mediterránea, si bien se promueve una alimentación saludable muchas veces puede ser deficiente de energía y llegar hasta la deficiencia de micronutrientes en la población joven (Cervera, et al. 2013).

ii. Hábitos alimentarios en deportistas

En la adolescencia y en el deporte es importante promover hábitos alimentarios saludables que beneficien el estado de salud y permitan mejorar el rendimiento deportivo a corto plazo. La evaluación de hábitos alimentarios está indicada para determinar si la ingesta de macronutrientes, es decir proteínas, grasas e hidratos de carbono, la ingesta de vitaminas como vitaminas del complejo B, vitaminas liposolubles (A, D, E, K), ácido ascórbico, etc.; minerales como sodio, potasio, hierro, zinc, calcio, cobre, selenio, magnesio y fósforo se relaciona con lo recomendado para una dieta ideal. Una dieta

desequilibrada puede ocasionar enfermedades crónicas a futuro como obesidad, dislipidemias, arteriosclerosis e hipertensión arterial (Sánchez-Benito, Sánchez-Soriano, Ginart-Suárez, 2007).

En el deporte son importante los hábitos alimentarios 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. La deficiencia de vitaminas y minerales afectan al funcionamiento del sistema inmunitario y a su vez disminuye el rendimiento deportivo. La hidratación también es parte de los hábitos alimentarios y es de importancia en deportistas por el desgaste físico y la pérdida de electrolitos que se producen durante la actividad que se realiza, una adecuada hidratación contribuye al rendimiento deportivo (Sánchez-Benito, Sánchez-Soriano, Ginart-Suárez, 2007).

iii. Frecuencia de consumo de alimentos

Indica el número de veces que el paciente consume un determinado alimento y durante un cierto tiempo, en este instrumento se determina el consumo de nutrientes específicos que pueden estar relacionados con problemas de salud (Ávalos M. 2014).

La frecuencia de consumo de alimentos y bebidas consiste en una lista con varias opciones de alimentos o grupos de alimentos y la frecuencia con la que se consumen. Las frecuencias pueden estar divididas tanto de forma diaria, semanal o mensual. Dependiendo de lo que se desea conocer, el listado de alimentos como ya se ha mencionado antes puede incluir grupos de alimentos (ej. Tubérculos, frutas, verduras, etc.) o el consumo de alimentos de forma individual (ej. Manzana, brócoli, peras, etc.) (Suverza, Haua, 2010).

Es importante destacar que los cuestionarios de frecuencia de consumo pueden variar dependiendo de la población a ser estudiada por lo que no existe un cuestionario de aplicación universal. Si se deseara utilizar una frecuencia de consumo previamente realizada, ésta debería haber sido aplicada en una población semejante al grupo de individuos que se fuesen a estudiar.

En las frecuencias de consumo de alimentos siempre se deben aclarar las diferencias entre un consumo ocasional y el “nunca” de la ingesta de ciertos alimentos, los alimentos que se consumen de forma ocasional pueden referirse a aquellos que se ingieren una o dos veces por año, mientras que aquellos que entran en la categoría del “nunca” se evitan principalmente por alergias, intolerancias, malestares, costumbres o religión y se han eliminado de la dieta definitivamente (Suverza, Haua, 2010).

iv. Efectos de la omisión de tiempos de comida en deportistas

Desde hace varias décadas atrás se conoce que el tipo de alimentación que lleva una persona tiene gran influencia sobre el deporte que practica y su rendimiento en el mismo. Por ésta razón se necesita conocer la ingesta diaria recomendada de nutrientes para poder determinar el estado nutricional de un individuo. Muchas investigaciones han tratado diversos tipos de intervenciones nutricionales con el fin de determinar cuál podría ser la que potencie de mejor manera el rendimiento físico.

Así pues, Som et al (2010), realizaron un estudio sobre 40 ciclistas entre 15 y 34 años de la selección española de ciclismo, los 40 ciclistas se dividieron en la categoría Junior ($16,68 \pm 0,99$ años) y la categoría Sub23 ($25,33 \pm 4,25$ años), éste estudio pretendía el levantamiento de datos dietéticos sobre tipos de alimentos consumidos, tiempos de comida y número de reposiciones alimentarias. Los resultados de dicho estudio confirmaron que en la categoría Junior el 76% realizaban 3 comidas al día, 4% realizaban 4 comidas al día y únicamente el 20% realizaba 5 comidas al día, mientras que en la categoría Sub23 el 60% realizaba 3 tomas diarias, el 13% realizaba 4 ingestas y el 26,7% realizaba 5 comidas por día. Los autores concluyeron que la ingesta diaria recomendada para un deportista con respecto al número de comidas en el día debería oscilar entre 4 a 5 tomas siendo 5 tiempos de comida lo ideal para el periodo de competencia y entrenamiento, siendo que la mayoría de competidores no cumplía con ésta recomendación, su rendimiento se podría ver comprometido.

v. **Hidratación en deportistas**

Según Olivos, et al. (2012), hay que tener en cuenta que el balance hídrico y la termorregulación en el ejercicio son plenamente importantes para el rendimiento físico, sabiendo que la sed no es un mecanismo que se controla de forma voluntaria, sino que es un mecanismo por el cual el cuerpo envía señales de alerta cuando ha existido una pérdida de agua corporal y se necesita una compensación.

El agua al ser el mayor constituyente del cuerpo humano cumple diversas funciones, entre ellas:

- Regular la temperatura corporal
- Eliminar y mantener el balance electrolítico
- Vehículo y medio en el que se realizan todos los procesos metabólicos del organismo.
- Lubricación de articulaciones

Los electrolitos también son de suma importancia para la manutención de las funciones correctas del organismo ya que cumplen importantes funciones como:

- Transmisiones de las conexiones nerviosas
- Ayuda en la contracción muscular
- Regulación del gasto cardíaco
- Regulación del pH corporal

Mientras una persona realiza deporte, el organismo pone en marcha mecanismos de regulación del calor corporal dado por la utilización de reservas de nutrientes, con ésta regulación el calor se distribuye en el flujo sanguíneo hacia los tejidos periféricos que son las mucosas y la piel, la forma principal de regulación corporal es la producción de sudor y se conoce que por cada litro de agua que se elimina del cuerpo mediante el sudor, se gastan aproximadamente 600 calorías. El sudor es hipotónico, es decir tiene una menor concentración de solutos que el plasma y posee principalmente agua y electrolitos, mayoritariamente sodio y bajas concentraciones de potasio, hierro y calcio (Olivos, et al. 2012).

Un deportista que entrena de forma extenuante y continua puede llegar a perder hasta 3 litros de agua por hora a través del sudor y por la eliminación de vapor a través de la respiración y si esto si no se controla puede provocar una importante pérdida de líquidos. La deshidratación que se da de forma progresiva en el ejercicio es muy común en los deportistas, muchas veces los deportistas no ingieren suficiente cantidad de líquidos para reponer las pérdidas de agua y electrolitos, esto a simple vista puede parecer poco importante, sin embargo, se sabe que una deshidratación marcada en la realización de deporte disminuye considerablemente el rendimiento físico, produce calambres musculares, debilidad, desorientación y aumenta el riesgo de sufrir lesiones poniendo así en riesgo la salud del deportista (Olivos, et al. 2012).

Es por ésta razón que se debe mantener una hidratación adecuada durante todo el día y en los periodos de entrenamiento se recomienda su consumo antes durante y después de la actividad física, las recomendaciones de la ingesta de líquido suelen variar ya que las recomendaciones varían de 1 ml por cada 1 kcal consumida mientras que otros consensos proponen la recuperación de líquidos con 30-45 ml/Kg de peso, sin embargo ésta última recomendación es aplicada en peso de deportistas adultos, Para que un deportista pueda cumplir con las recomendaciones de consumo de líquidos es importante crear hábitos en torno a este tema (Vega, et al. 2016) (Alemán, Alemán & Amador, 2015).

Para quienes practican deporte de forma recreativa es decir la realización de ejercicio es de intensidad baja o media y con una duración menor a dos horas, las recomendaciones de rehidratación son del consumo exclusivo de agua potable, es decir sin ningún otro elemento añadido. Por otro lado, aquellas personas que ya se dedican a un deporte de forma activa, frecuente y en el ámbito profesional, se utilizan bebidas hidratantes, las cuales son líquidos con una composición especial que permiten una rápida absorción de agua, electrolitos e hidratos de carbono de fácil asimilación. La importancia de las bebidas isotónicas y de recuperación radica en que reestablecen la homeostasis corporal (Vega, et al. 2016) (Olivos, et al. 2012).

vi. Relación entre el peso corporal y el tipo de rehidratantes

Cuando se habla de una correcta alimentación en deportistas no hay que olvidar que parte de esto es la hidratación, tanto en cantidad como en el tipo de rehidratante que se utiliza al momento de entrenar y de competir. En la actualidad se sabe que una

hidratación adecuada antes, durante y después de realizar un deporte no solo mantiene un correcto balance hídrico, sino que también mejorar los resultados del rendimiento deportivo. Gallegos (2014) con éste antecedente realizó un estudio en el cual se pretendía resaltar la importancia de un correcto tipo de hidratación en ciclistas de competencia. La población estuvo comprendida por un total de diez ciclistas. En los individuos se utilizaron dos tipos de hidratantes, el agua simple como tal y rehidratantes comerciales que incluían azúcar y electrolitos en su composición. Los individuos debían consumir ambos hidratantes en distintos momentos, luego de ello, el autor tomo el peso para determinar con cuál hidratante los competidores perdían más cantidad de peso.

El estudio arrojó que cuando los competidores consumieron únicamente agua para hidratarse, perdieron en promedio 1,14 Kg, mientras que la hidratación con la bebida isotónica comercial el promedio de pérdida de peso entre los participantes fue de 0,69 Kg. Comparando ambos resultados existió un 61% menos de pérdida de peso cuando consumieron hidratantes comerciales. El estudio logró demostrar que existe una diferencia significativa entre la hidratación con bebidas de hidratación deportiva y el agua en deportistas de alto rendimiento además que en la percepción de esfuerzo físico los individuos tuvieron una menor percepción de esfuerzo físico al momento de realizar el deporte.

vii. Desequilibrio de nutrientes, fatiga y reducción de actividad física

En deportistas juveniles es muy frecuente encontrar deficiencias de nutrientes los cuales afectan a su crecimiento y desarrollo. Un estudio realizado en España a 28 ciclistas entre 10 y 15 años donde se realizó valoración nutricional determinó que los deportistas no cumplen con los requerimientos de energía óptimos para su desempeño (Jovaní C. Martínez C. & Gómez M. 2014). Así mismo lo corrobora Úbeda N. et. Al. (2010) donde indicó que la ingesta alimentaria de los deportistas son mayormente alimentos fuentes de proteína (carnes, pescado, huevo y leguminosas) y grasas (dulces, bollería, aceites y fritos), mientras que la ingesta de carbohidratos (arroz, fideos y cereales) y fibra (verduras, frutas y alimentos integrales) es baja, esto indica que los deportistas no llevan dietas balanceadas, equilibradas y suficientes por lo que recomiendan implementar actividades donde intervenga un nutricionista.

Por otro lado, un estudio realizado a deportistas ecuatorianos que practican capoeira, se demostró que el 24.2% de los hombres consumían diariamente 2000 a 2500 kcal, lo cual les permitía mantener un alto rendimiento físico. En el caso de las mujeres el 29.4% presentó rendimiento físico medio- deficiente ya que la energía consumida fue 1501 a 2000 y que se encuentra por debajo de lo recomendado. Es así como se demuestra que el rendimiento deportivo puede verse afectado por varios factores, sin embargo, uno de los más importantes es la calidad de la alimentación que se dé antes, durante y después de la práctica deportiva (Suaste D. 2014).

viii. Alteraciones de la conducta alimentaria en deportistas

Para deportistas de cualquier disciplina es importante controlar los hábitos alimentarios ya que esta población es muy susceptible a realizar prácticas alimentarias incorrectas con el objetivo de perder peso o cumplir con ciertas características que se requieren en el deporte (Úbeda, et al. 2010).

Existen varios factores por los cuales los deportistas pueden presentar alteraciones en la conducta alimentaria. Uno de estos son los factores sociales donde se desarrolla mayor atención a la parte física como el peso y la figura, en la actualidad los adolescentes están expuestos a varios medios de información los cuales la mayoría exponen cuerpos esculturales o dietas que no tienen contenido científico. En varias investigaciones realizadas demuestran que los problemas de trastornos alimentarios en deportistas pueden deberse a se encuentran en un ambiente de presión y que puede ser generado por el entrenador, compañeros y por la familia (Dosil, J. & Díaz, I. 2012).

Los factores personales también influyen en las alteraciones de la conducta alimentaria, esto se refiere a como se interpreta la realidad y los mensajes que se receiptan sobre el peso y la apariencia física. Estudios demuestran que tantos hombres y mujeres son vulnerables a desarrollar estos trastornos. Finalmente, la práctica deportiva también puede ser un factor que desencadene estos problemas, ya que puede disminuirse el apetito y por ende se produce la pérdida de peso y una malnutrición que muchas veces no es controlada por un profesional. Cada tipo de deporte genera su propia presión o exigencias que permite que el deportista sea más susceptible a presentar deficiencias nutricionales (Dosil, & Díaz, 2012).

2.2. Necesidades energéticas de macro y micro nutrientes en deportistas

Para determinar las necesidades energéticas de los deportistas deben hacerse desde la perspectiva de nutrición deportiva y no utilizar las mismas referencias utilizadas en las consultas de patologías, estas tablas están enfocadas en la nutrición para personas enfermas las cuales pueden tener carencias de nutrientes. En el caso de los deportistas es importante medir las necesidades de nutrientes para el máximo rendimiento deportivo dependiendo de algunos factores y componentes (Riché, D. 1997).

El consumo de energía en el ciclista se expresa en función de los factores que modulan el gasto energético de forma directa, éstos factores incluyen la velocidad de pedaleo, el desarrollo, tipo de competencia, presencia del viento y el estilo. Todos los factores que modifican el consumo de energía también están relacionados con la frecuencia de pedaleo y la resistencia al aire. Si se tomara un ejemplo de ciclista promedio con peso de 70 Kg que va a un ritmo entre 25 y 35 Km/h, se estima que éste consume alrededor de 400 a 800 calorías por hora (Riché, D. 1997).

2.2.1. Hidratos de Carbono

Los hidratos de carbono son conjuntamente con las grasas la principal fuente de energía para el organismo. Los hidratos de carbono son la fuente de energía esencial de los músculos en la realización de ejercicios de intensidad media y alta. El aporte de carbohidratos dependerá de factores como el tipo, la frecuencia, la intensidad y la duración del ejercicio, además del nivel de entrenamiento y la alimentación que se haya tenido antes del entrenamiento o competencia (Olivos, et al. 2012).

Según Olivos y colaboradores (2012) los carbohidratos durante el entrenamiento deben mantenerse en la cantidad adecuada dentro de los depósitos corporales, fuera de una alimentación habitual, los deportistas necesitan una estimación de la cantidad de éste nutriente en base a su peso corporal y en función de sus entrenamientos diarios y no de

las calorías totales de la dieta, así se establecen cantidades de carbohidratos en deportistas de la siguiente manera:

- 1 hora por día = 6 – 7 gr de CHO/Kg peso actual
- 2 horas por día = 8 gr de CHO/Kg peso actual
- 3 horas por día = 9 gr de CHO/Kg peso actual
- 4 horas por día = 10 gr de CHO/Kg peso actual

Aquellos deportistas que se benefician de forma significativa con éstas recomendaciones son quienes realizan un alto gasto energético por un tiempo mayor a 90 minutos como es el caso de maratonistas, triatlonistas, ciclistas, nadadores, etc. (Olivos, et al. 2012).

i. Consumo de azúcar en la dieta relacionado con la masa grasa corporal

Todo deporte es diferente y la cantidad de energía y sustratos que necesita el cuerpo también varían en función de la disciplina que se practique, especialmente aquellas personas que practican deporte a nivel profesional. Stellingwerff, Maughan & Burke (2011) realizaron una revisión sistemática de distintos estudios para así crear recomendaciones estandarizadas para deportes de alta intensidad y larga duración como el ciclismo de competencia. Ésta revisión hace énfasis en la fosforilación oxidativa o metabolismo aeróbico, y se afirma que los carbohidratos son los proveedores de la mayoría de “combustible” para ejercicios exhaustivos como son los de competencia profesional. Sin embargo, se debe tener en consideración la cantidad de carbohidratos, así como el tipo y la fuente de los mismos ya que si bien son el sustrato principal al momento de la realización de ejercicio intenso, se pueden llegar a almacenar no solo en forma de glucógeno, sino que también se pueden almacenar en el tejido adiposo o en forma de triglicéridos.

2.2.2. Grasas y lípidos

El consumo de grasas en la dieta de los deportistas debe estar entre el 20 al 30% del valor calórico total. Es importante saber que el aporte de ácidos grasos esenciales (ácido linoleico y alfa linolénico) deben mantenerse siempre en la alimentación debido a su efecto saludable. No existen recomendaciones establecidas del consumo de complementos de grasa en el ejercicio, es más que por ello diversos consensos aconsejan que las comidas previas a las competencias sean bajas en grasa (Olivos, et al. 2012; Varela, Silvestre. 2010).

En los deportistas los ácidos grasos tienen una función importante por lo que tienen base energética. Para el rendimiento deportivo el consumo de lípidos debe mantenerse dentro de las recomendaciones, la ingesta de ácidos grasos poliinsaturados puede tener varios beneficios ya que reduce los niveles plasmáticos de colesterol, triglicéridos y mejoran la fluidez de la membrana, todo esto nos permite captar de mejor forma el oxígeno en el músculo. En el caso de los ácidos grasos saturados su recomendación de consumo para deportistas no puede ser mayor del 7 al 10 % del valor calórico total (Domínguez R. 2013). Este tipo de ácido graso no se debe suspender de la dieta ya que según un estudio realizado por Berrino, et. Al. (2001), la baja ingesta de ácidos grasos saturados reduce los niveles testosterona circulante.

Para los deportistas de resistencia los principales objetivos nutricionales son el de consumir lípidos necesarios que permitan cubrir con las necesidades de reservas intramusculares de grasa. También es importante que se cerciore las reservas de glucógeno ya que es la fuente principal de energía en los entrenamientos de alta intensidad (Domínguez R. 2013).

2.2.3. Proteínas

Las proteínas se han clasificado como macronutrientes que aportan energía al cuerpo, además de que ayudan a la formación de tejidos en el cuerpo. En los deportistas durante las prácticas las proteínas tienen un aporte del 10 al 15% del total de la energía que se utiliza. Un balance nitrogenado positivo en los deportistas determina que luego del

ejercicio incrementa la síntesis proteica. Las recomendaciones de proteínas para deportistas suelen ser bastante variadas, pero se sintetizan de la siguiente manera:

- Mantenimiento de masa muscular en entrenamientos de fuerza: 1,2 a 1,4 gr de proteína/kg de peso actual corporal.
- Aumento de masa muscular en entrenamiento de fuerza: 1,8 a 2,0 gr de proteína/kg de peso actual corporal.
- Entrenamiento de resistencia: 1,4 a 1,6 gr de proteína/kg de peso actual corporal.
- Deporte intermitente de alta intensidad: 1,4 a 1,7 gr de proteína/kg de peso actual corporal
- Recuperación luego del ejercicio: 0,2 a 0,4 gr/kg de peso corporal (Olivos, et al. 2012).

2.2.4. Vitaminas y minerales

Las vitaminas y los minerales son elementos esenciales para mantener la homeostasis corporal y mantener funciones corporales estables como la producción de energía, síntesis de proteínas endógenas, mantenimiento del mineral óseo, función inmunológica, protección contra los cambios bruscos de pH, etc. Aquellos deportistas que restringen su alimentación o que poseen dietas excesivamente restrictivas, suelen ser quienes poseen mayor déficit de micronutrientes. En la tabla N°2 se explican las cantidades diarias recomendadas de micronutrientes para deportistas (Vega, et al. 2016).

Tabla 2. Ingesta diaria recomendada de micronutrientes en deportistas

Clasificación	Micronutriente	Ingesta Diaria Recomendada	
		Hombres	Mujeres
Vitaminas Liposolubles	Vitamina A	1000 µg	800 µg
	Vitamina E	12 mg	12 mg
	Vitamina D	5 µg	5 µg
	Vitamina K	120 µg	120 µg
Vitaminas Liposolubles	Vitamina C	60 mg	60 mg
	Tiamina	1,2 mg	0,9 mg
	Riboflavina	1,8 mg	1,3 – 1,4 mg
	Niacina	19 – 20 mg	14 – 15 mg
	Folato	400 µg	400 µg
	Vitamina B6	1,8 – 2,1 mg	1,6 – 1,7 mg
	Vitamina B12	2 µg	2 µg
	Vitamina B9	30 µg	30 µg
	Vitamina B5	5 mg	5 mg
	Colina	550 mg	550 mg
Minerales	Fósforo	700 – 1200 mg	4000 mg
	Hierro	10 – 15 mg	18 – 45mg
	Magnesio	350 – 400 mg	330 mg
	Zinc	11 mg	8 mg
	Cobre	900 µg	900 µg
	Selenio	50 – 70 µg	50 – 55 µg
	Yodo	140- 145 µg	110 – 115 µg
	Molibdeno	45 µg	45 µg
	Calcio	800 – 1000 mg	2500 mg
	Flúor	4 mg	3 mg
	Cromo	35 mg	25 mg
	Manganeso	2,3 mg	1,8 mg
	Sodio	3500 mg	3500 mg
	Potasio	1,5 mg	1,5 mg
Cloro	2,3 mg	2,3 mg	

Fuente: Martínez-Sanz, 2013 (como aparece en Vega, et al. 2016)

Editado por: Gabriela Moreira & Nancy Noboa

2.3. Adolescencia

2.3.1. Definición

La pubertad y la adolescencia son periodos de desarrollo en los cuales los niños se convierten en jóvenes y empiezan a presentar cambios fisiológicos cognitivos y psicológicos los cuales les permitirán adquirir mayor independencia mientras van madurando y convirtiéndose en adultos. (Mahan, Escott-Stump & Raymond, 2009).

La OMS (2015) define a la adolescencia como un periodo en el desarrollo del ser humano en el cual se producen diversos cambios, éstos cambios suelen iniciar luego de la niñez y son previos a la edad adulta. Es una etapa de transición importante, la segunda más importante después de la edad de lactancia debido a que se caracteriza por un crecimiento acelerado acompañado de diversos cambios biológicos, psicológicos y sociales.

2.3.2. Clasificación

La OMS (como se citó en OPS, 1993) clasifica a la adolescencia en dos diferentes etapas, la adolescencia inicial que comprende la edad entre 10 y 14 años y la adolescencia como tal o adolescencia establecida entre los 15 y 19 años. Sin embargo, Brown, J. (2014) divide a la etapa adolescente en tres periodos basándose en el desarrollo psicosocial ya que cada fase se caracteriza por el dominio de distintas habilidades cognitivas, sociales y emocionales; éstas fases son:

- Adolescencia temprana: 11 a 14 años de edad.
- Adolescencia media: 15 a 17 años de edad.
- Adolescencia tardía: 18 a 21 años de edad.

2.3.3. Alimentación para la fisiología del adolescente

La alimentación en la adolescencia juega un papel importante porque es la forma de brindar energía al cuerpo y aportar con los nutrientes necesarios para el adecuado

funcionamiento, desarrollo y crecimiento en los adolescentes. Durante esta etapa de la vida los requerimientos nutricionales son muy altos debido a todos los cambios fisiológicos que se producen, es por esto que se debe realizar un correcto control nutricional para asegurar la ingesta suficiente de nutrientes y evitar deficiencias, alteraciones y trastornos en la salud (UNED. 2017).

La alimentación de los adolescentes no se puede estandarizar debido a los diferentes cambios que se pueden presentar de forma individual. Las recomendaciones nutricionales de la Food and Nutrition Board of the National Research Council y la Organización Mundial de la Salud, indican que la ingesta de nutrientes de recomendarse de acuerdo al peso, edad y sexo, por consiguiente, la dieta debe consistir en los siguientes puntos:

- Energía.
- Proteínas.
- Grasas
- Carbohidratos.
- Minerales: Calcio, hierro, zinc.
- Vitaminas: Vitamina A, Vitamina D, Ácido Fólico, Vitamina B12, Riboflavina, niacina y tiamina (UNED. 2017).

2.4. Nutrición Deportiva

2.4.1 Definición

Es una rama importante de la nutrición humana en la cual se conjugan el estudio del cuerpo humano y la ciencia del ejercicio físico. Ésta rama se caracteriza por la aplicación del conocimiento sobre nutrición a un plan de alimentación práctico para proveer de energía suficiente a aquellas personas que realizan actividad física y deporte. El entendimiento de ésta rama y la aplicación de los conceptos de nutrición a diferentes deportes logra proveer de una correcta alimentación y estilos de vida seguros que promuevan el desarrollo deportivo y la protección de salud de los atletas (Hedrick, Mikesky. 2017).

En la actualidad existen especialidades en nutrición en deporte y aumento de entrenadores o preparadores físicos. Sin embargo, aún se comenten errores en la alimentación de los deportistas estos pueden ser voluntarios o involuntarios y pueden estar relacionados a varios factores como la falta de conocimiento, todo esto afecta a la salud y el rendimiento de los deportistas (Suaste D. 2014).

La nutrición deportiva es por tanto una derivación de la nutrición la cual se aplica a individuos que practican deporte en distintos niveles de intensidad y su objetivo es el de cubrir todas las etapas de entrenamiento, competencia, recuperación y descanso con las cantidades adecuadas de nutrientes (Olivos, et al. 2012).

2.4.2. Complementación alimentaria en deportistas

Se entiende como complemento a un elemento alimentario que se incluye en la dieta general del deportista, estos complementos suelen contener vitaminas, minerales, aminoácidos entre otros (Olivos, et al. 2012).

En deportistas se añaden complementos alimentarios a la dieta con el propósito de ayudar a cubrir las necesidades nutricionales o para corregir alguna deficiencia nutricional específica. Para la selección de complementos nutricionales en el deporte debe cumplir las siguientes descripciones:

- Aportar alimentos que se encuentran en la alimentación diaria de forma adecuada para los deportistas.
- Aportar vitaminas y minerales que tratan las deficiencias nutricionales.
- Permitir al deportista cubrir con sus necesidades nutricionales específicas ya sea en entrenamiento o en competencia y permita mejorar el rendimiento deportivo (Alemán, Alemán, Amador. 2015).

Los complementos alimentarios son considerados productos seguros y los deportistas los consumen con el fin de mejorar su dieta, sin embargo, esto no quiere decir que sea un reemplazo de los alimentos que se consumen en la dieta ya que esto provocaría que el deportista desista de una dieta equilibrada. Dentro del contenido de los

complementos pueden existir cantidades exageradas de azúcares, grasas y proteína, es por esto que su consumo debe ser controlado por un especialista (Olivos, et al. 2012).

Los complementos que más se utilizan son:

- Bebidas energéticas: su contenido es principalmente a base de cafeína, taurina, vitaminas, aminoácidos y carbohidratos ya que son los responsables de activar el sistema nervioso es por esto que mejoran el rendimiento intelectual del deportista.
- Vitaminas y minerales: son los que producen que el deportista tenga más energía y pueda sentirse mejor.
- Barras para deportistas: son aglomerados de hidratos de carbono y proteínas, brindando una fuente de energía fácil de llevar y con un contenido variado de nutrientes
- Geles para deportistas: son una fuente alta de carbohidratos simples (es decir de fácil digestión) y se suelen ocupar en lugares donde existe una provisión de alimentos muy baja (Olivos, et al. 2012) (Alemán, Alemán, Amador. 2015).

2.4 Operacionalización de Variables

Variables	Definición Conceptual	Dimensión	Definición Operacional	Indicadores
Hábitos alimentarios	Patrones de conducta que adquiere un individuo en función de su alimentación	Números de fraccionamiento de comidas.	Comidas consumidas durante el día.	1 a 2 comidas. 3 a 4 comidas. 5 a 6 comidas. 7 a 8 veces
		Lugar de consumo de alimentos.	Lugar donde se ingieren regularmente los alimentos.	Casa. Restaurante. Colegio. Lleva su comida.
		Tipos de preparaciones.	Aplicación de tratamiento térmico que varía, complementa y mejora las cualidades gastronómicas y aumenta la digestibilidad de los alimentos.	Fritura. Al vapor. Hervido Estofado Al horno. Apanado.
		Horarios de comida.	Tiempo destinado para la ingesta de alimentos.	Tiene horarios fijos de comida. No tiene horario fijo de comidas.
		Ingesta de líquidos	Consumo de agua y bebidas hidratantes durante el día.	Consumo de agua pura. Nunca 1 a 3 vasos. 4 a 6 vasos. 6 a 8 vasos.

				Más de 8 vasos. Consumo de bebidas hidratantes
		Grupos de alimentos consumidos	Es la división de los alimentos según las funciones que cumplen en el organismo y los nutrientes que poseen	Cereales y derivados. Leguminosas. Tubérculos y otros almidones. Frutas. Verduras. Lácteos. Embutidos. Grasas y aceites. Azúcar y dulces.
Composición Corporal	Condición física que presenta una persona como resultado del balance entre sus necesidades e ingesta de energía y nutrientes.	Masa magra	Determinación de masa libre de grasa que puede ser constituida por músculo, hueso y órganos internos.	Musculatura debajo del promedio Musculatura promedio. Exceso de musculatura
		Masa grasa	Está formada por grasas estructurales y de depósito.	Masa grasa debajo del promedio Masa grasa promedio. Exceso de masa grasa.
Edad	Es el tiempo transcurrido en la vida de una persona	Adolescencia temprana	Comprende la edad entre 11 a 14 años de edad.	Número de individuos en etapa de adolescencia temprana.

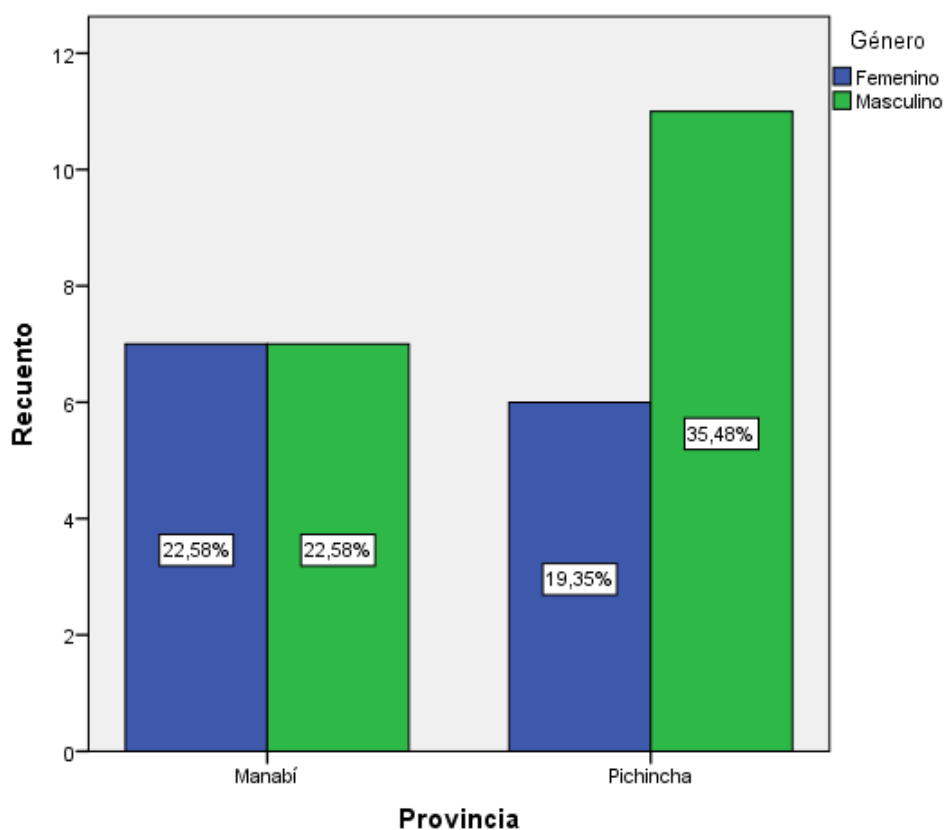
	desde su nacimiento hasta su muerte	Adolescencia media.	Rango de edad comprendido de 15 a 17 años de edad.	Número de individuos en etapa de adolescencia media.
		Adolescencia tardía.	Comprende las edades entre 18 a 21 años de edad.	Número de individuos en etapa de adolescencia tardía.
Género	Es el conjunto de características biológicas, físicas y psicológicas que dividen a hombres y mujeres	Mujeres	Hembra de la raza humana por sus características físicas, biológicas y psicológicas.	Número de ciclistas mujeres
		Varones	Se define como varón al macho de la especie humana por sus características físicas, biológicas y psicológicas.	Número de ciclistas hombres.

Elaborado por: Gabriela Moreira & Nancy Noboa

Capítulo III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

GRÁFICO 1.

Distribución porcentual de los ciclistas de la Concentración Deportiva de Pichincha y de la Federación Deportiva de Manabí



El presente estudio tiene como finalidad encontrar la relación entre los hábitos alimentarios y la composición corporal de los jóvenes ciclistas tanto en la provincia de Manabí como en Pichincha. Los participantes evaluados fueron en total 31 deportistas en edades comprendidas entre 13 a 19 años que practican ciclismo, la población estuvo dividida entre dos entidades que instruyen a niños, adolescentes y adultos en diferentes disciplinas deportivas, la CDP está ubicada en la ciudad de Quito en la sierra del Ecuador a 2850 msnm, mientras que la FDM está ubicada en la ciudad de Portoviejo en la región costa a 53 msnm. En la Federación Deportiva de Manabí se evaluó a un total de 14 participantes (n=14), mientras que en la Concentración Deportiva de Pichincha se evaluó a 17 jóvenes (n=17).

Tabla 3. Distribución de tejido magro y graso en jóvenes ciclistas de género femenino que acuden a la Concentración Deportiva de Pichincha y la Federación Deportiva de Manabí

		Masa Magra				Masa Grasa					
		Bajo		Normal		Bajo		Exceso	Normal		
		Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
Composición Corporal	Pichincha	4	30,7	2	15,3	0	0	1	7,7	5	38,5
	Manabí	5	38,4	2	15,3	0	0	6	46,2	1	7,7
		69,2		30,7		0		53,8		46,2	
Total		100%				100%					

Fr = frecuencia

En los resultados obtenidos con deportistas mujeres que fueron parte del estudio se encontró que el 30.7% y el 38.4% en Pichincha y Manabí respectivamente poseían masa muscular por debajo de lo recomendado, mientras que en ambas poblaciones el 15.3% presentó musculatura dentro del promedio para el tipo de deporte que practican. En cuanto a la cantidad de tejido adiposo se pudo encontrar que en Manabí poseía un 46.2% de participantes con exceso de masa grasa versus Pichincha con el 7.7%. Frente a esto Pichincha tenía el 38.5% de sus individuos con un porcentaje de masa grasa normal y en Manabí 7.7%. Además, se encontró que ninguna de las dos poblaciones posee masa grasa debajo del promedio.

Tabla 4. Distribución de tejido magro y graso en jóvenes ciclistas de género masculino que acuden a la Concentración Deportiva de Pichincha y la Federación Deportiva de Manabí

		GÉNERO MASCULINO									
		Masa Magra				Masa Grasa					
		Bajo		Normal		Bajo		Exceso		Normal	
		Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
Composición	Pichincha	9	50	2	11,1	5	27,8	0	0	6	33,3
n Corporal	Manabí	4	22,2	3	16,7	1	5,6	1	5,6	5	27,8
		72,2		27,8		33,3		5,6		61,1	
Total		100%				100%					

Fr = frecuencia

Con respecto a los deportistas hombres y su compartimento muscular se obtuvo un resultado del 72.2% de individuos con masa magra debajo del promedio, de los cuales el 50% pertenecía a Pichincha y el 22.2% a Manabí. Dentro del grupo de individuos con masa magra promedio el 11.1% pertenece a Pichincha y el 16.7% a Manabí. Del mismo modo los deportistas con masa grasa bajo el promedio fueron 33.3% en total, del cual se divide en 27.8% y 5.6% para Pichincha y Manabí respectivamente; la provincia de pichincha no presentó individuos con exceso de masa grasa y únicamente el 5.6% presentó exceso en Manabí. Además, los resultados arrojaron que la mayoría de individuos poseía masa grasa normal con el 61.1% del cual el 33.3% correspondía a Pichincha y el 27.8% a Manabí promedio.

Tabla 5. Frecuencia de consumo de alimentos en relación con los compartimentos magro y graso en las ciclistas de género femenino de la Concentración Deportiva de Pichincha y la Federación Deportiva de Manabí

Grupos de Alimentos	Valor P según estadístico de Chi cuadrado de Pearson			
	Pichincha		Manabí	
	Compartimento Muscular	Compartimento Graso	Compartimento Muscular	Compartimento Graso
Formadores				
Lácteos y derivados	0,354	0,978	0,536	0,667
Carnes	0,706	0,872	0,326	0,081
Reguladores				
Frutas	0,706	0,872	0,536	0,144
Verduras	0,255	0,940	0,335	0,225
Energéticos Naturales				
Cereales y derivados	0,290	0,889	0,297	0,290
Leguminosas	0,012*	0,785	0,361	0,822
Tubérculos	0,208	0,617	0,627	0,630
Grasas y aceites	0,127	0,324	0,920	0,573
Energéticos Procesados				
Azúcar	0,706	0,002*	0,772	0,332
Bebidas Azucaradas	0,343	0,785	0,798	0,220
Golosinas	0,135	0,493	0,227	0,129
Bollería	0,652	0,521	0,496	0,725
Embutidos	0,633	0,949	0,098	0,027*

* Relación estadísticamente significativa ($p < 0,05$)

GRÁFICO 2.

Comparación del consumo de alimentos energéticos naturales de los jóvenes

ciclistas de la Concentración Deportiva de Pichincha y de la Federación Deportiva de Manabí

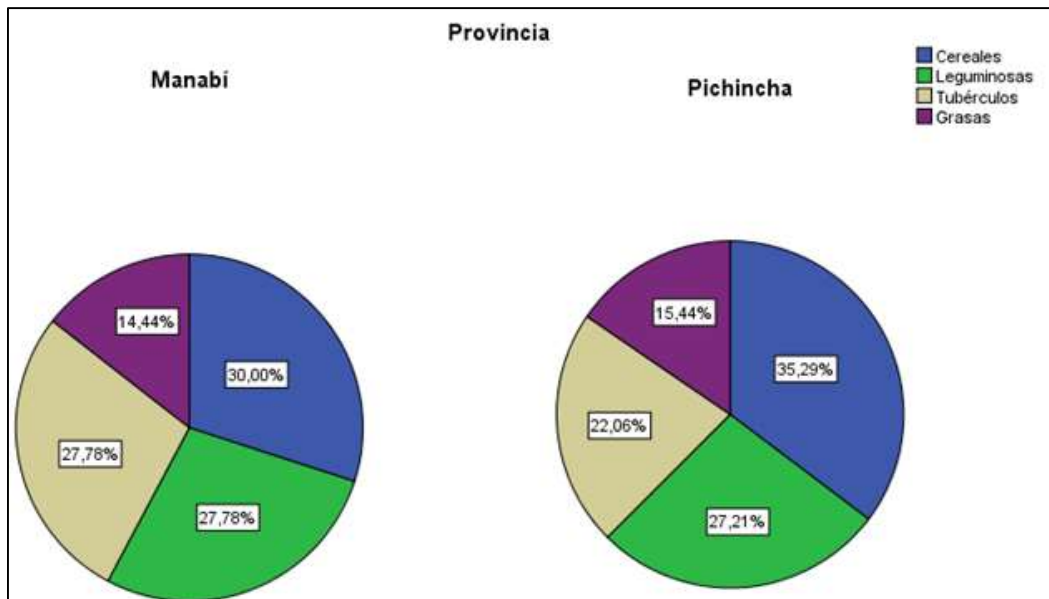


GRÁFICO 3.

Comparación del consumo de alimentos formadores de los jóvenes ciclistas de la Concentración Deportiva de Pichincha y de la Federación Deportiva de Manabí

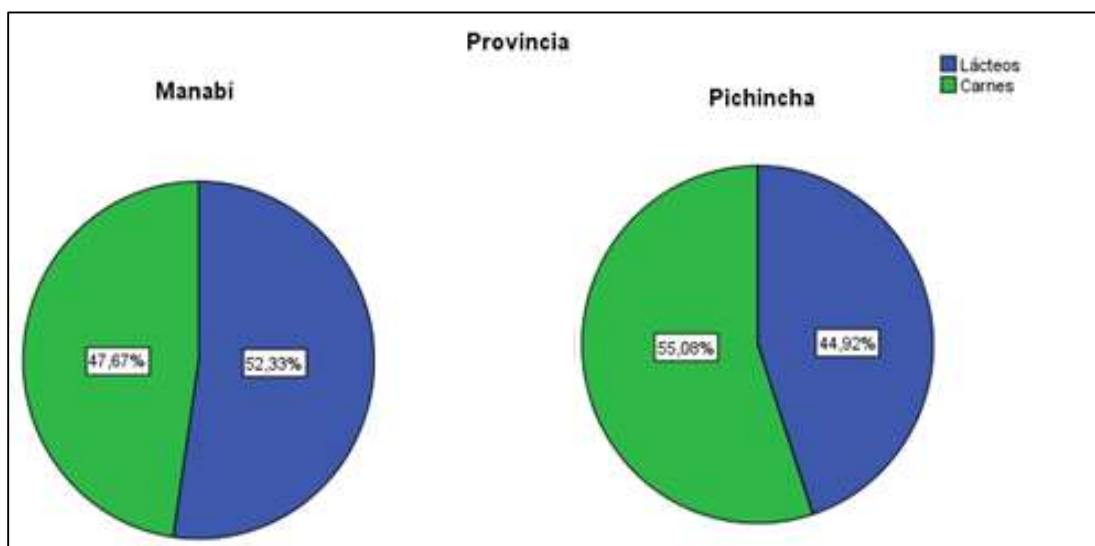


GRÁFICO 4.

Comparación del consumo de alimentos reguladores de los jóvenes ciclistas de la Concentración Deportiva de Pichincha y de la Federación Deportiva de Manabí

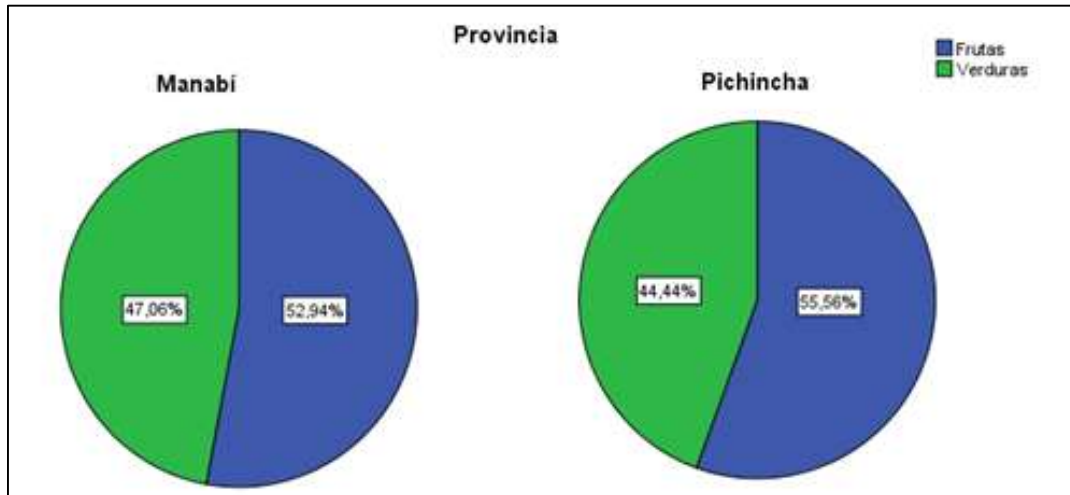
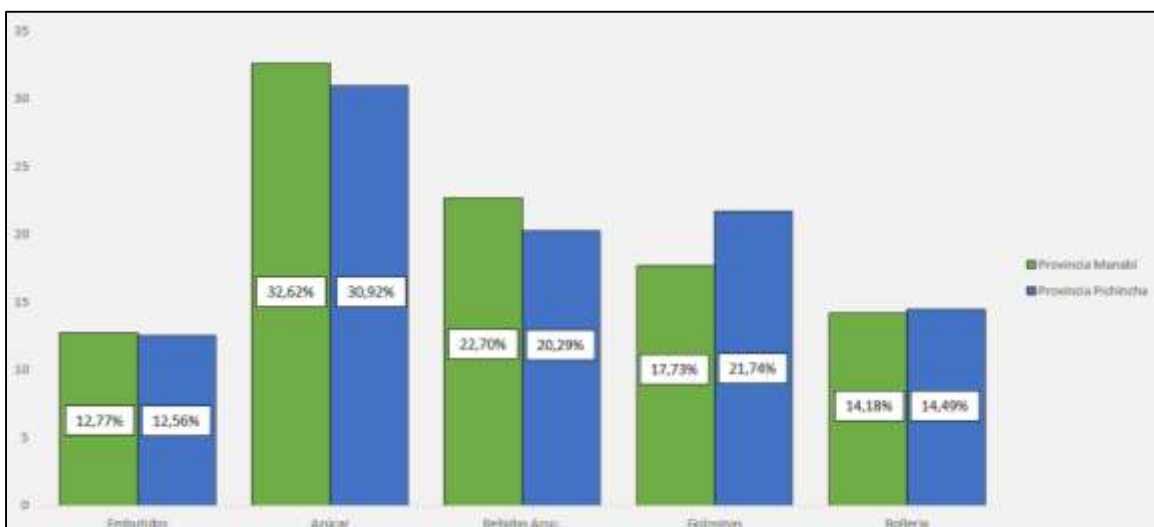


GRÁFICO 5.

Comparación del consumo de alimentos energéticos procesados de los jóvenes ciclistas de la Concentración Deportiva de Pichincha y de la Federación Deportiva de Manabí



Con respecto al consumo de alimentos y la clasificación según su función los principales hallazgos dados en la investigación señalan que el consumo de alimentos energéticos naturales en ambas poblaciones fue similar. Las leguminosas 27%, tubérculos con el 22% y 27%, cereales con el 35% y 30%, y grasas el 15% y 14% en Pichincha y Manabí respectivamente (Ver gráfico N°2). Ninguno de estos grupos de alimentos tuvo una relación estadísticamente significativa, salvo el caso de pichincha en el cual las leguminosas tuvieron una relación estadísticamente significativa con respecto a la masa muscular ($\chi^2= 12,83$; $p=0.012$).

Las leguminosas son un grupo de alimentos fuentes de proteína de bajo valor biológico la cual también ayudan a desarrollar la musculatura y a mejorar las reservas de glucógeno por los hidratos de carbono que posee (Clark N. 2010). Un estudio realizado por Maximo & Reynaga (2016) en jóvenes deportistas evidenció que dentro de los alimentos fuentes de proteína las leguminosas ocupaban el segundo lugar de consumo igual o mayor a 5 días por semana, si bien en ese estudio no se realizaba ninguna relación con la composición corporal, los autores concluyeron que en los jóvenes deportistas el consumo de alimentos fuentes de proteína tanto animal como vegetal contribuyen a una adecuada reposición de la masa muscular y con esto se mejora el rendimiento.

En cuanto a los resultados de ingesta de alimentos energéticos procesados, en la provincia de Pichincha se encontró que el consumo de azúcar tenía una relación estadísticamente significativa con la masa adiposa ($\chi^2=6.00$; $p=0.050$). Además, otro de los alimentos energéticos procesados que mostró significancia con relación a la masa grasa fue el azúcar simple ($\chi^2=17,51$; $p=0.02$). Éste estudio se puede comparar con un estudio realizado por Stellingwerff, Maughan & Burke (2011) en ciclistas que entrenaban durante 3 horas o más arrojó resultados los cuales afirman que alimentos ricos en carbohidratos pueden proveer la mejora de las provisiones de energía, sin embargo, estas provisiones no solo se almacenan como reservas de glucógeno, sino que además se pueden almacenar en forma de reservas grasas.

En los resultados obtenidos de alimentos energéticos procesados únicamente se encontró una relación estadísticamente significativa entre el consumo de embutidos y la composición grasa en los jóvenes ciclistas de la FDM ($\chi^2=17,31$; $p=0.027$), éste resultado se puede afirmar con la aseveración de Marugan, Corral & Pavón (2012) quienes indican

que los embutidos, carne y patés tienen altos contenidos de grasa saturada, lo cual no es beneficioso para los deportistas si supera el 10% del VCT porque interfiere con el rendimiento deportivo. Sin embargo, un último estudio realizado por Smith, Holmes & McAllister (2015) contrarresta la aseveración antes mencionada afirmando que, si bien la ingesta de ácidos grasos saturados es un factor contribuyente para el apareamiento de enfermedades cardiovasculares, éste autor menciona un meta-análisis hecho con veintidós estudios y reportó que no existe una relación significativa entre las enfermedades coronarias con el elevado consumo de ácidos grasos en deportistas jóvenes, pero recalca que las enfermedades cardiovasculares son patologías progresivas que se originan en etapas tempranas de la vida, por ello si los jóvenes consumiesen de forma excesiva alimentos fuentes de grasas saturadas al momento de realizar deporte, en la edad adulta mantendrían éste hábito de consumo pero sin la realización de actividad física lo que generaría problemas cardiovasculares a futuro.

Tabla 6. Hábitos alimentarios en comparación con la composición corporal en los jóvenes ciclistas de la Concentración Deportiva de Pichincha

Hábitos Alimentarios	Relación	P valor (p < 0,05)
Consumo fuera de casa >4 veces por semanas	Composición grasa	P < 0,001
Método de cocción de alimentos al horno	Composición grasa	0,031
Consumo de rehidratantes ≤ 2 veces por semana	Composición grasa	0,042

En cuanto a los hábitos alimentarios se encontró que el consumo de alimentos fuera de casa con frecuencia de 4 o más veces a la semana en Pichincha tiene una relación estadísticamente significativa ($\chi^2= 17.00$; $p < 0.001$). Según Negrete & Reynaga (2016) en su estudio a 52 deportistas indica que el 64% mantiene preferencias por consumir alimentos fuera de casa, básicamente estos son refrigerios los cuales en orden de consumo se encuentran las galletas, dulces, refrescos, pastelillos y papas, todos estos

alimentos presentan alto contenido de grasas o azúcares simples y que pueden afectar a la composición grasa en la población.

En los deportistas de Pichincha se relaciona la composición grasa con el método de cocción al horno ($p < 0.001$). No se encontraron estudios que permitan verificar esta relación en deportistas, sin embargo, se asume que para poder realizar este tipo de preparaciones es necesario agregar aliños a base de grasa, también la mayoría de las carnes que se someten a esta preparación se encuentran con piel la cual es la parte con mayor contenido de grasa de las carnes.

El consumo de rehidratantes en Pichincha tiene relación con la composición grasa ($p < 0.042$). Según Martínez- Sanz; Urdampilleta & Mielgo- Ayuso (2013) indican que las bebidas para deportistas contienen hidratos de carbono los cuales no deben ser mayores al 8%, estos son importantes para la rehidratación, sin embargo, el consumo de carbohidratos retrasa el vaciamiento de glucógeno para mejorar el rendimiento deportivo, es por esto que si se consumen excesivas cantidades de estas bebidas se podría ocasionar incremento de la masa grasa.

Tabla 7. Hábitos alimentarios en comparación con la composición corporal en los jóvenes ciclistas de la Federación Deportiva de Manabí

Hábitos Alimentarios	Relación	P valor ($p < 0,05$)
Consumo de tipos de alimentos en el colegio	Composición grasa	0,001
Consumo de rehidratantes ≤ 2 veces	Composición muscular	0,040

En los ciclistas pertenecientes al grupo de Manabí, se encontró una relación estadísticamente significativa entre el consumo de alimentos dentro del colegio con el tejido adiposo ($X^2=14,0$; $p=0,001$). Un estudio realizado por Santinelli, M. (2011) en jóvenes adolescentes mostró como resultado que el 95,2% de toda la población estudiantil adquiriría alimentos en el kiosco de la escuela, en la cual se expendían frituras, golosinas, snacks, gaseosas y dulces, siendo ésta una realidad semejante a muchos de los bares escolares dentro de nuestro país, y que se confirma en un estudio realizado por Peralta, Y. (2013), el cual afirma que las comidas ofertadas en los bares escolares de

nuestro país no cumplen con las recomendaciones de contenido de grasa y azúcares simples, además de que la comida que consumen los adolescentes es mucho menos saludable que la que ingieren en otros momentos del día fuera de las instituciones.

En cuanto al consumo de rehidratantes deportivos se encontró que el consumo de ≤ 2 veces por semana de éstas bebidas tuvo una significancia estadística con la composición de masa magra en el grupo de Manabí ($X^2=4,20$; $p=0,040$). Urdampilleta, et.al. (2013), afirman que, es necesario entrenar en ambientes calurosos con una temperatura entre 25 a 35°C, ya que, si a ésta temperatura el entrenamiento se realiza de 60 a 120 minutos, 3 a 5 veces por semana, el organismo produce mecanismos compensatorios entre los cuales es el aumento de tono muscular por aumento de proteína plasmática, pero se debe mantener una cierta cantidad de rehidratantes ya que el cuerpo no se adapta totalmente a la hipohidratación y se limitan las ventajas de la aclimatación; con este antecedente se podría decir que si bien el entrenamiento en el ambiente caluroso como el de Manabí y una hidratación regular podrían ayudar a la manutención de masa muscular, pero si no se controlan adecuadamente podrían tener repercusiones a largo plazo sobre la aclimatación a otro tipo de temperaturas y con el rendimiento deportivo.

GRÁFICO 6.

Distribución porcentual de jóvenes ciclistas que recibieron información sobre alimentación en el deporte

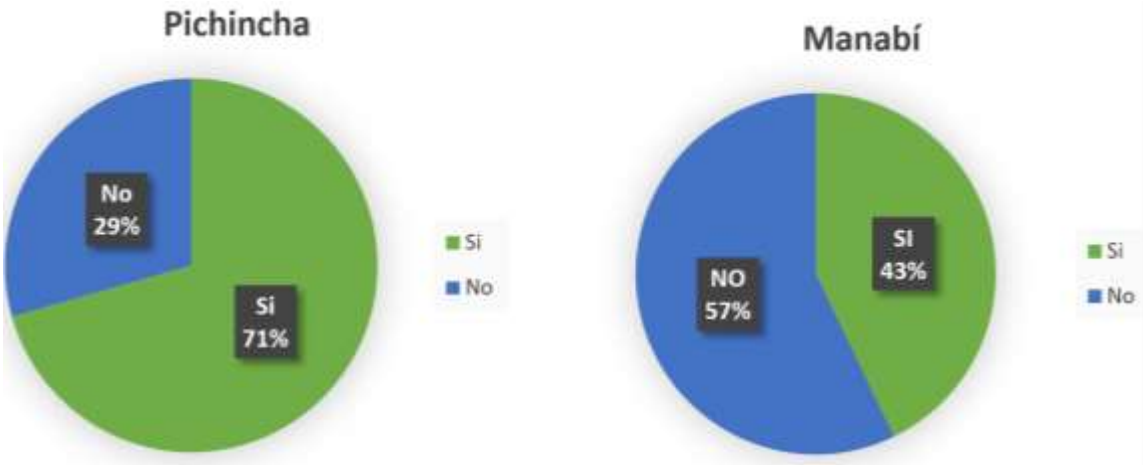


GRÁFICO 7.

Fuentes de información de dónde los jóvenes recibieron orientación sobre alimentación en el deporte

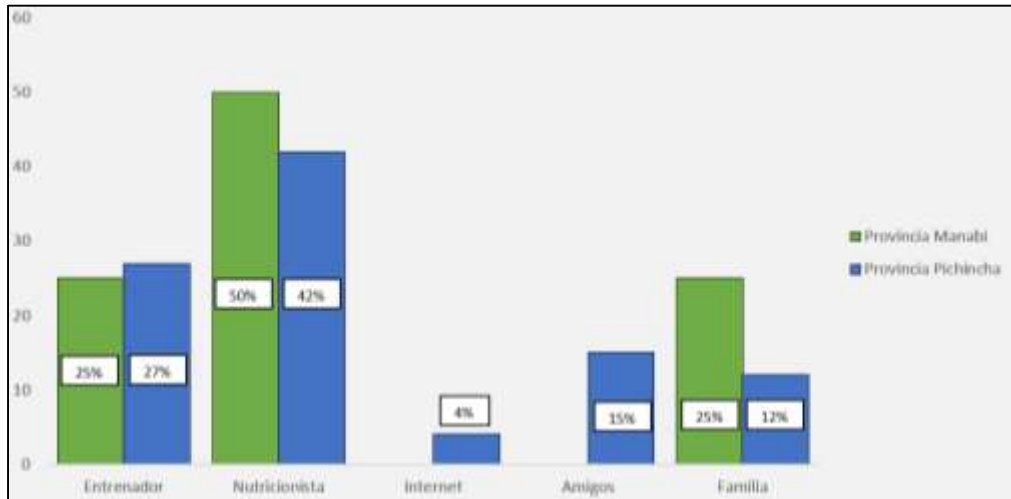


GRÁFICO 8.

Jóvenes ciclistas que siguieron una dieta específica

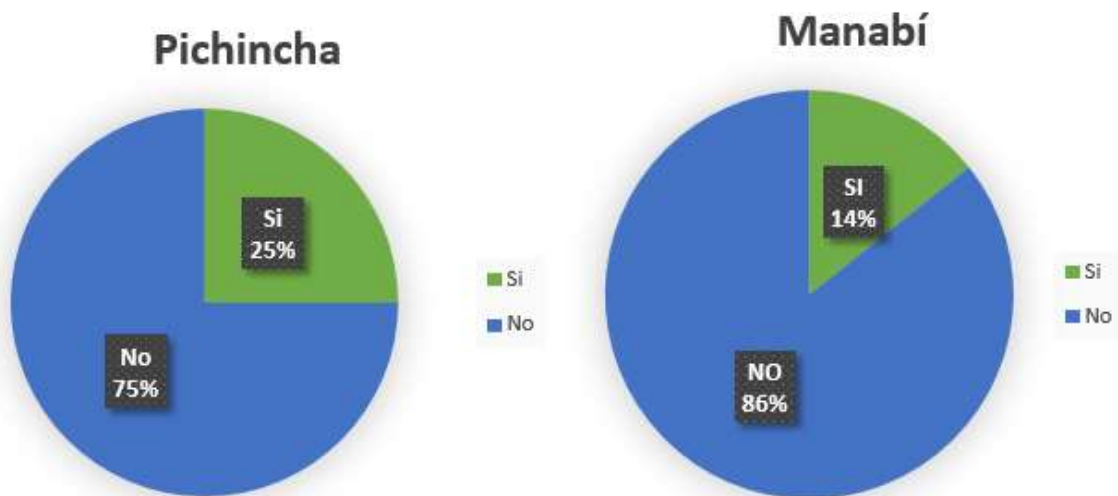
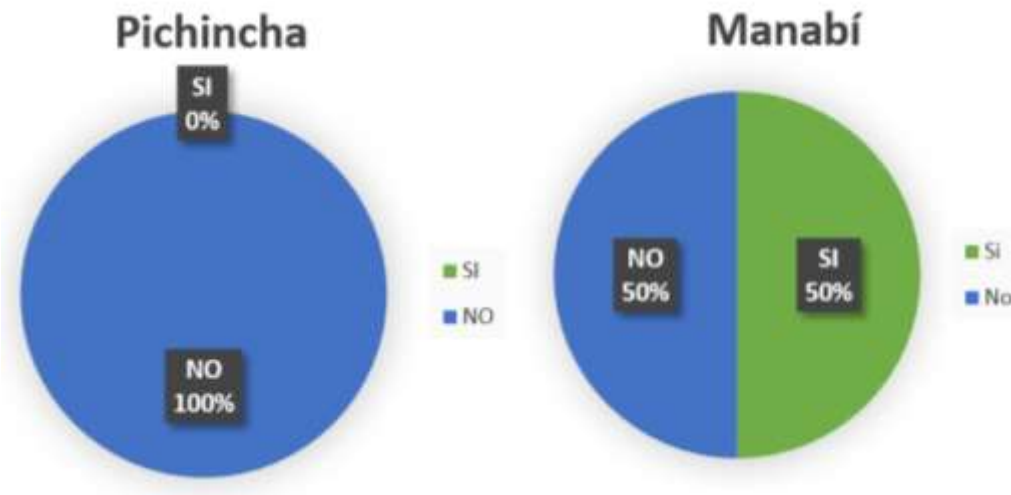


GRÁFICO 9.

Jóvenes ciclistas que mantenían una dieta específica prescrita por un nutricionista



En tema de conocimientos acerca de una alimentación adecuada en el ciclismo, los resultados arrojados se dieron de la siguiente manera, el 71% de los jóvenes en Pichincha sí había recibido cierta información acerca de alimentación en el deporte, sin embargo, de todo éste porcentaje, el 58% había obtenido ésta información de otras fuentes que no hayan sido de un nutricionista o un médico deportólogo, éstas fuentes incluyeron a sus entrenadores, amigos, familia y en búsquedas por internet. En Manabí únicamente el 43% de los jóvenes había recibido información sobre alimentación en el deporte, pero la mitad de ésta información fue dada por los entrenadores y la familia.

La realidad del presente estudio no se diferencia en gran forma a la de otros, ya que en otras investigaciones realizadas en varios grupos de ciclistas (Dixon & Hegedus, 2014; Mostafá, Hashem & Majid, 2013), se logró determinar que la información nutricional que llegaba a los deportistas era dada por entrenadores, amigos, familiares o mediante búsquedas en revistas, por ello la información no era de completa confiabilidad, con esto se diría que la falta de información fiable podría repercutir en el rendimiento de los jóvenes.

Finalmente, aquellos individuos que seguían una dieta específica eran el 25% y el 14% en Pichincha y Manabí respectivamente, de todos éstos resultados únicamente en

Manabí el 7% de quienes estaban bajo un régimen alimentario, recibieron indicaciones por parte de un nutricionista.

CONCLUSIONES

- La mayor parte de la población se encontró en Pichincha (n=17), de los cuales 6 eran de género femenino y 11 de género masculino y en la población de Manabí (n=14), se encontró igual cantidad de individuos de género masculino (n=7) y de género femenino (n=7).
- Dentro del grupo de ciclistas de género masculino, los de la Concentración Deportiva de Pichincha poseían mayor cantidad de masa magra y menor cantidad de masa grasa en comparación con los jóvenes de la Federación Deportiva de Manabí; en el grupo de ciclistas mujeres, ambos grupos poseían baja cantidad de masa magra y en relación con la cantidad de masa grasa, en Pichincha las mujeres presentaban una mayor frecuencia de grasa normal, mientras que en Manabí había una mayor frecuencia de exceso de masa grasa en las jóvenes.
- No se halló una cantidad considerable de diferencias significativas entre los hábitos dietéticos, la frecuencia de consumo de alimentos y la composición corporal en ambas poblaciones de Pichincha y Manabí, por lo que se puede decir que aun estando en diferentes regiones, los jóvenes ciclistas logran tener una forma de alimentación similar.
- Se confirma que, la opinión de otros individuos que no son profesionales de la salud sigue teniendo gran influencia sobre los jóvenes deportistas, lo cual puede llevar a que adquieran deficiencias o excesos de ciertos tipos de nutrientes ya que éstas personas no poseen conocimientos suficientes sobre una adecuada alimentación.

RECOMENDACIONES

- Para futuras investigaciones en nutrición deportiva se recomienda tener en cuenta otras variables asociadas a la composición corporal como puede ser la genética, el tiempo de entrenamiento, la edad, condiciones demográficas y geográficas, lo cual permita tener una visión más amplia de todos los factores que pueden modificar el estado físico, además se recomienda que exista un incremento de la población para poder hacer más significativo el estudio
- Se sugiere que las federaciones y concentraciones deportivas realicen frecuentes seguimientos a los deportistas ya que por el proceso de desarrollo no se puede tener el riesgo de presentar deficiencias nutricionales que afecten el rendimiento deportivo o la salud del individuo.
- Se aconseja que, para éste tipo de estudios utilizar la técnica de bioimpedancia es la forma más precisa para determinar la composición corporal en deportistas.
- Es importante tener un contacto previo con los deportistas para generar un ambiente de confianza, ya que varios deportistas omitieron información importante para el estudio. Otro método puede ser involucrar a los padres ya que ellos pueden detallar de mejor forma la alimentación de sus hijos.

BIBLOGRAFÍA

- Abrines M. (2015). *La Ingesta de Hidratos de Carbono Antes, Durante y Después de una Competencia Deportiva*. Argentina: Universidad Fasta. Recuperado de:
http://redi.ufasta.edu.ar:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/998/2015_N_024.
PDF
- Aguilera, Rodríguez, Torrealba, Campos, García & Holway. (2013). *Características Antropométricas de Futbolistas Profesionales Chilenos*. Chile. Recuperado de:
<http://www.scielo.cl/pdf/ijmorphol/v31n2/art42.pdf>
- Alemán G., Alemán R. & Amador C. (2015). *Hábitos alimentarios y estado nutricional de deportistas de la UNAN-MANAGUA, octubre 2014 a marzo de 2015*. Nicaragua. Recuperado de: <http://repositorio.unan.edu.ni/994/1/61018.pdf>
- Ávalos M. (2014). Evaluación del estado nutricional en deportistas de jiu jitsu del gimnasio iron body de la ciudad de Quito y su relación con el uso de ergogénicos Artificiales e impacto en La percepción del Rendimiento deportivo en el periodo Marzo –Abril 2012. PUCE. Recuperado de:
<http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/5975/T-PUCE-6248.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Berrino, F.; Bellati, C.; Secreto, G.; Camerini E.; Pala V.; Panico, S.; Allegro, G. & Kaaks, R. (2001). Reducing bioavailable sex hormones through a comprehensive change in diet: the diet and androgens randomized trial. *Epidemiologia del cáncer, Biomarkers & Prevention*, 10 (1), 25-33
- Brown, J. (2014). *Nutrición en las diferentes etapas de la vida*. México D.F., México: McGraw Hill
- Cervera F., Serrano R., Vico C., Milla M. & García M. (2013). *Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria*. *Nutrición Hospitalaria*: DOI:10.3305/nh.2013.28.2.6303

- Chibková, D., Knechtle, B., Roseman, T., Tomásková, I., Chadim, V. & Chortall, M. (2014). Nutrition habits in 24-hour mountain bike racers. *Springer Plus*, 715(3), 1-11.
Recuperado de: <http://www.springerplus.com/content/3/1/715>
- Clark, N. (2010). *La guía de nutrición deportiva de Nancy Clark*, 2ª ed. Badalona, España: Paidotribo
- Dixon, D. & Hegedus, C. (2014). An Analysis of the Nutritional Practices of Club Level Cyclists before and during a Clclocross Race. *International Journal of Sports Science*, 4(1), 7-13. DOI: 10.5923/j.sports.20140401.02
- Domínguez R. (2013). *Necesidades de Lípidos en el deportista*. PubliCE Estándar.
Recuperado de: <https://g-se.com/es/org/exercise-physiology-and-training/articulos/necesidades-de-lipidos-en-el-deportista-1605>
- Dosil, J. & Díaz, I. (2012). Trastornos de alimentación en deportistas de alto rendimiento. Madrid, España: Consejo Superior de Deportes
- Edvim, M., Costa, C. & Bauzas, J. (2009). Nivel de conocimiento y costumbre de hidratación en competidores de bicicleta de montaña. *Fitness & Performancé*, 8(2), 79-89. DOI:10.3900/fpj.8.2.79.s
- Espinoza D. (2015). *Consumo de carbohidratos antes, durante y después de la realización de ejercicio físico en ciclistas competitivamente activos de la ciudad de quito*. Quito: PUCE. Recuperado de:
<http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/9874/DIANA%20ESTEFANIA%20ESPINOZA%20ALDAZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- FAO. (2011). *Nutrición y Salud 3*. Recuperado de:
<http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s04.pdf>
- Galanti, G., Stefani, L., Scacciati, I., Mascherini, G., Buti, G. & Maffulli, N. (2015). Eating and nutritional habits in young competitive athletes: a comparison between soccer players and cyclists. *Translational Medicine*, 11(8), 44-47.

- Gallegos P. (2014). *Efecto de la eficiencia de dieta previa e ingesta de líquidos en ciclistas élite sobre el estado de hidratación durante una prueba controlada*. Quito: USFQ. Recuperado de: <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/2599/1/109242.pdf>
- García, Zapata, Sáez, Yáñez & Peñailillo. (2015). *Valoración de masa grasa en futbolistas jóvenes de alto rendimiento: comparación de métodos antropométricos con absorciometría dual de rayos X (DEXA)*. Santiago de Chile. Recuperado de: http://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/or01_nicolas.pdf
- González-Neira, M., San Mauro-Martín, I., García-Angulo, B., Fajardo, D. & Garicano-Vilar, E. (2015). Valoración nutricional, evaluación de la composición corporal y su relación con el rendimiento deportivo en un equipo de fútbol femenino. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 19(1), Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452015000100006
- Hedrick, H. & Mikesky, A. (2017). *Practical Applications in Sports Nutrition*. 5a Ed. Nueva York, Estados Unidos: Jones & Bartlett Learning
- Hernandez, L. (2010). *Estudio del consumo de fibra dietética en adolescentes de Capital Federal, Buenos Aires* (Tesis de Pregrado). Universidad ISalud, Buenos Aires, Argentina. Recuperado de: <http://www.isalud.edu.ar/biblioteca/pdf/ff-hernaez.pdf>
- Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. (2010). Fascículo Provincial Pichincha. *Resultados del Censo 2010 de población y vivienda en el Ecuador*. Recuperado de: <http://www.ecuadorencifras.gob.ec/wp-content/descargas/Manualateral/Resultados-provinciales/pichincha.pdf>
- Jeukendrup, A. (2011). Nutrition for endurance sports: Marathon, triathlon, and road cycling. *Journal of Sports Sciences*, 29(1), 91-99.
- Jovaní, C., Martínez, C. & Gómez, M. (2011). Valoración nutricional en escolares y adolescentes ciclistas de competición. Recomendaciones dietéticas para el niño deportista. *Acta Pediátrica Española*, 69(9), 385-391.
- Lera, L., Fretes, G., González, C., Salinas, J. & Vio, F. (2015), Validación de un instrumento para evaluar consumo, hábitos y prácticas alimentarias en escolares

de 8 a 11 años. *Nutrición Hospitalaria*, 31(5), 1977-1988. Recuperado de:
<http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/8607.pdf>

Maggi, S. (2015), *Relación de los hábitos alimentarios y el estado nutricional en estudiantes adolescentes de ballet del "Instituto nacional de danza", marzo-abril 2015* (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Quito, Ecuador.

Mahan, K. & Escott-Stump, S. (2009). *Krausse Dietoterapia*, 12a ed. Barcelona, España: Elsevier

Martínez, J. & Urdampilleta, A. (2012). Protocolo de medición antropométrica en el deportista y ecuaciones de estimaciones de la masa corporal. *EFDeportes*, 17(174), Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd174/protocolo-de-medicion-antropometrica-en-el-deportista.htm>

Martínez-Sanz, J., Urdampilleta, A. & Mielgo, J. (2013). Necesidades energéticas, hídricas y nutricionales en el deporte. *European Journal of Human Movement*, 30(1): 37-72. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/html/2742/274228060004/>

Máximo, P. & Reynaga, M. (2016). Consumo de proteínas y uso de suplementos en adolescentes deportistas. *Jóvenes en la Ciencia*, 2(1): 169-173. Recuperado de: <http://www.jovenesenlaciencia.ugto.mx/index.php/jovenesenlaciencia/article/view/1025/662>

Mielgo, J., Maroto, B., Luzardo, R., Palacios, G., Palacios, N. & González, M. (2015). Valoración del estado nutricional y del gasto energético en deportistas. *Nutrición Comunitaria*, 21(1): 225-234. Recuperado de:
<http://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC2015sup1VENDEPOR.pdf>

Mostafá, Hashem & Majid (2013). Nutritional Practices of Athletes in Oman: A Descriptive Study. *Oman Medical Journal*, 28(5), 360-364. Recuperado de:
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3769126/pdf/OMJ-D-13-00106.pdf>

Nava, M., Pérez, A., Herrera, H. & Hernández, R. (2011). Hábitos alimentarios, actividad física y su relación con el estado nutricional-antropométrico de preescolares. *Revista Chilena de Nutrición*, 38(3), 301-312. Recuperado de:

http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182011000300006

- Negrete, B. & Reynaga, M. (2016). Barreras y facilitadores para una alimentación saludable en adolescentes deportistas. *Jóvenes en la Ciencia*, 2(1): 76-80. Recuperado de:
<http://www.jovenesenlaciencia.ugto.mx/index.php/jovenesenlaciencia/article/view/1002/641>
- Olivos, C., Cuevas, A., Alvarez, V. & Jorquera, C. (2012). Nutrición para el entrenamiento y la competición. *Médica Clínica Condes*, 23(3): 253-261. Recuperado de:
https://www.clinicalascondes.cl/Dev_CLC/media/Imágenes/PDF%20revista%20m%C3%A9dica/2012/3%20mayo/6_Dra_Cuevas-8.pdf
- OMS. (2015). Desarrollo en la adolescencia. Recuperado de:
http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/
- Organización Panamericana de Salud. (1993). Adolescencia. Parte 1º: Introducción. Recuperado de: <http://www.ops.org.bo/textocompleto/rnsbp93320106.pdf>
- Osorio, R. (2015). *Influencia de los hábitos alimentarios familiares en los hábitos alimentarios de los niños preescolares y su estado nutricional del centro de desarrollo infantil mi pequeño mundo de la ciudad de Ibarra* (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Quito, Ecuador.
- Peralta, Y. (2013). *Diferencias en calidad nutricional de los alimentos expendidos en los bares de los colegios del grupo control y los del grupo de intervención del programa de nutrición ACTIVITAL de la ciudad de Cuenca* (Tesis de pregrado). Universidad de Cuenca, Cuenca, Ecuador.
- Pinto, N., Fuentes, F. & Alcivar, D. (2015). La situación de la bicicleta en Ecuador: avances, retos y perspectivas. *Friedrich Ebert Stiftung*. Recuperado de:
<http://library.fes.de/pdf-files/bueros/quito/11340.pdf>

- Ribadeneira A. (2012). *Evaluación del estado nutricional de los adolescentes deportistas de 10 a 16 años de edad y la relación con la actividad física que realizan en la concentración deportiva de pichincha” ubicado en la ciudad de Quito, durante los meses de junio -agosto del 2011*. Quito: PUCE.
- Riché, D. (1997). *Guía Nutricional de los Deportes de Resistencia*. Barcelona, España: Ed. Hispano Europea, S.A
- Rodríguez, Gonzáles, Cordero, Lagos, Agulera & Barraza. (2014). *Estimación y comparación de la masa muscular por segmento en deportistas juveniles chilenos*. Int.J Morphol. Recuperado de: <http://www.scielo.cl/pdf/ijmorphol/v32n2/art53.pdf>
- Rodríguez, M., Casimiro, A., Sánchez, C., Muros, J. & Zabala, M. (2012). Hábitos alimentarios de los jóvenes pilotos de motociclismo de élite internacional, *Revista Internacional de Medicina y ciencias de la actividad física y el deporte*, 12(46). 195-207. Recuperado de: <Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista46/arthabitos289.htm>
- Rojas D. (2011). *Percepción de alimentación saludable, hábitos alimentarios estado nutricional y práctica de actividad física en población de 9-11 años en el Colegio Cedit Ciudad Bolívar, Bogotá*. Colombia: Pontificia Universidad Javeriana. Recuperado de: <http://www.javeriana.edu.co/biblos/tesis/ciencias/tesis704.pdf>
- Sánchez-Benito, J., Sánchez-Soriano, E., & Ginart-Suárez, J. (2007). Evaluación de la ingesta de grasas y minerales en un grupo de ciclistas de equipos juvenil y sub-23. *Revista de Clínica Investigativa de Arteriosclerosis*, 19(6), 269-277
- Santinelli, M. (2011). *Hábitos alimentarios y estilo de vida en adolescentes de 13 a 17 años de edad, que concurren a la Escuela Secundaria de Pavón Arriba, de la provincia de Santa Fe* (Tesis de pregrado). Universidad Abierta Interamericana, Santa Fe, Argentina.
- Sigcho J. (2015). *Evaluación antropométrica de los colectivos ciclistas de la ciudad de Loja*. Universidad Nacional de Loja. Recuperado de: <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/13326/1/Tesis%20de%20Jos%C3%A9%20Carlos%20Sigcho%20Cueva.pdf>

- Smith, J., Holmes, M. & McAllister, M. (2015). Nutritional considerations for performance in young athletes. *Journal of Sports Medicine*. DOI:
<http://dx.doi.org/10.1155/2015/734649>
- Som, A., Sánchez, C., Ramírez, J. & Zabala, M. (2010). Estudio de los hábitos alimentarios de los ciclistas de la selección española de mountain bike. *Nutrición Hospitalaria*, 25(1), 85-90.
- Stelingwerff, T., Maughan, R. & Burke, L. (2011). Nutrition for power sports: Middle-distance running, track cycling, rowing, canoeing/kayaking, and swimming. *Journal of Sports Science*, 29(1), 79-89. DOI:
<http://dx.doi.org/10.1080/02640414.2011.589469>
- Suaste D. (2014). *Hábitos alimentarios y Rendimiento Deportivo en Deportistas de 18 a 25 años que Practican Capoeira en el Grupo Rumizumbi de la Ciudad de Quito*. PUCE. Recuperado de:
<http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/7531/8.29.001756.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- Suverza, A. & Haua, K. (2010). *El ABCD de la evaluación del estado de nutrición*. México D.F., México: McGraw Hill
- Úbeda N.; Palacios N.; Montalvo Z.; García B.; García A. & Iglesias E. (2010). *Hábitos alimenticios y composición corporal de deportistas españoles de élite pertenecientes a disciplinas de combate*. *Nutrición Hospitalaria* 25(3). Recuperado de:
<http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v25n3/original8.pdf>
- UNED. (2017). *Alimentación en las etapas de la vida: Adolescencia*. Recuperado de:
<http://www2.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/etapas/adolescencia/>
- UNED. (2017). *Necesidades de nutrientes en la adolescencia*. Recuperado de:
http://www2.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/etapas/adolescencia/necesidades_de_nutri.htm
- Urdampilleta, A., Martínez, J., Julia, S. & Álvarez, J. (2013). Protocolo de hidratación antes, durante y después de la actividad físico-deportiva. *European Journal of*

Human Movement, 31(1): 57-76. Recuperado de:
<http://www.redalyc.org/pdf/2742/274229586004.pdf>

Valle O. (2014). *Diseño de un plan de atención nutricional dirigido a atletas de la asociación de ciclismo de Quetzaltenango, Guatemala*. Universidad Rafael Landívar. Recuperado de: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/09/15/Valle-Ofelia.pdf>

Varela, G. & Silvestre, D. (2010). *Nutrición, vida activa y deporte*. Madrid, España: International Marketing & Communication

Vega-Pérez, R-. Ruiz-Hurtado, K., Macías-González, J., García-Peña, M. & Torres-Bugarín, O. (2016). Impacto de la nutrición e hidratación en el deporte. *El Residente*, 11(2): 81-87. Recuperado de:
<http://www.medigraphic.com/pdfs/residente/rr-2016/rr162d.pdf>

Wierniuk, A., & Wlodarek, D. (2013). Estimation of energy and nutritional intake of young men practicing aerobic sports. *Panstwowy Zaklad Higieny*, 64(2), 143-148. Recuperado de: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23987084>

ANEXOS

ANEXO 1. CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LOS CICLISTAS DE LA CONCENTRACIÓN DEPORTIVA DE PICHINCHA

CONSENTIMIENTO INFORMADO

DEPORTISTA QUE PARTICIPA EN EL PROYECTO

1. Nombres de las investigadoras principales: Gabriela Moreira y Nancy Noboa
2. Documento de consentimiento informado para: Hombres y mujeres ciclistas que acuden de forma regular a la Concentración Deportiva de Pichincha

PARTE 1.- INFORMACIÓN

Un equipo de estudiantes de la facultad de enfermería, carrera de Nutrición Humana de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, realizan un estudio a los jóvenes ciclistas que acuden a la Concentración Deportiva de Pichincha.

Puede haber algunas palabras que usted no comprenda. Por favor, solicite una mayor explicación y con gusto se le dará.

A cada uno de los voluntarios, posterior a la respectiva firma del consentimiento informado, se realizará:

1. Toma de mediciones antropométricas: peso, talla, circunferencias de brazo, pantorrilla y muslo, pliegues cutáneos.
2. Aplicación de encuestas dietéticas y hábitos alimentarios

1. Selección de participantes

En la presente investigación se invita a todos los jóvenes ciclistas de edades entre 12 a 18 años que acuden a la Concentración Deportiva de Pichincha.

2. Participación voluntaria

Su participación en ésta investigación es totalmente voluntaria. Si usted elige no participar, esto no causará ningún problema y usted seguirá recibiendo los mismos beneficios deportivos. Además, usted podrá retirarse de la misma en cualquier momento y esto no le causará ninguna dificultad.

3. Beneficios

No habrá beneficios para los participantes, pero es probable que su participación nos ayude a encontrar una respuesta a la pregunta de investigación.

Incentivos

No se dará ningún tipo de incentivo, dinero o regalos por formar parte de ésta investigación

4. Confidencialidad

La información que recojamos en éste proyecto de investigación, se mantendrá confidencial, y los datos que se recaben servirán para fines de estudio únicamente.

5. A quién contactar

Si tuviera alguna duda, puede contactar a:

Gabriela Moreira Telf.: 0984547092 correo: gabymoreira_6@hotmail.com

Nancy Noboa Telf.: 0982263244 correo: nansi_1795@hotmail.com

PARTE 2.- FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO

He sido invitado(a) a participar en la investigación de la Relación entre los hábitos alimentarios y composición corporal en ciclistas de la categoría pre-juvenil y juvenil de la Concentración Deportiva de Pichincha y la Federación Deportiva de Manabí, en el periodo marzo-abril, 2017.

He sido informado/a de las características de la investigación y de la manera de mi participación en ella, sé que puede no haya beneficios para mi persona y que tampoco habrá ningún tipo de recompensas. Se me ha proporcionado el nombre de las investigadoras que pueden ser fácilmente contactadas ya que se me han dado todos sus datos.

He leído la información proporcionada o se me ha sido leída, he tenido la oportunidad de preguntar sobre ella y se me ha contestado satisfactoriamente las preguntas que he realizado. Consiento voluntariamente participar en ésta investigación y entiendo que tengo el derecho de retirarme de la misma en cualquier momento sin que se vea afectada de ninguna manera mi participación como deportista.

Nombre del Participante: _____

Firma del Participante: _____ Edad: _____ años

Nombre del Representante: _____

Firma del Representante: _____

Fecha: dd ____ mm ____ aa ____

**ANEXO 2. CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA CICLISTAS DE LA FEDERACIÓN
DEPORTIVA DE MANABÍ**

CONSENTIMIENTO INFORMADO

DEPORTISTA QUE PARTICIPA EN EL PROYECTO

3. Nombres de las investigadoras principales: Gabriela Moreira y Nancy Noboa
4. Documento de consentimiento informado para: Hombres y mujeres ciclistas que acuden de forma regular a la Federación Deportiva de Manabí

PARTE 1.- INFORMACIÓN

Un equipo de estudiantes de la facultad de enfermería, carrera de Nutrición Humana de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, realizan un estudio a los jóvenes ciclistas que acuden a la Federación Deportiva de Manabí.

Puede haber algunas palabras que usted no comprenda. Por favor, solicite una mayor explicación y con gusto se le dará.

A cada uno de los voluntarios, posterior a la respectiva firma del consentimiento informado, se realizará:

3. Toma de mediciones antropométricas: peso, talla, circunferencias de brazo, pantorrilla y muslo, pliegues cutáneos.
4. Aplicación de encuestas dietéticas y hábitos alimentarios

1. Selección de participantes

En la presente investigación se invita a todos los jóvenes ciclistas de edades entre 12 a 18 años que acuden a la Federación Deportiva de Manabí.

2. Participación voluntaria

Su participación en ésta investigación es totalmente voluntaria. Si usted elige no participar, esto no causará ningún problema y usted seguirá recibiendo los mismos beneficios deportivos. Además, usted podrá retirarse de la misma en cualquier momento y esto no le causará ninguna dificultad.

3. Beneficios

No habrá beneficios para los participantes, pero es probable que su participación nos ayude a encontrar una respuesta a la pregunta de investigación.

Incentivos

No se dará ningún tipo de incentivo, dinero o regalos por formar parte de ésta investigación

4. Confidencialidad

La información que recojamos en éste proyecto de investigación, se mantendrá confidencial, y los datos que se recaben servirán para fines de estudio únicamente.

5. A quién contactar

Si tuviera alguna duda, puede contactar a:

Gabriela Moreira Telf.: 0984547092 correo: gabymoreira_6@hotmail.com

Nancy Noboa Telf.: 0982263244 correo: nansi_1795@hotmail.com

PARTE 2.- FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO

He sido invitado(a) a participar en la investigación de la Relación entre los hábitos alimentarios y composición corporal en ciclistas de la categoría pre-juvenil y juvenil de la Concentración Deportiva de Pichincha y la Federación Deportiva de Manabí, en el periodo marzo-abril, 2017.

He sido informado/a de las características de la investigación y de la manera de mi participación en ella, sé que puede no haya beneficios para mi persona y que tampoco habrá ningún tipo de recompensas. Se me ha proporcionado el nombre de las investigadoras que pueden ser fácilmente contactadas ya que se me han dado todos sus datos.

He leído la información proporcionada o se me ha sido leída, he tenido la oportunidad de preguntar sobre ella y se me ha contestado satisfactoriamente las preguntas que he realizado. Consiento voluntariamente participar en ésta investigación y entiendo que tengo el derecho de retirarme de la misma en cualquier momento sin que se vea afectada de ninguna manera mi participación como deportista.

Nombre del Participante: _____

Firma del Participante: _____ Edad: _____ años

Nombre del Representante: _____

Firma del Representante: _____

Fecha: dd ___ mm ___ aa ___

**ANEXO 3. ENCUESTA APLICADA A JÓVENES QUE PRACTICAN CICLISMO EN LA
CONCENTRACIÓN DEPORTIVA DE PICHINCHA Y LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE
MANABÍ**



CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA

Código: _____ Edad: _____ Género: F () M ()

Lugar donde entrena| _____

Indicaciones

- Marque con una X en las casillas en blanco según corresponda su respuesta.

1. SECCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

1.1 ¿Suele usted tener horarios de comida fijos?

Sí No

1.2 ¿Usted cuántas veces come en el día?

1-2 veces 3-4 veces 5-6 veces 7-8 veces

1.3 ¿Cuál es el lugar donde usted consume regularmente sus alimentos?

Casa Colegio Restaurantes Lleva su comida de casa

1.4 ¿Con qué frecuencia come fuera de su casa?

Más de 4 veces por semana 2 a 3 veces por semana Diario Nunca

1.5 ¿Cuál es el tipo de preparación que más consume en sus comidas? (Se acepta más de una respuesta)

Fritura Al vapor Hervido Estofado Al horno Apanado

2. SECCIÓN DE CONSUMO DE LÍQUIDOS

2.1 ¿Cuántos vasos de agua consume en el día?

Nunca 1-3 vasos 4-6 vasos 6-8 vasos Más de 8 vasos

2.2 ¿Consume usted bebidas energizantes como gatorade, powerade, etc.?

Sí No

2.3 Si su respuesta a la pregunta anterior fue sí, ¿Qué bebida(s) energizante(s) consume?

Bebidas	Cantidad	Veces consumidas por semana			
		1-2 veces	2-3 veces	3-5 veces	Diario

3. SECCIÓN DE CONOCIMIENTOS DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

3.1 ¿Ha recibido usted información sobre alimentación en el deporte que practica (ciclismo)?

Sí No

3.2 Si su respuesta fue sí, ¿Quién le proporcionó ésta información?

Entrenador Nutricionista Internet Amigos Familia

Otros (especifique) _____

3.3 ¿Usted cree que sus hábitos alimentarios han cambiado desde que practica éste deporte?

Sí No

3.4 ¿Se encuentra usted realizando algún tipo de dieta específico? (Si su respuesta es NO, ha finalizado)

Sí No

3.5 Si su respuesta fue sí, ¿Fue su dieta prescrita por un nutricionista?

Sí No

3.6 Si su respuesta a la pregunta anterior fue No, ¿Quién le recomendó, leyó o dónde escucho acerca de ésta dieta que está realizando?

4. SECCIÓN DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

- Marque con una X en las casillas correspondientes a la frecuencia de consumo de los alimentos por semana o por día.

Alimento	Porción	A la semana				
	- Unidades - Tazas - Cucharadas - Cucharaditas - Manos	1 vez	2-3 veces	4-6 veces	Diario	Rara vez o nunca
Cereales y derivados (pan blanco, pan integral, arroz blanco o integral, galletas, avena, quínoa, cebada, tallarines, harina, etc.)						
Leguminosas (habas, fréjol, chocho, arvejas, garbanzos, harina de haba, arveja, garbanzo, etc.)						
Tubérculos y otros almidones (zanahoria blanca, yuca, camote, papas, plátano verde o maduro, harina de plátano)						
Frutas (melón, naranja, manzana, papaya, durazno, piña, mango, granadilla, banano o guineo, uvas, ciruelas, etc.)						
Verduras (zanahoria amarilla, brócoli, tomate, zucchini, lechuga, pepinillo, coliflor, apio, acelga, espinacas, etc.)						
Lácteos y derivados (leche entera, semidescremada, descremada, yogurt, leches saborizadas, queso maduro, tierno o fresco)						

Carnes (carne de res, pollo, cerdo, cordero, cuy, huevo, mollejas, vísceras, pescado, etc.)						
Embutidos (salchichas, jamón, mortadela, chorizo, tocino, etc.)						
Grasas y aceites (aceite de oliva, canola, palma, de girasol, grasa de cerdo, cuero, chicharrón, aguacate, mantequilla, etc.)						
Azúcares (blanca, morena, miel, panela, mermelada, dulce de leche)						
Bebidas azucaradas (gaseosas, jugos procesados, jugos de sobres)						
Golosinas (helados, caramelos, chocolates, chupetes, gomitas, papas fritas, doritos, snacks de funda, cheetos, tostitos, etc.)						
Bollería con grasa y azúcar añadidas (pasteles, galletas, gansitos, panetón, pasteles rellenos, etc.)						

Gracias por su colaboración

Fuente: (Nava et al, 2011; Osorio, 2015; Maggi, 2015)

ANEXO 4. REGISTRO DE DATOS ANTROPOMÉTRICOS

Código:		Género:		
Fecha de evaluación:		Evaluadores:		
Fecha de Nacimiento:		Categoría:		
Mediciones Básicas	Toma 1	Toma 2	Toma 3	Promedio
Peso corporal (Kg)				
Talla (cm)				
Piiegues Cutáneos				
Subescapular (mm)				
Tricipital (mm)				
Suprailíaco (mm)				
Abdominal (mm)				
Muslo (mm)				
Pierna (mm)				
Circunferencias				
Perímetro brazo (cm)				
Perímetro muslo (cm)				
Pantorrilla (cm)				

Fuente: (Martínez & Urdampilleta, 2012)

Elaborado por: Gabriela Moreira & Nancy Noboa (2017)



Código: __PP01_____ Edad: __15 años__ Género: F (X) M ()

Lugar donde entrena : Concentración Deportiva de Pichincha__

Indicaciones

- Marque con una X en las casillas en blanco según corresponda su respuesta.

1. SECCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

1.1 ¿Suele usted tener horarios de comida fijos?

Sí No

1.2 ¿Usted cuántas veces come en el día?

1-2 veces 3-4 veces 5-6 veces 7-8 veces

1.3 ¿Cuál es el lugar donde usted consume regularmente sus alimentos?

Casa Colegio Restaurantes Lleva su comida de casa

1.4 ¿Con qué frecuencia come fuera de su casa?

Más de 4 veces por semana 2 a 3 veces por semana Diario Nunca

1.5 ¿Cuál es el tipo de preparación que más consume en sus comidas? (Se acepta más de una respuesta)

Fritura Al vapor Hervido Estofado Al horno Apanado

2. SECCIÓN DE CONSUMO DE LÍQUIDOS

2.1 ¿Cuántos vasos de agua consume en el día?

Nunca 1-3 vasos 4-6 vasos 6-8 vasos Más de 8 vasos

2.2 ¿Consume usted bebidas energizantes como gatorade, powerade, etc.?

Sí No

2.3 Si su respuesta a la pregunta anterior fue sí, ¿Qué bebida(s) energizante(s) consume?

Bebidas	Veces consumidas por semana			
	1-2 veces	2-3 veces	3-5 veces	Diario
Powerade		X		

3. SECCIÓN DE CONOCIMIENTOS DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

3.1 ¿Ha recibido usted información sobre alimentación en el deporte que practica (ciclismo)?

Sí No

3.2 Si su respuesta fue sí, ¿Quién le proporcionó ésta información?

Entrenador Nutricionista Internet Amigos Familia

Otros (especifique) _____

3.3 ¿Usted cree que sus hábitos alimentarios han cambiado desde que practica éste deporte?

Sí No

3.4 ¿Se encuentra usted realizando algún tipo de dieta específico? (Si su respuesta es NO, ha finalizado)

Sí No

3.5 Si su respuesta fue sí, ¿Fue su dieta prescrita por un nutricionista?

Sí No

3.6 Si su respuesta a la pregunta anterior fue No, ¿Quién le recomendó, leyó o dónde escucho acerca de ésta dieta que está realizando?

4. SECCIÓN DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

- Marque con una X en las casillas correspondientes a la frecuencia de consumo de los alimentos por semana o por día.

Alimento	Porción	Veces por semana				
		1 vez	2-3 veces	4-6 veces	Diario	Nunca
Cereales y derivados (pan blanco, pan integral, arroz blanco o integral, galletas, avena, quínoa, cebada, tallarines, harina, etc.)	1 ½ Tazas				X	
Leguminosas (habas, fréjol, chocho, arvejas, garbanzos, harina de haba, arveja, garbanzo, etc.)	1 Taza			X		
Tubérculos y otros almidones (zanahoria blanca, yuca, camote, papas, plátano verde o maduro, harina de plátano)	2 unidades grandes		X			
Frutas (melón, naranja, manzana, papaya, durazno, piña, mango, granadilla, banano o guineo, uvas, ciruelas, etc.)	5 unidades				X	
Verduras (zanahoria amarilla, brócoli, tomate, zucchini, lechuga, pepinillo, coliflor, apio, acelga, espinacas, etc.)	1 Taza				X	
Lácteos y derivados (leche entera, semidescremada, descremada, yogurt, leches saborizadas, queso maduro, tierno o fresco)	1 Taza			X		
Carnes (carne de res, pollo, cerdo, cordero, cuy, huevo, mollejas, vísceras, pescado, etc.)	1 Porción				X	
Embutidos (salchichas, jamón, mortadela, chorizo, tocino, etc.)	2 rodajas		X			
Grasas y aceites (aceite de oliva, canola, palma, de girasol, grasa de cerdo, cuero, chicharrón, aguacate, mantequilla, etc.)	2 cucharitas		X			

Azúcares (blanca, morena, miel, panela, mermelada, dulce de leche)	2-3 cucharitas				X	
Bebidas azucaradas (gaseosas, jugos procesados, jugos de sobres)						X
Golosinas (helados, caramelos, chocolates, chupetes, gomitas, papas fritas, doritos, snacks de funda, cheetos, tostitos, etc.)	1 unidad	X				
Bollería con grasa y azúcar añadidas (pasteles, galletas, gansitos, panetón, pasteles rellenos, etc.)						X

Gracias por su colaboración

ANEXO 4 REGISTRO DE DATOS ANTROPOMÉTRICOS

Código: PP01			Género: Femenino	
Fecha de evaluación: 16/04/2017			Evaluadores: Nancy Noboa	
Fecha de Nacimiento: -			Categoría: Prejuvenil	
Mediciones Básicas	Toma 1	Toma 2	Toma 3	Promedio
Peso corporal (Kg)	54.0	53.9	54.0	53.97
Talla (cm)	167	167.1	170	1.70
Pliegues Cutáneos				
Subescapular (mm)	7.5	7	7	7.2
Tricipital (mm)	10.5	10.5	11	10.7
Suprailíaco (mm)	8.5	8.5	8.0	8.3
Abdominal (mm)	12	12	12	12
Muslo (mm)	15	15.5	15.5	15.3
Pierna (mm)	12.5	13	13	12.8
Circunferencias				
Perímetro brazo (cm)	23.9	19	17	23.8
Perímetro muslo (cm)	44.5	44.4	44.5	44.5
Pantorrilla (cm)	32.7	32.8	32.7	32.7

Fuente: (Martínez & Urdampilleta, 2012)

Elaborado por: Gabriela Moreira & Nancy Noboa (2017)



Código: PP02

Edad: 15 años

Género: F (X) M ()

Lugar donde entrena: Concentración Deportiva de Pichincha

Indicaciones

- Marque con una X en las casillas en blanco según corresponda su respuesta.

1. SECCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

1.1 ¿Suele usted tener horarios de comida fijos?

Sí No

1.2 ¿Usted cuántas veces come en el día?

1-3 veces 3-4 veces 5-6 veces 7-8 veces

1.3 ¿Cuál es el lugar donde usted consume regularmente sus alimentos?

Casa Colegio Restaurantes Lleva su comida de casa

1.4 ¿Con qué frecuencia come fuera de su casa?

Más de 4 veces por semana 2 a 3 veces por semana Diario Nunca

1.5 ¿Cuál es el tipo de preparación que más consume en sus comidas? (Se acepta más de una respuesta)

Fritura Al vapor Hervido Estofado Al horno Apanado

2. SECCIÓN DE CONSUMO DE LÍQUIDOS

2.1 ¿Cuántos vasos de agua consume en el día?

Nunca 1-3 vasos 4-6 vasos 6-8 vasos Más de 8 vasos

2.2 ¿Consume usted bebidas energizantes como gatorade, powerade, etc.?

Sí No

2.3 Si su respuesta a la pregunta anterior fue sí, ¿Qué bebida(s) energizante(s) consume?

Bebidas	Veces consumidas por semana			
	1-2 veces	2-3 veces	3-5 veces	Diario
Powerade	X			

3. SECCIÓN DE CONOCIMIENTOS DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

3.1 ¿Ha recibido usted información sobre alimentación en el deporte que practica (ciclismo)?

Sí No

3.2 Si su respuesta fue sí, ¿Quién le proporcionó ésta información?

Entrenador Nutricionista Internet Amigos Familia

Otros (especifique) _____

3.3 ¿Usted cree que sus hábitos alimentarios han cambiado desde que practica éste deporte?

Sí No

3.4 ¿Se encuentra usted realizando algún tipo de dieta específico? (Si su respuesta es NO, ha finalizado)

Sí No

3.5 Si su respuesta fue sí, ¿Fue su dieta prescrita por un nutricionista?

Sí No

3.6 Si su respuesta a la pregunta anterior fue No, ¿Quién le recomendó, leyó o dónde escucho acerca de ésta dieta que está realizando?

Internet _____

4. SECCIÓN DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

- Marque con una X en las casillas correspondientes a la frecuencia de consumo de los alimentos por semana o por día.

Alimento	Porción	Veces por semana				
		1 vez	2-3 veces	4-6 veces	Diario	Nunca
Cereales y derivados (pan blanco, pan integral, arroz blanco o integral, galletas, avena, quínoa, cebada, tallarines, harina, etc.)	1 unidad 1 taza				X	
Leguminosas (habas, fréjol, chocho, arvejas, garbanzos, harina de haba, arveja, garbanzo, etc.)	1 taza				X	
Tubérculos y otros almidones (zanahoria blanca, yuca, camote, papas, plátano verde o maduro, harina de plátano)	3 unidades		X			
Frutas (melón, naranja, manzana, papaya, durazno, piña, mango, granadilla, banano o guineo, uvas, ciruelas, etc.)	1 unidad				X	
Verduras (zanahoria amarilla, brócoli, tomate, zucchini, lechuga, pepinillo, coliflor, apio, acelga, espinacas, etc.)	1 taza				X	
Lácteos y derivados (leche entera, semidescremada, descremada, yogurt, leches saborizadas, queso maduro, tierno o fresco)	1 taza		X			
Carnes (carne de res, pollo, cerdo, cordero, cuy, huevo, mollejas, vísceras, pescado, etc.)	1 porción				X	
Embutidos (salchichas, jamón, mortadela, chorizo, tocino, etc.)	3 unidades		X			
Grasas y aceites (aceite de oliva, canola, palma, de girasol, grasa de cerdo, cuero, chicharrón, aguacate, mantequilla, etc.)						X

Azúcares (blanca, morena, miel, panela, mermelada, dulce de leche)	3 cucharadas				x	
Bebidas azucaradas (gaseosas, jugos procesados, jugos de sobres)	1 botella	x				
Golosinas (helados, caramelos, chocolates, chupetes, gomitas, papas fritas, doritos, snacks de funda, cheetos, tostitos, etc.)	2-3 unidades		x			
Bollería con grasa y azúcar añadidas (pasteles, galletas, gansitos, panetón, pasteles rellenos, etc.)	1 porción	x				

Gracias por su colaboración

ANEXO 4 REGISTRO DE DATOS ANTROPOMÉTRICOS

Código: PP02			Género: Femenino	
Fecha de evaluación: 16/04/2017			Evaluadores: Nancy Noboa	
Fecha de Nacimiento: -			Categoría: prejuvenil	
Mediciones Básicas	Toma 1	Toma 2	Toma 3	Promedio
Peso corporal (Kg)	46.5	46.2	46.3	46.33
Talla (cm)	146	146.2	146.0	1.5
Pliegues Cutáneos				
Subescapular (mm)	8.5	8	8	8.2
Tricipital (mm)	11.5	12	11	11.5
Suprailíaco (mm)	9	8.5	8.5	8.7
Abdominal (mm)	12.5	12.5	12	12.3
Muslo (mm)	15.5	16	15.5	15.7
Pierna (mm)	9	8.5	8.5	8.7
Circunferencias				
Perímetro brazo (cm)	23.2	23.3	23.2	23.2
Perímetro muslo (cm)	49	48.7	49	48.9
Pantorrilla (cm)	31.9	31.8	31.9	31.8

Fuente: (Martínez & Urdampilleta, 2012)

Elaborado por: Gabriela Moreira & Nancy Noboa (2017)



Código: PP03 Edad: 14 años Género: F () M (X)

Lugar donde entrena: Concentración Deportiva de Pichincha

Indicaciones

- Marque con una X en las casillas en blanco según corresponda su respuesta.

1. SECCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

1.1 ¿Suele usted tener horarios de comida fijos?

Sí No

1.2 ¿Usted cuántas veces come en el día?

1-4 veces 3-4 veces 5-6 veces 7-8 veces

1.3 ¿Cuál es el lugar donde usted consume regularmente sus alimentos?

Casa Colegio Restaurantes Lleva su comida de casa

1.4 ¿Con qué frecuencia come fuera de su casa?

Más de 4 veces por semana 2 a 3 veces por semana Diario Nunca

1.5 ¿Cuál es el tipo de preparación que más consume en sus comidas? (Se acepta más de una respuesta)

Fritura Al vapor Hervido Estofado Al horno Apanado

2. SECCIÓN DE CONSUMO DE LÍQUIDOS

2.1 ¿Cuántos vasos de agua consume en el día?

Nunca 1-3 vasos 4-6 vasos 6-8 vasos Más de 8 vasos

2.2 ¿Consume usted bebidas energizantes como gatorade, powerade, etc.?

Sí No

2.3 Si su respuesta a la pregunta anterior fue sí, ¿Qué bebida(s) energizante(s) consume?

Bebidas	Cantidad	Veces consumidas por semana			
		1-2 veces	2-3 veces	3-5 veces	Diario

3. SECCIÓN DE CONOCIMIENTOS DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

3.1 ¿Ha recibido usted información sobre alimentación en el deporte que practica (ciclismo)?

Sí No

3.2 Si su respuesta fue sí, ¿Quién le proporcionó ésta información?

Entrenador Nutricionista Internet Amigos Familia

Otros (especifique) _____

3.3 ¿Usted cree que sus hábitos alimentarios han cambiado desde que practica éste deporte?

Sí No

3.4 ¿Se encuentra usted realizando algún tipo de dieta específico? (Si su respuesta es NO, ha finalizado)

Sí No

3.5 Si su respuesta fue sí, ¿Fue su dieta prescrita por un nutricionista?

Sí No

3.6 Si su respuesta a la pregunta anterior fue No, ¿Quién le recomendó, leyó o dónde escucho acerca de ésta dieta que está realizando?

4. SECCIÓN DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

- Marque con una X en las casillas correspondientes a la frecuencia de consumo de los alimentos por semana o por día.

Alimento	Porción	Veces por semana				
		1 vez	2-3 veces	4-6 veces	Diario	Nunca
Cereales y derivados (pan blanco, pan integral, arroz blanco o integral, galletas, avena, quínoa, cebada, tallarines, harina, etc.)	4 panes redondos 1 taza				X	
Leguminosas (habas, fréjol, chocho, arvejas, garbanzos, harina de haba, arveja, garbanzo, etc.)	2 tazas			X		
Tubérculos y otros almidones (zanahoria blanca, yuca, camote, papas, plátano verde o maduro, harina de plátano)	5 unidades medianas	X				
Frutas (melón, naranja, manzana, papaya, durazno, piña, mango, granadilla, banano o guineo, uvas, ciruelas, etc.)	3 unidades		X			
Verduras (zanahoria amarilla, brócoli, tomate, zucchini, lechuga, pepinillo, coliflor, apio, acelga, espinacas, etc.)	5 tazas				X	
Lácteos y derivados (leche entera, semidescremada, descremada, yogurt, leches saborizadas, queso maduro, tierno o fresco)	1 vaso grande	X				
Carnes (carne de res, pollo, cerdo, cordero, cuy, huevo, mollejas, vísceras, pescado, etc.)	1 porción				X	
Embutidos (salchichas, jamón, mortadela, chorizo, tocino, etc.)						X
Grasas y aceites (aceite de oliva, canola, palma, de girasol, grasa de cerdo, cuero, chicharrón, aguacate, mantequilla, etc.)	½ unidad	X				

Azúcares (blanca, morena, miel, panela, mermelada, dulce de leche)	4 cucharadas			x		
Bebidas azucaradas (gaseosas, jugos procesados, jugos de sobres)	1 botella personal				x	
Golosinas (helados, caramelos, chocolates, chupetes, gomitas, papas fritas, doritos, snacks de funda, cheetos, tostitos, etc.)	1 unidad	x				
Bollería con grasa y azúcar añadidas (pasteles, galletas, gansitos, panetón, pasteles rellenos, etc.)	5 porciones				x	

Gracias por su colaboración

ANEXO 4 REGISTRO DE DATOS ANTROPOMÉTRICOS

Código: PP03			Género: Masculino	
Fecha de evaluación: 16/04/2017			Evaluadores: Nancy Noboa	
Fecha de Nacimiento: -			Categoría: Prejuvenil	
Mediciones Básicas	Toma 1	Toma 2	Toma 3	Promedio
Peso corporal (Kg)	58.4	58.5	58.35	58.42
Talla (cm)	164.1	164.1	164.1	1.64
Pliegues Cutáneos				
Subescapular (mm)	7	7	6.5	6.83
Tricipital (mm)	11	11	10.5	10.8
Suprailíaco (mm)	9	8	9	8.67
Abdominal (mm)	10.5	10.25	10.50	10.4
Muslo (mm)	11.75	12	12	11.9
Pierna (mm)	12	12	11.5	11.8
Circunferencias				
Perímetro brazo (cm)	25.5	25.5	25.6	25.5
Perímetro muslo (cm)	47.5	47.9	47	47.5
Pantorrilla (cm)	35.2	35.2	35	35.2

Fuente: (Martínez & Urdampilleta, 2012)

Elaborado por: Gabriela Moreira & Nancy Noboa (2017)



Código: PP04 Edad: 15 años Género: F () M (X)

Lugar donde entrena: Concentración Deportiva de Pichincha

Indicaciones

- Marque con una X en las casillas en blanco según corresponda su respuesta.

1. SECCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

1.1 ¿Suele usted tener horarios de comida fijos?

Sí No

1.2 ¿Usted cuántas veces come en el día?

1-5 veces 3-4 veces 5-6 veces 7-8 veces

1.3 ¿Cuál es el lugar donde usted consume regularmente sus alimentos?

Casa Colegio Restaurantes Lleva su comida de casa

1.4 ¿Con qué frecuencia come fuera de su casa?

Más de 4 veces por semana 2 a 3 veces por semana Diario Nunca

1.5 ¿Cuál es el tipo de preparación que más consume en sus comidas? (Se acepta más de una respuesta)

Fritura Al vapor Hervido Estofado Al horno Apanado

2. SECCIÓN DE CONSUMO DE LÍQUIDOS

2.1 ¿Cuántos vasos de agua consume en el día?

Nunca 1-3 vasos 4-6 vasos 6-8 vasos Más de 8 vasos

2.2 ¿Consume usted bebidas energizantes como gatorade, powerade, etc.?

Sí No

2.3 Si su respuesta a la pregunta anterior fue sí, ¿Qué bebida(s) energizante(s) consume?

Bebidas	Veces consumidas por semana			
	1-2 veces	2-3 veces	3-5 veces	Diario
Powerade		x		

3. SECCIÓN DE CONOCIMIENTOS DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

3.1 ¿Ha recibido usted información sobre alimentación en el deporte que practica (ciclismo)?

Sí No

3.2 Si su respuesta fue sí, ¿Quién le proporcionó ésta información?

Entrenador Nutricionista Internet Amigos Familia

Otros (especifique) _____

3.3 ¿Usted cree que sus hábitos alimentarios han cambiado desde que practica éste deporte?

Sí No

3.4 ¿Se encuentra usted realizando algún tipo de dieta específico? (Si su respuesta es NO, ha finalizado)

Sí No

3.5 Si su respuesta fue sí, ¿Fue su dieta prescrita por un nutricionista?

Sí No

3.6 Si su respuesta a la pregunta anterior fue No, ¿Quién le recomendó, leyó o dónde escucho acerca de ésta dieta que está realizando?

4. SECCIÓN DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

- Marque con una X en las casillas correspondientes a la frecuencia de consumo de los alimentos por semana o por día.

Alimento	Porción	Veces por semana				
		1 vez	2-3 veces	4-6 veces	Diario	Nunca
Cereales y derivados (pan blanco, pan integral, arroz blanco o integral, galletas, avena, quínoa, cebada, tallarines, harina, etc.)	3 tazas				X	
Leguminosas (habas, fréjol, chocho, arvejas, garbanzos, harina de haba, arveja, garbanzo, etc.)	1 taza				X	
Tubérculos y otros almidones (zanahoria blanca, yuca, camote, papas, plátano verde o maduro, harina de plátano)	1 taza		X			
Frutas (melón, naranja, manzana, papaya, durazno, piña, mango, granadilla, banano o guineo, uvas, ciruelas, etc.)	2 unidades				X	
Verduras (zanahoria amarilla, brócoli, tomate, zucchini, lechuga, pepinillo, coliflor, apio, acelga, espinacas, etc.)	1 taza				X	
Lácteos y derivados (leche entera, semidescremada, descremada, yogurt, leches saborizadas, queso maduro, tierno o fresco)	2 tazas				X	
Carnes (carne de res, pollo, cerdo, cordero, cuy, huevo, mollejas, vísceras, pescado, etc.)	2 porciones				X	
Embutidos (salchichas, jamón, mortadela, chorizo, tocino, etc.)	2 rodajas		X			
Grasas y aceites (aceite de oliva, canola, palma, de girasol, grasa de cerdo, cuero, chicharrón, aguacate, mantequilla, etc.)					X	

Azúcares (blanca, morena, miel, panela, mermelada, dulce de leche)	3 cucharadas				x	
Bebidas azucaradas (gaseosas, jugos procesados, jugos de sobres)	1 botella de 500 ml		x			
Golosinas (helados, caramelos, chocolates, chupetes, gomitas, papas fritas, doritos, snacks de funda, cheetos, tostitos, etc.)	2 unidades			x		
Bollería con grasa y azúcar añadidas (pasteles, galletas, gansitos, panetón, pasteles rellenos, etc.)	1 porción		x			

Gracias por su colaboración

ANEXO 4 REGISTRO DE DATOS ANTROPOMÉTRICOS

Código: PP04			Género: Masculino	
Fecha de evaluación: 16/04/2017			Evaluadores: Nancy Noboa	
Fecha de Nacimiento: -			Categoría: Prejuvenil	
Mediciones Básicas	Toma 1	Toma 2	Toma 3	Promedio
Peso corporal (Kg)	58.2	58.2	58.2	58.37
Talla (cm)	169.1	169	168.9	1.69
Pliegues Cutáneos				
Subescapular (mm)	6.5	6.5	6	6.5
Tricipital (mm)	5.75	5,75	5.5	5.67
Suprailíaco (mm)	4.75	4.75	5	4.83
Abdominal (mm)	9.5	9	8.5	9
Muslo (mm)	7	7	7	7
Pierna (mm)	3.5	3.5	3.5	3.5
Circunferencias				
Perímetro brazo (cm)	26.3	26.3	26.3	26.3
Perímetro muslo (cm)	49	50.1	50	50
Pantorrilla (cm)	33.7	33.8	33.8	33.8

Fuente: (Martínez & Urdampilleta, 2012)

Elaborado por: Gabriela Moreira & Nancy Noboa (2017)



Código: PP05 Edad: 15 años Género: F () M (X)

Lugar donde entrena: Concentración Deportiva de Pichincha

Indicaciones

- Marque con una X en las casillas en blanco según corresponda su respuesta.

1. SECCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

1.1 ¿Suele usted tener horarios de comida fijos?

Sí No

1.2 ¿Usted cuántas veces come en el día?

1-6 veces 3-4 veces 5-6 veces 7-8 veces

1.3 ¿Cuál es el lugar donde usted consume regularmente sus alimentos?

Casa Colegio Restaurantes Lleva su comida de casa

1.4 ¿Con qué frecuencia come fuera de su casa?

Más de 4 veces por semana 2 a 3 veces por semana Diario Nunca

1.5 ¿Cuál es el tipo de preparación que más consume en sus comidas? (Se acepta más de una respuesta)

Fritura Al vapor Hervido Estofado Al horno Apanado

2. SECCIÓN DE CONSUMO DE LÍQUIDOS

2.1 ¿Cuántos vasos de agua consume en el día?

Nunca 1-3 vasos 4-6 vasos 6-8 vasos Más de 8 vasos

2.2 ¿Consume usted bebidas energizantes como gatorade, powerade, etc.?

Sí No

2.3 Si su respuesta a la pregunta anterior fue sí, ¿Qué bebida(s) energizante(s) consume?

Bebidas	Veces consumidas por semana			
	1-2 veces	2-3 veces	3-5 veces	Diario
Powerade		X		

3. SECCIÓN DE CONOCIMIENTOS DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

3.1 ¿Ha recibido usted información sobre alimentación en el deporte que practica (ciclismo)?

Sí No

3.2 Si su respuesta fue sí, ¿Quién le proporcionó ésta información?

Entrenador Nutricionista Internet Amigos Familia

Otros (especifique) _____

3.3 ¿Usted cree que sus hábitos alimentarios han cambiado desde que practica éste deporte?

Sí No

3.4 ¿Se encuentra usted realizando algún tipo de dieta específico? (Si su respuesta es NO, ha finalizado)

Sí No

3.5 Si su respuesta fue sí, ¿Fue su dieta prescrita por un nutricionista?

Sí No

3.6 Si su respuesta a la pregunta anterior fue No, ¿Quién le recomendó, leyó o dónde escucho acerca de ésta dieta que está realizando?

4. SECCIÓN DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

- Marque con una X en las casillas correspondientes a la frecuencia de consumo de los alimentos por semana o por día.

Alimento	Porción	Veces por semana				
		1 vez	2-3 veces	4-6 veces	Diario	Nunca
Cereales y derivados (pan blanco, pan integral, arroz blanco o integral, galletas, avena, quínoa, cebada, tallarines, harina, etc.)	2 tazas				X	
Leguminosas (habas, fréjol, chocho, arvejas, garbanzos, harina de haba, arveja, garbanzo, etc.)						X
Tubérculos y otros almidones (zanahoria blanca, yuca, camote, papas, plátano verde o maduro, harina de plátano)	2 unidades medianas				X	
Frutas (melón, naranja, manzana, papaya, durazno, piña, mango, granadilla, banano o guineo, uvas, ciruelas, etc.)	10 unidades				X	
Verduras (zanahoria amarilla, brócoli, tomate, zucchini, lechuga, pepinillo, coliflor, apio, acelga, espinacas, etc.)						X
Lácteos y derivados (leche entera, semidescremada, descremada, yogurt, leches saborizadas, queso maduro, tierno o fresco)	1 taza				X	
Carnes (carne de res, pollo, cerdo, cordero, cuy, huevo, mollejas, vísceras, pescado, etc.)	1 porción				X	
Embutidos (salchichas, jamón, mortadela, chorizo, tocino, etc.)	6 rodajas	X				
Grasas y aceites (aceite de oliva, canola, palma, de girasol, grasa de cerdo, cuero, chicharrón, aguacate, mantequilla, etc.)						X

Azúcares (blanca, morena, miel, panela, mermelada, dulce de leche)	5 cucharadas				X	
Bebidas azucaradas (gaseosas, jugos procesados, jugos de sobres)	1 botella				X	
Golosinas (helados, caramelos, chocolates, chupetes, gomitas, papas fritas, doritos, snacks de funda, cheetos, tostitos, etc.)	2 unidades				X	
Bollería con grasa y azúcar añadidas (pasteles, galletas, gansitos, panetón, pasteles rellenos, etc.)	1 porción				X	

Gracias por su colaboración

ANEXO 4 REGISTRO DE DATOS ANTROPOMÉTRICOS

Código: PP05			Género: Masculino	
Fecha de evaluación: 16/04/2017			Evaluadores: Nancy Noboa	
Fecha de Nacimiento: -			Categoría: Prejuvenil	
Mediciones Básicas	Toma 1	Toma 2	Toma 3	Promedio
Peso corporal (Kg)	56.60	56.5	56.55	56.5
Talla (cm)	159.9	160	159.7	159
Pliegues Cutáneos				
Subescapular (mm)	6.5	7	7	6.83
Tricipital (mm)	7.5	7.5	7.5	7.5
Suprailíaco (mm)	4.5	4.5	4.5	4.43
Abdominal (mm)	6.5	6.5	6.5	6.5
Muslo (mm)	8	8.5	8.5	8.33
Pierna (mm)	8.5	8.5	8.5	8.5
Circunferencias				
Perímetro brazo (cm)	27.9	27.9	28	27.9
Perímetro muslo (cm)	52.2	52.2	52.2	52.2
Pantorrilla (cm)	34.1	34.1	34.1	34.1

Fuente: (Martínez & Urdampilleta, 2012)

Elaborado por: Gabriela Moreira & Nancy Noboa (2017)



Pontificia Universidad
Católica del Ecuador

Código: PP06 Edad: 14 años Género: F () M (X)

Lugar donde entrena Concentración Deportiva de Pichincha

Indicaciones

- Marque con una X en las casillas en blanco según corresponda su respuesta.

1. SECCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

1.1 ¿Suele usted tener horarios de comida fijos?

Sí No

1.2 ¿Usted cuántas veces come en el día?

1-7 veces 3-4 veces 5-6 veces 7-8 veces

1.3 ¿Cuál es el lugar donde usted consume regularmente sus alimentos?

Casa Colegio Restaurantes Lleva su comida de casa

1.4 ¿Con qué frecuencia come fuera de su casa?

Más de 4 veces por semana 2 a 3 veces por semana Diario Nunca

1.5 ¿Cuál es el tipo de preparación que más consume en sus comidas? (Se acepta más de una respuesta)

Fritura Al vapor Hervido Estofado Al horno Apanado

2. SECCIÓN DE CONSUMO DE LÍQUIDOS

2.1 ¿Cuántos vasos de agua consume en el día?

Nunca 1-3 vasos 4-6 vasos 6-8 vasos Más de 8 vasos

2.2 ¿Consume usted bebidas energizantes como gatorade, powerade, etc.?

Sí No

2.3 Si su respuesta a la pregunta anterior fue sí, ¿Qué bebida(s) energizante(s) consume?

Bebidas	Cantidad	Veces consumidas por semana			
		1-2 veces	2-3 veces	3-5 veces	Diario

3. SECCIÓN DE CONOCIMIENTOS DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

3.1 ¿Ha recibido usted información sobre alimentación en el deporte que practica (ciclismo)?

Sí No

3.2 Si su respuesta fue sí, ¿Quién le proporcionó ésta información?

Entrenador Nutricionista Internet Amigos Familia

Otros (especifique) _____

3.3 ¿Usted cree que sus hábitos alimentarios han cambiado desde que practica éste deporte?

Sí No

3.4 ¿Se encuentra usted realizando algún tipo de dieta específico? (Si su respuesta es NO, ha finalizado)

Sí No

3.5 Si su respuesta fue sí, ¿Fue su dieta prescrita por un nutricionista?

Sí No

3.6 Si su respuesta a la pregunta anterior fue No, ¿Quién le recomendó, leyó o dónde escucho acerca de ésta dieta que está realizando?

4. SECCIÓN DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

- Marque con una X en las casillas correspondientes a la frecuencia de consumo de los alimentos por semana o por día.

Alimento	Porción	Veces por semana				
		1 vez	2-3 veces	4-6 veces	Diario	Nunca
Cereales y derivados (pan blanco, pan integral, arroz blanco o integral, galletas, avena, quínoa, cebada, tallarines, harina, etc.)	2-3 tazas				X	
Leguminosas (habas, fréjol, chocho, arvejas, garbanzos, harina de haba, arveja, garbanzo, etc.)	½ taza	X				
Tubérculos y otros almidones (zanahoria blanca, yuca, camote, papas, plátano verde o maduro, harina de plátano)	4 unidades medianas			X		
Frutas (melón, naranja, manzana, papaya, durazno, piña, mango, granadilla, banano o guineo, uvas, ciruelas, etc.)	3-4 unidades				X	
Verduras (zanahoria amarilla, brócoli, tomate, zucchini, lechuga, pepinillo, coliflor, apio, acelga, espinacas, etc.)	1 taza			X		
Lácteos y derivados (leche entera, semidescremada, descremada, yogurt, leches saborizadas, queso maduro, tierno o fresco)	1 vaso de 250 ml				X	
Carnes (carne de res, pollo, cerdo, cordero, cuy, huevo, mollejas, vísceras, pescado, etc.)	3 porciones			X		
Embutidos (salchichas, jamón, mortadela, chorizo, tocino, etc.)	1-2 unidades		X			
Grasas y aceites (aceite de oliva, canola, palma, de girasol, grasa de cerdo, cuero, chicharrón, aguacate, mantequilla, etc.)	2 cucharadas				X	

Azúcares (blanca, morena, miel, panela, mermelada, dulce de leche)	3 cucharadas				x	
Bebidas azucaradas (gaseosas, jugos procesados, jugos de sobres)	1 botella de 400 ml		x			
Golosinas (helados, caramelos, chocolates, chupetes, gomitas, papas fritas, doritos, snacks de funda, cheetos, tostitos, etc.)	1 unidad		x			
Bollería con grasa y azúcar añadidas (pasteles, galletas, gansitos, panetón, pasteles rellenos, etc.)	1 porción		x			

Gracias por su colaboración

ANEXO 4 REGISTRO DE DATOS ANTROPOMÉTRICOS

Código: PP06			Género: Masculino	
Fecha de evaluación: 16/04/2017			Evaluadores: Nancy Noboa	
Fecha de Nacimiento: -			Categoría: Prejuvenil	
Mediciones Básicas	Toma 1	Toma 2	Toma 3	Promedio
Peso corporal (Kg)	68.0	68.0	67.8	67.93
Talla (cm)	174.2	174	174	174
Pliegues Cutáneos				
Subescapular (mm)	8	8	7.5	7.83
Tricipital (mm)	8	7.5	8	7.83
Suprailíaco (mm)	8	8	7.5	7.83
Abdominal (mm)	10	10	10	10
Muslo (mm)	7	7	7	7
Pierna (mm)	5.5	5	5.5	5.33
Circunferencias				
Perímetro brazo (cm)	27.5	27.7	27.7	27.6
Perímetro muslo (cm)	52.7	52.7	52.4	52.5
Pantorrilla (cm)	35.2	35.1	35.3	35.2

Fuente: (Martínez & Urdampilleta, 2012)

Elaborado por: Gabriela Moreira & Nancy Noboa (2017)



Código: PJ01 Edad: 16 años Género: F (X) M ()

Lugar donde entrena: Concentración Deportiva de Pichincha

Indicaciones

- Marque con una X en las casillas en blanco según corresponda su respuesta.

1. SECCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

1.1 ¿Suele usted tener horarios de comida fijos?

Sí No

1.2 ¿Usted cuántas veces come en el día?

1-8 veces 3-4 veces 5-6 veces 7-8 veces

1.3 ¿Cuál es el lugar donde usted consume regularmente sus alimentos?

Casa Colegio Restaurantes Lleva su comida de casa

1.4 ¿Con qué frecuencia come fuera de su casa?

Más de 4 veces por semana 2 a 3 veces por semana Diario Nunca

1.5 ¿Cuál es el tipo de preparación que más consume en sus comidas? (Se acepta más de una respuesta)

Fritura Al vapor Hervido Estofado Al horno Apanado

2. SECCIÓN DE CONSUMO DE LÍQUIDOS

2.1 ¿Cuántos vasos de agua consume en el día?

Nunca 1-3 vasos 4-6 vasos 6-8 vasos Más de 8 vasos

2.2 ¿Consume usted bebidas energizantes como gatorade, powerade, etc.?

Sí No

2.3 Si su respuesta a la pregunta anterior fue sí, ¿Qué bebida(s) energizante(s) consume?

Bebidas	Veces consumidas por semana			
	1-2 veces	2-3 veces	3-5 veces	Diario
Gatorade		x		

3. SECCIÓN DE CONOCIMIENTOS DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

3.1 ¿Ha recibido usted información sobre alimentación en el deporte que practica (ciclismo)?

Sí No

3.2 Si su respuesta fue sí, ¿Quién le proporcionó ésta información?

Entrenador Nutricionista Internet Amigos Familia

Otros (especifique) _____

3.3 ¿Usted cree que sus hábitos alimentarios han cambiado desde que practica éste deporte?

Sí No

3.4 ¿Se encuentra usted realizando algún tipo de dieta específico? (Si su respuesta es NO, ha finalizado)

Sí No

3.5 Si su respuesta fue sí, ¿Fue su dieta prescrita por un nutricionista?

Sí No

3.6 Si su respuesta a la pregunta anterior fue No, ¿Quién le recomendó, leyó o dónde escucho acerca de ésta dieta que está realizando?

4. SECCIÓN DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

- Marque con una X en las casillas correspondientes a la frecuencia de consumo de los alimentos por semana o por día.

Alimento	Porción	Veces por semana				
		1 vez	2-3 veces	4-6 veces	Diario	Nunca
Cereales y derivados (pan blanco, pan integral, arroz blanco o integral, galletas, avena, quínoa, cebada, tallarines, harina, etc.)	3 porciones				X	
Leguminosas (habas, fréjol, chocho, arvejas, garbanzos, harina de haba, arveja, garbanzo, etc.)	2 tazas				X	
Tubérculos y otros almidones (zanahoria blanca, yuca, camote, papas, plátano verde o maduro, harina de plátano)	1 taza				X	
Frutas (melón, naranja, manzana, papaya, durazno, piña, mango, granadilla, banano o guineo, uvas, ciruelas, etc.)	3 unidades				X	
Verduras (zanahoria amarilla, brócoli, tomate, zucchini, lechuga, pepinillo, coliflor, apio, acelga, espinacas, etc.)	2 tazas				X	
Lácteos y derivados (leche entera, semidescremada, descremada, yogurt, leches saborizadas, queso maduro, tierno o fresco)	2 tazas		X			
Carnes (carne de res, pollo, cerdo, cordero, cuy, huevo, mollejas, vísceras, pescado, etc.)	2 porciones				X	
Embutidos (salchichas, jamón, mortadela, chorizo, tocino, etc.)	2 rodajas		X			
Grasas y aceites (aceite de oliva, canola, palma, de girasol, grasa de cerdo, cuero, chicharrón, aguacate, mantequilla, etc.)	4 cucharadas		X			

Azúcares (blanca, morena, miel, panela, mermelada, dulce de leche)	1 cucharada				x	
Bebidas azucaradas (gaseosas, jugos procesados, jugos de sobres)	2 botellas medianas			x		
Golosinas (helados, caramelos, chocolates, chupetes, gomitas, papas fritas, doritos, snacks de funda, cheetos, tostitos, etc.)	1 porción		x			
Bollería con grasa y azúcar añadidas (pasteles, galletas, gansitos, panetón, pasteles rellenos, etc.)	1 porción	x				

Gracias por su colaboración

ANEXO 4 REGISTRO DE DATOS ANTROPOMÉTRICOS

Código: PJ01			Género: Femenino	
Fecha de evaluación: 16/04/2017			Evaluadores: Nancy Noboa	
Fecha de Nacimiento: -			Categoría: Juvenil	
Mediciones Básicas	Toma 1	Toma 2	Toma 3	Promedio
Peso corporal (Kg)	43.2	43.45	43.25	43.3
Talla (cm)	163.1	163.1	162.9	160
Pliegues Cutáneos				
Subescapular (mm)	4.5	4.5	5	4.7
Tricipital (mm)	7	7.5	7	7.2
Suprailíaco (mm)	5	4.5	5	4.8
Abdominal (mm)	6	5.5	5.5	5.7
Muslo (mm)	8	7.5	7.5	7.7
Pierna (mm)	10	9	9	9.3
Circunferencias				
Perímetro brazo (cm)	21.6	21.5	21.6	21.6
Perímetro muslo (cm)	40.8	40.7	40.7	40.7
Pantorrilla (cm)	27.6	27.3	27.3	27.4

Fuente: (Martínez & Urdampilleta, 2012)

Elaborado por: Gabriela Moreira & Nancy Noboa (2017)



Código: PJ02 Edad: 18 años Género: F () M ()

Lugar donde entrena: Concentración Deportiva de Pichincha

Indicaciones

- Marque con una X en las casillas en blanco según corresponda su respuesta.

1. SECCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

1.1 ¿Suele usted tener horarios de comida fijos?

Sí No

1.2 ¿Usted cuántas veces come en el día?

1-9 veces 3-4 veces 5-6 veces 7-8 veces

1.3 ¿Cuál es el lugar donde usted consume regularmente sus alimentos?

Casa Colegio Restaurantes Lleva su comida de casa

1.4 ¿Con qué frecuencia come fuera de su casa?

Más de 4 veces por semana 2 a 3 veces por semana Diario Nunca

1.5 ¿Cuál es el tipo de preparación que más consume en sus comidas? (Se acepta más de una respuesta)

Fritura Al vapor Hervido Estofado Al horno Apanado

2. SECCIÓN DE CONSUMO DE LÍQUIDOS

2.1 ¿Cuántos vasos de agua consume en el día?

Nunca 1-3 vasos 4-6 vasos 6-8 vasos Más de 8 vasos

2.2 ¿Consume usted bebidas energizantes como gatorade, powerade, etc.?

Sí No

2.3 Si su respuesta a la pregunta anterior fue sí, ¿Qué bebida(s) energizante(s) consume?

Bebidas	Veces consumidas por semana			
	1-2 veces	2-3 veces	3-5 veces	Diario
Gatorade		x		

3. SECCIÓN DE CONOCIMIENTOS DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

3.1 ¿Ha recibido usted información sobre alimentación en el deporte que practica (ciclismo)?

Sí No

3.2 Si su respuesta fue sí, ¿Quién le proporcionó ésta información?

Entrenador Nutricionista Internet Amigos Familia

Otros (especifique) _____

3.3 ¿Usted cree que sus hábitos alimentarios han cambiado desde que practica éste deporte?

Sí No

3.4 ¿Se encuentra usted realizando algún tipo de dieta específico? (Si su respuesta es NO, ha finalizado)

Sí No

3.5 Si su respuesta fue sí, ¿Fue su dieta prescrita por un nutricionista?

Sí No

3.6 Si su respuesta a la pregunta anterior fue No, ¿Quién le recomendó, leyó o dónde escucho acerca de ésta dieta que está realizando?

4. SECCIÓN DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

- Marque con una X en las casillas correspondientes a la frecuencia de consumo de los alimentos por semana o por día.

Alimento	Porción	Veces por semana				
		1 vez	2-3 veces	4-6 veces	Diario	Nunca
Cereales y derivados (pan blanco, pan integral, arroz blanco o integral, galletas, avena, quínoa, cebada, tallarines, harina, etc.)	2 tazas				X	
Leguminosas (habas, fréjol, chocho, arvejas, garbanzos, harina de haba, arveja, garbanzo, etc.)	1 taza			X		
Tubérculos y otros almidones (zanahoria blanca, yuca, camote, papas, plátano verde o maduro, harina de plátano)	1 taza			X		
Frutas (melón, naranja, manzana, papaya, durazno, piña, mango, granadilla, banano o guineo, uvas, ciruelas, etc.)	5 unidades				X	
Verduras (zanahoria amarilla, brócoli, tomate, zucchini, lechuga, pepinillo, coliflor, apio, acelga, espinacas, etc.)	1 taza				X	
Lácteos y derivados (leche entera, semidescremada, descremada, yogurt, leches saborizadas, queso maduro, tierno o fresco)	3 vasos de 500 ml				X	
Carnes (carne de res, pollo, cerdo, cordero, cuy, huevo, mollejas, vísceras, pescado, etc.)	2 porciones				X	
Embutidos (salchichas, jamón, mortadela, chorizo, tocino, etc.)	2 rodajas		X			
Grasas y aceites (aceite de oliva, canola, palma, de girasol, grasa de cerdo, cuero, chicharrón, aguacate, mantequilla, etc.)	2 cucharadas				X	

Azúcares (blanca, morena, miel, panela, mermelada, dulce de leche)	2 cucharadas				X	
Bebidas azucaradas (gaseosas, jugos procesados, jugos de sobres)	1 vaso 500 ml			X		
Golosinas (helados, caramelos, chocolates, chupetes, gomitas, papas fritas, doritos, snacks de funda, cheetos, tostitos, etc.)	2 unidades				X	
Bollería con grasa y azúcar añadidas (pasteles, galletas, gansitos, panetón, pasteles rellenos, etc.)						X

Gracias por su colaboración

ANEXO 4 REGISTRO DE DATOS ANTROPOMÉTRICOS

Código: PJ02			Género: Femenino	
Fecha de evaluación: 16/04/2017			Evaluadores: Nancy Noboa	
Fecha de Nacimiento: -			Categoría: Juvenil	
Mediciones Básicas	Toma 1	Toma 2	Toma 3	Promedio
Peso corporal (Kg)	53.6	53.7	53.7	53.67
Talla (cm)	160.7	160.7	160.5	160
Pliegues Cutáneos				
Subescapular (mm)	9	9	8.5	8.8
Tricipital (mm)	14	13.5	14	13.8
Suprailíaco (mm)	13.5	13	13	13.2
Abdominal (mm)	13	12.5	13	12.8
Muslo (mm)	21.5	21.3	22	21.6
Pierna (mm)	11	11	11.5	11.2
Circunferencias				
Perímetro brazo (cm)	23.9	23.8	23.9	23.9
Perímetro muslo (cm)	47.4	47.3	47.4	47.4
Pantorrilla (cm)	31.9	31.9	31.2	31.6

Fuente: (Martínez & Urdampilleta, 2012)

Elaborado por: Gabriela Moreira & Nancy Noboa (2017)



Código: PJ03 Edad: 18 años Género: F (X) M ()

Lugar donde entrena: Concentración Deportiva de Pichincha

Indicaciones

- Marque con una X en las casillas en blanco según corresponda su respuesta.

1. SECCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

1.1 ¿Suele usted tener horarios de comida fijos?

Sí No

1.2 ¿Usted cuántas veces come en el día?

1-10 veces 3-4 veces 5-6 veces 7-8 veces

1.3 ¿Cuál es el lugar donde usted consume regularmente sus alimentos?

Casa Colegio Restaurantes Lleva su comida de casa

1.4 ¿Con qué frecuencia come fuera de su casa?

Más de 4 veces por semana 2 a 3 veces por semana Diario Nunca

1.5 ¿Cuál es el tipo de preparación que más consume en sus comidas? (Se acepta más de una respuesta)

Fritura Al vapor Hervido Estofado Al horno Apanado

2. SECCIÓN DE CONSUMO DE LÍQUIDOS

2.1 ¿Cuántos vasos de agua consume en el día?

Nunca 1-3 vasos 4-6 vasos 6-8 vasos Más de 8 vasos

2.2 ¿Consume usted bebidas energizantes como gatorade, powerade, etc.?

Sí No

2.3 Si su respuesta a la pregunta anterior fue sí, ¿Qué bebida(s) energizante(s) consume?

Bebidas	Veces consumidas por semana			
	1-2 veces	2-3 veces	3-5 veces	Diario
Powerade	X			

3. SECCIÓN DE CONOCIMIENTOS DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

3.1 ¿Ha recibido usted información sobre alimentación en el deporte que practica (ciclismo)?

Sí No

3.2 Si su respuesta fue sí, ¿Quién le proporcionó ésta información?

Entrenador Nutricionista Internet Amigos Familia

Otros (especifique) _____

3.3 ¿Usted cree que sus hábitos alimentarios han cambiado desde que practica éste deporte?

Sí No

3.4 ¿Se encuentra usted realizando algún tipo de dieta específico? (Si su respuesta es NO, ha finalizado)

Sí No

3.5 Si su respuesta fue sí, ¿Fue su dieta prescrita por un nutricionista?

Sí No

3.6 Si su respuesta a la pregunta anterior fue No, ¿Quién le recomendó, leyó o dónde escucho acerca de ésta dieta que está realizando?

4. SECCIÓN DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

- Marque con una X en las casillas correspondientes a la frecuencia de consumo de los alimentos por semana o por día.

Alimento	Porción	Veces por semana				
		1 vez	2-3 veces	4-6 veces	Diario	Nunca
Cereales y derivados (pan blanco, pan integral, arroz blanco o integral, galletas, avena, quínoa, cebada, tallarines, harina, etc.)	3 tazas				x	
Leguminosas (habas, fréjol, chocho, arvejas, garbanzos, harina de haba, arveja, garbanzo, etc.)	1 taza		x			
Tubérculos y otros almidones (zanahoria blanca, yuca, camote, papas, plátano verde o maduro, harina de plátano)	1 unidad			x		
Frutas (melón, naranja, manzana, papaya, durazno, piña, mango, granadilla, banano o guineo, uvas, ciruelas, etc.)	3 unidades				x	
Verduras (zanahoria amarilla, brócoli, tomate, zucchini, lechuga, pepinillo, coliflor, apio, acelga, espinacas, etc.)	½ taza		x			
Lácteos y derivados (leche entera, semidescremada, descremada, yogurt, leches saborizadas, queso maduro, tierno o fresco)	3 vasos				x	
Carnes (carne de res, pollo, cerdo, cordero, cuy, huevo, mollejas, vísceras, pescado, etc.)	1 porción				x	
Embutidos (salchichas, jamón, mortadela, chorizo, tocino, etc.)	1 rodaja	x				
Grasas y aceites (aceite de oliva, canola, palma, de girasol, grasa de cerdo, cuero, chicharrón, aguacate, mantequilla, etc.)	5 cucharadas		x			

Azúcares (blanca, morena, miel, panela, mermelada, dulce de leche)	8 cucharadas				x	
Bebidas azucaradas (gaseosas, jugos procesados, jugos de sobres)						x
Golosinas (helados, caramelos, chocolates, chupetes, gomitas, papas fritas, doritos, snacks de funda, cheetos, tostitos, etc.)	1 unidad		x			
Bollería con grasa y azúcar añadidas (pasteles, galletas, gansitos, panetón, pasteles rellenos, etc.)						x

Gracias por su colaboración

ANEXO 4 REGISTRO DE DATOS ANTROPOMÉTRICOS

Código: PJ03			Género: Femenino	
Fecha de evaluación: 16/04/2017			Evaluadores: Nancy Noboa	
Fecha de Nacimiento: -			Categoría: Juvenil	
Mediciones Básicas	Toma 1	Toma 2	Toma 3	Promedio
Peso corporal (Kg)	53.3	53.4	53.4	53.37
Talla (cm)	149.7	149.9	149.7	150
Pliegues Cutáneos				
Subescapular (mm)	15	14.5	14.5	14.7
Tricipital (mm)	17	17	18	17.3
Suprailíaco (mm)	12	11	11	11.3
Abdominal (mm)	25	25	25	25
Muslo (mm)	10	9.5	10	9.8
Pierna (mm)	9	9	9.25	9.1
Circunferencias				
Perímetro brazo (cm)	26.1	26.1	26.1	26.1
Perímetro muslo (cm)	48.7	48.8	48.7	48.8
Pantorrilla (cm)	31.7	31.5	31.7	31.6

Fuente: (Martínez & Urdampilleta, 2012)

Elaborado por: Gabriela Moreira & Nancy Noboa (2017)



Código: PJ04 Edad: 18 años Género: F (X) M ()

Lugar donde entrena: Concentración Deportiva de Pichincha

Indicaciones

- Marque con una X en las casillas en blanco según corresponda su respuesta.

1. SECCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

1.1 ¿Suele usted tener horarios de comida fijos?

Sí No

1.2 ¿Usted cuántas veces come en el día?

1-11 veces 3-4 veces 5-6 veces 7-8 veces

1.3 ¿Cuál es el lugar donde usted consume regularmente sus alimentos?

Casa Colegio Restaurantes Lleva su comida de casa

1.4 ¿Con qué frecuencia come fuera de su casa?

Más de 4 veces por semana 2 a 3 veces por semana Diario Nunca

1.5 ¿Cuál es el tipo de preparación que más consume en sus comidas? (Se acepta más de una respuesta)

Fritura Al vapor Hervido Estofado Al horno Apanado

2. SECCIÓN DE CONSUMO DE LÍQUIDOS

2.1 ¿Cuántos vasos de agua consume en el día?

Nunca 1-3 vasos 4-6 vasos 6-8 vasos Más de 8 vasos

2.2 ¿Consume usted bebidas energizantes como gatorade, powerade, etc.?

Sí No

2.3 Si su respuesta a la pregunta anterior fue sí, ¿Qué bebida(s) energizante(s) consume?

Bebidas	Veces consumidas por semana			
	1-2 veces	2-3 veces	3-5 veces	Diario
Gatorade		X		

3. SECCIÓN DE CONOCIMIENTOS DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

3.1 ¿Ha recibido usted información sobre alimentación en el deporte que practica (ciclismo)?

Sí No

3.2 Si su respuesta fue sí, ¿Quién le proporcionó ésta información?

Entrenador Nutricionista Internet Amigos Familia

Otros (especifique) _____

3.3 ¿Usted cree que sus hábitos alimentarios han cambiado desde que practica éste deporte?

Sí No

3.4 ¿Se encuentra usted realizando algún tipo de dieta específico? (Si su respuesta es NO, ha finalizado)

Sí No

3.5 Si su respuesta fue sí, ¿Fue su dieta prescrita por un nutricionista?

Sí No

3.6 Si su respuesta a la pregunta anterior fue No, ¿Quién le recomendó, leyó o dónde escucho acerca de ésta dieta que está realizando?

4. SECCIÓN DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

- Marque con una X en las casillas correspondientes a la frecuencia de consumo de los alimentos por semana o por día.

Alimento	Porción	Veces por semana				
		1 vez	2-3 veces	4-6 veces	Diario	Nunca
Cereales y derivados (pan blanco, pan integral, arroz blanco o integral, galletas, avena, quínoa, cebada, tallarines, harina, etc.)	3 tazas				X	
Leguminosas (habas, fréjol, chocho, arvejas, garbanzos, harina de haba, arveja, garbanzo, etc.)	1/3 taza		X			
Tubérculos y otros almidones (zanahoria blanca, yuca, camote, papas, plátano verde o maduro, harina de plátano)	2 unidades medianas				X	
Frutas (melón, naranja, manzana, papaya, durazno, piña, mango, granadilla, banano o guineo, uvas, ciruelas, etc.)	3 unidades				X	
Verduras (zanahoria amarilla, brócoli, tomate, zucchini, lechuga, pepinillo, coliflor, apio, acelga, espinacas, etc.)	½ taza				X	
Lácteos y derivados (leche entera, semidescremada, descremada, yogurt, leches saborizadas, queso maduro, tierno o fresco)	1 taza				X	
Carnes (carne de res, pollo, cerdo, cordero, cuy, huevo, mollejas, vísceras, pescado, etc.)	2 porciones				X	
Embutidos (salchichas, jamón, mortadela, chorizo, tocino, etc.)	2 unidades		X			
Grasas y aceites (aceite de oliva, canola, palma, de girasol, grasa de cerdo, cuero, chicharrón, aguacate, mantequilla, etc.)	2 cucharadas				X	

Azúcares (blanca, morena, miel, panela, mermelada, dulce de leche)	1 cucharada	x				
Bebidas azucaradas (gaseosas, jugos procesados, jugos de sobres)	1 vaso mediano				x	
Golosinas (helados, caramelos, chocolates, chupetes, gomitas, papas fritas, doritos, snacks de funda, cheetos, tostitos, etc.)	1 unidad				x	
Bollería con grasa y azúcar añadidas (pasteles, galletas, gansitos, panetón, pasteles rellenos, etc.)	2 paquetes				x	

Gracias por su colaboración

ANEXO 4 REGISTRO DE DATOS ANTROPOMÉTRICOS

Código: PJ04			Género: Femenino	
Fecha de evaluación: 16/04/2017			Evaluadores: Nancy Noboa	
Fecha de Nacimiento: -			Categoría: Juvenil	
Mediciones Básicas	Toma 1	Toma 2	Toma 3	Promedio
Peso corporal (Kg)	49.6	49.7	49.6	49.63
Talla (cm)	151.15	151.2	151.2	150
Pliegues Cutáneos				
Subescapular (mm)	11.5	12	12	11.8
Tricipital (mm)	16	16	15.5	15.8
Suprailíaco (mm)	16	16.5	16.5	16.3
Abdominal (mm)	19.5	20	20.5	20
Muslo (mm)	19	19.5	20	19.5
Pierna (mm)	14	14.5	14	14.2
Circunferencias				
Perímetro brazo (cm)	25	24.9	24.9	24.9
Perímetro muslo (cm)	45.7	45.6	45.7	45.7
Pantorrilla (cm)	31.1	31.2	31.3	31.2

Fuente: (Martínez & Urdampilleta, 2012)

Elaborado por: Gabriela Moreira & Nancy Noboa (2017)



Código: PJ05 Edad: 19 años Género: F () M (X)

Lugar donde entrena: Concentración Deportiva de Pichincha

Indicaciones

- Marque con una X en las casillas en blanco según corresponda su respuesta.

1. SECCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

1.1 ¿Suele usted tener horarios de comida fijos?

Sí No

1.2 ¿Usted cuántas veces come en el día?

1-2 veces 3-4 veces 5-6 veces 7-8 veces

1.3 ¿Cuál es el lugar donde usted consume regularmente sus alimentos?

Casa Colegio Restaurantes Lleva su comida de casa

1.4 ¿Con qué frecuencia come fuera de su casa?

Más de 4 veces por semana 2 a 3 veces por semana Diario Nunca

1.5 ¿Cuál es el tipo de preparación que más consume en sus comidas? (Se acepta más de una respuesta)

Fritura Al vapor Hervido Estofado Al horno Apanado

2. SECCIÓN DE CONSUMO DE LÍQUIDOS

2.1 ¿Cuántos vasos de agua consume en el día?

Nunca 1-3 vasos 4-6 vasos 6-8 vasos Más de 8 vasos

2.2 ¿Consume usted bebidas energizantes como gatorade, powerade, etc.?

Sí No

2.3 Si su respuesta a la pregunta anterior fue sí, ¿Qué bebida(s) energizante(s) consume?

Bebidas	Veces consumidas por semana			
	1-2 veces	2-3 veces	3-5 veces	Diario
Gatorade	x			

3. SECCIÓN DE CONOCIMIENTOS DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

3.1 ¿Ha recibido usted información sobre alimentación en el deporte que practica (ciclismo)?

Sí No

3.2 Si su respuesta fue sí, ¿Quién le proporcionó ésta información?

Entrenador Nutricionista Internet Amigos Familia

Otros (especifique) _____

3.3 ¿Usted cree que sus hábitos alimentarios han cambiado desde que practica éste deporte?

Sí No

3.4 ¿Se encuentra usted realizando algún tipo de dieta específico? (Si su respuesta es NO, ha finalizado)

Sí No

3.5 Si su respuesta fue sí, ¿Fue su dieta prescrita por un nutricionista?

Sí No

3.6 Si su respuesta a la pregunta anterior fue No, ¿Quién le recomendó, leyó o dónde escucho acerca de ésta dieta que está realizando?

4. SECCIÓN DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

- Marque con una X en las casillas correspondientes a la frecuencia de consumo de los alimentos por semana o por día.

Alimento	Porción	Veces por semana				
		1 vez	2-3 veces	4-6 veces	Diario	Nunca
Cereales y derivados (pan blanco, pan integral, arroz blanco o integral, galletas, avena, quínoa, cebada, tallarines, harina, etc.)	6 porciones				X	
Leguminosas (habas, fréjol, chocho, arvejas, garbanzos, harina de haba, arveja, garbanzo, etc.)	3 porciones		X			
Tubérculos y otros almidones (zanahoria blanca, yuca, camote, papas, plátano verde o maduro, harina de plátano)	2 porciones			X		
Frutas (melón, naranja, manzana, papaya, durazno, piña, mango, granadilla, banano o guineo, uvas, ciruelas, etc.)	5-6 unidades				X	
Verduras (zanahoria amarilla, brócoli, tomate, zucchini, lechuga, pepinillo, coliflor, apio, acelga, espinacas, etc.)	3-4 unidades				X	
Lácteos y derivados (leche entera, semidescremada, descremada, yogurt, leches saborizadas, queso maduro, tierno o fresco)	2 porciones				X	
Carnes (carne de res, pollo, cerdo, cordero, cuy, huevo, mollejas, vísceras, pescado, etc.)	5 porciones				x	
Embutidos (salchichas, jamón, mortadela, chorizo, tocino, etc.)						X
Grasas y aceites (aceite de oliva, canola, palma, de girasol, grasa de cerdo, cuero, chicharrón, aguacate, mantequilla, etc.)	1 cucharada		X			

Azúcares (blanca, morena, miel, panela, mermelada, dulce de leche)	5 cucharadas				X	
Bebidas azucaradas (gaseosas, jugos procesados, jugos de sobres)						X
Golosinas (helados, caramelos, chocolates, chupetes, gomitas, papas fritas, doritos, snacks de funda, cheetos, tostitos, etc.)	1 porción	X				
Bollería con grasa y azúcar añadidas (pasteles, galletas, gansitos, panetón, pasteles rellenos, etc.)	1 porción	X				

Gracias por su colaboración

ANEXO 4 REGISTRO DE DATOS ANTROPOMÉTRICOS

Código: PJ05			Género: Masculino	
Fecha de evaluación: 16/04/2017			Evaluadores: Nancy Noboa	
Fecha de Nacimiento: -			Categoría: Juvenil	
Mediciones Básicas	Toma 1	Toma 2	Toma 3	Promedio
Peso corporal (Kg)	57.85	57.45	57.7	57.67
Talla (cm)	160.8	160.8	160.8	160
Pliegues Cutáneos				
Subescapular (mm)	7	6.5	6	6.5
Tricipital (mm)	6	5	5	5.33
Suprailíaco (mm)	3.75	4	4.5	4.08
Abdominal (mm)	5.5	5.5	5.5	5.5
Muslo (mm)	7	7	7.5	7.17
Pierna (mm)	3.6	3.5	3.25	3.25
Circunferencias				
Perímetro brazo (cm)	27.2	27.0	27.1	27.1
Perímetro muslo (cm)	49.8	49.6	49.5	49.8
Pantorrilla (cm)	33	33.3	33.5	33.3

Fuente: (Martínez & Urdampilleta, 2012)

Elaborado por: Gabriela Moreira & Nancy Noboa (2017)



Código: PJ06 Edad: 18 años Género: F () M (X)

Lugar donde entrena: Concentración Deportiva de Pichincha

Indicaciones

- Marque con una X en las casillas en blanco según corresponda su respuesta.

1. SECCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

1.1 ¿Suele usted tener horarios de comida fijos?

Sí No

1.2 ¿Usted cuántas veces come en el día?

1-3 veces 3-4 veces 5-6 veces 7-8 veces

1.3 ¿Cuál es el lugar donde usted consume regularmente sus alimentos?

Casa Colegio Restaurantes Lleva su comida de casa

1.4 ¿Con qué frecuencia come fuera de su casa?

Más de 4 veces por semana 2 a 3 veces por semana Diario Nunca

1.5 ¿Cuál es el tipo de preparación que más consume en sus comidas? (Se acepta más de una respuesta)

Fritura Al vapor Hervido Estofado Al horno Apanado

2. SECCIÓN DE CONSUMO DE LÍQUIDOS

2.1 ¿Cuántos vasos de agua consume en el día?

Nunca 1-3 vasos 4-6 vasos 6-8 vasos Más de 8 vasos

2.2 ¿Consume usted bebidas energizantes como gatorade, powerade, etc.?

Sí No

2.3 Si su respuesta a la pregunta anterior fue sí, ¿Qué bebida(s) energizante(s) consume?

Bebidas	Veces consumidas por semana			
	1-2 veces	2-3 veces	3-5 veces	Diario
Powerade	X			

3. SECCIÓN DE CONOCIMIENTOS DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

3.1 ¿Ha recibido usted información sobre alimentación en el deporte que practica (ciclismo)?

Sí No

3.2 Si su respuesta fue sí, ¿Quién le proporcionó ésta información?

Entrenador Nutricionista Internet Amigos Familia

Otros (especifique) _____

3.3 ¿Usted cree que sus hábitos alimentarios han cambiado desde que practica éste deporte?

Sí No

3.4 ¿Se encuentra usted realizando algún tipo de dieta específico? (Si su respuesta es NO, ha finalizado)

Sí No

3.5 Si su respuesta fue sí, ¿Fue su dieta prescrita por un nutricionista?

Sí No

3.6 Si su respuesta a la pregunta anterior fue No, ¿Quién le recomendó, leyó o dónde escucho acerca de ésta dieta que está realizando?

4. SECCIÓN DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

- Marque con una X en las casillas correspondientes a la frecuencia de consumo de los alimentos por semana o por día.

Alimento	Porción	Veces por semana				
		1 vez	2-3 veces	4-6 veces	Diario	Nunca
Cereales y derivados (pan blanco, pan integral, arroz blanco o integral, galletas, avena, quínoa, cebada, tallarines, harina, etc.)	3 tazas				X	
Leguminosas (habas, fréjol, chocho, arvejas, garbanzos, harina de haba, arveja, garbanzo, etc.)	1 taza				X	
Tubérculos y otros almidones (zanahoria blanca, yuca, camote, papas, plátano verde o maduro, harina de plátano)	3 unidades medianas			X		
Frutas (melón, naranja, manzana, papaya, durazno, piña, mango, granadilla, banano o guineo, uvas, ciruelas, etc.)	3 unidades				X	
Verduras (zanahoria amarilla, brócoli, tomate, zucchini, lechuga, pepinillo, coliflor, apio, acelga, espinacas, etc.)	1 taza		X			
Lácteos y derivados (leche entera, semidescremada, descremada, yogurt, leches saborizadas, queso maduro, tierno o fresco)	1 taza				X	
Carnes (carne de res, pollo, cerdo, cordero, cuy, huevo, mollejas, vísceras, pescado, etc.)	3 piezas				X	
Embutidos (salchichas, jamón, mortadela, chorizo, tocino, etc.)	1 unidad	X				
Grasas y aceites (aceite de oliva, canola, palma, de girasol, grasa de cerdo, cuero, chicharrón, aguacate, mantequilla, etc.)	2 porciones		X			

Azúcares (blanca, morena, miel, panela, mermelada, dulce de leche)	4 porciones				x	
Bebidas azucaradas (gaseosas, jugos procesados, jugos de sobres)	1 vaso		x			
Golosinas (helados, caramelos, chocolates, chupetes, gomitas, papas fritas, doritos, snacks de funda, cheetos, tostitos, etc.)	1 porción	x				
Bollería con grasa y azúcar añadidas (pasteles, galletas, gansitos, panetón, pasteles rellenos, etc.)	1 porción			x		

Gracias por su colaboración

ANEXO 4 REGISTRO DE DATOS ANTROPOMÉTRICOS

Código: PJ06			Género: Masculino	
Fecha de evaluación: 16/04/2017			Evaluadores: Nancy Noboa	
Fecha de Nacimiento: -			Categoría: Juvenil	
Mediciones Básicas	Toma 1	Toma 2	Toma 3	Promedio
Peso corporal (Kg)	60.3	60.3	60.3	60.3
Talla (cm)	167.9	168	167.9	167
Pliegues Cutáneos				
Subescapular (mm)	6	6	6	6
Tricipital (mm)	3.5	4	4	3.83
Suprailíaco (mm)	4	4	4	4
Abdominal (mm)	5.5	6	6	5.83
Muslo (mm)	5.5	5.5	5.5	5.5
Pierna (mm)	4	4.5	4.5	4.33
Circunferencias				
Perímetro brazo (cm)	25.8	25.7	25.9	25.8
Perímetro muslo (cm)	48.8	48.7	48.6	48.7
Pantorrilla (cm)	34.8	34.8	34.5	34.6

Fuente: (Martínez & Urdampilleta, 2012)

Elaborado por: Gabriela Moreira & Nancy Noboa (2017)



Código: PJ07 Edad: 17 años Género: F () M (x)

Lugar donde entrena: Concentración Deportiva de Pichincha

Indicaciones

- Marque con una X en las casillas en blanco según corresponda su respuesta.

1. SECCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

1.1 ¿Suele usted tener horarios de comida fijos?

Sí No

1.2 ¿Usted cuántas veces come en el día?

1-14 veces 3-4 veces 5-6 veces 7-8 veces

1.3 ¿Cuál es el lugar donde usted consume regularmente sus alimentos?

Casa Colegio Restaurantes Lleva su comida de casa

1.4 ¿Con qué frecuencia come fuera de su casa?

Más de 4 veces por semana 2 a 3 veces por semana Diario Nunca

1.5 ¿Cuál es el tipo de preparación que más consume en sus comidas? (Se acepta más de una respuesta)

Fritura Al vapor Hervido Estofado Al horno Apanado

2. SECCIÓN DE CONSUMO DE LÍQUIDOS

2.1 ¿Cuántos vasos de agua consume en el día?

Nunca 1-3 vasos 4-6 vasos 6-8 vasos Más de 8 vasos

2.2 ¿Consume usted bebidas energizantes como gatorade, powerade, etc.?

Sí No

2.3 Si su respuesta a la pregunta anterior fue sí, ¿Qué bebida(s) energizante(s) consume?

Bebidas	Cantidad	Veces consumidas por semana			
		1-2 veces	2-3 veces	3-5 veces	Diario

3. SECCIÓN DE CONOCIMIENTOS DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

3.1 ¿Ha recibido usted información sobre alimentación en el deporte que practica (ciclismo)?

Sí No

3.2 Si su respuesta fue sí, ¿Quién le proporcionó ésta información?

Entrenador Nutricionista Internet Amigos Familia

Otros (especifique) _____

3.3 ¿Usted cree que sus hábitos alimentarios han cambiado desde que practica éste deporte?

Sí No

3.4 ¿Se encuentra usted realizando algún tipo de dieta específico? (Si su respuesta es NO, ha finalizado)

Sí No

3.5 Si su respuesta fue sí, ¿Fue su dieta prescrita por un nutricionista?

Sí No

3.6 Si su respuesta a la pregunta anterior fue No, ¿Quién le recomendó, leyó o dónde escucho acerca de ésta dieta que está realizando?

4. SECCIÓN DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

- Marque con una X en las casillas correspondientes a la frecuencia de consumo de los alimentos por semana o por día.

Alimento	Porción	Veces por semana				
		1 vez	2-3 veces	4-6 veces	Diario	Nunca
Cereales y derivados (pan blanco, pan integral, arroz blanco o integral, galletas, avena, quínoa, cebada, tallarines, harina, etc.)	3 tazas		X			
Leguminosas (habas, fréjol, chocho, arvejas, garbanzos, harina de haba, arveja, garbanzo, etc.)	2 tazas		X			
Tubérculos y otros almidones (zanahoria blanca, yuca, camote, papas, plátano verde o maduro, harina de plátano)	4 unidades grandes	X				
Frutas (melón, naranja, manzana, papaya, durazno, piña, mango, granadilla, banano o guineo, uvas, ciruelas, etc.)	20 unidades				X	
Verduras (zanahoria amarilla, brócoli, tomate, zucchini, lechuga, pepinillo, coliflor, apio, acelga, espinacas, etc.)	1 taza				X	
Lácteos y derivados (leche entera, semidescremada, descremada, yogurt, leches saborizadas, queso maduro, tierno o fresco)						X
Carnes (carne de res, pollo, cerdo, cordero, cuy, huevo, mollejas, vísceras, pescado, etc.)	1 porción				X	
Embutidos (salchichas, jamón, mortadela, chorizo, tocino, etc.)						X
Grasas y aceites (aceite de oliva, canola, palma, de girasol, grasa de cerdo, cuero, chicharrón, aguacate, mantequilla, etc.)						X

Azúcares (blanca, morena, miel, panela, mermelada, dulce de leche)	2 cucharadas				X	
Bebidas azucaradas (gaseosas, jugos procesados, jugos de sobres)	1 botella mediana		X			
Golosinas (helados, caramelos, chocolates, chupetes, gomitas, papas fritas, doritos, snacks de funda, cheetos, tostitos, etc.)	1 unidad				X	
Bollería con grasa y azúcar añadidas (pasteles, galletas, gansitos, panetón, pasteles rellenos, etc.)	2 unidades		X			

Gracias por su colaboración

ANEXO 4 REGISTRO DE DATOS ANTROPOMÉTRICOS

Código: PJ07			Género: Masculino	
Fecha de evaluación: 16/04/2017			Evaluadores: Nancy Noboa	
Fecha de Nacimiento: -			Categoría: Juvenil	
Mediciones Básicas	Toma 1	Toma 2	Toma 3	Promedio
Peso corporal (Kg)	56.8	56.9	56.85	56.85
Talla (cm)	164.9	164.9	165	1.64
Pliegues Cutáneos				
Subescapular (mm)	7	7	7	7
Tricipital (mm)	9	9	9	9
Suprailíaco (mm)	6	6	5.5	5.83
Abdominal (mm)	6.5	7	7	6.83
Muslo (mm)	8	8	8.5	8.17
Pierna (mm)	9	9	9	9
Circunferencias				
Perímetro brazo (cm)	26.6	26.6	26.7	26.6
Perímetro muslo (cm)	48	48.1	48.1	48.1
Pantorrilla (cm)	34	34	33.9	34

Fuente: (Martínez & Urdampilleta, 2012)

Elaborado por: Gabriela Moreira & Nancy Noboa (2017)



Código: PJ08 Edad: 17 años Género: F () M (X)

Lugar donde entrena: Concentración Deportiva de Pichincha

Indicaciones

- Marque con una X en las casillas en blanco según corresponda su respuesta.

1. SECCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

1.1 ¿Suele usted tener horarios de comida fijos?

Sí No

1.2 ¿Usted cuántas veces come en el día?

1-2 veces 3-4 veces 5-6 veces 7-8 veces

1.3 ¿Cuál es el lugar donde usted consume regularmente sus alimentos?

Casa Colegio Restaurantes Lleva su comida de casa

1.4 ¿Con qué frecuencia come fuera de su casa?

Más de 4 veces por semana 2 a 3 veces por semana Diario Nunca

1.5 ¿Cuál es el tipo de preparación que más consume en sus comidas? (Se acepta más de una respuesta)

Fritura Al vapor Hervido Estofado Al horno Apanado

2. SECCIÓN DE CONSUMO DE LÍQUIDOS

2.1 ¿Cuántos vasos de agua consume en el día?

Nunca 1-3 vasos 4-6 vasos 6-8 vasos Más de 8 vasos

2.2 ¿Consume usted bebidas energizantes como gatorade, powerade, etc.?

Sí No

2.3 Si su respuesta a la pregunta anterior fue sí, ¿Qué bebida(s) energizante(s) consume?

Bebidas	Veces consumidas por semana			
	1-2 veces	2-3 veces	3-5 veces	Diario
Powerade	x			

3. SECCIÓN DE CONOCIMIENTOS DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

3.1 ¿Ha recibido usted información sobre alimentación en el deporte que practica (ciclismo)?

Sí No

3.2 Si su respuesta fue sí, ¿Quién le proporcionó ésta información?

Entrenador Nutricionista Internet Amigos Familia

Otros (especifique) _____

3.3 ¿Usted cree que sus hábitos alimentarios han cambiado desde que practica éste deporte?

Sí No

3.4 ¿Se encuentra usted realizando algún tipo de dieta específico? (Si su respuesta es NO, ha finalizado)

Sí No

3.5 Si su respuesta fue sí, ¿Fue su dieta prescrita por un nutricionista?

Sí No

3.6 Si su respuesta a la pregunta anterior fue No, ¿Quién le recomendó, leyó o dónde escucho acerca de ésta dieta que está realizando?

Entrenador _____

4. SECCIÓN DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

- Marque con una X en las casillas correspondientes a la frecuencia de consumo de los alimentos por semana o por día.

Alimento	Porción	Veces por semana				
		1 vez	2-3 veces	4-6 veces	Diario	Nunca
Cereales y derivados (pan blanco, pan integral, arroz blanco o integral, galletas, avena, quínoa, cebada, tallarines, harina, etc.)	1 taza		X			
Leguminosas (habas, fréjol, chocho, arvejas, garbanzos, harina de haba, arveja, garbanzo, etc.)	1 taza		X			
Tubérculos y otros almidones (zanahoria blanca, yuca, camote, papas, plátano verde o maduro, harina de plátano)	1 taza		X			
Frutas (melón, naranja, manzana, papaya, durazno, piña, mango, granadilla, banano o guineo, uvas, ciruelas, etc.)	2-3 unidades				X	
Verduras (zanahoria amarilla, brócoli, tomate, zucchini, lechuga, pepinillo, coliflor, apio, acelga, espinacas, etc.)	1 taza				X	
Lácteos y derivados (leche entera, semidescremada, descremada, yogurt, leches saborizadas, queso maduro, tierno o fresco)	2 vasos medianos		X			
Carnes (carne de res, pollo, cerdo, cordero, cuy, huevo, mollejas, vísceras, pescado, etc.)	3 onzas				X	
Embutidos (salchichas, jamón, mortadela, chorizo, tocino, etc.)	2 unidades		X			
Grasas y aceites (aceite de oliva, canola, palma, de girasol, grasa de cerdo, cuero, chicharrón, aguacate, mantequilla, etc.)	2 cucharadas		X			

Azúcares (blanca, morena, miel, panela, mermelada, dulce de leche)	2 cucharadas				X	
Bebidas azucaradas (gaseosas, jugos procesados, jugos de sobres)	1 vaso grande				X	
Golosinas (helados, caramelos, chocolates, chupetes, gomitas, papas fritas, doritos, snacks de funda, cheetos, tostitos, etc.)	1 unidad		X			
Bollería con grasa y azúcar añadidas (pasteles, galletas, gansitos, panetón, pasteles rellenos, etc.)	1 porción	X				

Gracias por su colaboración

ANEXO 4 REGISTRO DE DATOS ANTROPOMÉTRICOS

Código: PJ08			Género: Masculino	
Fecha de evaluación: 16/04/2017			Evaluadores: Nancy Noboa	
Fecha de Nacimiento: -			Categoría: Juvenil	
Mediciones Básicas	Toma 1	Toma 2	Toma 3	Promedio
Peso corporal (Kg)	74	74.1	74.2	74.1
Talla (cm)	179	179.1	179	179
Pliegues Cutáneos				
Subescapular (mm)	8.5	8.5	8.5	8.5
Tricipital (mm)	5	5	5	5
Suprailíaco (mm)	4	3.5	4	3.83
Abdominal (mm)	7	6	6.5	6.5
Muslo (mm)	5.5	5.5	5.5	5.5
Pierna (mm)	5.5	5.5	5	5.33
Circunferencias				
Perímetro brazo (cm)	29.3	29.5	29.3	29.4
Perímetro muslo (cm)	51.9	52	51.9	51.9
Pantorrilla (cm)	36.1	36	36.1	36.1

Fuente: (Martínez & Urdampilleta, 2012)

Elaborado por: Gabriela Moreira & Nancy Noboa (2017)



Código: PJ09 Edad: 16 años Género: F () M (X)

Lugar donde entrena: Concentración Deportiva de Pichincha

Indicaciones

- Marque con una X en las casillas en blanco según corresponda su respuesta.

1. SECCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

1.1 ¿Suele usted tener horarios de comida fijos?

Sí No

1.2 ¿Usted cuántas veces come en el día?

1-3 veces 3-4 veces 5-6 veces 7-8 veces

1.3 ¿Cuál es el lugar donde usted consume regularmente sus alimentos?

Casa Colegio Restaurantes Lleva su comida de casa

1.4 ¿Con qué frecuencia come fuera de su casa?

Más de 4 veces por semana 2 a 3 veces por semana Diario Nunca

1.5 ¿Cuál es el tipo de preparación que más consume en sus comidas? (Se acepta más de una respuesta)

Fritura Al vapor Hervido Estofado Al horno Apanado

2. SECCIÓN DE CONSUMO DE LÍQUIDOS

2.1 ¿Cuántos vasos de agua consume en el día?

Nunca 1-3 vasos 4-6 vasos 6-8 vasos Más de 8 vasos

2.2 ¿Consume usted bebidas energizantes como gatorade, powerade, etc.?

Sí No

2.3 Si su respuesta a la pregunta anterior fue sí, ¿Qué bebida(s) energizante(s) consume?

Bebidas	Veces consumidas por semana			
	1-2 veces	2-3 veces	3-5 veces	Diario
Gatorade	x			

3. SECCIÓN DE CONOCIMIENTOS DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

3.1 ¿Ha recibido usted información sobre alimentación en el deporte que practica (ciclismo)?

Sí No

3.2 Si su respuesta fue sí, ¿Quién le proporcionó ésta información?

Entrenador Nutricionista Internet Amigos Familia

Otros (especifique) _____

3.3 ¿Usted cree que sus hábitos alimentarios han cambiado desde que practica éste deporte?

Sí No

3.4 ¿Se encuentra usted realizando algún tipo de dieta específico? (Si su respuesta es NO, ha finalizado)

Sí No

3.5 Si su respuesta fue sí, ¿Fue su dieta prescrita por un nutricionista?

Sí No

3.6 Si su respuesta a la pregunta anterior fue No, ¿Quién le recomendó, leyó o dónde escucho acerca de ésta dieta que está realizando?

4. SECCIÓN DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

- Marque con una X en las casillas correspondientes a la frecuencia de consumo de los alimentos por semana o por día.

Alimento	Porción	Veces por semana				
		1 vez	2-3 veces	4-6 veces	Diario	Nunca
Cereales y derivados (pan blanco, pan integral, arroz blanco o integral, galletas, avena, quínoa, cebada, tallarines, harina, etc.)	3 tazas				X	
Leguminosas (habas, fréjol, chocho, arvejas, garbanzos, harina de haba, arveja, garbanzo, etc.)	1 taza	X				
Tubérculos y otros almidones (zanahoria blanca, yuca, camote, papas, plátano verde o maduro, harina de plátano)	1 taza				X	
Frutas (melón, naranja, manzana, papaya, durazno, piña, mango, granadilla, banano o guineo, uvas, ciruelas, etc.)	5 unidades				X	
Verduras (zanahoria amarilla, brócoli, tomate, zucchini, lechuga, pepinillo, coliflor, apio, acelga, espinacas, etc.)	1 taza		X			
Lácteos y derivados (leche entera, semidescremada, descremada, yogurt, leches saborizadas, queso maduro, tierno o fresco)	2 vasos medianos				X	
Carnes (carne de res, pollo, cerdo, cordero, cuy, huevo, mollejas, vísceras, pescado, etc.)	2 onzas				X	
Embutidos (salchichas, jamón, mortadela, chorizo, tocino, etc.)	5 unidades		X			
Grasas y aceites (aceite de oliva, canola, palma, de girasol, grasa de cerdo, cuero, chicharrón, aguacate, mantequilla, etc.)	4 cucharadas	X				

Azúcares (blanca, morena, miel, panela, mermelada, dulce de leche)	2 cucharadas				X	
Bebidas azucaradas (gaseosas, jugos procesados, jugos de sobres)	4 vasos grandes				X	
Golosinas (helados, caramelos, chocolates, chupetes, gomitas, papas fritas, doritos, snacks de funda, cheetos, tostitos, etc.)	4 unidades				X	
Bollería con grasa y azúcar añadidas (pasteles, galletas, gansitos, panetón, pasteles rellenos, etc.)						X

Gracias por su colaboración

ANEXO 4 REGISTRO DE DATOS ANTROPOMÉTRICOS

Código: PJ09			Género: Masculino	
Fecha de evaluación: 16/04/2017			Evaluadores: Nancy Noboa	
Fecha de Nacimiento: -			Categoría: Juvenil	
Mediciones Básicas	Toma 1	Toma 2	Toma 3	Promedio
Peso corporal (Kg)	69.0	69.0	68.9	68.97
Talla (cm)	181	180.9	181	180
Pliegues Cutáneos				
Subescapular (mm)	7	7	7.5	7.17
Tricipital (mm)	4.5	4.5	4.5	4.5
Suprailíaco (mm)	5.5	5.5	5.0	5.33
Abdominal (mm)	5.5	6	5.5	5.33
Muslo (mm)	5	5	5	5
Pierna (mm)	4	4	4.5	4.17
Circunferencias				
Perímetro brazo (cm)	26.5	26.6	26.5	26.5
Perímetro muslo (cm)	54.4	54.5	54.4	54.4
Pantorrilla (cm)	36.6	36.8	36.6	36.7

Fuente: (Martínez & Urdampilleta, 2012)

Elaborado por: Gabriela Moreira & Nancy Noboa (2017)



Código: PJ10 Edad: 18 años Género: F () M (X)

Lugar donde entrena: Concentración Deportiva de Pichincha

Indicaciones

- Marque con una X en las casillas en blanco según corresponda su respuesta.

1. SECCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

1.1 ¿Suele usted tener horarios de comida fijos?

Sí No

1.2 ¿Usted cuántas veces come en el día?

1-4 veces 3-4 veces 5-6 veces 7-8 veces

1.3 ¿Cuál es el lugar donde usted consume regularmente sus alimentos?

Casa Colegio Restaurantes Lleva su comida de casa

1.4 ¿Con qué frecuencia come fuera de su casa?

Más de 4 veces por semana 2 a 3 veces por semana Diario Nunca

1.5 ¿Cuál es el tipo de preparación que más consume en sus comidas? (Se acepta más de una respuesta)

Fritura Al vapor Hervido Estofado Al horno Apanado

2. SECCIÓN DE CONSUMO DE LÍQUIDOS

2.1 ¿Cuántos vasos de agua consume en el día?

Nunca 1-3 vasos 4-6 vasos 6-8 vasos Más de 8 vasos

2.2 ¿Consume usted bebidas energizantes como gatorade, powerade, etc.?

Sí No

2.3 Si su respuesta a la pregunta anterior fue sí, ¿Qué bebida(s) energizante(s) consume?

Bebidas	Veces consumidas por semana			
	1-2 veces	2-3 veces	3-5 veces	Diario
C4				X

3. SECCIÓN DE CONOCIMIENTOS DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

3.1 ¿Ha recibido usted información sobre alimentación en el deporte que practica (ciclismo)?

Sí No

3.2 Si su respuesta fue sí, ¿Quién le proporcionó ésta información?

Entrenador Nutricionista Internet Amigos Familia

Otros (especifique) _____

3.3 ¿Usted cree que sus hábitos alimentarios han cambiado desde que practica éste deporte?

Sí No

3.4 ¿Se encuentra usted realizando algún tipo de dieta específico? (Si su respuesta es NO, ha finalizado)

Sí No

3.5 Si su respuesta fue sí, ¿Fue su dieta prescrita por un nutricionista?

Sí No

3.6 Si su respuesta a la pregunta anterior fue No, ¿Quién le recomendó, leyó o dónde escucho acerca de ésta dieta que está realizando?

4. SECCIÓN DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

- Marque con una X en las casillas correspondientes a la frecuencia de consumo de los alimentos por semana o por día.

Alimento	Porción	Veces por semana				
		1 vez	2-3 veces	4-6 veces	Diario	Nunca
Cereales y derivados (pan blanco, pan integral, arroz blanco o integral, galletas, avena, quínoa, cebada, tallarines, harina, etc.)	2 tazas		X			
Leguminosas (habas, fréjol, chocho, arvejas, garbanzos, harina de haba, arveja, garbanzo, etc.)	1 taza	X				
Tubérculos y otros almidones (zanahoria blanca, yuca, camote, papas, plátano verde o maduro, harina de plátano)	2 tazas	X				
Frutas (melón, naranja, manzana, papaya, durazno, piña, mango, granadilla, banano o guineo, uvas, ciruelas, etc.)	4 unidades			X		
Verduras (zanahoria amarilla, brócoli, tomate, zucchini, lechuga, pepinillo, coliflor, apio, acelga, espinacas, etc.)	2 tazas	X				
Lácteos y derivados (leche entera, semidescremada, descremada, yogurt, leches saborizadas, queso maduro, tierno o fresco)	2 vasos				X	
Carnes (carne de res, pollo, cerdo, cordero, cuy, huevo, mollejas, vísceras, pescado, etc.)	2 porciones				X	
Embutidos (salchichas, jamón, mortadela, chorizo, tocino, etc.)	1 rodaja	X				
Grasas y aceites (aceite de oliva, canola, palma, de girasol, grasa de cerdo, cuero, chicharrón, aguacate, mantequilla, etc.)	2 porciones	X				

Azúcares (blanca, morena, miel, panela, mermelada, dulce de leche)	2 ½ cucharadas				X	
Bebidas azucaradas (gaseosas, jugos procesados, jugos de sobres)	2 vasos				X	
Golosinas (helados, caramelos, chocolates, chupetes, gomitas, papas fritas, doritos, snacks de funda, cheetos, tostitos, etc.)	1 unidad				X	
Bollería con grasa y azúcar añadidas (pasteles, galletas, gansitos, panetón, pasteles rellenos, etc.)	1 porción	X				

Gracias por su colaboración

ANEXO 4 REGISTRO DE DATOS ANTROPOMÉTRICOS

Código: PJ10			Género: Masculino	
Fecha de evaluación: 16/04/2017			Evaluadores: Nancy Noboa	
Fecha de Nacimiento: -			Categoría: Juvenil	
Mediciones Básicas	Toma 1	Toma 2	Toma 3	Promedio
Peso corporal (Kg)	60.1	60.3	60.2	60.2
Talla (cm)	162.9	163	162.8	162
Pliegues Cutáneos				
Subescapular (mm)	9	9.5	9	9.17
Tricipital (mm)	6	6	6	6
Suprailíaco (mm)	5.75	6	6	5.92
Abdominal (mm)	7	6.5	6.5	6.67
Muslo (mm)	4	4	4	4
Pierna (mm)	5.5	5.75	6	5.75
Circunferencias				
Perímetro brazo (cm)	28.5	28.6	28.6	28.5
Perímetro muslo (cm)	51.1	51.2	51.0	28.6
Pantorrilla (cm)	36.1	36.2	36.3	28.6

Fuente: (Martínez & Urdampilleta, 2012)

Elaborado por: Gabriela Moreira & Nancy Noboa (2017)



Código: PJ11 Edad: 16 años Género: F () M (X)

Lugar donde entrena: Concentración Deportiva de Pichincha

Indicaciones

- Marque con una X en las casillas en blanco según corresponda su respuesta.

1. SECCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

1.1 ¿Suele usted tener horarios de comida fijos?

Sí No

1.2 ¿Usted cuántas veces come en el día?

1-5 veces 3-4 veces 5-6 veces 7-8 veces

1.3 ¿Cuál es el lugar donde usted consume regularmente sus alimentos?

Casa Colegio Restaurantes Lleva su comida de casa

1.4 ¿Con qué frecuencia come fuera de su casa?

Más de 4 veces por semana 2 a 3 veces por semana Diario Nunca

1.5 ¿Cuál es el tipo de preparación que más consume en sus comidas? (Se acepta más de una respuesta)

Fritura Al vapor Hervido Estofado Al horno Apanado

2. SECCIÓN DE CONSUMO DE LÍQUIDOS

2.1 ¿Cuántos vasos de agua consume en el día?

Nunca 1-3 vasos 4-6 vasos 6-8 vasos Más de 8 vasos

2.2 ¿Consume usted bebidas energizantes como gatorade, powerade, etc.?

Sí No

2.3 Si su respuesta a la pregunta anterior fue sí, ¿Qué bebida(s) energizante(s) consume?

Bebidas	Veces consumidas por semana			
	1-2 veces	2-3 veces	3-5 veces	Diario

3. SECCIÓN DE CONOCIMIENTOS DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

3.1 ¿Ha recibido usted información sobre alimentación en el deporte que practica (ciclismo)?

Sí No

3.2 Si su respuesta fue sí, ¿Quién le proporcionó ésta información?

Entrenador Nutricionista Internet Amigos Familia

Otros (especifique) _____

3.3 ¿Usted cree que sus hábitos alimentarios han cambiado desde que practica éste deporte?

Sí No

3.4 ¿Se encuentra usted realizando algún tipo de dieta específico? (Si su respuesta es NO, ha finalizado)

Sí No

3.5 Si su respuesta fue sí, ¿Fue su dieta prescrita por un nutricionista?

Sí No

3.6 Si su respuesta a la pregunta anterior fue No, ¿Quién le recomendó, leyó o dónde escucho acerca de ésta dieta que está realizando?

4. SECCIÓN DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

- Marque con una X en las casillas correspondientes a la frecuencia de consumo de los alimentos por semana o por día.

Alimento	Porción	Veces por semana				
		1 vez	2-3 veces	4-6 veces	Diario	Nunca
Cereales y derivados (pan blanco, pan integral, arroz blanco o integral, galletas, avena, quínoa, cebada, tallarines, harina, etc.)	3 tazas				X	
Leguminosas (habas, fréjol, chocho, arvejas, garbanzos, harina de haba, arveja, garbanzo, etc.)	2 tazas		X			
Tubérculos y otros almidones (zanahoria blanca, yuca, camote, papas, plátano verde o maduro, harina de plátano)						X
Frutas (melón, naranja, manzana, papaya, durazno, piña, mango, granadilla, banano o guineo, uvas, ciruelas, etc.)	4 unidades				X	
Verduras (zanahoria amarilla, brócoli, tomate, zucchini, lechuga, pepinillo, coliflor, apio, acelga, espinacas, etc.)	1 taza		X			
Lácteos y derivados (leche entera, semidescremada, descremada, yogurt, leches saborizadas, queso maduro, tierno o fresco)	1 taza de leche 3 rodajas de queso				X	
Carnes (carne de res, pollo, cerdo, cordero, cuy, huevo, mollejas, vísceras, pescado, etc.)	4 porciones				X	
Embutidos (salchichas, jamón, mortadela, chorizo, tocino, etc.)	4 rodajas				X	
Grasas y aceites (aceite de oliva, canola, palma, de girasol, grasa de cerdo, cuero, chicharrón, aguacate, mantequilla, etc.)						X

Azúcares (blanca, morena, miel, panela, mermelada, dulce de leche)	2 cucharadas				X	
Bebidas azucaradas (gaseosas, jugos procesados, jugos de sobres)	1 botella personal			X		
Golosinas (helados, caramelos, chocolates, chupetes, gomitas, papas fritas, doritos, snacks de funda, cheetos, tostitos, etc.)	3 unidades				X	
Bollería con grasa y azúcar añadidas (pasteles, galletas, gansitos, panetón, pasteles rellenos, etc.)	2 unidades				X	

Gracias por su colaboración

ANEXO 4 REGISTRO DE DATOS ANTROPOMÉTRICOS

Código: PJ11			Género: Masculino	
Fecha de evaluación: 16/04/2017			Evaluadores: Nancy Noboa	
Fecha de Nacimiento: -			Categoría: Juvenil	
Mediciones Básicas	Toma 1	Toma 2	Toma 3	Promedio
Peso corporal (Kg)	65.5	65.4	65.4	65.1
Talla (cm)	166.6	166.7	166.6	166
Pliegues Cutáneos				
Subescapular (mm)	7	7	7.5	7.17
Tricipital (mm)	8	8	8	8
Suprailíaco (mm)	5	5	5.5	5.17
Abdominal (mm)	7	6.5	7	6.83
Muslo (mm)	6.5	6.5	7	6.67
Pierna (mm)	6.5	6.5	6.5	6.5
Circunferencias				
Perímetro brazo (cm)	28.4	28.3	28.5	28.4
Perímetro muslo (cm)	55.8	55.9	56	55.9
Pantorrilla (cm)	36.1	36.4	36.3	25.89

Fuente: (Martínez & Urdampilleta, 2012)

Elaborado por: Gabriela Moreira & Nancy Noboa (2017)



CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA

Código: MP01 **Edad:** 14 **Género:** F () M (X)

Lugar donde entrena FDM

Indicaciones

- Marque con una X en las casillas en blanco según corresponda su respuesta.

1. SECCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

1.1 ¿Suele usted tener horarios de comida fijos?

Sí No

1.2 ¿Usted cuántas veces come en el día?

1-2 veces 3-4 veces 5-6 veces 7-8 veces

1.3 ¿Cuál es el lugar donde usted consume regularmente sus alimentos?

Casa Colegio Restaurantes Lleva su comida de casa

1.4 ¿Con qué frecuencia come fuera de su casa?

Más de 4 veces por semana 2 a 3 veces por semana Diario Nunca

1.5 ¿Cuál es el tipo de preparación que más consume en sus comidas? (Se acepta más de una respuesta)

Fritura Al vapor Hervido Estofado Al horno Apanado

2. SECCIÓN DE CONSUMO DE LÍQUIDOS

2.1 ¿Cuántos vasos de agua consume en el día?

Nunca 1-3 vasos 4-6 vasos 6-8 vasos Más de 8 vasos

2.2 ¿Consume usted bebidas energizantes como gatorade, powerade, etc.?

Sí No

2.3 Si su respuesta a la pregunta anterior fue sí, ¿Qué bebida(s) energizante(s) consume?

Bebidas	Veces consumidas por semana			
	1-2 veces	2-3 veces	3-5 veces	Diario
POWERADE	X			

3. SECCIÓN DE CONOCIMIENTOS DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

3.1 ¿Ha recibido usted información sobre alimentación en el deporte que practica (ciclismo)?

Sí No

3.2 Si su respuesta fue sí, ¿Quién le proporcionó ésta información?

Entrenador Nutricionista Internet Amigos Familia

Otros (especifique) _____

3.3 ¿Usted cree que sus hábitos alimentarios han cambiado desde que practica éste deporte?

Sí No

3.4 ¿Se encuentra usted realizando algún tipo de dieta específico? (Si su respuesta es NO, ha finalizado)

Sí No

3.5 Si su respuesta fue sí, ¿Fue su dieta prescrita por un nutricionista?

Sí No

3.6 Si su respuesta a la pregunta anterior fue No, ¿Quién le recomendó, leyó o dónde escucho acerca de ésta dieta que está realizando?

4. SECCIÓN DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

- Marque con una X en las casillas correspondientes a la frecuencia de consumo de los alimentos por semana o por día.

Alimento	Porción	A la semana				Rara vez o nunca
	- Unidades - Tazas - Cucharadas - Cucharaditas - Manos	1 vez	2-3 veces	4-6 veces	Diario	
Cereales y derivados (pan blanco, pan integral, arroz blanco o integral, galletas, avena, quínoa, cebada, tallarines, harina, etc.)	6 TZ			X		
Leguminosas (habas, fréjol, chocho, arvejas, garbanzos, harina de haba, arveja, garbanzo, etc.)	1 TZ	X				
Tubérculos y otros almidones (zanahoria blanca, yuca, camote, papas, plátano verde o maduro, harina de plátano)	4		X			
Frutas (melón, naranja, manzana, papaya, durazno, piña, mango, granadilla, banano o guineo, uvas, ciruelas, etc.)	1		X			
Verduras (zanahoria amarilla, brócoli, tomate, zucchini, lechuga, pepinillo, coliflor, apio, acelga, espinacas, etc.)	1 TZ		X			

Lácteos y derivados (leche entera, semidescremada, descremada, yogurt, leches saborizadas, queso maduro, tierno o fresco)	1 TZ			X		
Carnes (carne de res, pollo, cerdo, cordero, cuy, huevo, mollejas, vísceras, pescado, etc.)	4 PORCIONES			X		
Embutidos (salchichas, jamón, mortadela, chorizo, tocino, etc.)	2 PORCIONES	X				
Grasas y aceites (aceite de oliva, canola, palma, de girasol, grasa de cerdo, cuero, chicharrón, aguacate, mantequilla, etc.)	3 CDTAS		X			
Azúcares (blanca, morena, miel, panela, mermelada, dulce de leche)	3 CUCCHARADAS			X		
Bebidas azucaradas (gaseosas, jugos procesados, jugos de sobres)	1 BOTELLA MED		X			
Golosinas (helados, caramelos, chocolates, chupetes, gomitas, papas fritas, doritos, snacks de funda, cheetos, tostitos, etc.)						X
Bollería con grasa y azúcar añadidas (pasteles, galletas, gansitos, panetón, pasteles rellenos, etc.)	8 UNID			X		

Gracias por su colaboración

Fuente: (Nava et al, 2011; Osorio, 2015; Maggi, 2015)

REGISTRO DE DATOS ANTROPOMÉTRICOS

Código: MP01			Género: 14	
Fecha de evaluación:			Evaluadores:	
Fecha de Nacimiento: 12/04/2002			Categoría: PRE-JUV	
Mediciones Básicas	Toma 1	Toma 2	Toma 3	Promedio
Peso corporal (Kg)	57.2	57.25	57.20	57.21
Talla (cm)	170.0	170.0	169.8	169.9
Pliegues Cutáneos				
Subescapular (mm)	6.5	6.5	6	6.33
Tricipital (mm)	11	11.5	11	11.16
Suprailíaco (mm)	9.5	9.5	10	9.66
Abdominal (mm)	10.5	10.5	10	10.33
Muslo (mm)	12	12.5	12	12.16
Pierna (mm)	33.5	33.4	33.1	33.33
Circunferencias				
Perímetro brazo (cm)	25.2	25	25.1	25.1
Perímetro muslo (cm)	44.9	44.7	45	44.86
Pantorrilla (cm)	11	11.5	11	11.16

Fuente: (Martínez & Urdampilleta, 2012)

Elaborado por: Gabriela Moreira & Nancy Noboa (2017)

CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA

Código: MP02 Edad: 15 Género: F () M (X)

Lugar donde entrena FDM

Indicaciones

- Marque con una X en las casillas en blanco según corresponda su respuesta.

4. SECCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

4.1 ¿Suele usted tener horarios de comida fijos?

Sí No

4.2 ¿Usted cuántas veces come en el día?

1-3 veces 3-4 veces 5-6 veces 7-8 veces

1.3 ¿Cuál es el lugar donde usted consume regularmente sus alimentos?

Casa Colegio Restaurantes Lleva su comida de casa

1.6 ¿Con qué frecuencia come fuera de su casa?

Más de 4 veces por semana 2 a 3 veces por semana Diario Nunca

1.7 ¿Cuál es el tipo de preparación que más consume en sus comidas? (Se acepta más de una respuesta)

Fritura Al vapor Hervido Estofado Al horno Apanado

5. SECCIÓN DE CONSUMO DE LÍQUIDOS

5.1 ¿Cuántos vasos de agua consume en el día?

Nunca 1-3 vasos 4-6 vasos 6-8 vasos Más de 8 vasos

5.2 ¿Consumen usted bebidas energizantes como gatorade, powerade, etc.?

Sí No

5.3 Si su respuesta a la pregunta anterior fue sí, ¿Qué bebida(s) energizante(s) consume?

Bebidas	Veces consumidas por semana			
	1-2 veces	2-3 veces	3-5 veces	Diario
GATORADE			X	

6. SECCIÓN DE CONOCIMIENTOS DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

6.1 ¿Ha recibido usted información sobre alimentación en el deporte que practica (ciclismo)?

Sí No

6.2 Si su respuesta fue sí, ¿Quién le proporcionó ésta información?

Entrenador Nutricionista Internet Amigos Familia

Otros (especifique) _____

6.3 ¿Usted cree que sus hábitos alimentarios han cambiado desde que practica éste deporte?

Sí No

6.4 ¿Se encuentra usted realizando algún tipo de dieta específico? (Si su respuesta es NO, ha finalizado)

Sí No

6.5 Si su respuesta fue sí, ¿Fue su dieta prescrita por un nutricionista?

Sí No

6.6 Si su respuesta a la pregunta anterior fue No, ¿Quién le recomendó, leyó o dónde escucho acerca de ésta dieta que está realizando?

5. SECCIÓN DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

- Marque con una X en las casillas correspondientes a la frecuencia de consumo de los alimentos por semana o por día.

Alimento	Porción	A la semana				Rara vez o nunca
	- Unidades - Tazas - Cucharadas - Cucharaditas - Manos	1 vez	2-3 veces	4-6 veces	Diario	
Cereales y derivados (pan blanco, pan integral, arroz blanco o integral, galletas, avena, quínoa, cebada, tallarines, harina, etc.)	4 PORCIONES			X		
Leguminosas (habas, fréjol, chocho, arvejas, garbanzos, harina de haba, arveja, garbanzo, etc.)	1 TZ			X		
Tubérculos y otros almidones (zanahoria blanca, yuca, camote, papas, plátano verde o maduro, harina de plátano)	2 UNID GRANDES		X			
Frutas (melón, naranja, manzana, papaya, durazno, piña, mango, granadilla, banano o guineo, uvas, ciruelas, etc.)	2 PORCIONES			X		
Verduras (zanahoria amarilla, brócoli, tomate, zucchini, lechuga, pepinillo, coliflor, apio, acelga, espinacas, etc.)	3 PORCIONES			X		

Lácteos y derivados (leche entera, semidescremada, descremada, yogurt, leches saborizadas, queso maduro, tierno o fresco)	1 TZ			X		
Carnes (carne de res, pollo, cerdo, cordero, cuy, huevo, mollejas, vísceras, pescado, etc.)	3 ONZ			X		
Embutidos (salchichas, jamón, mortadela, chorizo, tocino, etc.)	2 RODAJAS					X
Grasas y aceites (aceite de oliva, canola, palma, de girasol, grasa de cerdo, cuero, chicharrón, aguacate, mantequilla, etc.)	1 CDTA					X
Azúcares (blanca, morena, miel, panela, mermelada, dulce de leche)	4 CUCCHARADAS			X		
Bebidas azucaradas (gaseosas, jugos procesados, jugos de sobres)	1 BOTELLA			X		
Golosinas (helados, caramelos, chocolates, chupetes, gomitas, papas fritas, doritos, snacks de funda, cheetos, tostitos, etc.)	10 UNIDADES		X			
Bollería con grasa y azúcar añadidas (pasteles, galletas, gansitos, panetón, pasteles rellenos, etc.)	2 PORCIONES		X			

Gracias por su colaboración

Fuente: (Nava et al, 2011; Osorio, 2015; Maggi, 2015)

REGISTRO DE DATOS ANTROPOMÉTRICOS

Código: MP02			Género: MASCULINO	
Fecha de evaluación: 28/03/2017			Evaluadores:	
Fecha de Nacimiento: 17/06/2001			Categoría: PRE-JUVE	
Mediciones Básicas	Toma 1	Toma 2	Toma 3	Promedio
Peso corporal (Kg)	63.7	63.6	63.65	63.65
Talla (cm)	174.5	174.4	174.3	174.4
Pliegues Cutáneos				
Subescapular (mm)	6	6	6	6
Tricipital (mm)	9	9	9.5	9.16
Suprailíaco (mm)	8	8.5	8.5	8.33
Abdominal (mm)	12	11	10	11
Muslo (mm)	12	13	13	12.66
Pierna (mm)	12	12	11.5	11.83
Circunferencias				
Perímetro brazo (cm)	26.2	26.3	26.2	26.23
Perímetro muslo (cm)	47.9	48	47.9	47.93
Pantorrilla (cm)	35	34.9	35	34.96

Fuente: (Martínez & Urdampilleta, 2012)

Elaborado por: Gabriela Moreira & Nancy Noboa (2017)



CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA

Código: MP03 Edad: 13 Género: F () M (X)

Lugar donde entrena FDM

Indicaciones

- Marque con una X en las casillas en blanco según corresponda su respuesta.

1. SECCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

1.1. ¿Suele usted tener horarios de comida fijos?

Sí No

1.2. ¿Usted cuántas veces come en el día?

1-4 veces 3-4 veces 5-6 veces 7-8 veces

1.3 ¿Cuál es el lugar donde usted consume regularmente sus alimentos?

Casa Colegio Restaurantes Lleva su comida de casa

1.4 ¿Con qué frecuencia come fuera de su casa?

Más de 4 veces por semana 2 a 3 veces por semana Diario Nunca

1.5 ¿Cuál es el tipo de preparación que más consume en sus comidas? (Se acepta más de una respuesta)

Fritura Al vapor Hervido Estofado Al horno Apanado

2 SECCIÓN DE CONSUMO DE LÍQUIDOS

2.1 ¿Cuántos vasos de agua consume en el día?

Nunca 1-3 vasos 4-6 vasos 6-8 vasos Más de 8 vasos

2.2 ¿Consumen usted bebidas energizantes como gatorade, powerade, etc.?

Sí No

2.3 Si su respuesta a la pregunta anterior fue sí, ¿Qué bebida(s) energizante(s) consume?

Bebidas	Veces consumidas por semana			
	1-2 veces	2-3 veces	3-5 veces	Diario
GATORADE	X			

3 SECCIÓN DE CONOCIMIENTOS DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

3.1 ¿Ha recibido usted información sobre alimentación en el deporte que practica (ciclismo)?

Sí No

3.2 Si su respuesta fue sí, ¿Quién le proporcionó ésta información?

Entrenador Nutricionista Internet Amigos Familia

Otros (especifique)_____

3.3 ¿Usted cree que sus hábitos alimentarios han cambiado desde que practica éste deporte?

Sí No

3.4 ¿Se encuentra usted realizando algún tipo de dieta específico? (Si su respuesta es NO, ha finalizado)

Sí No

3.5 Si su respuesta fue sí, ¿Fue su dieta prescrita por un nutricionista?

Sí No

3.6 Si su respuesta a la pregunta anterior fue No, ¿Quién le recomendó, leyó o dónde escucho acerca de ésta dieta que está realizando?

4 SECCIÓN DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

- Marque con una X en las casillas correspondientes a la frecuencia de consumo de los alimentos por semana o por día.

Alimento	Porción	A la semana				Rara vez o nunca
	- Unidades - Tazas - Cucharadas - Cucharaditas - Manos	1 vez	2-3 veces	4-6 veces	Diario	
Cereales y derivados (pan blanco, pan integral, arroz blanco o integral, galletas, avena, quínoa, cebada, tallarines, harina, etc.)	2 PORCIONES			X		
Leguminosas (habas, fréjol, chocho, arvejas, garbanzos, harina de haba, arveja, garbanzo, etc.)	1 TZ		X			
Tubérculos y otros almidones (zanahoria blanca, yuca, camote, papas, plátano verde o maduro, harina de plátano)	2 UNID		X			
Frutas (melón, naranja, manzana, papaya, durazno, piña, mango, granadilla, banano o guineo, uvas, ciruelas, etc.)	2 PORCIONES			X		
Verduras (zanahoria amarilla, brócoli, tomate, zucchini, lechuga, pepinillo, coliflor, apio, acelga, espinacas, etc.)	2 TZ			X		

Lácteos y derivados (leche entera, semidescremada, descremada, yogurt, leches saborizadas, queso maduro, tierno o fresco)	1 VASO			X		
Carnes (carne de res, pollo, cerdo, cordero, cuy, huevo, mollejas, vísceras, pescado, etc.)	6 PORCIONES			X		
Embutidos (salchichas, jamón, mortadela, chorizo, tocino, etc.)	2 RODAJAS			X		
Grasas y aceites (aceite de oliva, canola, palma, de girasol, grasa de cerdo, cuero, chicharrón, aguacate, mantequilla, etc.)	1 CUCHARADA		X			
Azúcares (blanca, morena, miel, panela, mermelada, dulce de leche)	2 CUCHARADAS			X		
Bebidas azucaradas (gaseosas, jugos procesados, jugos de sobres)	1 BOTELLA MED			X		
Golosinas (helados, caramelos, chocolates, chupetes, gomitas, papas fritas, doritos, snacks de funda, cheetos, tostitos, etc.)						X
Bollería con grasa y azúcar añadidas (pasteles, galletas, gansitos, panetón, pasteles rellenos, etc.)						X

Gracias por su colaboración

Fuente: (Nava et al, 2011; Osorio, 2015; Maggi, 2015)

REGISTRO DE DATOS ANTROPOMÉTRICOS

Código: MP03			Género: MASCULINO	
Fecha de evaluación: 28/03/2017			Evaluadores:	
Fecha de Nacimiento: 30/09/2003			Categoría: PRE-JUVE	
Mediciones Básicas	Toma 1	Toma 2	Toma 3	Promedio
Peso corporal (Kg)	36.1	36.15	36.15	36.13
Talla (cm)	148.7	148.7	148.7	148.7
Pliegues Cutáneos				
Subescapular (mm)	4.5	4.5	5	4.66
Tricipital (mm)	5	5	5	5
Suprailíaco (mm)	4	3.5	4	3.83
Abdominal (mm)	3.5	4	4	3.83
Muslo (mm)	5.5	6.5	7	6.33
Pierna (mm)	6	6	6.5	6.16
Circunferencias				
Perímetro brazo (cm)	21.7	21.8	21.9	21.8
Perímetro muslo (cm)	39.1	39.3	39	39.13
Pantorrilla (cm)	27.1	27.1	27	27.06

Fuente: (Martínez & Urdampilleta, 2012)

Elaborado por: Gabriela Moreira & Nancy Noboa (2017)



CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA

Código: MP04 Edad: 15 Género: F () M (X)

Lugar donde entrena FDM

Indicaciones

- Marque con una X en las casillas en blanco según corresponda su respuesta.

1. SECCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

1.1 ¿Suele usted tener horarios de comida fijos?

Sí No

1.2 ¿Usted cuántas veces come en el día?

1-5 veces 3-4 veces 5-6 veces 7-8 veces

1.3 ¿Cuál es el lugar donde usted consume regularmente sus alimentos?

Casa Colegio Restaurantes Lleva su comida de casa

1.3 ¿Con qué frecuencia come fuera de su casa?

Más de 4 veces por semana 2 a 3 veces por semana Diario Nunca

1.4 ¿Cuál es el tipo de preparación que más consume en sus comidas? (Se acepta más de una respuesta)

Fritura Al vapor Hervido Estofado Al horno Apanado

2. SECCIÓN DE CONSUMO DE LÍQUIDOS

2.1 ¿Cuántos vasos de agua consume en el día?

Nunca 1-3 vasos 4-6 vasos 6-8 vasos Más de 8 vasos

2.2 ¿Consumen usted bebidas energizantes como gatorade, powerade, etc.?

Sí No

2.3 Si su respuesta a la pregunta anterior fue sí, ¿Qué bebida(s) energizante(s) consume?

Bebidas	Veces consumidas por semana			
	1-2 veces	2-3 veces	3-5 veces	Diario
POWERADE			X	

3 SECCIÓN DE CONOCIMIENTOS DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

3.1 ¿Ha recibido usted información sobre alimentación en el deporte que practica (ciclismo)?

Sí No

3.2 Si su respuesta fue sí, ¿Quién le proporcionó ésta información?

Entrenador Nutricionista Internet Amigos Familia

Otros (especifique) _____

3.3 ¿Usted cree que sus hábitos alimentarios han cambiado desde que practica éste deporte?

Sí No

3.4 ¿Se encuentra usted realizando algún tipo de dieta específico? (Si su respuesta es NO, ha finalizado)

Sí No

3.5 Si su respuesta fue sí, ¿Fue su dieta prescrita por un nutricionista?

Sí No

3.6 Si su respuesta a la pregunta anterior fue No, ¿Quién le recomendó, leyó o dónde escucho acerca de ésta dieta que está realizando?

4 SECCIÓN DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

- Marque con una X en las casillas correspondientes a la frecuencia de consumo de los alimentos por semana o por día.

Alimento	Porción	A la semana				Rara vez o nunca
	- Unidades - Tazas - Cucharadas - Cucharaditas - Manos	1 vez	2-3 veces	4-6 veces	Diario	
Cereales y derivados (pan blanco, pan integral, arroz blanco o integral, galletas, avena, quínoa, cebada, tallarines, harina, etc.)	2 TZ			X		
Leguminosas (habas, fréjol, chocho, arvejas, garbanzos, harina de haba, arveja, garbanzo, etc.)	2 TZ		X			
Tubérculos y otros almidones (zanahoria blanca, yuca, camote, papas, plátano verde o maduro, harina de plátano)	5 UNIDADES				X	
Frutas (melón, naranja, manzana, papaya, durazno, piña, mango, granadilla, banano o guineo, uvas, ciruelas, etc.)	2 UNIDADES			X		
Verduras (zanahoria amarilla, brócoli, tomate, zucchini, lechuga, pepinillo, coliflor, apio, acelga, espinacas, etc.)	2 TZ				X	

Lácteos y derivados (leche entera, semidescremada, descremada, yogurt, leches saborizadas, queso maduro, tierno o fresco)	3 VASOS GRANDES				X	
Carnes (carne de res, pollo, cerdo, cordero, cuy, huevo, mollejas, vísceras, pescado, etc.)	5 PORCIONES				X	
Embutidos (salchichas, jamón, mortadela, chorizo, tocino, etc.)	4 RODAJAS				X	
Grasas y aceites (aceite de oliva, canola, palma, de girasol, grasa de cerdo, cuero, chicharrón, aguacate, mantequilla, etc.)	2 CUCCHARADAS			X		
Azúcares (blanca, morena, miel, panela, mermelada, dulce de leche)	4 CUCCHARADAS				X	
Bebidas azucaradas (gaseosas, jugos procesados, jugos de sobres)	2 BOTELLAS GRANDES				X	
Golosinas (helados, caramelos, chocolates, chupetes, gomitas, papas fritas, doritos, snacks de funda, cheetos, tostitos, etc.)	2 PORCIONES			X		
Bollería con grasa y azúcar añadidas (pasteles, galletas, gansitos, panetón, pasteles rellenos, etc.)	1 PORCION			X		

Gracias por su colaboración

Fuente: (Nava et al, 2011; Osorio, 2015; Maggi, 2015)

REGISTRO DE DATOS ANTROPOMÉTRICOS

Código: MP04			Género: MASCULINO	
Fecha de evaluación: 28/03/2017			Evaluadores:	
Fecha de Nacimiento:26/07/2002			Categoría: PRE-JUVE	
Mediciones Básicas	Toma 1	Toma 2	Toma 3	Promedio
Peso corporal (Kg)	65.15	65.25	65.20	65.2
Talla (cm)	170.1	169.9	169.9	169.96
Pliegues Cutáneos				
Subescapular (mm)	8	8	8	8
Tricipital (mm)	6.5	6.5	7	6.66
Suprailíaco (mm)	6	7	6.5	6.5
Abdominal (mm)	9.5	9.5	10	9.66
Muslo (mm)	7.5	7.5	7.5	7.5
Pierna (mm)	4.5	5	4.5	4.66
Circunferencias				
Perímetro brazo (cm)	26.8	27	26.9	26.9
Perímetro muslo (cm)	50.6	50.5	50.5	50.53
Pantorrilla (cm)	37.4	37.5	37.3	37.4

Fuente: (Martínez & Urdampilleta, 2012)

Elaborado por: Gabriela Moreira & Nancy Noboa (2017)



CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA

Código: MP05 **Edad:** 13 **Género:** F () M (X)

Lugar donde entrena FDM

Indicaciones

- Marque con una X en las casillas en blanco según corresponda su respuesta.

1. SECCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

1.1 ¿Suele usted tener horarios de comida fijos?

Sí No

1.2 ¿Usted cuántas veces come en el día?

1-2 veces 3-4 veces 5-6 veces 7-8 veces

1.3 ¿Cuál es el lugar donde usted consume regularmente sus alimentos?

Casa Colegio Restaurantes Lleva su comida de casa

4.1 ¿Con qué frecuencia come fuera de su casa?

Más de 4 veces por semana 2 a 3 veces por semana Diario Nunca

4.2 ¿Cuál es el tipo de preparación que más consume en sus comidas? (Se acepta más de una respuesta)

Fritura Al vapor Hervido Estofado Al horno Apanado

2. SECCIÓN DE CONSUMO DE LÍQUIDOS

2.1 ¿Cuántos vasos de agua consume en el día?

Nunca 1-3 vasos 4-6 vasos 6-8 vasos Más de 8 vasos

2.2 ¿Consumo usted bebidas energizantes como gatorade, powerade, etc.?

Sí No

2.3 Si su respuesta a la pregunta anterior fue sí, ¿Qué bebida(s) energizante(s) consume?

Bebidas	Veces consumidas por semana			
	1-2 veces	2-3 veces	3-5 veces	Diario
GATORADE	X			

3. SECCIÓN DE CONOCIMIENTOS DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

3.1 ¿Ha recibido usted información sobre alimentación en el deporte que practica (ciclismo)?

Sí No

3.2 Si su respuesta fue sí, ¿Quién le proporcionó ésta información?

Entrenador Nutricionista Internet Amigos Familia

Otros (especifique) _____

3.3 ¿Usted cree que sus hábitos alimentarios han cambiado desde que practica éste deporte?

Sí No

3.4 ¿Se encuentra usted realizando algún tipo de dieta específico? (Si su respuesta es NO, ha finalizado)

Sí No

3.5 Si su respuesta fue sí, ¿Fue su dieta prescrita por un nutricionista?

Sí No

3.6 Si su respuesta a la pregunta anterior fue No, ¿Quién le recomendó, leyó o dónde escucho acerca de ésta dieta que está realizando?

4. SECCIÓN DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

- Marque con una X en las casillas correspondientes a la frecuencia de consumo de los alimentos por semana o por día.

Alimento	Porción	A la semana				Rara vez o nunca
	- Unidades - Tazas - Cucharadas - Cucharaditas - Manos	1 vez	2-3 veces	4-6 veces	Diario	
Cereales y derivados (pan blanco, pan integral, arroz blanco o integral, galletas, avena, quínoa, cebada, tallarines, harina, etc.)	1 TZ		X			
Leguminosas (habas, fréjol, chocho, arvejas, garbanzos, harina de haba, arveja, garbanzo, etc.)	1 ½ TZ				X	
Tubérculos y otros almidones (zanahoria blanca, yuca, camote, papas, plátano verde o maduro, harina de plátano)	2 UNIDADES		X			
Frutas (melón, naranja, manzana, papaya, durazno, piña, mango, granadilla, banano o guineo, uvas, ciruelas, etc.)	4 UNIDADES				X	
Verduras (zanahoria amarilla, brócoli, tomate, zucchini, lechuga, pepinillo, coliflor, apio, acelga, espinacas, etc.)	1 TZ		X			

Lácteos y derivados (leche entera, semidescremada, descremada, yogurt, leches saborizadas, queso maduro, tierno o fresco)	1 VASO				X	
Carnes (carne de res, pollo, cerdo, cordero, cuy, huevo, mollejas, vísceras, pescado, etc.)	6 PORCIONES				X	
Embutidos (salchichas, jamón, mortadela, chorizo, tocino, etc.)						X
Grasas y aceites (aceite de oliva, canola, palma, de girasol, grasa de cerdo, cuero, chicharrón, aguacate, mantequilla, etc.)	1 CUCHARADA	X				
Azúcares (blanca, morena, miel, panela, mermelada, dulce de leche)	2 CUCHARADAS		X			
Bebidas azucaradas (gaseosas, jugos procesados, jugos de sobres)	1 VASO	X				
Golosinas (helados, caramelos, chocolates, chupetes, gomitas, papas fritas, doritos, snacks de funda, cheetos, tostitos, etc.)	1 PORCION			X		
Bollería con grasa y azúcar añadidas (pasteles, galletas, gansitos, panetón, pasteles rellenos, etc.)						X

Gracias por su colaboración

Fuente: (Nava et al, 2011; Osorio, 2015; Maggi, 2015)

REGISTRO DE DATOS ANTROPOMÉTRICOS

Código: MP05			Género: MASCULINO	
Fecha de evaluación: 28/03/2017			Evaluadores:	
Fecha de Nacimiento: 22/05/2003			Categoría: PRE- JUVE	
Mediciones Básicas	Toma 1	Toma 2	Toma 3	Promedio
Peso corporal (Kg)	42.50	42.45	42.35	42.43
Talla (cm)	149.3	149.3	149.3	149.3
Pliegues Cutáneos				
Subescapular (mm)	7.5	7.5	7.5	7.5
Tricipital (mm)	5.5	6	5.5	5.66
Suprailíaco (mm)	5.5	5.5	5.5	5.5
Abdominal (mm)	10.5	10.5	10	10.33
Muslo (mm)	6.5	6.5	7	6.66
Pierna (mm)	10	9.5	9	9.5
Circunferencias				
Perímetro brazo (cm)	23.9	23.9	23.7	23.83
Perímetro muslo (cm)	40.9	40.8	41	40.9
Pantorrilla (cm)	32.1	31.9	32	32

Fuente: (Martínez & Urdampilleta, 2012)

Elaborado por: Gabriela Moreira & Nancy Noboa (2017)



CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA

Código: ___MJ06___ **Edad:** __17___ **Género:** F () M (X)

Lugar donde entrena ___FDM_____

Indicaciones

- Marque con una X en las casillas en blanco según corresponda su respuesta.

1. SECCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

1.5 ¿Suele usted tener horarios de comida fijos?

Sí No

1.6 ¿Usted cuántas veces come en el día?

1-6 veces 3-4 veces 5-6 veces 7-8 veces

1.3 ¿Cuál es el lugar donde usted consume regularmente sus alimentos?

Casa Colegio Restaurantes Lleva su comida de casa

4.3 ¿Con qué frecuencia come fuera de su casa?

Más de 4 veces por semana 2 a 3 veces por semana Diario Nunca

4.4 ¿Cuál es el tipo de preparación que más consume en sus comidas? (Se acepta más de una respuesta)

Fritura Al vapor Hervido Estofado Al horno Apanado

2. SECCIÓN DE CONSUMO DE LÍQUIDOS

2.1 ¿Cuántos vasos de agua consume en el día?

Nunca 1-3 vasos 4-6 vasos 6-8 vasos Más de 8 vasos

2.2 ¿Consumen usted bebidas energizantes como gatorade, powerade, etc.?

Sí No

2.3 Si su respuesta a la pregunta anterior fue sí, ¿Qué bebida(s) energizante(s) consume?

Bebidas	Veces consumidas por semana			
	1-2 veces	2-3 veces	3-5 veces	Diario
GATORADE				X

3. SECCIÓN DE CONOCIMIENTOS DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

3.1 ¿Ha recibido usted información sobre alimentación en el deporte que practica (ciclismo)?

Sí No

3.2 Si su respuesta fue sí, ¿Quién le proporcionó ésta información?

Entrenador Nutricionista Internet Amigos Familia

Otros (especifique) _____

3.3 ¿Usted cree que sus hábitos alimentarios han cambiado desde que practica éste deporte?

Sí No

3.4 ¿Se encuentra usted realizando algún tipo de dieta específico? (Si su respuesta es NO, ha finalizado)

Sí No

3.5 Si su respuesta fue sí, ¿Fue su dieta prescrita por un nutricionista?

Sí No

3.6 Si su respuesta a la pregunta anterior fue No, ¿Quién le recomendó, leyó o dónde escucho acerca de ésta dieta que está realizando?

4. SECCIÓN DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

- Marque con una X en las casillas correspondientes a la frecuencia de consumo de los alimentos por semana o por día.

Alimento	Porción	A la semana				Rara vez o nunca
	- Unidades - Tazas - Cucharadas - Cucharaditas - Manos	1 vez	2-3 veces	4-6 veces	Diario	
Cereales y derivados (pan blanco, pan integral, arroz blanco o integral, galletas, avena, quínoa, cebada, tallarines, harina, etc.)	2TZ			X		
Leguminosas (habas, fréjol, chocho, arvejas, garbanzos, harina de haba, arveja, garbanzo, etc.)	2 TZ		X			
Tubérculos y otros almidones (zanahoria blanca, yuca, camote, papas, plátano verde o maduro, harina de plátano)	2 UNIDADES		X			
Frutas (melón, naranja, manzana, papaya, durazno, piña, mango, granadilla, banano o guineo, uvas, ciruelas, etc.)	2 UNIDADES	X				
Verduras (zanahoria amarilla, brócoli, tomate, zucchini, lechuga, pepinillo, coliflor, apio, acelga, espinacas, etc.)						X

Lácteos y derivados (leche entera, semidescremada, descremada, yogurt, leches saborizadas, queso maduro, tierno o fresco)	1 VASO GRANDE		X			
Carnes (carne de res, pollo, cerdo, cordero, cuy, huevo, mollejas, vísceras, pescado, etc.)	6 PORCIONES		X			
Embutidos (salchichas, jamón, mortadela, chorizo, tocino, etc.)	2 RODAJAS		X			
Grasas y aceites (aceite de oliva, canola, palma, de girasol, grasa de cerdo, cuero, chicharrón, aguacate, mantequilla, etc.)	2 CUCCHARADAS		X			
Azúcares (blanca, morena, miel, panela, mermelada, dulce de leche)	2 CUCCHARADAS		X			
Bebidas azucaradas (gaseosas, jugos procesados, jugos de sobres)	1 BOTELLA MED			X		
Golosinas (helados, caramelos, chocolates, chupetes, gomitas, papas fritas, doritos, snacks de funda, cheetos, tostitos, etc.)						X
Bollería con grasa y azúcar añadidas (pasteles, galletas, gansitos, panetón, pasteles rellenos, etc.)	2 PORCIONES		X			

Gracias por su colaboración

Fuente: (Nava et al, 2011; Osorio, 2015; Maggi, 2015)

REGISTRO DE DATOS ANTROPOMÉTRICOS

Código: MJ06			Género: MASCULINO	
Fecha de evaluación: 28/03/2019			Evaluadores:	
Fecha de Nacimiento: 14/07/2000			Categoría: JUVENIL	
Mediciones Básicas	Toma 1	Toma 2	Toma 3	Promedio
Peso corporal (Kg)	59.85	60	59.85	59.9
Talla (cm)	174.1	174	174	174.03
Pliegues Cutáneos				
Subescapular (mm)	7.5	7.5	7.5	7.5
Tricipital (mm)	7	7.2	7.2	7.13
Suprailíaco (mm)	6	6.5	6	6.16
Abdominal (mm)	6.2	6	6.5	6.23
Muslo (mm)	10.5	10	10.5	10.33
Pierna (mm)	7	7	7.5	7.16
Circunferencias				
Perímetro brazo (cm)	27.4	27.1	27.0	27.16
Perímetro muslo (cm)	45.8	45.7	45.4	45.63
Pantorrilla (cm)	32	32.1	32	32.03

Fuente: (Martínez & Urdampilleta, 2012)

Elaborado por: Gabriela Moreira & Nancy Noboa (2017)



CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA

Código: MJ07 Edad: Género: F () M (X)

Lugar donde entrena FDM

Indicaciones

- Marque con una X en las casillas en blanco según corresponda su respuesta.

1. SECCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

1.1 ¿Suele usted tener horarios de comida fijos?

Sí No

1.2 ¿Usted cuántas veces come en el día?

1-7 veces 3-4 veces 5-6 veces 7-8 veces

1.3 ¿Cuál es el lugar donde usted consume regularmente sus alimentos?

Casa Colegio Restaurantes Lleva su comida de casa

4.5 ¿Con qué frecuencia come fuera de su casa?

Más de 4 veces por semana 2 a 3 veces por semana Diario Nunca

4.6 ¿Cuál es el tipo de preparación que más consume en sus comidas? (Se acepta más de una respuesta)

Fritura Al vapor Hervido Estofado Al horno Apanado

2 SECCIÓN DE CONSUMO DE LÍQUIDOS

2.1 ¿Cuántos vasos de agua consume en el día?

Nunca 1-3 vasos 4-6 vasos 6-8 vasos Más de 8 vasos

2.2 ¿Consumen usted bebidas energizantes como gatorade, powerade, etc.?

Sí No

2.3 Si su respuesta a la pregunta anterior fue sí, ¿Qué bebida(s) energizante(s) consume?

Bebidas	Veces consumidas por semana			
	1-2 veces	2-3 veces	3-5 veces	Diario
GATORADE	X			

3 SECCIÓN DE CONOCIMIENTOS DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

3.1 ¿Ha recibido usted información sobre alimentación en el deporte que practica (ciclismo)?

Sí No

3.2 Si su respuesta fue sí, ¿Quién le proporcionó ésta información?

Entrenador Nutricionista Internet Amigos Familia

Otros (especifique) _____

3.3 ¿Usted cree que sus hábitos alimentarios han cambiado desde que practica éste deporte?

Sí No

3.4 ¿Se encuentra usted realizando algún tipo de dieta específico? (Si su respuesta es NO, ha finalizado)

Sí No

3.5 Si su respuesta fue sí, ¿Fue su dieta prescrita por un nutricionista?

Sí No

3.6 Si su respuesta a la pregunta anterior fue No, ¿Quién le recomendó, leyó o dónde escucho acerca de ésta dieta que está realizando?

4 SECCIÓN DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

- Marque con una X en las casillas correspondientes a la frecuencia de consumo de los alimentos por semana o por día.

Alimento	Porción	A la semana				Rara vez o nunca
	- Unidades - Tazas - Cucharadas - Cucharaditas - Manos	1 vez	2-3 veces	4-6 veces	Diario	
Cereales y derivados (pan blanco, pan integral, arroz blanco o integral, galletas, avena, quínoa, cebada, tallarines, harina, etc.)	5 PORCIONES	X				
Leguminosas (habas, fréjol, chocho, arvejas, garbanzos, harina de haba, arveja, garbanzo, etc.)	1 TZ	X				
Tubérculos y otros almidones (zanahoria blanca, yuca, camote, papas, plátano verde o maduro, harina de plátano)	4 PORCIONES			X		
Frutas (melón, naranja, manzana, papaya, durazno, piña, mango, granadilla, banano o guineo, uvas, ciruelas, etc.)	3 UNIDADES			X		
Verduras (zanahoria amarilla, brócoli, tomate, zucchini, lechuga, pepinillo, coliflor, apio, acelga, espinacas, etc.)	1 TZ			X		

Lácteos y derivados (leche entera, semidescremada, descremada, yogurt, leches saborizadas, queso maduro, tierno o fresco)	3 VASOS			X		
Carnes (carne de res, pollo, cerdo, cordero, cuy, huevo, mollejas, vísceras, pescado, etc.)	4 ONZ			X		
Embutidos (salchichas, jamón, mortadela, chorizo, tocino, etc.)	2 RODAJAS	X				
Grasas y aceites (aceite de oliva, canola, palma, de girasol, grasa de cerdo, cuero, chicharrón, aguacate, mantequilla, etc.)	2 CUCCHARADITA	X				
Azúcares (blanca, morena, miel, panela, mermelada, dulce de leche)	4 CUCCHARADITA			X		
Bebidas azucaradas (gaseosas, jugos procesados, jugos de sobres)	1 BOTELLA MED			X		
Golosinas (helados, caramelos, chocolates, chupetes, gomitas, papas fritas, doritos, snacks de funda, cheetos, tostitos, etc.)	2 PORCIONES		X			
Bollería con grasa y azúcar añadidas (pasteles, galletas, gansitos, panetón, pasteles rellenos, etc.)	4 UNIDADES	X				

Gracias por su colaboración

Fuente: (Nava et al, 2011; Osorio, 2015; Maggi, 2015)

REGISTRO DE DATOS ANTROPOMÉTRICOS

Código: MJ07			Género: MASCULINO	
Fecha de evaluación: 28/03/2017			Evaluadores:	
Fecha de Nacimiento: 27/07/1999			Categoría: JUVENILES	
Mediciones Básicas	Toma 1	Toma 2	Toma 3	Promedio
Peso corporal (Kg)	64.9	64.45	64.45	64.6
Talla (cm)	167.7	167.8	169	168.16
Pliegues Cutáneos				
Subescapular (mm)	11.5	11.5	11.5	11.5
Tricipital (mm)	9.5	9	9.5	9.33
Suprailíaco (mm)	9	10	10	9.66
Abdominal (mm)	9.5	9.5	10	9.69
Muslo (mm)	7	6.5	7	6.83
Pierna (mm)	7.5	7	7.5	7.33
Circunferencias				
Perímetro brazo (cm)	26.9	27.1	27.2	27.06
Perímetro muslo (cm)	52	52	51.9	51.96
Pantorrilla (cm)	35.2	35.3	35.3	35.26

Fuente: (Martínez & Urdampilleta, 2012)

Elaborado por: Gabriela Moreira & Nancy Noboa (2017)



CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA

Código: MP08 **Edad:** 13 **Género:** F (X) M ()

Lugar donde entrena FDM

Indicaciones

- Marque con una X en las casillas en blanco según corresponda su respuesta.

1. SECCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

1.1 ¿Suele usted tener horarios de comida fijos?

Sí No

1.2 ¿Usted cuántas veces come en el día?

1-8 veces 3-4 veces 5-6 veces 7-8 veces

1.3 ¿Cuál es el lugar donde usted consume regularmente sus alimentos?

Casa Colegio Restaurantes Lleva su comida de casa

4.7 ¿Con qué frecuencia come fuera de su casa?

Más de 4 veces por semana 2 a 3 veces por semana Diario Nunca

4.8 ¿Cuál es el tipo de preparación que más consume en sus comidas? (Se acepta más de una respuesta)

Fritura Al vapor Hervido Estofado Al horno Apanado

2. SECCIÓN DE CONSUMO DE LÍQUIDOS

2.1 ¿Cuántos vasos de agua consume en el día?

Nunca 1-3 vasos 4-6 vasos 6-8 vasos Más de 8 vasos

2.2 ¿Consume usted bebidas energizantes como gatorade, powerade, etc.?

Sí No

2.3 Si su respuesta a la pregunta anterior fue sí, ¿Qué bebida(s) energizante(s) consume?

Bebidas	Veces consumidas por semana			
	1-2 veces	2-3 veces	3-5 veces	Diario
GAATORADE		X		

3. SECCIÓN DE CONOCIMIENTOS DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

3.1 ¿Ha recibido usted información sobre alimentación en el deporte que practica (ciclismo)?

Sí No

3.2 Si su respuesta fue sí, ¿Quién le proporcionó ésta información?

Entrenador Nutricionista Internet Amigos Familia

Otros (especifique) _____

3.3 ¿Usted cree que sus hábitos alimentarios han cambiado desde que practica éste deporte?

Sí No

3.4 ¿Se encuentra usted realizando algún tipo de dieta específico? (Si su respuesta es NO, ha finalizado)

Sí No

3.5 Si su respuesta fue sí, ¿Fue su dieta prescrita por un nutricionista?

Sí No

3.6 Si su respuesta a la pregunta anterior fue No, ¿Quién le recomendó, leyó o dónde escucho acerca de ésta dieta que está realizando?

4. SECCIÓN DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

- Marque con una X en las casillas correspondientes a la frecuencia de consumo de los alimentos por semana o por día.

Alimento	Porción	A la semana				Rara vez o nunca
	- Unidades - Tazas - Cucharadas - Cucharaditas - Manos	1 vez	2-3 veces	4-6 veces	Diario	
Cereales y derivados (pan blanco, pan integral, arroz blanco o integral, galletas, avena, quínoa, cebada, tallarines, harina, etc.)	2 TZ				X	
Leguminosas (habas, fréjol, chocho, arvejas, garbanzos, harina de haba, arveja, garbanzo, etc.)	1 TZ		X			
Tubérculos y otros almidones (zanahoria blanca, yuca, camote, papas, plátano verde o maduro, harina de plátano)	¼ UNIDAD		X			
Frutas (melón, naranja, manzana, papaya, durazno, piña, mango, granadilla, banano o guineo, uvas, ciruelas, etc.)	3 PORCIONES				X	
Verduras (zanahoria amarilla, brócoli, tomate, zucchini, lechuga, pepinillo, coliflor, apio, acelga, espinacas, etc.)	1 TZ			X		

Lácteos y derivados (leche entera, semidescremada, descremada, yogurt, leches saborizadas, queso maduro, tierno o fresco)	1 VASO MEDIANO	X				
Carnes (carne de res, pollo, cerdo, cordero, cuy, huevo, mollejas, vísceras, pescado, etc.)	6 ONZ		X			
Embutidos (salchichas, jamón, mortadela, chorizo, tocino, etc.)	2 RODAJAS		X			
Grasas y aceites (aceite de oliva, canola, palma, de girasol, grasa de cerdo, cuero, chicharrón, aguacate, mantequilla, etc.)	3 CUCCHARADITA	X				
Azúcares (blanca, morena, miel, panela, mermelada, dulce de leche)	2 CUCCHARADAS				X	
Bebidas azucaradas (gaseosas, jugos procesados, jugos de sobres)	½ VASO GRANDE		X			
Golosinas (helados, caramelos, chocolates, chupetes, gomitas, papas fritas, doritos, snacks de funda, cheetos, tostitos, etc.)	1 PORCION	X				
Bollería con grasa y azúcar añadidas (pasteles, galletas, gansitos, panetón, pasteles rellenos, etc.)						X

Gracias por su colaboración

Fuente: (Nava et al, 2011; Osorio, 2015; Maggi, 2015)

REGISTRO DE DATOS ANTROPOMÉTRICOS

Código: MP08			Género: FEMENINO	
Fecha de evaluación: 28/03/2017			Evaluadores:	
Fecha de Nacimiento: 4/07/2017			Categoría: PRE-JUVE	
Mediciones Básicas	Toma 1	Toma 2	Toma 3	Promedio
Peso corporal (Kg)	57.2	57.25	57.25	57.23
Talla (cm)	161.6	161	161.5	161.36
Pliegues Cutáneos				
Subescapular (mm)	11.5	11.5	11	11.33
Tricipital (mm)	17	16	17	16.66
Suprailíaco (mm)	21	22	21	21.33
Abdominal (mm)	23	22	22	22.33
Muslo (mm)	26	25	26	25.66
Pierna (mm)	14.5	15	15	14.83
Circunferencias				
Perímetro brazo (cm)	25.5	26	25.5	25.66
Perímetro muslo (cm)	48.5	48.6	48.4	48.5
Pantorrilla (cm)	35.5	35.3	35.0	35.26

Fuente: (Martínez & Urdampilleta, 2012)

Elaborado por: Gabriela Moreira & Nancy Noboa (2017)



CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA

Código: MP09 Edad: 13 Género: F (X) M ()

Lugar donde entrena FDM

Indicaciones

- Marque con una X en las casillas en blanco según corresponda su respuesta.

1. SECCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

1.1 ¿Suele usted tener horarios de comida fijos?

Sí No

1.2 ¿Usted cuántas veces come en el día?

1-9 veces 3-4 veces 5-6 veces 7-8 veces

1.3 ¿Cuál es el lugar donde usted consume regularmente sus alimentos?

Casa Colegio Restaurantes Lleva su comida de casa

4.9 ¿Con qué frecuencia come fuera de su casa?

Más de 4 veces por semana 2 a 3 veces por semana Diario Nunca

4.10 ¿Cuál es el tipo de preparación que más consume en sus comidas? (Se acepta más de una respuesta)

Fritura Al vapor Hervido Estofado Al horno Apanado

2 SECCIÓN DE CONSUMO DE LÍQUIDOS

2.1 ¿Cuántos vasos de agua consume en el día?

Nunca 1-3 vasos 4-6 vasos 6-8 vasos Más de 8 vasos

2.2 ¿Consumen usted bebidas energizantes como gatorade, powerade, etc.?

Sí No

2.3 Si su respuesta a la pregunta anterior fue sí, ¿Qué bebida(s) energizante(s) consume?

Bebidas	Veces consumidas por semana			
	1-2 veces	2-3 veces	3-5 veces	Diario
SPORADE	X			

3 SECCIÓN DE CONOCIMIENTOS DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

3.1 ¿Ha recibido usted información sobre alimentación en el deporte que practica (ciclismo)?

Sí No

3.2 Si su respuesta fue sí, ¿Quién le proporcionó ésta información?

Entrenador Nutricionista Internet Amigos Familia

Otros (especifique) _____

3.3 ¿Usted cree que sus hábitos alimentarios han cambiado desde que practica éste deporte?

Sí No

3.4 ¿Se encuentra usted realizando algún tipo de dieta específico? (Si su respuesta es NO, ha finalizado)

Sí No

3.5 Si su respuesta fue sí, ¿Fue su dieta prescrita por un nutricionista?

Sí No

3.6 Si su respuesta a la pregunta anterior fue No, ¿Quién le recomendó, leyó o dónde escucho acerca de ésta dieta que está realizando?

4 SECCIÓN DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

- Marque con una X en las casillas correspondientes a la frecuencia de consumo de los alimentos por semana o por día.

Alimento	Porción	A la semana				Rara vez o nunca
	- Unidades - Tazas - Cucharadas - Cucharaditas - Manos	1 vez	2-3 veces	4-6 veces	Diario	
Cereales y derivados (pan blanco, pan integral, arroz blanco o integral, galletas, avena, quínoa, cebada, tallarines, harina, etc.)	2-4 PORCIONES			X		
Leguminosas (habas, fréjol, chocho, arvejas, garbanzos, harina de haba, arveja, garbanzo, etc.)	½ TZ	X				
Tubérculos y otros almidones (zanahoria blanca, yuca, camote, papas, plátano verde o maduro, harina de plátano)	1 ½ TZ				X	
Frutas (melón, naranja, manzana, papaya, durazno, piña, mango, granadilla, banano o guineo, uvas, ciruelas, etc.)	2 UNIDADES		X			
Verduras (zanahoria amarilla, brócoli, tomate, zucchini, lechuga, pepinillo, coliflor, apio, acelga, espinacas, etc.)	1 TZ	X				

Lácteos y derivados (leche entera, semidescremada, descremada, yogurt, leches saborizadas, queso maduro, tierno o fresco)	1 VASO				X	
Carnes (carne de res, pollo, cerdo, cordero, cuy, huevo, mollejas, vísceras, pescado, etc.)	9 ONZ				X	
Embutidos (salchichas, jamón, mortadela, chorizo, tocino, etc.)	1 UNIDAD	X				
Grasas y aceites (aceite de oliva, canola, palma, de girasol, grasa de cerdo, cuero, chicharrón, aguacate, mantequilla, etc.)	½ UNIDAD				X	
Azúcares (blanca, morena, miel, panela, mermelada, dulce de leche)	1 CUCHARADA		X			
Bebidas azucaradas (gaseosas, jugos procesados, jugos de sobres)	¼ DE BOTELLA	X				
Golosinas (helados, caramelos, chocolates, chupetes, gomitas, papas fritas, doritos, snacks de funda, cheetos, tostitos, etc.)	1 FUNDA	X				
Bollería con grasa y azúcar añadidas (pasteles, galletas, gansitos, panetón, pasteles rellenos, etc.)	1 PORCION	X				

Gracias por su colaboración

Fuente: (Nava et al, 2011; Osorio, 2015; Maggi, 2015)

REGISTRO DE DATOS ANTROPOMÉTRICOS

Código: MP09			Género: FEMENINO	
Fecha de evaluación: 28/03/2017			Evaluadores:	
Fecha de Nacimiento: 21/06/2003			Categoría: PRE-JUVE	
Mediciones Básicas	Toma 1	Toma 2	Toma 3	Promedio
Peso corporal (Kg)	72.05	72.0	72.15	72.06
Talla (cm)	171.2	171.2	171.2	171.2
Pliegues Cutáneos				
Subescapular (mm)	16.5	17	17	16.83
Tricipital (mm)	16	17	17	16.6
Suprailíaco (mm)	25	25	24.5	24.83
Abdominal (mm)	32	31	31	31.33
Muslo (mm)	21	21	21.5	21.16
Pierna (mm)	18	19	18.5	18.5
Circunferencias				
Perímetro brazo (cm)	28	28	28.1	28.03
Perímetro muslo (cm)	54.9	54.6	54.5	54.66
Pantorrilla (cm)	37.4	37.3	37.4	37.36

Fuente: (Martínez & Urdampilleta, 2012)

Elaborado por: Gabriela Moreira & Nancy Noboa (2017)



CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA

Código: MP10 **Edad:** 15 **Género:** F (X) M ()

Lugar donde entrena FDM

Indicaciones

- Marque con una X en las casillas en blanco según corresponda su respuesta.

1. SECCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

1.1 ¿Suele usted tener horarios de comida fijos?

Sí No

1.2 ¿Usted cuántas veces come en el día?

1-10 vece 3-4 veces 5-6 veces 7-8 veces

1.3 ¿Cuál es el lugar donde usted consume regularmente sus alimentos?

Casa Colegio Restaurantes Lleva su comida de casa

4.11 ¿Con qué frecuencia come fuera de su casa?

Más de 4 veces por semana 2 a 3 veces por semana Diario Nunca

4.12 ¿Cuál es el tipo de preparación que más consume en sus comidas? (Se acepta más de una respuesta)

Fritura Al vapor Hervido Estofado Al horno Apanado

2. SECCIÓN DE CONSUMO DE LÍQUIDOS

2.1 ¿Cuántos vasos de agua consume en el día?

Nunca 1-3 vasos 4-6 vasos 6-8 vasos Más de 8 vasos

2.2 ¿Consumo usted bebidas energizantes como gatorade, powerade, etc.?

Sí No

2.3 Si su respuesta a la pregunta anterior fue sí, ¿Qué bebida(s) energizante(s) consume?

Bebidas	Veces consumidas por semana			
	1-2 veces	2-3 veces	3-5 veces	Diario
GATORADE				X
SPORADE	X			

3. SECCIÓN DE CONOCIMIENTOS DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

3.1 ¿Ha recibido usted información sobre alimentación en el deporte que practica (ciclismo)?

Sí No

3.2 Si su respuesta fue sí, ¿Quién le proporcionó ésta información?

Entrenador Nutricionista Internet Amigos Familia

Otros (especifique) _____

3.3 ¿Usted cree que sus hábitos alimentarios han cambiado desde que practica éste deporte?

Sí No

3.4 ¿Se encuentra usted realizando algún tipo de dieta específico? (Si su respuesta es NO, ha finalizado)

Sí No

3.5 Si su respuesta fue sí, ¿Fue su dieta prescrita por un nutricionista?

Sí No

3.6 Si su respuesta a la pregunta anterior fue No, ¿Quién le recomendó, leyó o dónde escucho acerca de ésta dieta que está realizando?

4. SECCIÓN DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

- Marque con una X en las casillas correspondientes a la frecuencia de consumo de los alimentos por semana o por día.

Alimento	Porción	A la semana				Rara vez o nunca
	- Unidades - Tazas - Cucharadas - Cucharaditas - Manos	1 vez	2-3 veces	4-6 veces	Diario	
Cereales y derivados (pan blanco, pan integral, arroz blanco o integral, galletas, avena, quínoa, cebada, tallarines, harina, etc.)	2 TZ				X	
Leguminosas (habas, fréjol, chocho, arvejas, garbanzos, harina de haba, arveja, garbanzo, etc.)	1 TZ		X			
Tubérculos y otros almidones (zanahoria blanca, yuca, camote, papas, plátano verde o maduro, harina de plátano)	½ PORCION				X	
Frutas (melón, naranja, manzana, papaya, durazno, piña, mango, granadilla, banano o guineo, uvas, ciruelas, etc.)	2 UNIDADES				X	
Verduras (zanahoria amarilla, brócoli, tomate, zucchini, lechuga, pepinillo, coliflor, apio, acelga, espinacas, etc.)	½ TZ				X	

Lácteos y derivados (leche entera, semidescremada, descremada, yogurt, leches saborizadas, queso maduro, tierno o fresco)	1 TZ				X	
Carnes (carne de res, pollo, cerdo, cordero, cuy, huevo, mollejas, vísceras, pescado, etc.)	4 PORCIONES				X	
Embutidos (salchichas, jamón, mortadela, chorizo, tocino, etc.)						X
Grasas y aceites (aceite de oliva, canola, palma, de girasol, grasa de cerdo, cuero, chicharrón, aguacate, mantequilla, etc.)	1 PORCIÓN		X			
Azúcares (blanca, morena, miel, panela, mermelada, dulce de leche)	1 CUCCHARADITA				X	
Bebidas azucaradas (gaseosas, jugos procesados, jugos de sobres)						X
Golosinas (helados, caramelos, chocolates, chupetes, gomitas, papas fritas, doritos, snacks de funda, cheetos, tostitos, etc.)	1 UNIDAD				X	
Bollería con grasa y azúcar añadidas (pasteles, galletas, gansitos, panetón, pasteles rellenos, etc.)	1 PORCION		X			

Gracias por su colaboración

Fuente: (Nava et al, 2011; Osorio, 2015; Maggi, 2015)

REGISTRO DE DATOS ANTROPOMÉTRICOS

Código: MP10			Género: FEMENINO	
Fecha de evaluación: 28/03/2017			Evaluadores:	
Fecha de Nacimiento:08/07/2017			Categoría: PRE-JUVE	
Mediciones Básicas	Toma 1	Toma 2	Toma 3	Promedio
Peso corporal (Kg)	53.65	53.6	53.55	53.6
Talla (cm)	156.2	156.3	156.4	156.3
Pliegues Cutáneos				
Subescapular (mm)	13.5	13	13	13.16
Tricipital (mm)	12.5	12.5	12.5	12.5
Suprailíaco (mm)	12.5	13	13	12.83
Abdominal (mm)	18	17	17	17.33
Muslo (mm)	29	28.5	29.5	29
Pierna (mm)	17	17.5	18	17.5
Circunferencias				
Perímetro brazo (cm)	26	25.9	26	25.96
Perímetro muslo (cm)	46.6	46.8	46.9	46.76
Pantorrilla (cm)	34.8	34.7	34.7	34.73

Fuente: (Martínez & Urdampilleta, 2012)

Elaborado por: Gabriela Moreira & Nancy Noboa (2017)



CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA

Código: MP11 Edad: 13 Género: F (X) M ()

Lugar donde entrena FDM

Indicaciones

- Marque con una X en las casillas en blanco según corresponda su respuesta.

1. SECCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

1.1 ¿Suele usted tener horarios de comida fijos?

Sí No

1.2 ¿Usted cuántas veces come en el día?

1-11 vece 3-4 veces 5-6 veces 7-8 veces

1.3 ¿Cuál es el lugar donde usted consume regularmente sus alimentos?

Casa Colegio Restaurantes Lleva su comida de casa

4.13 ¿Con qué frecuencia come fuera de su casa?

Más de 4 veces por semana 2 a 3 veces por semana Diario Nunca

4.14 ¿Cuál es el tipo de preparación que más consume en sus comidas? (Se acepta más de una respuesta)

Fritura Al vapor Hervido Estofado Al horno Apanado

2 SECCIÓN DE CONSUMO DE LÍQUIDOS

2.1 ¿Cuántos vasos de agua consume en el día?

Nunca 1-3 vasos 4-6 vasos 6-8 vasos Más de 8 vasos

2.2 ¿Consumen usted bebidas energizantes como gatorade, powerade, etc.?

Sí No

2.3 Si su respuesta a la pregunta anterior fue sí, ¿Qué bebida(s) energizante(s) consume?

Bebidas	Veces consumidas por semana			
	1-2 veces	2-3 veces	3-5 veces	Diario
POWERADE	X			

3 SECCIÓN DE CONOCIMIENTOS DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

3.1 ¿Ha recibido usted información sobre alimentación en el deporte que practica (ciclismo)?

Sí No

3.2 Si su respuesta fue sí, ¿Quién le proporcionó ésta información?

Entrenador Nutricionista Internet Amigos Familia

Otros (especifique) _____

3.3 ¿Usted cree que sus hábitos alimentarios han cambiado desde que practica éste deporte?

Sí No

3.4 ¿Se encuentra usted realizando algún tipo de dieta específico? (Si su respuesta es NO, ha finalizado)

Sí No

3.5 Si su respuesta fue sí, ¿Fue su dieta prescrita por un nutricionista?

Sí No

3.6 Si su respuesta a la pregunta anterior fue No, ¿Quién le recomendó, leyó o dónde escucho acerca de ésta dieta que está realizando?

4 SECCIÓN DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

- Marque con una X en las casillas correspondientes a la frecuencia de consumo de los alimentos por semana o por día.

Alimento	Porción	A la semana				Rara vez o nunca
	- Unidades - Tazas - Cucharadas - Cucharaditas - Manos	1 vez	2-3 veces	4-6 veces	Diario	
Cereales y derivados (pan blanco, pan integral, arroz blanco o integral, galletas, avena, quínoa, cebada, tallarines, harina, etc.)	2 TZ		X			
Leguminosas (habas, fréjol, chocho, arvejas, garbanzos, harina de haba, arveja, garbanzo, etc.)	1 TZ	X				
Tubérculos y otros almidones (zanahoria blanca, yuca, camote, papas, plátano verde o maduro, harina de plátano)	3 UNIDADES			X		
Frutas (melón, naranja, manzana, papaya, durazno, piña, mango, granadilla, banano o guineo, uvas, ciruelas, etc.)	2 UNIDADES				X	
Verduras (zanahoria amarilla, brócoli, tomate, zucchini, lechuga, pepinillo, coliflor, apio, acelga, espinacas, etc.)	1 TZ		X			

Lácteos y derivados (leche entera, semidescremada, descremada, yogurt, leches saborizadas, queso maduro, tierno o fresco)	1 VASO GRANDE				X	
Carnes (carne de res, pollo, cerdo, cordero, cuy, huevo, mollejas, vísceras, pescado, etc.)	4 PALMAS				X	
Embutidos (salchichas, jamón, mortadela, chorizo, tocino, etc.)	3 RODAJAS		X			
Grasas y aceites (aceite de oliva, canola, palma, de girasol, grasa de cerdo, cuero, chicharrón, aguacate, mantequilla, etc.)	2 CUCCHARADAS			X		
Azúcares (blanca, morena, miel, panela, mermelada, dulce de leche)	2 CUCCHARADAS				X	
Bebidas azucaradas (gaseosas, jugos procesados, jugos de sobres)	1 VASO				X	
Golosinas (helados, caramelos, chocolates, chupetes, gomitas, papas fritas, doritos, snacks de funda, cheetos, tostitos, etc.)	1 UNIDAD		X			
Bollería con grasa y azúcar añadidas (pasteles, galletas, gansitos, panetón, pasteles rellenos, etc.)	1 UNIDADE			X		

Gracias por su colaboración

Fuente: (Nava et al, 2011; Osorio, 2015; Maggi, 2015)

REGISTRO DE DATOS ANTROPOMÉTRICOS

Código:			Género:	
Fecha de evaluación:			Evaluadores:	
Fecha de Nacimiento:			Categoría:	
Mediciones Básicas	Toma 1	Toma 2	Toma 3	Promedio
Peso corporal (Kg)	41.2	41.35	41.3	41.28
Talla (cm)	150.9	151	151.2	151.03
Pliegues Cutáneos				
Subescapular (mm)	10	10	8.5	9.5
Tricipital (mm)	11	11	11	11
Suprailíaco (mm)	10	9.5	12	10.5
Abdominal (mm)	15	15	15	15
Muslo (mm)	15	15	16	15.33
Pierna (mm)	9.5	9	10	9.5
Circunferencias				
Perímetro brazo (cm)	21.3	21.4	21.2	21.3
Perímetro muslo (cm)	38.9	39	38.8	38.9
Pantorrilla (cm)	29.4	29.8	29.6	29.6

Fuente: (Martínez & Urdampilleta, 2012)

Elaborado por: Gabriela Moreira & Nancy Noboa (2017)



CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA

Código: __MP12__ **Edad:** __14__ **Género:** F (X) M ()

Lugar donde entrena __FDM__

Indicaciones

- Marque con una X en las casillas en blanco según corresponda su respuesta.

1. SECCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

1.1 ¿Suele usted tener horarios de comida fijos?

Sí No

1.2 ¿Usted cuántas veces come en el día?

1-12 vece 3-4 veces 5-6 veces 7-8 veces

1.3 ¿Cuál es el lugar donde usted consume regularmente sus alimentos?

Casa Colegio Restaurantes Lleva su comida de casa

4.15 ¿Con qué frecuencia come fuera de su casa?

Más de 4 veces por semana 2 a 3 veces por semana Diario Nunca

4.16 ¿Cuál es el tipo de preparación que más consume en sus comidas? (Se acepta más de una respuesta)

Fritura Al vapor Hervido Estofado Al horno Apanado

2. SECCIÓN DE CONSUMO DE LÍQUIDOS

2.1 ¿Cuántos vasos de agua consume en el día?

Nunca 1-3 vasos 4-6 vasos 6-8 vasos Más de 8 vasos

2.2 ¿Consume usted bebidas energizantes como gatorade, powerade, etc.?

Sí No

2.3 Si su respuesta a la pregunta anterior fue sí, ¿Qué bebida(s) energizante(s) consume?

Bebidas	Veces consumidas por semana			
	1-2 veces	2-3 veces	3-5 veces	Diario

3. SECCIÓN DE CONOCIMIENTOS DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

3.1 ¿Ha recibido usted información sobre alimentación en el deporte que practica (ciclismo)?

Sí No

3.2 Si su respuesta fue sí, ¿Quién le proporcionó ésta información?

Entrenador Nutricionista Internet Amigos Familia

Otros (especifique) _____

3.3 ¿Usted cree que sus hábitos alimentarios han cambiado desde que practica éste deporte?

Sí No

3.4 ¿Se encuentra usted realizando algún tipo de dieta específico? (Si su respuesta es NO, ha finalizado)

Sí No

3.5 Si su respuesta fue sí, ¿Fue su dieta prescrita por un nutricionista?

Sí No

3.6 Si su respuesta a la pregunta anterior fue No, ¿Quién le recomendó, leyó o dónde escucho acerca de ésta dieta que está realizando?

4. SECCIÓN DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

- Marque con una X en las casillas correspondientes a la frecuencia de consumo de los alimentos por semana o por día.

Alimento	Porción	A la semana				Rara vez o nunca
	- Unidades - Tazas - Cucharadas - Cucharaditas - Manos	1 vez	2-3 veces	4-6 veces	Diario	
Cereales y derivados (pan blanco, pan integral, arroz blanco o integral, galletas, avena, quínoa, cebada, tallarines, harina, etc.)	2TZ		X			
Leguminosas (habas, fréjol, chocho, arvejas, garbanzos, harina de haba, arveja, garbanzo, etc.)						X
Tubérculos y otros almidones (zanahoria blanca, yuca, camote, papas, plátano verde o maduro, harina de plátano)	1 UNIDAD MED			X		
Frutas (melón, naranja, manzana, papaya, durazno, piña, mango, granadilla, banano o guineo, uvas, ciruelas, etc.)	4 UNIDADES				X	
Verduras (zanahoria amarilla, brócoli, tomate, zucchini, lechuga, pepinillo, coliflor, apio, acelga, espinacas, etc.)	2 TZ				X	

Lácteos y derivados (leche entera, semidescremada, descremada, yogurt, leches saborizadas, queso maduro, tierno o fresco)	2 VASOS				X	
Carnes (carne de res, pollo, cerdo, cordero, cuy, huevo, mollejas, vísceras, pescado, etc.)	6 ONZ		X			
Embutidos (salchichas, jamón, mortadela, chorizo, tocino, etc.)	2 RODAJAS	X				
Grasas y aceites (aceite de oliva, canola, palma, de girasol, grasa de cerdo, cuero, chicharrón, aguacate, mantequilla, etc.)	3 CUCCHARADAS		X			
Azúcares (blanca, morena, miel, panela, mermelada, dulce de leche)	2 CUCCHARADAS				X	
Bebidas azucaradas (gaseosas, jugos procesados, jugos de sobres)	2 VASOS				X	
Golosinas (helados, caramelos, chocolates, chupetes, gomitas, papas fritas, doritos, snacks de funda, cheetos, tostitos, etc.)	5 PORCIONES				X	
Bollería con grasa y azúcar añadidas (pasteles, galletas, gansitos, panetón, pasteles rellenos, etc.)						X

Gracias por su colaboración

Fuente: (Nava et al, 2011; Osorio, 2015; Maggi, 2015)

REGISTRO DE DATOS ANTROPOMÉTRICOS

Código: MP12			Género: FEMENINO	
Fecha de evaluación: 28/03/2017			Evaluadores:	
Fecha de Nacimiento:07/04/2003			Categoría: PRE-JUVENIL	
Mediciones Básicas	Toma 1	Toma 2	Toma 3	Promedio
Peso corporal (Kg)	52.2	52.15	52.10	52.15
Talla (cm)	158.2	158.2	158.15	158.18
Pliegues Cutáneos				
Subescapular (mm)	10.5	10.5	11	10.66
Tricipital (mm)	16	16.5	16.5	16.33
Suprailíaco (mm)	15	14.5	15	14.83
Abdominal (mm)	20.5	21	22	21.16
Muslo (mm)	23.5	23	23	23.16
Pierna (mm)	14.5	15	15	14.83
Circunferencias				
Perímetro brazo (cm)	25.1	25.4	25	25.16
Perímetro muslo (cm)	44.3	44.4	44.1	44.26
Pantorrilla (cm)	31	30.9	30.9	30.93

Fuente: (Martínez & Urdampilleta, 2012)

Elaborado por: Gabriela Moreira & Nancy Noboa (2017)



CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA

Código: MJ13 **Edad:** 12 **Género:** F (X) M ()

Lugar donde entrena FDM

Indicaciones

- Marque con una X en las casillas en blanco según corresponda su respuesta.

1. SECCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

1.1 ¿Suele usted tener horarios de comida fijos?

Sí No

1.2 ¿Usted cuántas veces come en el día?

1-3 veces 3-4 veces 5-6 veces 7-8 veces

1.3 ¿Cuál es el lugar donde usted consume regularmente sus alimentos?

Casa Colegio Restaurantes Lleva su comida de casa

4.17 ¿Con qué frecuencia come fuera de su casa?

Más de 4 veces por semana 2 a 3 veces por semana Diario Nunca

4.18 ¿Cuál es el tipo de preparación que más consume en sus comidas? (Se acepta más de una respuesta)

Fritura Al vapor Hervido Estofado Al horno Apanado

2 SECCIÓN DE CONSUMO DE LÍQUIDOS

2.1 ¿Cuántos vasos de agua consume en el día?

Nunca 1-3 vasos 4-6 vasos 6-8 vasos Más de 8 vasos

2.2 ¿Consumo usted bebidas energizantes como gatorade, powerade, etc.?

Sí No

2.3 Si su respuesta a la pregunta anterior fue sí, ¿Qué bebida(s) energizante(s) consume?

Bebidas	Veces consumidas por semana			
	1-2 veces	2-3 veces	3-5 veces	Diario
POWERADDE				X
GATORADE			X	

3 SECCIÓN DE CONOCIMIENTOS DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

3.1 ¿Ha recibido usted información sobre alimentación en el deporte que practica (ciclismo)?

Sí No

3.2 Si su respuesta fue sí, ¿Quién le proporcionó ésta información?

Entrenador Nutricionista Internet Amigos Familia

Otros (especifique) _____

3.3 ¿Usted cree que sus hábitos alimentarios han cambiado desde que practica éste deporte?

Sí

No

3.4 ¿Se encuentra usted realizando algún tipo de dieta específico? (Si su respuesta es NO, ha finalizado)

Sí

No

3.5 Si su respuesta fue sí, ¿Fue su dieta prescrita por un nutricionista?

Sí

No

3.6 Si su respuesta a la pregunta anterior fue No, ¿Quién le recomendó, leyó o dónde escucho acerca de ésta dieta que está realizando?

4 SECCIÓN DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

- Marque con una X en las casillas correspondientes a la frecuencia de consumo de los alimentos por semana o por día.

Alimento	Porción	A la semana				Rara vez o nunca
	- Unidades - Tazas - Cucharadas - Cucharaditas - Manos	1 vez	2-3 veces	4-6 veces	Diario	
Cereales y derivados (pan blanco, pan integral, arroz blanco o integral, galletas, avena, quínoa, cebada, tallarines, harina, etc.)	1 TZ	X				
Leguminosas (habas, fréjol, chocho, arvejas, garbanzos, harina de haba, arveja, garbanzo, etc.)	1 TZ				X	
Tubérculos y otros almidones (zanahoria blanca, yuca, camote, papas, plátano verde o maduro, harina de plátano)	1 TZ				X	
Frutas (melón, naranja, manzana, papaya, durazno, piña, mango, granadilla, banano o guineo, uvas, ciruelas, etc.)	1 UNIDAD				X	
Verduras (zanahoria amarilla, brócoli, tomate, zucchini, lechuga, pepinillo, coliflor, apio, acelga, espinacas, etc.)	1 TZ				X	

Lácteos y derivados (leche entera, semidescremada, descremada, yogurt, leches saborizadas, queso maduro, tierno o fresco)	1 VASO				X	
Carnes (carne de res, pollo, cerdo, cordero, cuy, huevo, mollejas, vísceras, pescado, etc.)	1 PRESA		X			
Embutidos (salchichas, jamón, mortadela, chorizo, tocino, etc.)						X
Grasas y aceites (aceite de oliva, canola, palma, de girasol, grasa de cerdo, cuero, chicharrón, aguacate, mantequilla, etc.)	1 CUCHARADA		X			
Azúcares (blanca, morena, miel, panela, mermelada, dulce de leche)	1 CUCHARADITA				X	
Bebidas azucaradas (gaseosas, jugos procesados, jugos de sobres)	1 BOTELLA		X			
Golosinas (helados, caramelos, chocolates, chupetes, gomitas, papas fritas, doritos, snacks de funda, cheetos, tostitos, etc.)	1 UNIDAD		X			
Bollería con grasa y azúcar añadidas (pasteles, galletas, gansitos, panetón, pasteles rellenos, etc.)	2 PORCIONES		X			

Gracias por su colaboración

Fuente: (Nava et al, 2011; Osorio, 2015; Maggi, 2015)

REGISTRO DE DATOS ANTROPOMÉTRICOS

Código: MP13			Género: FEMENINO	
Fecha de evaluación: 28/03/2017			Evaluadores:	
Fecha de Nacimiento:06/12/2004			Categoría: PRE-JUVE	
Mediciones Básicas	Toma 1	Toma 2	Toma 3	Promedio
Peso corporal (Kg)	46.10	46.20	46.20	46.16
Talla (cm)	151.3	151.5	151.5	151.43
Pliegues Cutáneos				
Subescapular (mm)	8.5	9	9	8.83
Tricipital (mm)	14.5	15	14.5	14.66
Suprailíaco (mm)	15.5	16	15.5	15.66
Abdominal (mm)	13.5	13	13.5	13.33
Muslo (mm)	22	22.2	21.5	21.9
Pierna (mm)	16	16	16.5	16.16
Circunferencias				
Perímetro brazo (cm)	24	23.8	23.9	23.9
Perímetro muslo (cm)	43.3	43	43.1	43.13
Pantorrilla (cm)	31.9	32	31.7	31.86

Fuente: (Martínez & Urdampilleta, 2012)

Elaborado por: Gabriela Moreira & Nancy Noboa (2017)



CARRERA DE NUTRICIÓN HUMANA

Código: MJ14 **Edad:** _____ **Género:** F (X) M ()

Lugar donde entrena FDM

Indicaciones

- Marque con una X en las casillas en blanco según corresponda su respuesta.

1. SECCIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

1.1 ¿Suele usted tener horarios de comida fijos?

Sí No

1.2 ¿Usted cuántas veces come en el día?

1-14 vece 3-4 veces 5-6 veces 7-8 veces

1.3 ¿Cuál es el lugar donde usted consume regularmente sus alimentos?

Casa Colegio Restaurantes Lleva su comida de casa

4.1 ¿Con qué frecuencia come fuera de su casa?

Más de 4 veces por semana 2 a 3 veces por semana Diario Nunca

4.2 ¿Cuál es el tipo de preparación que más consume en sus comidas? (Se acepta más de una respuesta)

Fritura Al vapor Hervido Estofado Al horno Apanado

2. SECCIÓN DE CONSUMO DE LÍQUIDOS

2.1 ¿Cuántos vasos de agua consume en el día?

Nunca 1-3 vasos 4-6 vasos 6-8 vasos Más de 8 vasos

2.2 ¿Consumen usted bebidas energizantes como gatorade, powerade, etc.?

Sí No

2.3 Si su respuesta a la pregunta anterior fue sí, ¿Qué bebida(s) energizante(s) consume?

Bebidas	Veces consumidas por semana			
	1-2 veces	2-3 veces	3-5 veces	Diario
GATORADE				X

3. SECCIÓN DE CONOCIMIENTOS DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

3.1 ¿Ha recibido usted información sobre alimentación en el deporte que practica (ciclismo)?

Sí No

3.2 Si su respuesta fue sí, ¿Quién le proporcionó ésta información?

Entrenador Nutricionista Internet Amigos Familia

Otros (especifique) _____

3.3 ¿Usted cree que sus hábitos alimentarios han cambiado desde que practica éste deporte?

Sí No

3.4 ¿Se encuentra usted realizando algún tipo de dieta específico? (Si su respuesta es NO, ha finalizado)

Sí No

3.5 Si su respuesta fue sí, ¿Fue su dieta prescrita por un nutricionista?

Sí No

3.6 Si su respuesta a la pregunta anterior fue No, ¿Quién le recomendó, leyó o dónde escucho acerca de ésta dieta que está realizando?

4. SECCIÓN DE FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

- Marque con una X en las casillas correspondientes a la frecuencia de consumo de los alimentos por semana o por día.

Alimento	Porción	A la semana				Rara vez o nunca
	- Unidades - Tazas - Cucharadas - Cucharaditas - Manos	1 vez	2-3 veces	4-6 veces	Diario	
Cereales y derivados (pan blanco, pan integral, arroz blanco o integral, galletas, avena, quínoa, cebada, tallarines, harina, etc.)	2 PORCIONES				X	
Leguminosas (habas, fréjol, chocho, arvejas, garbanzos, harina de haba, arveja, garbanzo, etc.)	1 TZ				X	
Tubérculos y otros almidones (zanahoria blanca, yuca, camote, papas, plátano verde o maduro, harina de plátano)	1 TZ			X		
Frutas (melón, naranja, manzana, papaya, durazno, piña, mango, granadilla, banano o guineo, uvas, ciruelas, etc.)	4 PORCIONES				X	
Verduras (zanahoria amarilla, brócoli, tomate, zucchini, lechuga, pepinillo, coliflor, apio, acelga, espinacas, etc.)	1 TZ				X	

Lácteos y derivados (leche entera, semidescremada, descremada, yogurt, leches saborizadas, queso maduro, tierno o fresco)	1 VASO GRANDE		X			
Carnes (carne de res, pollo, cerdo, cordero, cuy, huevo, mollejas, vísceras, pescado, etc.)	2 PALMAS		X			
Embutidos (salchichas, jamón, mortadela, chorizo, tocino, etc.)	3-4 RODAJAS	X				
Grasas y aceites (aceite de oliva, canola, palma, de girasol, grasa de cerdo, cuero, chicharrón, aguacate, mantequilla, etc.)						X
Azúcares (blanca, morena, miel, panela, mermelada, dulce de leche)	2 CUCHARADITA				X	
Bebidas azucaradas (gaseosas, jugos procesados, jugos de sobres)						X
Golosinas (helados, caramelos, chocolates, chupetes, gomitas, papas fritas, doritos, snacks de funda, cheetos, tostitos, etc.)	1 PORCIÓN	X				
Bollería con grasa y azúcar añadidas (pasteles, galletas, gansitos, panetón, pasteles rellenos, etc.)	1 PORCIÓN	X				

Gracias por su colaboración

Fuente: (Nava et al, 2011; Osorio, 2015; Maggi, 2015)

REGISTRO DE DATOS ANTROPOMÉTRICOS

Código: MJ14			Género: FEMENINO	
Fecha de evaluación: 28/03/2017			Evaluadores:	
Fecha de Nacimiento: 19 /07/2000			Categoría: JUVENIL	
Mediciones Básicas	Toma 1	Toma 2	Toma 3	Promedio
Peso corporal (Kg)	67.4	67.4	67.5	67.43
Talla (cm)	169.5	169.4	169.6	169.5
Pliegues Cutáneos				
Subescapular (mm)	10.5	10.5	10	10.33
Tricipital (mm)	16.5	18	18	17.5
Suprailíaco (mm)	16.5	15.5	15.5	15.83
Abdominal (mm)	20	21	21	20.66
Muslo (mm)	15	14.5	15	14.83
Pierna (mm)	17.5	17.5	17.5	17.5
Circunferencias				
Perímetro brazo (cm)	29.4	29.5	29.5	29.46
Perímetro muslo (cm)	53.6	53.4	53.6	53.53
Pantorrilla (cm)	38.4	38.5	38.2	38.36

Fuente: (Martínez & Urdampilleta, 2012)

Elaborado por: Gabriela Moreira & Nancy Noboa (2017)