



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE DERECHO Y HUMANIDADES
ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE

Influencia del estado nutricional en el rendimiento deportivo de
adolescentes en diferentes academias de fútbol categoría Sub – 12
Trujillo

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
Licenciado en Ciencias del Deporte

AUTOR:

Cruzado Flores, Elvis Joseph (orcid.org/0000-0002-6945-0443)

ASESOR:

Mg Moreno Lavaho, Edwin Alberto (orcid.org/0000-0002-1775-0460)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Actividad Física y Salud

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

TRUJILLO - PERÚ

2022

DEDICATORIA

Gracias a Dios por la fuerza y apoyo incondicional para seguir adelante durante este trayecto de mi vida universitaria, por brindarme salud y bienestar en esta etapa de mi vida. Asimismo, a las personas que siempre creyeron en mí y me motivaron para salir adelante.

A mi madre María Aydee Flores Arteaga, mis padres Teodulio López y José Espinoza, los cuales son mi motivación día a día, así como también, cumplen un rol significativo en este proceso de formación.

AGRADECIMIENTO

A Dios por brindarme salud y apoyo moral constante para lograr mis metas durante toda mi etapa de vida.

A toda mi familia y mi hijo Snaider Cruzado que creyeron en mí y me brindaron fuerzas y motivación constante durante toda mi etapa universitaria.

Así mismo, a mis docentes y asesores que forman parte de un papel fundamental durante la formación de mi carrera profesional, por compartirme sus conocimientos y paciencia en todo momento.

Por último, a mi compañero Jarol Carlos Miranda que me brindó su apoyo incondicional en toda esta trayectoria universitaria.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CARÁTULA.....	i
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	iv
ÍNDICE DE TABLAS	v
ÍNDICE DE FIGURAS	vii
RESUMEN	ix
ABSTRACT	x
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	4
III. METODOLOGÍA	13
3.1 Tipo y diseño de investigación:	13
3.2 Variables Operacionales:	13
3.3 Población, muestra y muestreo:	14
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos:	15
3.5 Procedimientos:	15
3.6. Método de análisis de datos:	16
3.7. Aspectos Éticos:	16
IV. RESULTADOS.....	18
V. DISCUSIÓN	50
VI. CONCLUSIONES	53
VII. RECOMENDACIONES	54
REFERENCIAS:	55
ANEXOS:	64

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1.	Promedio del peso, talla e IMC encontrados en los alumnos de las tres escuelas de deporte en Trujillo.	18
TABLA 2.	Test de Rueffier para la escuela de AC. San Martin.	20
TABLA 3.	IMC para la escuela de AC. San Martin	20
TABLA 4.	Test de Ruffier para la escuela de AC. Team Gar	21
TABLA 5.	IMC para la escuela de AC. Team Gar	22
TABLA 6.	Test de Rueffier para la escuela de AC. Athletic Trujillo	23
TABLA 7.	IMC para la escuela de AC. Athletic Trujillo.....	23
TABLA 8.	Estadísticos descriptivos para la escuela de AC. San Martin	24
TABLA 9.	Estadísticos descriptivos para la escuela de AC. Team Gar	26
TABLA 10.	Estadísticos descriptivos para la escuela de AC. Athletic Trujillo	28
TABLA 11.	Relación de los Hábitos alimentarios con Rendimiento deportivo De Adolescentes En Diferentes Academias De Fútbol Categoría Sub – 12 Trujillo	31
TABLA 12.	¿Cuántas comidas consumes durante el día?	31
TABLA 13.	¿De qué manera consume sus comidas durante el día?.....	32
TABLA 14.	¿Cuántas veces a la semana omites el desayuno?	33
TABLA 15.	¿Cuántas veces a la semana omites la cena?.....	34
TABLA 16.	¿Dónde generalmente consume sus alimentos?.....	35
TABLA 17.	¿Luego de comer se sirve otro plato de la misma comida?	36
TABLA 18.	¿Qué alimentos consumes generalmente en la lonchera o mochila que llevas al entrenamiento?.....	37
TABLA 19.	¿Qué alimentos consumes usualmente antes de entrenar?	38
TABLA 20.	¿Cuántos vasos de agua consume al día?.....	39
TABLA 21.	Durante el entrenamiento, ¿Qué bebidas ingieres?	40
TABLA 22.	¿Cuál es la razón principal por la que elige consumir un alimento?	41
TABLA 23.	¿Cuándo tienes sed qué bebidas consumes con más frecuencia?	42
TABLA 24.	¿Haces caso a las recomendaciones de tus padres sobre un alimento?	43

TABLA 25.	¿Cuándo compras un alimento, lees la información nutricional?	44
TABLA 26.	¿Vez televisión cuando consumes tus alimentos?.....	45
TABLA 27.	Estadísticos Descriptivos del Test de Matsudo	47
TABLA 28.	ANOVA	47
TABLA 29.	Prueba Post Hoc.....	48
TABLA 30.	: Estadísticos descriptivos para el Test de Augusto Pila	48
TABLA 31.	Anova	49
TABLA 32.	Prueba Post Hoc.....	49

ÍNDICE DE FIGURAS

Gráfica 1. Peso promedio de los alumnos de las tres academias de Trujillo	18
Gráfica 2. Talla promedio de los alumnos de las tres academias de Trujillo	19
Gráfica 3. IMC promedio de los alumnos de las tres academias de Trujillo....	19
Gráfica 4. Test de Ruffier para la academia de AC. San Martin.....	20
Gráfica 5. IMC para la academia de AC. San Martin	21
Gráfica 6. Test de Ruffier para la academia de AC. Team GAR	22
Gráfica 7. IMC para la academia de AC. San Martin	22
Gráfica 8. Test de Ruffier para la academia de AC. Athletic Trujillo	23
Gráfica 9. IMC para la academia de AC. Athletic Trujilo.....	24
Gráfica 10. Estadísticos descriptivos para el peso en la academia de AC. San Martin	25
Gráfica 11. Estadísticos descriptivos para la talla en la academia de AC. San Martin	25
Gráfica 12. Estadísticos descriptivos para el IMC en la academia de AC. San Martin	26
Gráfica 13. Estadísticos descriptivos para el peso en la academia de AC. Team Gar	27
Gráfica 14. Estadísticos descriptivos para la talla en la academia de AC. Team Gar	27
Gráfica 15. Estadísticos descriptivos para el IMC en la academia de AC. Team Gar	28
Gráfica 16. Estadísticos descriptivos para el peso en la academia de AC. Athletic Trujillo	29
Gráfica 17. Estadísticos descriptivos para la talla en la academia de AC. Athletic Trujillo	29
Gráfica 18. Estadísticos descriptivos para el IMC en la academia de AC. Athletic Trujillo	30
Gráfica 19. ¿Cuántas comidas consumes durante el día?.....	32
Gráfica 20. ¿De qué manera consume sus comidas durante el día?	33
Gráfica 21. ¿Cuántas veces a la semana omite el desayuno?.....	34
Gráfica 22. ¿Cuántas veces a la semana omite la cena?	35
Gráfica 23. ¿Dónde generalmente consume sus alimentos?	36

Gráfica 24. ¿Luego de comer se sirve otro plato de la misma comida?	37
Gráfica 25. ¿Qué alimentos consumes generalmente en la lonchera o mochila que llevas al entrenamiento?	38
Gráfica 26. ¿Qué alimentos consumes usualmente antes de entrenar?	39
Gráfica 27. ¿Cuántos vasos de agua consume al día?	40
Gráfica 28. Durante el entrenamiento, ¿Que bebidas ingieres?	41
Gráfica 29. ¿Cuál es la razón principal por la que elige consumir un alimento?	42
Gráfica 30. ¿Cuándo tienes sed qué bebidas consumes con más frecuencia?	43
Gráfica 31. ¿Haces caso a las recomendaciones de tus padres sobre un alimento?	44
Gráfica 32. ¿Cuándo compras un alimento, lees la información nutricional?	45
Gráfica 33. ¿Vez televisión cuando consumes tus alimentos?	46

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo principal determinar el grado de influencia del estado nutricional en el rendimiento deportivo de adolescentes en diferentes academias. Este estudio se desarrollará un enfoque de tipo cuantitativo no experimental, de corte transversal descriptivo. Para el cual se tomó como muestra a 75 adolescentes de diferentes academias de fútbol de la ciudad de Trujillo (11 – 12 años). La muestra fue tomada por conveniencia acorde a los criterios de inclusión y exclusión. Asimismo, para la recolección de datos se empleó un cuestionario de hábitos saludables y test físicos. Al concluir el análisis estadístico descriptivo los principales resultados, siendo $p = 0.002$ menor a 0.05 lo que demuestra una relación significativa que guarda relación también con el IMC obteniendo un valor de $p = 0.001$ menor a 0.05 . Por otro lado, en el test de Matsudo la Ac. Athletic Trujillo presenta una media de 297.709 metros recorridos, siendo la que más resalta en todos los test físicos realizados en esta investigación. Por último, se concluye que la nutrición deportiva está considerada como un componente primordial para el rendimiento físico del atleta, especialmente en la adolescencia donde el deportista necesita consumir una dieta saludable y balanceada.

Palabras Clave: Alimentación, rendimiento deportivo, fútbol, Índice de masa corporal.

ABSTRACT

The main objective of this research work is to determine the degree of influence of nutritional status on the sports performance of adolescents in different academies. This study will develop a non-experimental quantitative approach, with a descriptive cross-section. For which 75 adolescents from different soccer academies in the city of Trujillo (11-12 years) were taken as a sample. The sample was taken for convenience according to the inclusion and exclusion criteria. Likewise, for data collection, a questionnaire on healthy habits and physical tests were used. At the conclusion of the descriptive statistical analysis, the main results, being $p = 0.002$ less than 0.05, which demonstrates a significant relationship that is also related to the BMI, obtaining a value of $p = 0.001$ less than 0.05. On the other hand, in the Matsudo test the Ac. Athletic Trujillo presents an average of 297,709 meters traveled, being the one that stands out the most in all the physical tests carried out in this investigation. Finally, it is concluded that sports nutrition is considered a fundamental component for the physical performance of the athlete, especially in adolescence where the athlete needs to consume a healthy and balanced diet.

Keywords: Food, sports performance, soccer, body mass index.

I. INTRODUCCIÓN

El ejercicio adaptado a las necesidades nutricionales de cada persona consigue aportar innumerables beneficios para la salud y prevenir muchas enfermedades. La dieta de un deportista es importante para que la actividad no le cause problemas, como agotamiento físico, fatiga muscular o carencias nutricionales. Las necesidades nutricionales dependen de las características de cada deportista y sobre todo de la práctica.

La presente investigación está basada en identificar cómo influye el estado nutricional de los deportistas en su rendimiento deportivo. Asimismo, explicar cada una de las diferencias en el tipo de alimentación y hábitos alimenticios que lleva cada uno de ellos.

Para la realización de entrenamientos físicos y técnicos se requiere tener una buena condición física, sin embargo, en estas prácticas deportivas muchos entrenadores o los mismos deportistas desconocen la parte nutricional, motivo por el cual no se obtiene resultados satisfactorios en los entrenamientos y las competencias, Sánchez, (2018). Por otra parte, tener en cuenta que el consumo de dichos alimentos no solo afecta al rendimiento físico, sino que también hace largo el proceso de recuperación después de los entrenamientos, sensación de fatiga y posibles lesiones, Fernández, (2019).

La influencia del estado nutricional en los niños o adolescentes se verá reflejado en el desempeño que realice durante los entrenamientos, “Glosario de Nutrición” Unicef (2017),

En el fútbol, durante los entrenamientos y partidos jugados demanda un elevado gasto energético a causa de las grandes distancias recorridas en el terreno de juego. Así mismo realizar entre 35 a 45 carreras, de 10 a 20 metros en una intensidad alta, es indispensable para originar un desgaste en las reservas energéticas de los futbolistas, los cuales deben ser reconstruidos con una adecuada alimentación, Gonzales, Cobo y Molina, (2010).

Por otro lado, llegó a la conclusión que los hábitos alimentarios y formas de vida sana en los niños afectan el rendimiento deportivo, siendo la causa principal los productos ultra procesados, inadecuada hidratación y descanso insuficiente, los cuales impedían desarrollar su máximo potencial, Sánchez, (2016).

Los niños que practican el fútbol se ven afectados por consumir una alimentación inadecuada y escasa hidratación los cuales son fundamentales para el rendimiento deportivo, asimismo, los entrenadores omiten la parte nutricional por desconocimiento de este, Arencibia Moreno, Hernández Gallardo y Paucar Iza, (2016).

Para obtener un rendimiento deportivo apropiado en el fútbol se debe empezar a enseñar la práctica nutricional desde edades muy tempranas, ya que en la adolescencia es más complicado cambiarles la manera de pensar en cuanto a su alimentación y estado de salud, Hidalgo, (2018).

Los niños que practican fútbol, en especial edades de 12 años, se ha evidenciado que existen aumentos de grasa corporal, esto debido a inactividad física (Lesiones), sumado a esto una inadecuada alimentación, las cuales provocan un desequilibrio energético y aumento de peso, (Canadá 2017)

Teniendo en cuenta esta información se plantea la siguiente pregunta ¿Influye el estado nutricional en el rendimiento deportivo de adolescentes en diferentes academias de futbol categoría sub-12 de Trujillo? Con los argumentos anteriores en mente, este estudio se desarrolló para determinar el grado de influencia del estado nutricional en el rendimiento deportivo y cuyos objetivos específicos se mencionan: el primero, brindar información a los entrenadores sobre el estado nutricional de los futbolistas; el segundo dar a conocer si los hábitos alimenticios que llevan los deportistas son los adecuados; el tercero determinar el rendimiento deportivo de cada alumno de las academias, como hipótesis nula: NO influye el estado nutricional en el rendimiento deportivo de las diferentes academias de futbol categoría Sub-12 Trujillo y como hipótesis de investigación SI influye el estado nutricional en el rendimiento deportivo de las diferentes academias de futbol categoría Sub-12 Trujillo.

Además, la realización es posible ya que cuenta con el apoyo de los profesores de las tres academias, Ac. San Martín, Ac. Team Gar y Ac. Atlético Trujillo, los cuales se comprometen a apoyar el desarrollo de esta investigación, ya que los beneficiarios inmediatos de esta pesquisa serán los deportistas y comando técnico, asimismo, ellos contarán con las herramientas para mejorar el nivel del deporte en el país. Esto ayudara a mejorar los niveles de rendimiento de los atletas involucrados en este estudio.

Por último, esta tesis valdrá como una referencia notable, sin embargo, existen indagaciones en Perú sobre el estado nutricional y rendimiento deportivo en diferentes disciplinas deportivas, pues la mayoría de los entrenadores no lo aplican por desconocimiento de este. Por ello, son escasos los técnicos que se interesan en el estado nutricional de cada uno de sus futbolistas y brindan charlas o información sobre ello.

II. MARCO TEÓRICO

Para esta investigación en cuanto a los antecedentes internacionales citamos a Fernández Darla, (2018) quien en su investigación "Influencia de los estilos de vida en los hábitos alimentarios y el rendimiento deportivo en futbolistas no profesionales del campeonato de alumnos de la Salle Quito 2018" que tuvo como objetivo describir los estilos de vida de los jugadores recreativos y sus características, conocer los hábitos nutricionales de los jugadores recreativos antes y después del deporte y medir el rendimiento deportivo en los deportistas recreativos durante los campeonatos, la investigación presentó un enfoque analítico. También un estudio transversal. La muestra estuvo compuesta por 48 jugadores, entre ellos 9 femeninas y 39 varones, jugadores amateurs del campeonato "Ex-alumnos de la Salle". El instrumento utilizó una técnica de encuesta consistente en la encuesta "Cuestionario de Estilo de Vida del Estudiante Universitario (CEVJU)" realizada por Salazar, Varela, Lema y Cardona (2007), modificada y validada y conceptualizada en seis secciones, la primera de las cuales es personal y social, información demográfica; la segunda parte consta de tres partes, ejercicio y ejercicio; En la tercera parte hay 5 objetos de ocio, en la cuarta hay 5 alimentos; la quinta parte tiene 10 puntos sobre el consumo de cigarro y bebidas alcohólicas, donde la sexta parte tiene 5 puntos sobre el tiempo de sueño; cada uno de estos elementos proporciona respuestas específicas; el cuestionario fue completado por los propios jugadores y tomó 20 minutos (Lema et al., 2009). El rendimiento atlético se midió utilizando la prueba "Course Navette" de Leger y Lambert (1981), que consiste en correr 20 metros de un lado a otro en períodos de 1 minuto para determinar indirectamente el VO₂ máx. y la fórmula del VO₂ máx. (ml/kg). /min) = (6 x FA) – 27, donde FA es la velocidad final alcanzada en la última etapa; El registro de AF se realizó mediante el formulario de registro y la fecha, código y número de DNI de los participantes (Álvarez, Giménez, Manonelles, & Corona, 2001). Finalmente, considerando un estudio de jugadores de fútbol no profesionales, se encontró que el rendimiento atlético promedio se encuentra en el porcentaje más alto de 2 %, seguido por un rendimiento normal con un 27 % y luego un rendimiento bueno con un 21 %. que la consistencia en el rendimiento promedio ocurra más en jugadores no profesionales puede estar

relacionado con sus hábitos alimenticios, estilo de vida y niveles de condición física.

Por otro lado, Sanango Erika (2019), en una investigación realizada en Ecuador. “Hábitos alimenticios y estado nutricional en futbolistas de 8 a 17 años del Cantón Biblián, 2019” cuyos objetivos fueron Definir la población de estudio utilizando variables como la edad y el género. A través de una encuesta, conocer las prácticas nutricionales de los deportistas, cuáles son correctos e incorrectos: maneras al consumir, los criterios y repetición al consumirlos. Uso de medidas antropométricas para evaluar el estado nutricional de futbolistas con la edad. El diseño de investigación es descriptivo de corte transversal. La población fue limitada, se trabajó con 70 futbolistas entre 8 y 17 años que formaron parte de las escuelas de fútbol del Cantón Biblián, 2019. Este estudio utilizó el formulario validado por el estudio de Montalvo Palomino Graciela “Hábitos alimentarios y estado nutricional de los niños de 6 a 11 años, Club Deportivo Cantolao, San Juan de Lurigancho, 2018”. El cuestionario consta de 52 interrogantes, que se dividen en: 10 preguntas de modalidades de consumo, 5 ítems de criterios de consumo y 37 interrogantes de frecuencia de consumo. El relleno consistía en plantear una opción para cada pregunta sobre hábitos alimentarios. De acuerdo con las variantes señaladas en los hábitos alimentarios, los resultados obtenidos fueron calificados según forma, criterio y repeticiones consumidas por los deportistas y luego calculados, dibujados y analizados. En definitiva, es obligatorio efectuar tácticas que fomenten el consumo de comidas saludables, ayuden a reducir el índice de masa corporal para que el rendimiento de los futbolistas mejore y la recuperación después del entrenamiento sea más rápida.

Por su parte Parrales C. en el año (2019), Ecuador, “Hábitos alimentarios y Estado nutricional de los integrantes de la Escuela de Futbol INDEPENDIENTE SC de la Ciudad de Manta sub -13” cuyos objetivos fueron identificar las investigaciones a lo largo del tiempo sobre la alimentación y nutrición de los deportistas sub - 13, evalúa la situación alimenticia de los jóvenes de la academia deportiva independiente FC de Manta, caracteriza los estilos nutricionales en los deportistas de independiente Sporting Club de Manta. El

trabajo es un estudio descriptivo, transversal. Este estudio se desarrolló en diferentes barrios de niños de 11 a 13 años de Manta, Cantón Manta, Provincia de Manabí, que son varones, especialmente en el equipo Independiente S.C, y un total de 25 deportistas fue la población esperada de estudio. organizada para este fin. El instrumento aplicado recoge el consumo de alimentos para el período indicado por su nombre, lo que permite codificar cada alimento indicado en la tabla de los encuestados según el programa NUTRISIS. El programa NUTRISIS fue implementado por especialistas en nutrición y computación del Instituto de Higiene de los Alimentos del INHA con la ayuda de composiciones de alimentos cubanos que saben las medidas de los hogares y convertirlos a kilogramos. Conclusión la alimentación de los deportistas del club de fútbol masculino del Independiente SC de Manta 13 en cuanto a medidas antropométricas es de peso admisible o normal, lo que indica un estado nutricional adecuado, aunque su porcentaje de masa corporal es normal. la reserva lipídica es menor en el período para la preparación física general y su porcentaje de masa muscular activa alcanza un valor físico específico correspondiente a la preparación.

Por consiguiente, Zambrano en el año, (2018), en su investigación “Hábitos alimenticios y rendimiento físico deportivo, en los integrantes del equipo de futbol San Pablo de Manta, Sub-17 (Manta-Manabí)” cuyos objetivos fueron Conocer las investigaciones anteriores sobre las practicas alimenticias y su influencia en la actividad físico-deportiva. Determina la actividad físico-atlética de los que forman la academia deportiva Sub-17 San Pablo de Manta (Manta-Manabí). Describir el tipo de alimentación de los que integran de la academia de Fútbol Sub-17 San Pablo de Manta (Manta-Manabí). Determinar la relación entre los hábitos nutricionales y la actividad físico-deportiva de los integrantes de la Escuela de Fútbol Sub-17 San Pablo de Manta (Manta-Manabí). Esperamos un total de 25 atletas de 16-17 años, de Manta, Montecristi y Jaramijo, al grupo de investigación. Instrumento de Kelle Encuesta de hábitos alimentarios para determinar la frecuencia de consumo de suministros. Test de Cooper para evaluar el rendimiento aeróbico de los deportistas. 19 o Test de Matzudo para evaluar la potencia anaeróbica de los deportistas. En conclusión, los hábitos alimentarios de los integrantes de la Escuela de Fútbol de San Pablo

de Manta Sub-17 (Manta-Manabí) son catalogados como saludables según el Índice de Alimentación Saludable, solo el 11.53 % de nuestra población se encuentra en el rango de estos hábitos alimentarios. Hábitos, el mayor problema observado es que consumen poca cantidad de frutas y verduras, donde en ningún caso alcanza el límite de cuatro raciones diarias recomendadas. Según el índice de correlación, la influencia de los hábitos dietéticos en el rendimiento físico atlético de nuestra población de estudio no es significativa en términos de capacidad anaeróbica o aeróbica.

Ostaiza O. (2017), en un estudio realizado en Ecuador, "Influencia del estado nutricional en el rendimiento físico deportivo de los atletas del equipo de fútbol Manta FC, Sub-12 (Manta – Manabí)". Cuyos objetivos fueron explicar los fundamentos conceptuales, históricos sobre cómo influye la nutrición en el movimiento corporal y el deporte y la importancia sobre evaluar el estado nutricional de los jóvenes de la Selección de Fútbol Sub-12 (Manta-Manabí), considerando sus medidas corporales, valor nutricional y tasa de metabolismo basal. Determinar la actividad física de los deportistas de dicho club. Investigar la similitud entre su alimentación y el rendimiento físico atlético de los deportistas del equipo de fútbol. Damos la bienvenida a un total de 30 atletas al grupo de estudio. como métodos empíricos; Un estudio de memoria de 2 horas de una comida diaria. Un estudio de memoria de 2 horas de entrenamiento al día, movimiento corporal para determinar un programa de actividad física. Medidas corporales mediante técnicas generalizadas de variables inmediatas y almacenada con información sobre el problema planteado. Prueba física de Cooper para la evaluación física de los atletas. En conclusión, se puede decir que, en relación al consumo de micronutrientes, se encuentra por debajo del valor recomendado, cubriendo únicamente las necesidades nutricionales de vitaminas B1 y B6, así como en el caso de los minerales, el sodio, el fósforo y el cobre, los cuales satisfacen la cantidad consumida. Dicho consumo al día de energía del equipo, 9 jugadores tienen diferencias muy claras respecto a lo que se consume. La intensidad necesaria por un lado y el deporte y sentarse por el otro son los que más consumen. el tiempo necesario para colocar las muestras estudiadas en un área creo que es "muy grande" según FAO/OMS/UNU. ellos lo muestran.

Por otro, lado en los antecedentes nacionales se considera a los siguientes autores:

Según Berrocal, (2019) en su estudio que lleva por título “Actividad física, hábitos alimentarios y su relación con la obesidad en niños de 7 a 10 años del centro materno infantil Manuel Barreto San Juan De Miraflores octubre a noviembre 2018”. Cuya finalidad es establecer la similitud entre actividad física, hábitos de alimentación y obesidad en deportistas de 7 a 10 años Centro de la Madre y el Niño "Manuel Barreto", estudio prospectivo observacional de corte transversal a nivel correlacional. Este estudio estuvo constituido por 100 niños de 7 a 10 años, además de una prueba piloto se utilizó una cédula de valoración nutricional según la OMS, un interrogatorio de actividad física (INTA) y un sondeo de hábitos nutricionales aprobado por expertos, donde encontramos una relación demostrativa entre la actividad física y el impulso de obesidad con valor p menor a 0,05, así como la correlación de los hábitos alimentarios y p-valor y el desarrollo de obesidad; 0,05, los niños obesos son los que más consumen comida chatarra, en contraste alimentos como vegetales y frutas, con menor cantidad, siendo el 95,2 por ciento obesos quienes presentan baja actividad física y conductas alimentarias inadecuadas, de los cuales el 57,1 por ciento. Conclusión: existe una similitud reveladora entre los hábitos alimentarios y la actividad física con la obesidad.

Por otro lado, un trabajo realizado por Montalvo G. (2018), titulado “Hábitos alimentarios y estado nutricional en niños de 6 a 11 años, Club deportivo Cantolao, San Juan de Lurigancho, 2018” cuyo objetivo es; determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los niños de 6 a 11 años del Club Deportivo Cantolao San Juan de Lurigancho en el año 2018, se realizó un estudio primario con perspectiva cuantitativa, diseño no experimental, niveles de correlación y cruce. -sección, con una muestra de Ochenta y tres niños futbolistas que participaron en un cuestionario con medidas antropométricas de hábitos alimentarios e índice de masa corporal. Los resultados mostraron que el 26,5% de la población presenta hábitos alimentarios inadecuados, como ver la televisión mientras se come, exceso de aceite de cocina, grasas, dulces, golosinas, etc.; el 73,5% de las personas

presenta hábitos alimentarios suficientes. Se encontró que el porcentaje de la población era delgada, 62,7% normal, 27,7% con sobrepeso y 0,8% obesa. Los individuos con una alimentación inadecuada tienen una alta proporción de obesidad (18,2%) y sobrepeso (31,8%) a diferencia de personas con una alimentación balanceada. Concluyendo que se encontró relación característica entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional. ($p < 0,05$).

Respecto a los antecedentes locales realizadas las pesquisas o búsquedas de información de las diferentes bases de datos confiables indexadas proporcionadas por la Universidad Cesar Vallejo no se pudo referenciar ningún tipo de estudio a nivel local que se acerque a las variables objeto del proyecto de investigación.

Asimismo, Quiroz G., Salas D., Salazar D. Relación (2016) En su estudio "Relaciones entre los hábitos alimentarios y la actividad física y el índice de masa corporal en niños de 6 a 11 años de instituciones educativas privadas", el objetivo fue determinar la relación entre los hábitos alimentarios y la actividad física y el índice de masa corporal en niños en edad escolar. de 6 a 11 años de la institución privada Frederick Taylor; el estudio es descriptivo y correlativo; la población estuvo constituida por 62 estudiantes de la institución privada Frederick Taylor. Para comprender los hábitos alimentarios de los niños, se administraron cuestionarios a los padres de los niños como parte del proyecto Perseus "Hábitos alimentarios de las poblaciones escolares". Los percentiles de peso y altura de los niños se utilizan para calcular el índice de masa corporal (IMC). norma técnica del MINSA; donde el 50,0% consumen alimentación moderadamente adecuada, el 50,6% son moderadamente adecuados en actividad física. De acuerdo con los resultados del cuestionario encuesta y el peso de los niños se encontró que el 19.7% de los niños presentaba sobrepeso, y el 32.2% de los niños presentaba obesidad, por lo que se concluyó que existe relación entre los hábitos alimentarios, físicos actividad y ejercicio. índice. niños, escolares.

Por otro lado, tenemos a la nutrición deportiva en los adolescentes, donde Reyes, (2017), menciona que el macronutriente fundamental en los atletas, principalmente en la adolescencia son los carbohidratos complejos y simples.

Este autor también menciona como segundo alimento importante el consumo de verduras, frutas, hortalizas y alimentos de origen animal. Los futbolistas en la adolescencia necesitan comer la suficiente proteína diaria para satisfacer sus necesidades, las cuales son fundamentales para nuestro organismo, es el alimento primordial para la construcción de tejidos musculares en nuestro cuerpo, asimismo, comer en exceso es dañino. Por último, hace referencia al consumo de las grasas buenas como el aceite de oliva, aguacate, aceituna, queso y frutos secos, ya que durante los entrenamientos o competencias estos futbolistas en las edades de 12 años utilizan la grasa como energía a diferencia de los deportistas con más edad.

Los futbolistas en la etapa de la adolescencia requieren de una alimentación diferente a los que solamente realizan actividad física, ya que, para practicar un deporte competitivo en específico, requiere una gran demanda de energía, por ello es fundamental consumir una alimentación adecuada para el desarrollo del organismo y el soporte a los entrenamientos y competencias, Crocco, (2015).

Por consiguiente, todo deportista en la adolescencia requiere los siguientes alimentos básicos para la práctica de algún deporte en específico, en este caso el fútbol:

Hidratos de Carbono: En estos alimentos obtenemos la energía adecuada para el organismo, asimismo, la falta de ellos puede tener consecuencias como, por ejemplo: sueño, fatiga y agotamiento, lo cual no es beneficioso para su rendimiento deportivo durante los entrenamientos o las competencias. Para la obtención de las fuentes de hidratos de carbono complejos tenemos a los siguientes alimentos: papa, choclo, arroz integral, batata, pastas, etc. Por otro lado, a los hidratos de carbono simples tenemos a los productos procesados como: galletas, jugos, gaseosas, etc. Crocco, (2015).

Proteínas: Existe un mito el cual menciona que todo deportista adolescente necesita consumir grandes cantidades de proteínas al día para incrementar la masa muscular y su resistencia. Para que esto suceda se requiere de un arduo entrenamiento y trabajo disciplinado con los aportes de una dieta adecuada. Por

otro lado, el consumo en exceso de estos alimentos podría dañar los riñones, pérdida de calcio o deshidratación. Entre los alimentos que contienen proteínas tenemos a los siguientes: pescado, frutos secos, huevos, soja, carne magra, etc. Asimismo, si hay un descenso de proteínas afectará al rendimiento de los futbolistas, Crocco, (2015).

Grasas: Durante los entrenamientos, los futbolistas requieren grandes cantidades de energía, se podría decir que gastan más que los mismos adultos, pero esto no quiere decir que consuma por encima de lo debido en cuanto a su alimentación del deportista. Cada persona necesita consumir una cantidad apropiada de alimentos durante el día y en los entrenamientos, especialmente estos adolescentes en la práctica del fútbol. Por consiguiente, especialistas en nutrición deportiva, mencionan que se debe consumir alimentos ricos en grasas saludables como grasas insaturadas como: aceite de oliva, girasol, frutos secos, pescados azules (atún, Salmon, caballa, etc.) y por último las semillas (girasol, chía, etc.), por lo tanto, cada deportista debe tener en cuenta el consumo de estos alimentos ya que si lo hace de manera incorrecta puede hacer lento su metabolismo, Crocco, (2015).

Calcio: Es de vital importancia para evitar lesiones deportivas, en especial las fracturas por sobrecarga en los grupos musculares, por ello es necesario tener los huesos fuertes y una alimentación diría con aportes de este alimento. Los encontramos en los siguientes derivados: leche, pescado, nueces, huevos y semillas.

Hierro: Principalmente lo encontramos en la carne magra con poca grasa interna, asimismo, es el encargado de conducir el oxígeno hacia los músculos y sangre.

Hidratación: La principal fuente para estar bien hidratado es el agua, ya que te permite recuperar la sales que eliminas por el sudor al momento de realizar los entrenamientos o durante la competencia. Los deportistas requieren diferentes cantidades de agua, esto debido a su edad, talla y la intensidad con la que realicen los ejercicios físicos, técnicos y tácticos, asimismo, de la temperatura ambiental. Asimismo, se recomienda tomar entre 8 vasos a más de agua al día

y entre 700 a 1000ml por cada hora de entrenamiento físico. Especialistas mencionan que se debe consumir agua antes y luego de cada práctica deportiva y en periodos de 15 a 20 minutos durante los ejercicios. Se debe evitar el consumo en exceso de agua ya que impedirá la práctica deportiva, por otro lado, no es conveniente esperar a tener sed para consumirla, ya que serían signos de que el cuerpo requiere de cierta cantidad de agua. Se debe evitar consumir bebidas gasificadas, porque a causa de eso tendrán dolores de estómago durante los entrenamientos y, por último, no consumir energizantes antes de realizar algún deporte, esto debido a su alta cantidad de cafeína, Crocco, (2015).

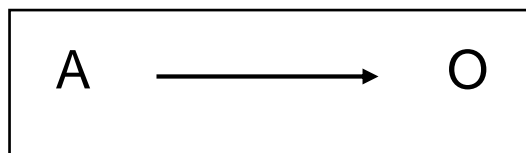
III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación:

El tipo de investigación de esta tesis es básica, cuantitativa, transeccional y descriptiva, así lo define Vásquez et al. (2021). Investigación descriptiva que utiliza métodos analíticos para describir, clasificar o caracterizar las variables involucradas en el estudio.

El diseño de estudio fue no experimental debido a que los grupos de estudio no se formaron aleatoriamente y tampoco se utilizaron variables independientes. Además, se utilizan para especificar características y determinar relaciones entre variables, así como vincular eventos pasados con los actuales, Vásquez et al., (2021).

El diseño de la figura se presenta de la siguiente manera:



Dónde:

A: Estado Nutricional

O: Rendimiento Deportivo

3.2 Variables Operacionales:

Variable independiente:

Estado nutricional

Variable dependiente:

Rendimiento deportivo

- **Definición conceptual:** El estado nutricional en los deportistas se describe como la determinación de los parámetros de salud y bienestar desde el punto de vista nutricional que tiene cada futbolista para la realización de algún deporte en específico, posición y edad, H. Gallardo, (2017).

- **Definición operacional:** Para esta realización sobre estado nutricional y rendimiento deportivo de los futbolistas se emplea ciertas encuestas y formularios para establecer el estado en que se encuentran, así mismo se realizará un test físico aplicando una ficha técnica que tiene como finalidad recolectar información e identificar el grado en el que se encuentran los deportistas.
- **Indicadores:** Para esta definición de estado nutricional tenemos los siguientes indicadores: Tipo de Alimentación, hidratación, entrenamientos realizados por los futbolistas, mientras que para la dimensión rendimiento deportivo: Bueno y malo.
- **Escala de medición:** Ordinal.

3.3 Población, muestra y muestreo:

Población:

- La población estará constituida por 75 estudiantes de las tres diferentes academias a tomar dentro de Trujillo.

Criterios de inclusión:

- Academias de Fútbol ubicadas en la ciudad de Trujillo.
- Academias deportivas que sean de fútbol.
- Futbolistas que cumplan con la categoría indicada para el estudio.
- Academias de fútbol que cuenten con una cantidad apropiada para el estudio.
- Academias de fútbol donde se pueda realizar los trabajos requeridos.

Criterios de exclusión:

- Academias de Fútbol ubicadas fuera del Distrito de Trujillo.
- Academias deportivas que no sean de fútbol.
- Jugadores que no cumplan con la categoría indicada.
- Academias de fútbol que cuenten con una baja cantidad de deportistas.

- Academias de fútbol que no cuenten con un campo apropiado para la realización del trabajo.

Muestra:

- 25 estudiantes por cada academia de Trujillo a conveniencia.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos:

Las técnicas utilizadas son las siguientes:

- Sivincha. A. (2019) Encuesta de hábitos alimentarios.
- Test de Ruffier. D. (1876), para medir la resistencia aeróbica al esfuerzo de corta duración y la capacidad de recuperación cardiaca.
- Test de Cooper, (1968), para medir la resistencia aeróbica en un lapso de 12 minutos.
- Test de Matsudo. V. (1998). Para medir la potencia anaeróbica máxima.
- Test de Abdominales en 1 minuto: Medir la fuerza – resistencia de los músculos lumbo abdominales.

Respecto a los instrumentos realizados durante las encuestas y el test físico son los siguientes:

- Lapiceros.
- Tableros.
- Papel bond.
- Cronómetro.
- pulsioxímetro.

3.5 Procedimientos:

Para la realización de los procedimientos se consideró cinco etapas:

- **Primera Etapa:** Búsqueda minuciosa en las bases de datos y fuentes definidas por la Universidad César Vallejo, asimismo, en libros electrónicos, repositorios respecto a estado nutricional y rendimiento deportivo en los deportistas.

- **Segunda Etapa:** Visitar a las academias de fútbol ubicadas en la provincia de Trujillo – Perú y hacer una solicitud para pedir permiso a los dueños o encargados para la obtención de datos, los cuales vamos a adquirir para la realización de nuestro estudio.
- **Tercera Etapa:** Se procederá a realizar el consentimiento informado por los encargados de cada menor de edad para esta pesquisa. Asimismo, observar a cada uno de los futbolistas que se encuentren en las academias para evaluar sus hábitos alimenticios y rendimiento físico en dichos futbolistas.
- **Cuarta Etapa:** Procesar la información lograda mediante una base de datos hecha únicamente para este trabajo.
- **Quinta Etapa:** Organización de los resultados mediante gráficos y tablas.

3.6. Método de análisis de datos:

Para representar variables cualitativas se utilizan tablas de frecuencias absolutas y porcentajes, por otro lado, las variables cuantitativas se calculan en tablas de medidas de tendencia central y de dispersión, asimismo, se representan gráficamente de la misma forma. Para la comparación de hipótesis se utilizará estadística inferencial, aplicando pruebas de chi-cuadrado, ANOVA y pruebas post-hoc para medir la variabilidad en las medidas de diferentes escuelas, todo procesado desde una base de datos de Excel dentro del programa SPSS.

3.7. Aspectos Éticos:

El Código de Ética Deportiva peruano establece claramente, llegar a un acuerdo justo entre el evaluador y el investigador para que nadie resulte perjudicado. En este, el reciente estudio fue catalogado como un “estudio libre de riesgos”, ya que ninguno de los procedimientos aplicados afectó a los administradores ni perjudicó a los recintos deportivos, al contrario, los beneficios potenciales fueron considerables, principalmente a nivel deportivo. Asimismo, los hallazgos del estudio serán manejados con cuidado de no dañar la confiabilidad e integridad de los resultados de la evaluación, por lo que los responsables legales que aseguren estas situaciones serán informados oportunamente de dichos resultados. Asimismo, los hallazgos del estudio serán manejados con cuidado de no dañar la confiabilidad e integridad de los resultados de la evaluación, por lo que los responsables legales que aseguren estas situaciones serán

informados oportunamente de dichos resultados. Asimismo, se debe informar la aplicación del instrumento, aclarando el acuerdo entre las partes para que entiendan el objeto del estudio. Por tanto, cada responsable del estadio seleccionado realizará esta encuesta facilitando voluntariamente las instalaciones e información, así como el uso y la dificultad que conlleva. Este proceso se implementará a través de la Declaración de Helsinki firmada en 1964 (Aristizábal et al., 2004).

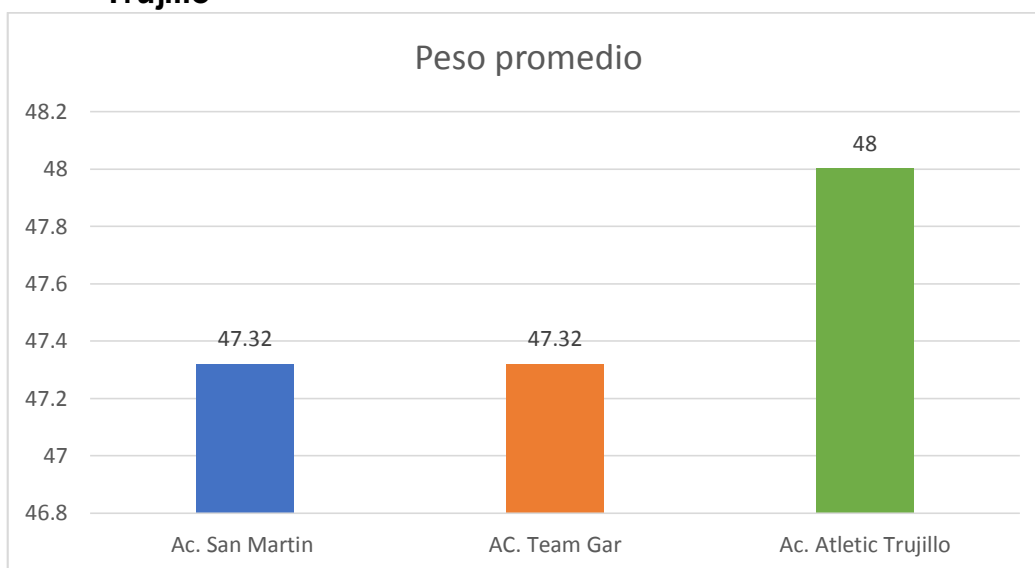
IV. RESULTADOS

En la actual pesquisa se procederá a mostrar los resultados obtenidos durante este proceso en las diferentes academias de la ciudad de Trujillo categoría Sub-12.

TABLA 1. Promedio del peso, talla e IMC encontrados en los alumnos de las tres escuelas de deporte en Trujillo.

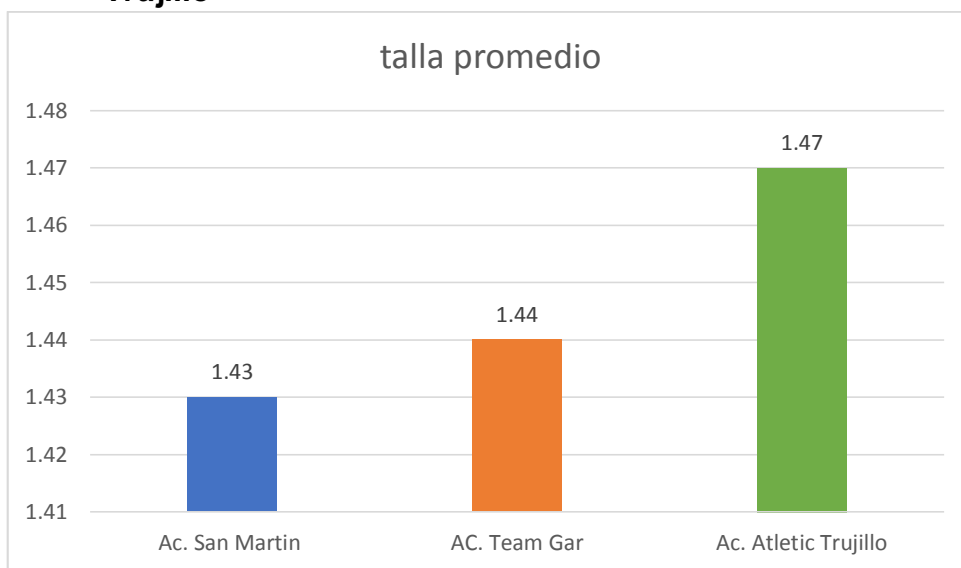
Academia	Peso promedio	talla promedio	IMC
Ac. San Martin	47,32	1,43	23,1
AC. Team Gar	47,32	1,44	22,63
Ac. Athletic Trujillo	48,00	1,47	22,28

Gráfica 1. **Peso promedio de los alumnos de las tres academias de Trujillo**



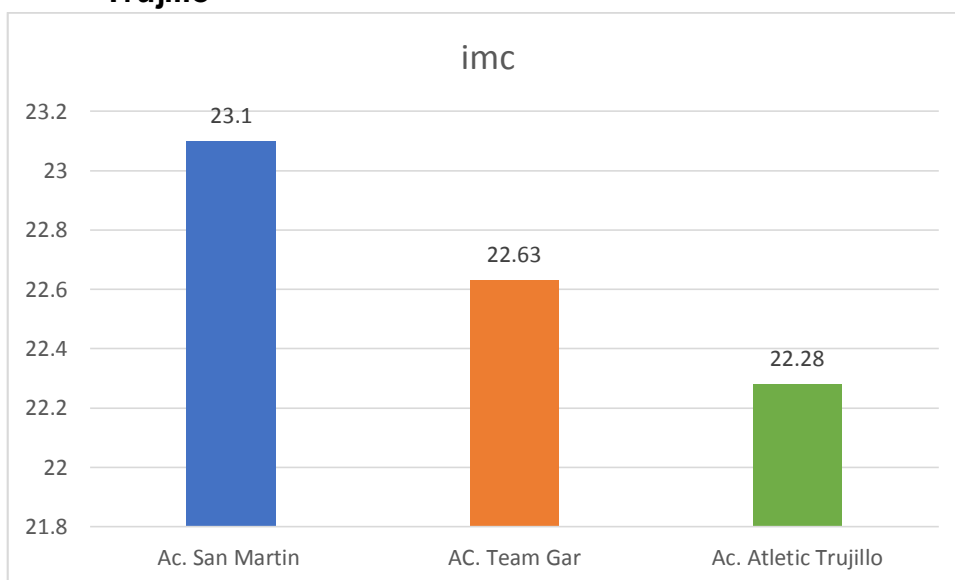
Vemos en la gráfica que tomando los pesos de cada escuela obtenemos un promedio de 47 kg para la escuela Ac. San Martin, 47kg también para la escuela AC. Team Gar y 48 kg para la escuela Athletic Trujillo.

Gráfica 2. Talla promedio de los alumnos de las tres academias de Trujillo



Vemos en la gráfica que tomando las tallas de cada escuela obtenemos un promedio de 1.43 mts para la escuela Ac. San Martin, 1.44 mts también para la escuela AC. Team Gar y 1.47 mts para la escuela Athletic Trujillo.

Gráfica 3. IMC promedio de los alumnos de las tres academias de Trujillo

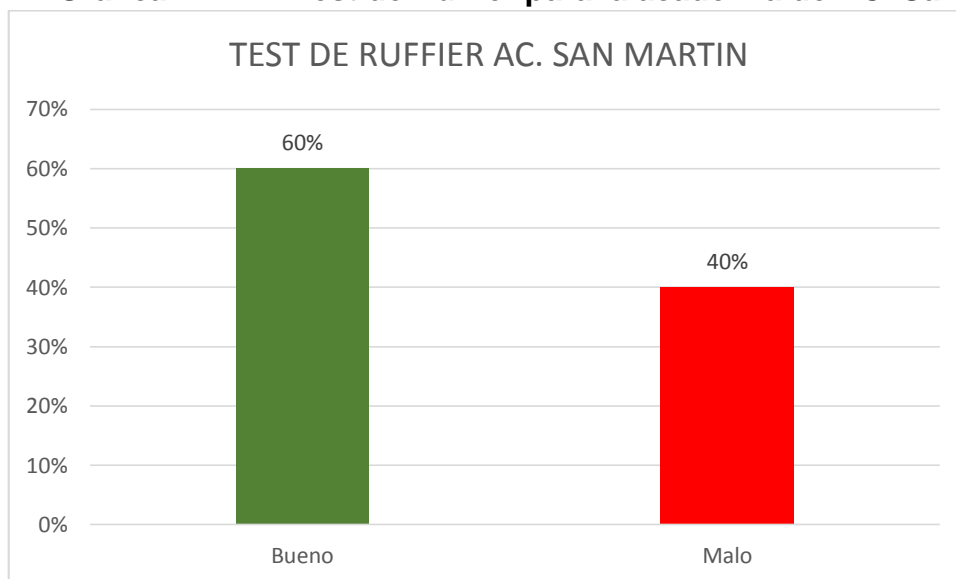


Vemos en la gráfica que tomando los IMC de cada escuela obtenemos un promedio de 23.1 para la escuela Ac. San Martin, 22.63 también para la escuela AC. Team Gar y 22.28 para la escuela Athletic Trujillo.

TABLA 2. Test de Rueffier para la escuela de AC. San Martin.

TEST DE RUFFIER	Frecuencia	%
Bueno	15	60%
Malo	10	40%
Total	25	100

Gráfica 4. Test de Ruffier para la academia de AC. San Martin.

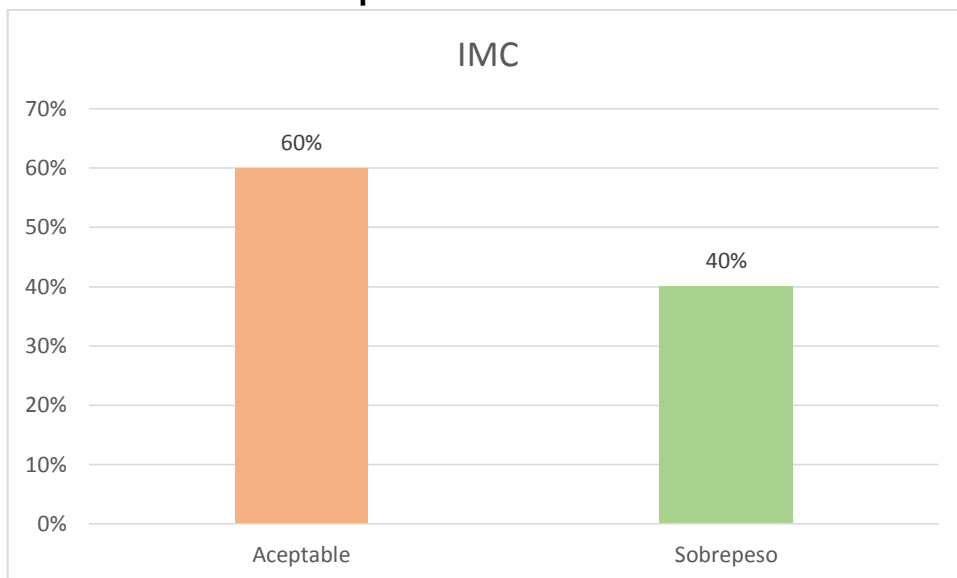


Analizamos la gráfica del test de ruffier para AC. San Martin donde vemos que el 40 % de los alumnos presentan un nivel malo frente a un 60 % con nivel bueno.

TABLA 3. IMC para la escuela de AC. San Martin

IMC	Frecuencia	%
Aceptable	15	60%
Sobrepeso	10	40%
Total	25	100

Gráfica 5. IMC para la academia de AC. San Martin

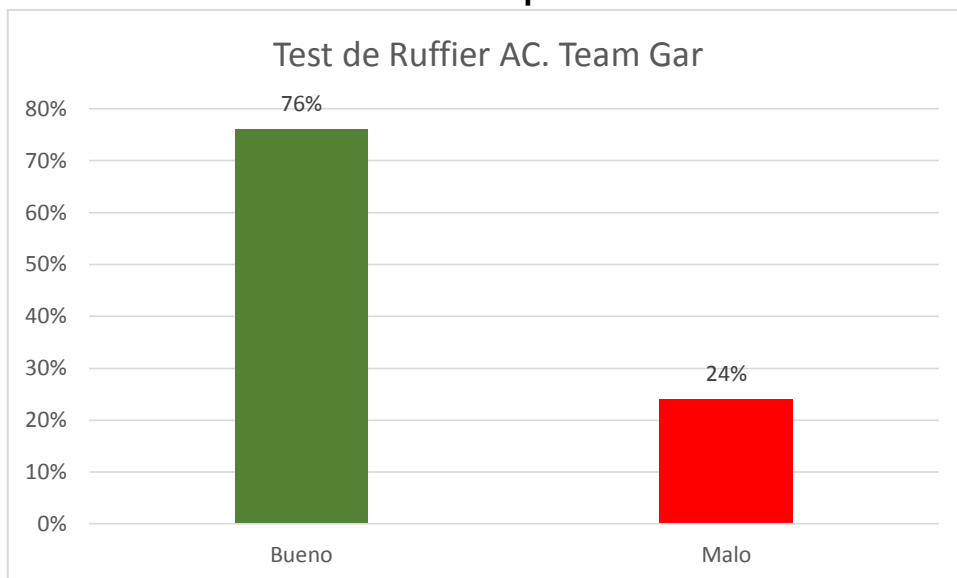


Esto va de la mano con los resultados del test de ruffier donde vemos que el 60 % de alumnos de AC San Martin presentan un IMC aceptable frente a un 40 % con IMC en sobrepeso.

TABLA 4. Test de Ruffier para la escuela de AC. Team Gar

TEST DE RUFFIER	Frecuencia	%
Bueno	19	76%
Malo	6	24%
Total	25	100

Gráfica 6. Test de Ruffier para la academia de AC. Team GAR

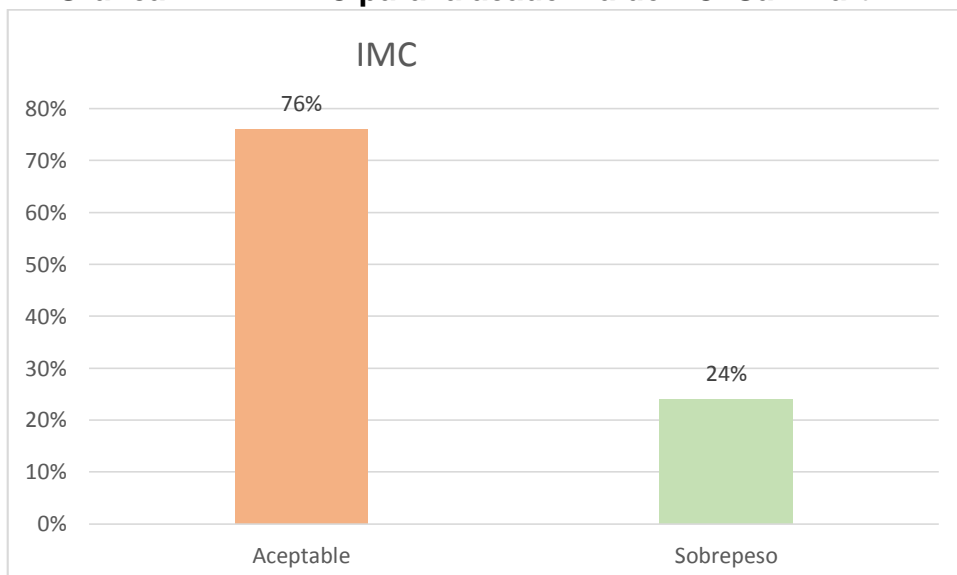


Analizamos la gráfica del test de ruffier para AC. Team Gar donde vemos que el 24 % de los alumnos presentan un nivel malo frente a un 76 % con nivel bueno.

TABLA 5. IMC para la escuela de AC. Team Gar

IMC	Frecuencia	%
Aceptable	19	76%
Sobrepeso	6	24%
Total	25	100

Gráfica 7. IMC para la academia de AC. San Martin

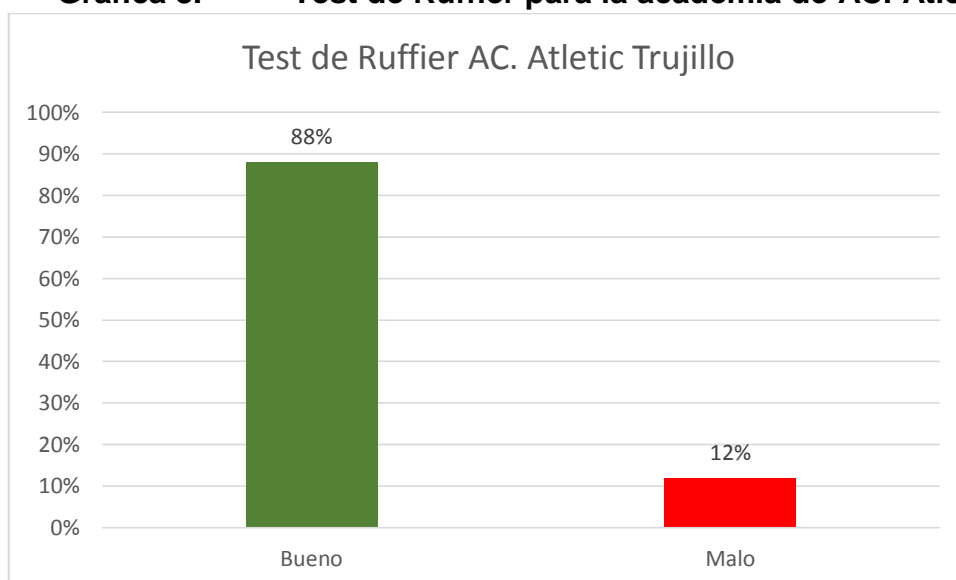


Esto va de la mano con los resultados del test de ruffier donde vemos que el 76 % de alumnos de AC Team Gar presentan un IMC aceptable frente a un 24 % con IMC en sobrepeso.

TABLA 6. Test de Rueffier para la escuela de AC. Athletic Trujillo

TEST DE RUFFIER	Frecuencia	%
Bueno	22	88%
Malo	3	12%
Total	25	100

Gráfica 8. Test de Ruffier para la academia de AC. Athletic Trujillo

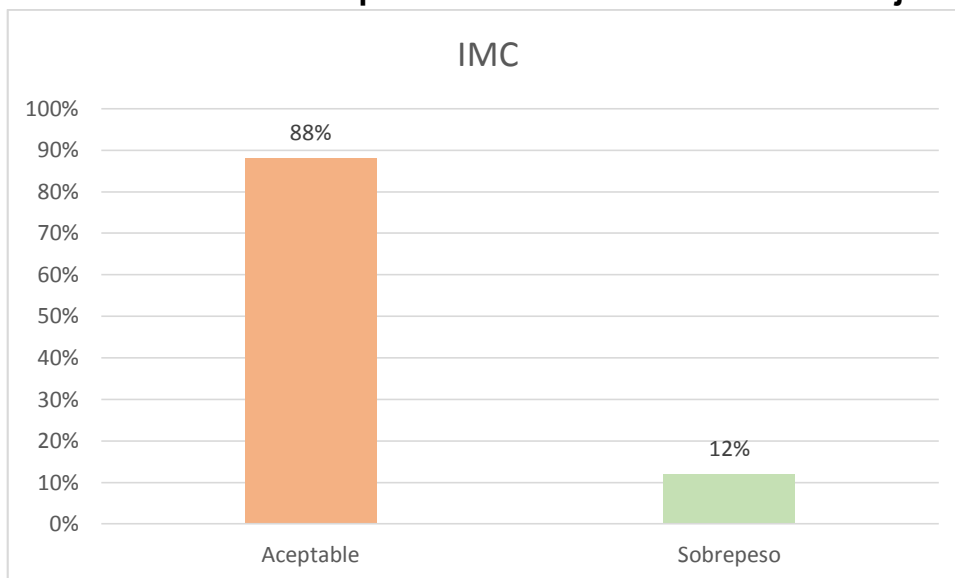


Analizamos la gráfica del test de ruffier para AC. Athletic Trujillo donde vemos que el 12 % de los alumnos presentan un nivel malo frente a un 88 % con nivel bueno.

TABLA 7. Tabla 7 IMC para la escuela de AC. Athletic Trujillo

IMC	Frecuencia	%
Aceptable	22	88%
Sobrepeso	3	12%
Total	25	100

Gráfica 9. IMC para la academia de AC. Athletic Trujillo

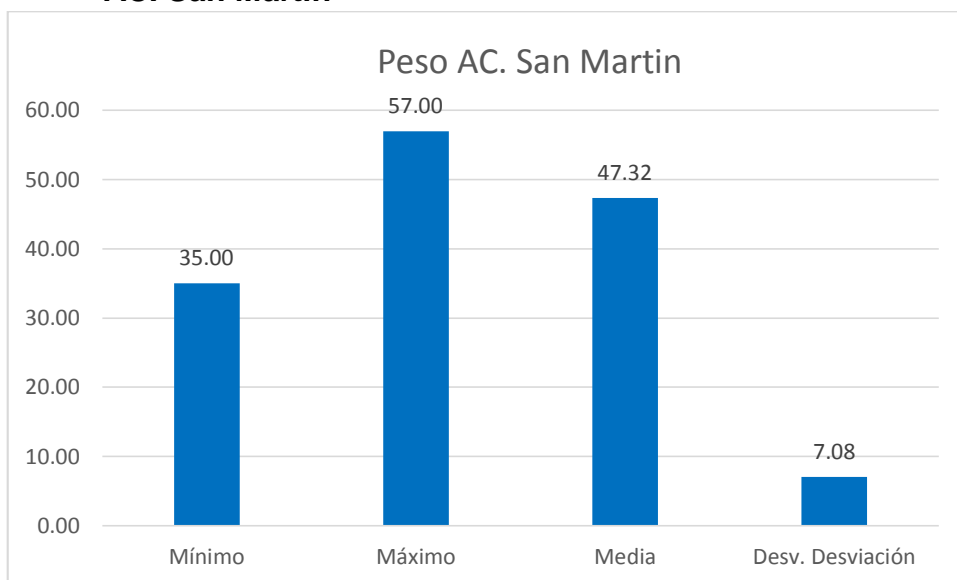


Esto va de la mano con los resultados del test de ruffier donde vemos que el 88 % de alumnos de AC Athletic Trujillo presentan un IMC aceptable frente a un 12 % con IMC en sobrepeso.

TABLA 8. Tabla 8 Estadísticos descriptivos para la escuela de AC. San Martin

Estadísticos descriptivos					
Ac. San Martin	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación
Peso	25	35,00	57,00	47,32	7,08
Talla	25	1,30	1,58	1,43	0,09
IMC	25	20,43	26,16	23,10	1,54
N válido (por lista)	25				

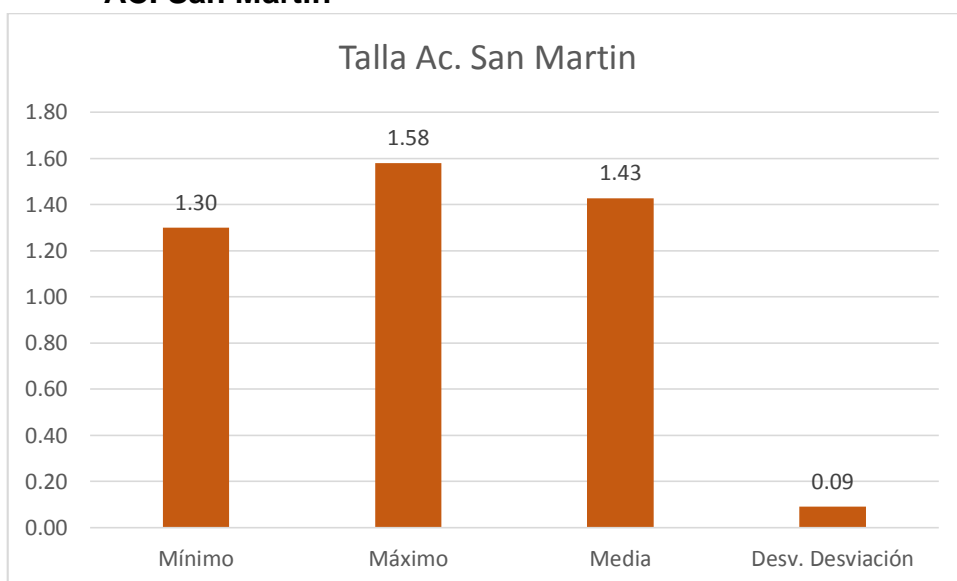
Gráfica 10. Estadísticos descriptivos para el peso en la academia de AC. San Martin



Análisis

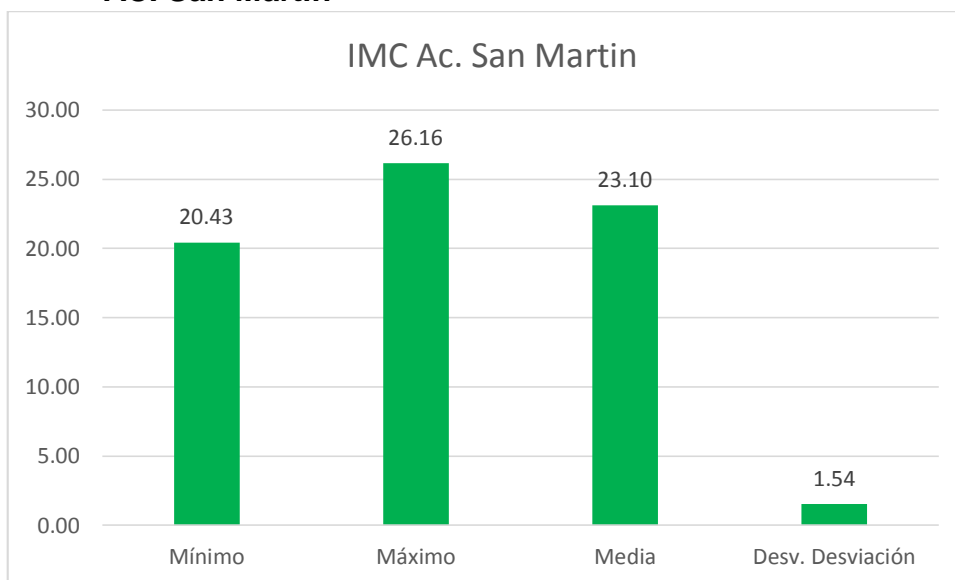
Del 100% en la variable de peso de los estudiantes encuestados registran 35.00 kilogramos como mínimo, 57.00 kilogramos se ubican en máximo, la media es de 47.32 kilogramos mientras que la desviación estándar es de 7.08.

Gráfica 11. Estadísticos descriptivos para la talla en la academia de AC. San Martin



Del 100% en la variable de talla de los estudiantes encuestados registran 1,30 metros como mínimo, 1,58 metros se ubican en máximo, la media es de 1,43 metros mientras que la desviación estándar es de 0,09

Gráfica 12. Estadísticos descriptivos para el IMC en la academia de AC. San Martin

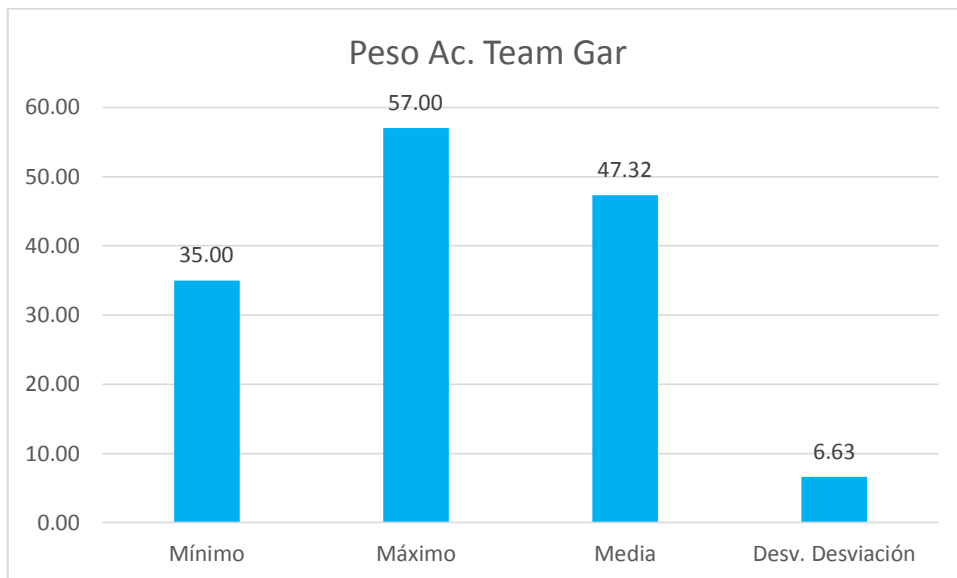


Del 100% en la variable de índice de masa corporal de los estudiantes encuestados registran 20.43 como mínimo, 26.16 se ubican en máximo, con una media de 23.10 mientras que la desviación estándar es de 1.54.

TABLA 9. Tabla 9 Estadísticos descriptivos para la escuela de AC. Team Gar

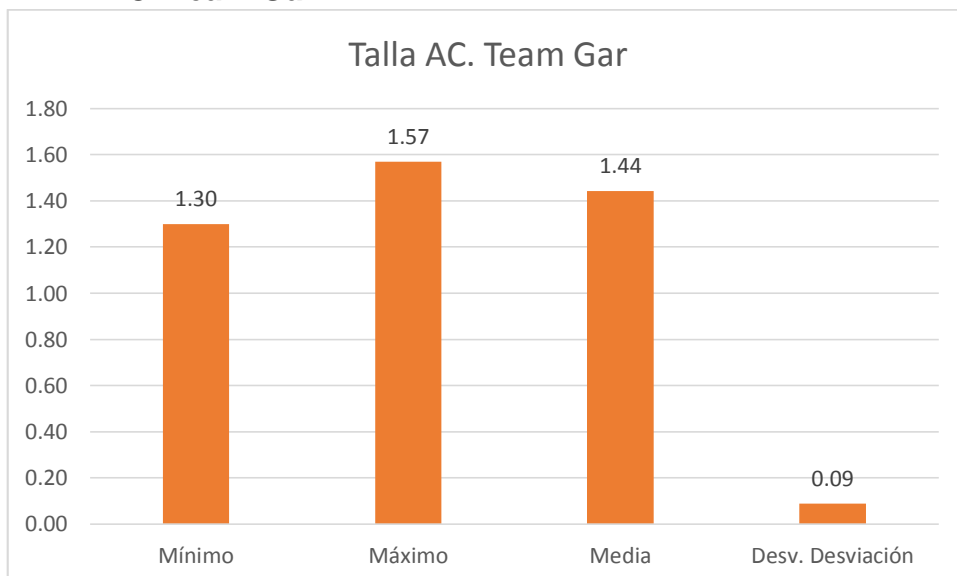
Estadísticos descriptivos					
Ac. Team Gar	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación
Peso	25	35,00	57,00	47,32	6,63
Talla	25	1,30	1,57	1,44	0,09
IMC	25	18,67	26,16	22,63	1,80
N válido (por lista)	25				

Gráfica 13. Estadísticos descriptivos para el peso en la academia de AC. Team Gar



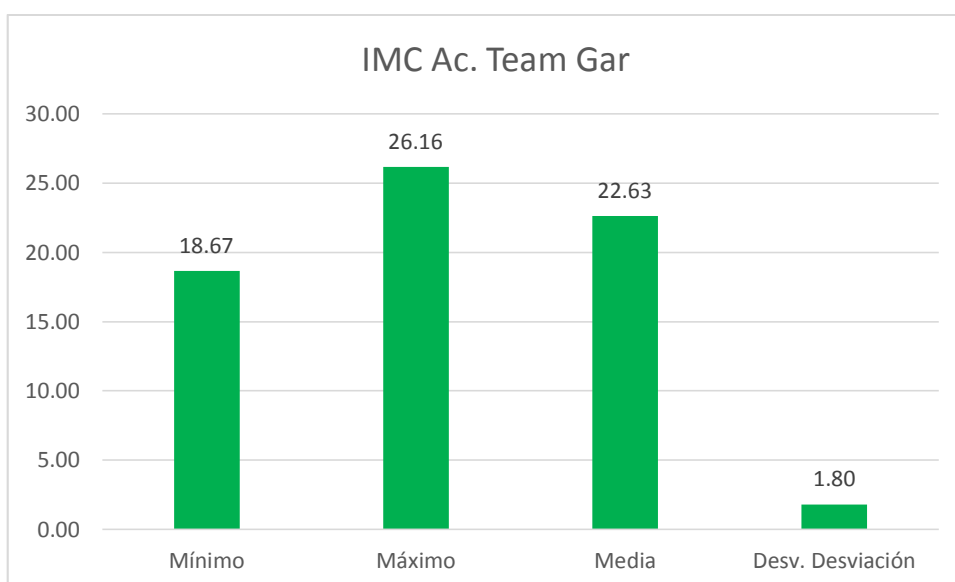
Del 100% en la variable de peso de los estudiantes encuestados registran 35.00 kilogramos como mínimo, 57.00 kilogramos se ubican en máximo, la media es de 47.32 kilogramos mientras que la desviación estándar es de 6.63.

Gráfica 14. Estadísticos descriptivos para la talla en la academia de AC. Team Gar



Del 100% en la variable de talla de los estudiantes encuestados registran 1,30 metros como mínimo, 1,57 metros se ubican en máximo, la media es de 1,44 metros mientras que la desviación estándar es de 0,09

Gráfica 15. Estadísticos descriptivos para el IMC en la academia de AC. Team Gar

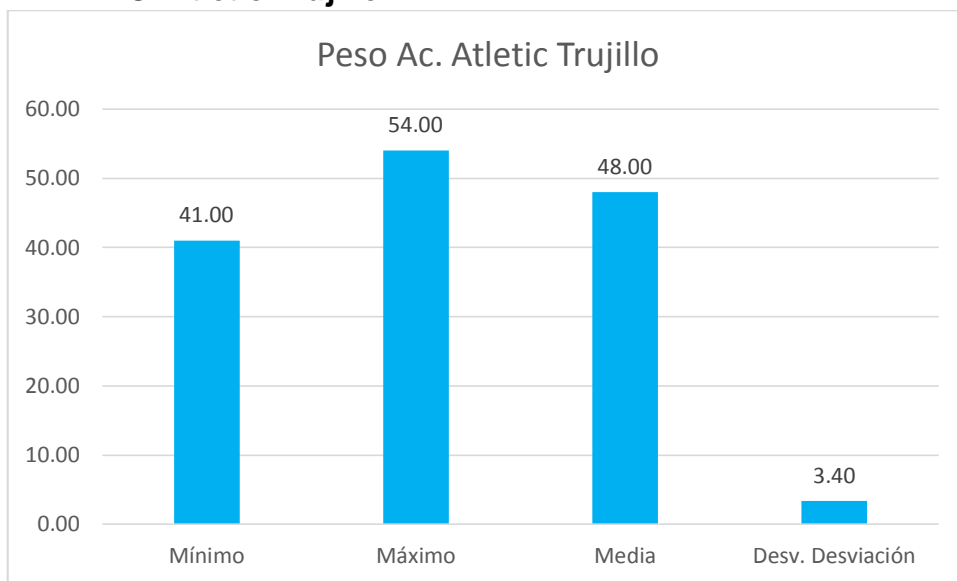


Del 100% en la variable de índice de masa corporal de los estudiantes encuestados registran 18.67 como mínimo, 26.16 se ubican en máximo, con una media de 22.63 mientras que la desviación estándar es de 1.80.

TABLA 10. Tabla 10 Estadísticos descriptivos para la escuela de AC. Athletic Trujillo

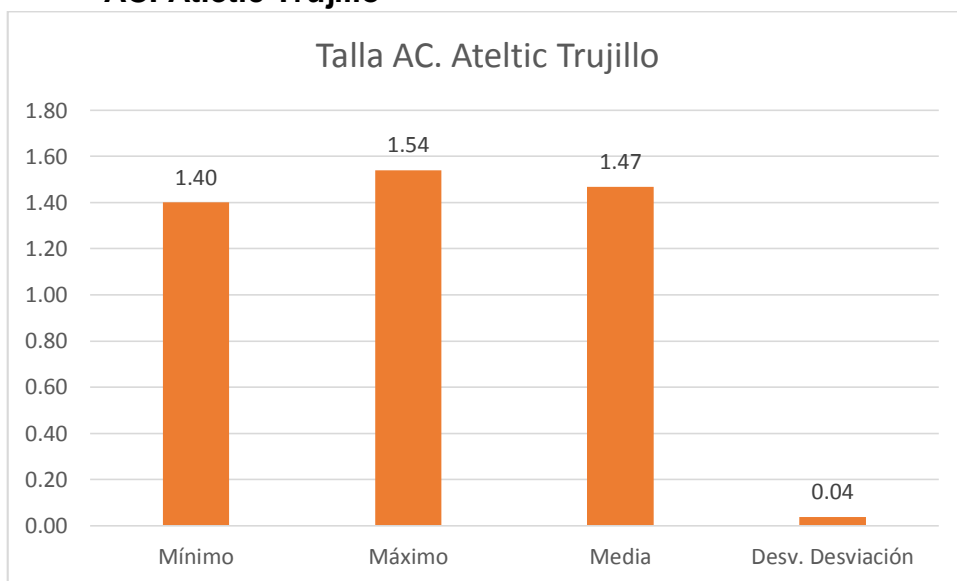
Estadísticos descriptivos					
AC. Athletic Trujillo	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación
Peso	25	41,00	54,00	48,00	3,40
Talla	25	1,40	1,54	1,47	0,04
IMC	25	20,00	26,41	22,28	1,53
N válido (por lista)	25				

Gráfica 16. Estadísticos descriptivos para el peso en la academia de AC. Athletic Trujillo



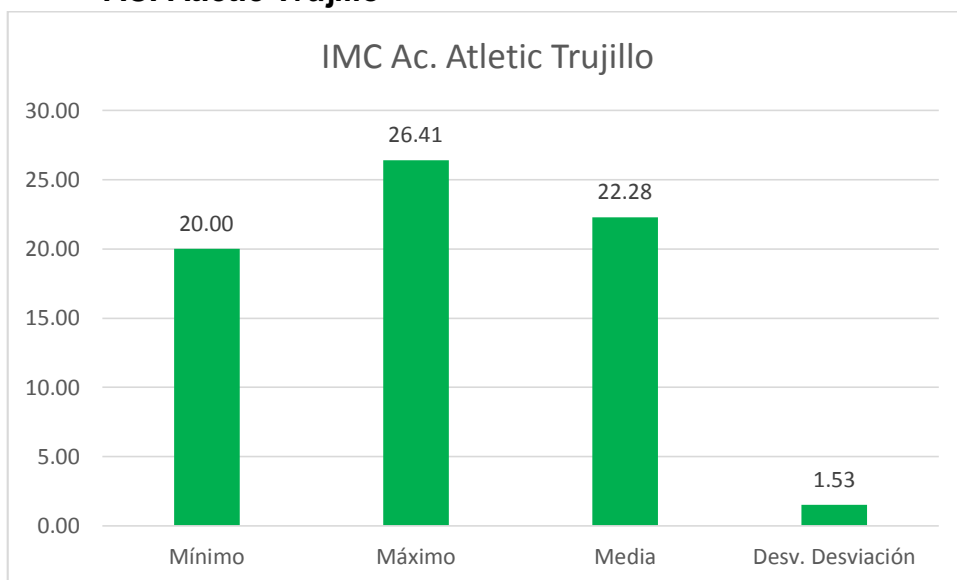
Del 100% en la variable de peso de los estudiantes encuestados registran 41.00 kilogramos como mínimo, 54.00 kilogramos se ubican en máximo, la media es de 48.00 kilogramos mientras que la desviación estándar es de 3.30

Gráfica 17. Estadísticos descriptivos para la talla en la academia de AC. Athletic Trujillo



Del 100% en la variable de talla de los estudiantes encuestados registran 1,40 metros como mínimo, 1,54 metros se ubican en máximo, la media es de 1,47 metros mientras que la desviación estándar es de 0,04

Gráfica 18. Estadísticos descriptivos para el IMC en la academia de AC. Athletic Trujillo



Del 100% en la variable de índice de masa corporal de los estudiantes encuestados registran 20.00 como mínimo, 26.41 se ubican en máximo, con una media de 22.28 mientras que la desviación estándar es de 1.53.

TABLA 11. Relación de los Hábitos alimentarios con Rendimiento deportivo De Adolescentes En Diferentes Academias De Fútbol Categoría Sub – 12 Trujillo

RENDIMIENTO DEPORTIVO	HABITOS ALIMENTARIOS				TOTAL	
	ADECUADO	%	INADECUADO	%		
TEST RUFFIER						0,002
BUENO	56	1%	3	15%	59	
MALO	0	0%	16	84%	16	
TOTAL	56	100	19	100	75	
IMC						0,001
ACEPTABLE	56	1%	3	15%	59	
SOBREPESO	0	0%	16	84%	16	
TOTAL	56	100	19	100	75	
TEST COOPER						0,001
BUENO	56	1%	3	15%	59	
MALO	0	0%	16	84%	16	
TOTAL	56	100	19	100	75	

Por consiguiente, esta tabla nos da a conocer la relación de hábitos alimentarios con el rendimiento deportivo, siendo $p = 0.002$ menor a 0.05 lo que demuestra una dependencia demostrativa que guarda relación también con el IMC obteniendo un valor de $p = 0.001$ menor a 0.05.

Estadísticas descriptivas para el cuestionario sobre hábitos alimentarios

TABLA 12. ¿Cuántas comidas consumes durante el día?

	Ac. San Martin		Ac. Team Gar		Ac. Athletic Trujillo	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Menos de 4 al día	10	40	10	40	9	36
De 4 a 5 al día	14	56	15	60	16	64
Mas de 5 al día	1	4	0	0	0	0
Total	25	100	25	100	25	100

En cuanto a la primera pregunta sobre los hábitos alimentarios vemos que en la academia de Ac. San Martin un 56% de alumnos consume de 4 a 5 comidas al día, un 60% en la academia Ac. Team Gar y un 64% en la academia Athletic Trujillo,

mientras que un 40% de Ac. San Martin consume menos de 4 comidas al día, 40% en Ac. Team Gar y un 36% en Ac. Athletic Trujillo.

Gráfica 19.

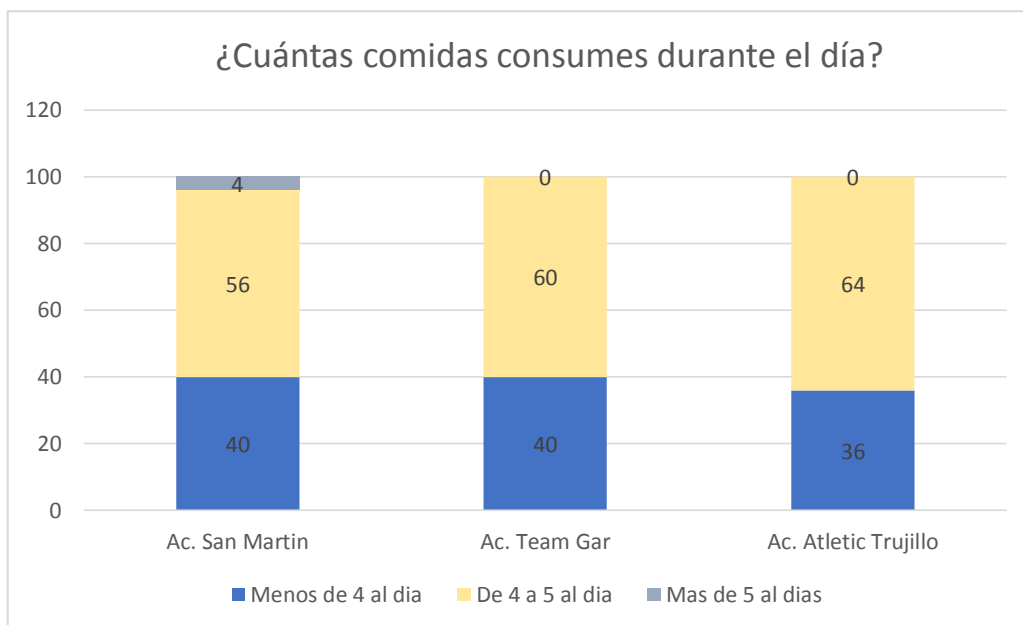


TABLA 13. ¿De qué manera consume sus comidas durante el día?

	Ac. San Martin		Ac. Team Gar		Ac. Athletic Trujillo	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Guisado/ Al horno/ A la plancha	13	52	15	60	13	52
Frito	0	0	0	0	1	4
A y B	12	48	10	40	11	44
Total	25	100	25	100	25	100

Interpretación

En cuanto a la segunda pregunta observamos a la Ac. San Martin con un 52% de alumnos que consume guisados/ horno/ A la plancha, Ac. Team Gar 60% y Ac. Athletic Trujillo 52%, mientras que el 48% de Ac. San Martin consume las comidas de las alternativas A y B, Ac. Team Gar 40% y Ac. Athletic Trujillo 44%.

Gráfica 20.

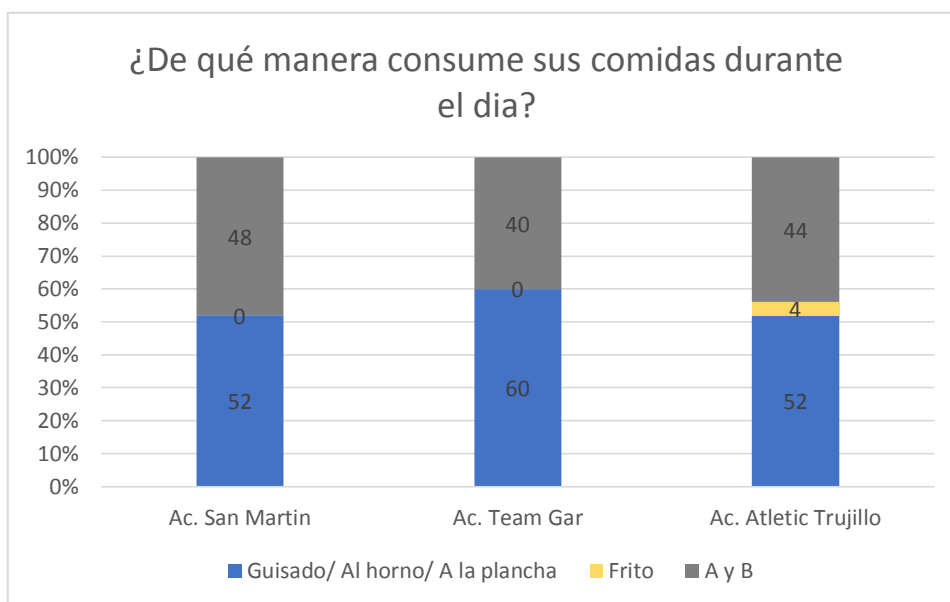


TABLA 14. ¿Cuántas veces a la semana omite el desayuno?

	Ac. San Martin		Ac. Team Gar		Ac. Athletic Trujillo	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
2 a 3 veces	1	4	0	0	0	0
1 o ninguna vez	24	96	25	100	25	100
Total	25	100	25	100	25	100

Interpretación:

Por otro lado, tenemos la tercera pregunta la cual vemos que Ac. San Martin con un 96% la cual omite el desayuno 1 o ninguna vez, Ac. Team Gar 100% y Athletic Trujillo 100%, mientras que el 4% en la Ac. San Martin omiten el desayuno de 2 a 3 veces.

Gráfica 21.

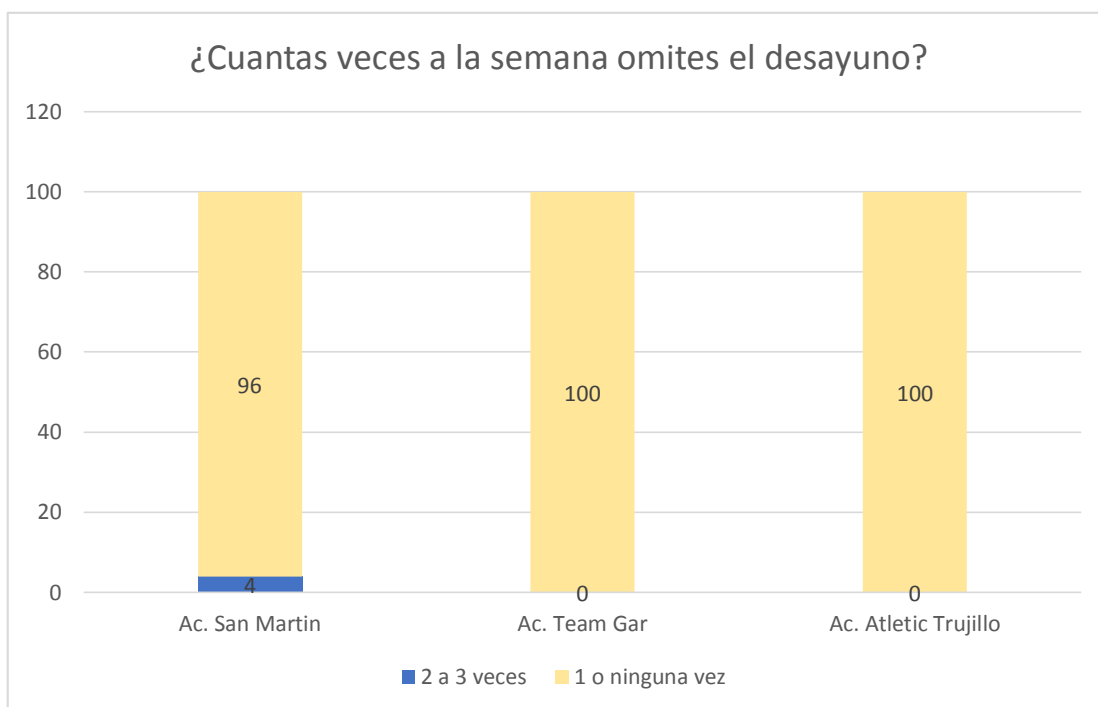


TABLA 15. ¿Cuántas veces a la semana omites la cena?

	Ac. San Martín		Ac. Team Gar		Ac. Athletic Trujillo	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
2 a 3 veces	0	0	0	0	3	12
1 o ninguna vez	25	100	25	100	22	88
Total	25	100	25	100	25	100

Interpretación

En cuanto a la cuarta pregunta observamos a la Ac. San Martín con un 100% de alumnos que omite la cena 1 o ninguna vez, Ac. Team Gar 100% y Ac. Athletic Trujillo en un 88%, mientras que la misma también obtiene 12% que omite la cena de 2 a 3 veces por semana.

Gráfica 22.

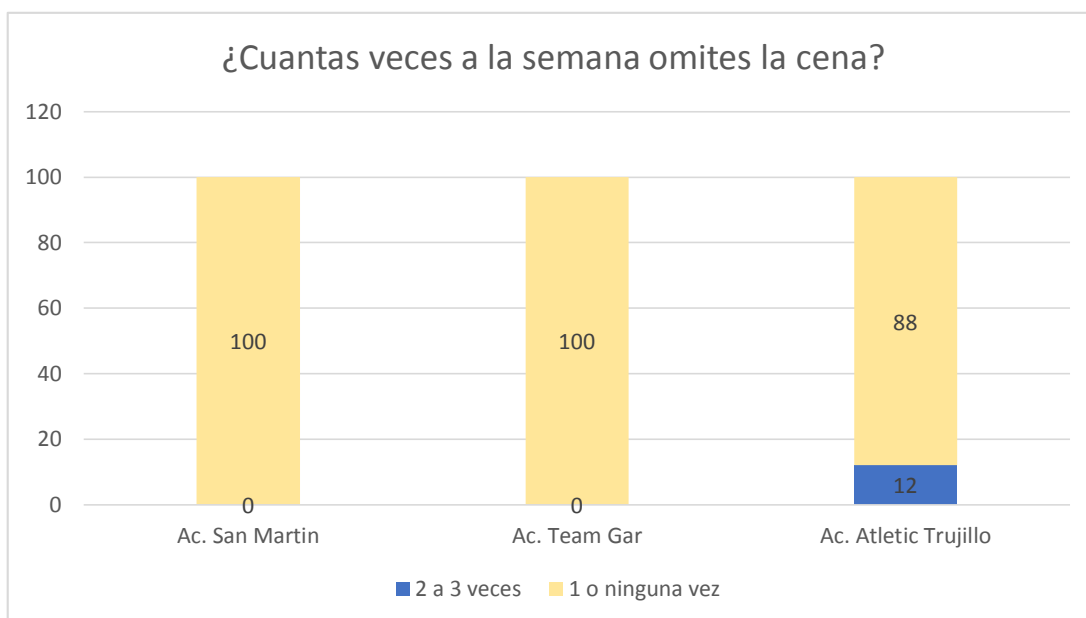


TABLA 16. ¿Dónde generalmente consume sus alimentos?

	Ac. San Martín		Ac. Team Gar		Ac. Athletic Trujillo	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
En casa	21	84,0	19	76,0	22	88,0
Fuera de casa	4	16,0	6	24,0	3	12,0
Total	25	100,0	25	100,0	25	100,0

Interpretación

En esta pregunta observamos que Ac. San Martín el 84% consume sus alimentos en casa, Ac. Team Gar 76% y Ac. Athletic Trujillo 88%. Asimismo, los que consumen fuera de casa tenemos a Ac. San Martín con un total de 16%, Ac. Team Gar 24% y Ac. Athletic Trujillo 12%.

Gráfica 23.

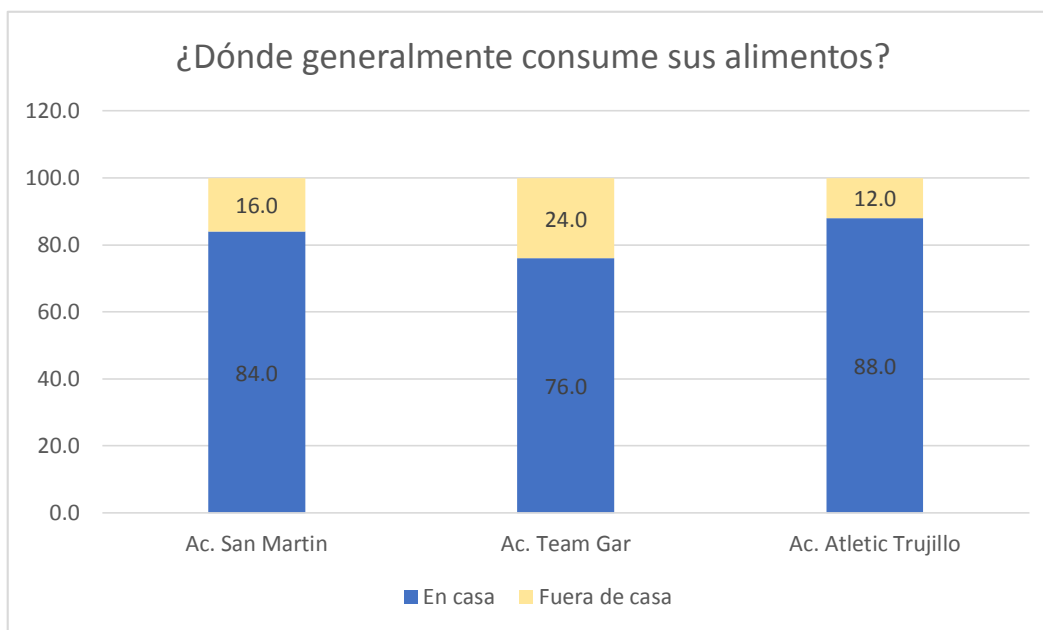


TABLA 17. ¿Luego de comer se sirve otro plato de la misma comida?

	Ac. San Martín		Ac. Team Gar		Ac. Athletic Trujillo	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	0	0	1	4,0	1	4,0
A veces	14	56,0	13	52,0	15	60,0
Nunca	11	44,0	11	44,0	9	36,0
Total	25	100,0	25	100,0	25	100,0

Interpretación

En esta pregunta observamos quienes a veces se sirven otro plato de la misma comida, teniendo como resultados en la Ac. San Martín un 56%, Ac. Team Gar 52% y Ac. Athletic Trujillo 60%, Por otro lado, los que nunca se sirven otro plato de la misma comida obtenemos lo siguiente Ac. San Martín 44%, Ac. Team Gar 44% y Ac. Athletic Trujillo 36%.

Gráfica 24.

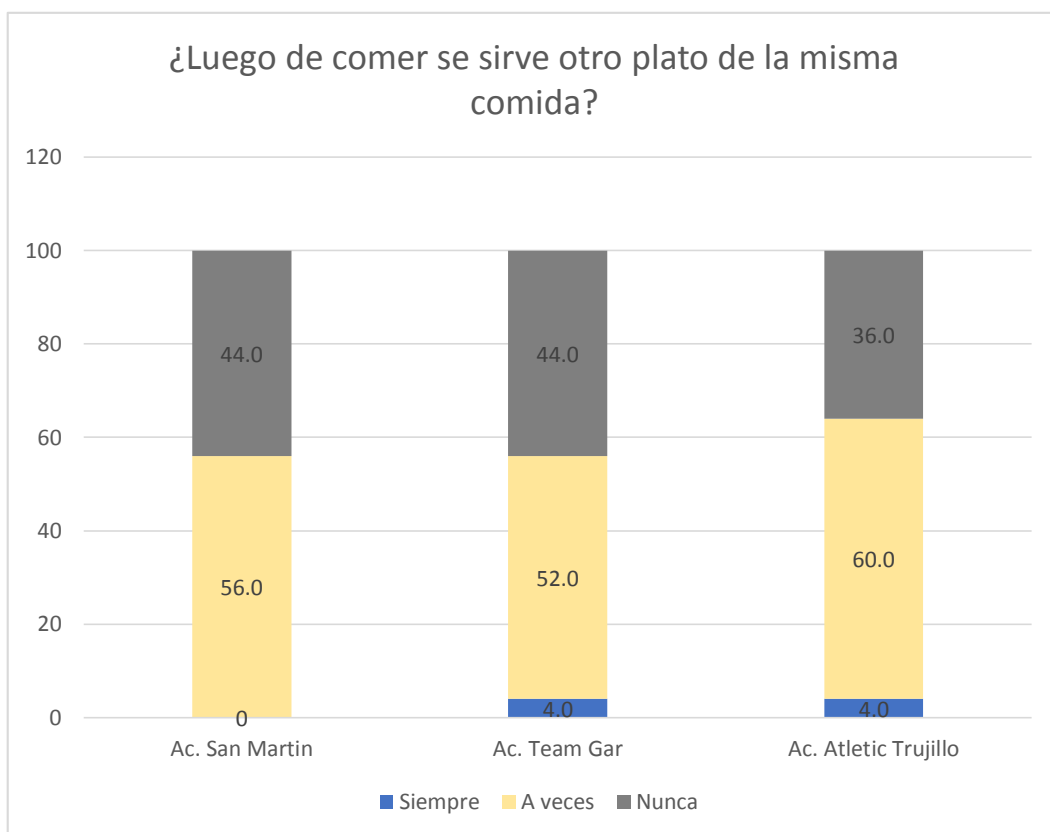


TABLA 18. ¿Qué alimentos consumes generalmente en la lonchera o mochila que llevas al entrenamiento?

	Ac. San Martin		Ac. Team Gar		Ac. Athletic Trujillo	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Fruta/ Sándwich / Yogurt	20	80,0	17	68,0	23	92,0
Galleta / Gaseosa / Keke / Chizitos	5	20,0	6	24,0	2	8,0
No consumo nada	0	0	2	8,0	0,0	0,0
Total	25	100,0	25	100,0	25	100,0

Interpretación

Por otro lado, en esta pregunta observamos los futbolistas que consumen Fruta/ Sándwich / Yogurt obteniendo como porcentajes en Ac. San Martin un 80%, Ac. Team Gar 68% y Ac. Athletic Trujillo 92%. Asimismo, tenemos los que consumen Galleta/ Gaseosa/ Keke en Ac. San Martin un 20%, Ac Team Gar 24% y Ac. Athletic Trujillo 8%. Por último, tenemos los resultados de los que no consumen nada teniendo así Ac. San Martin 0%, Ac. Team Gar 8% y Ac. Athletic Trujillo 0%.

Gráfica 25.

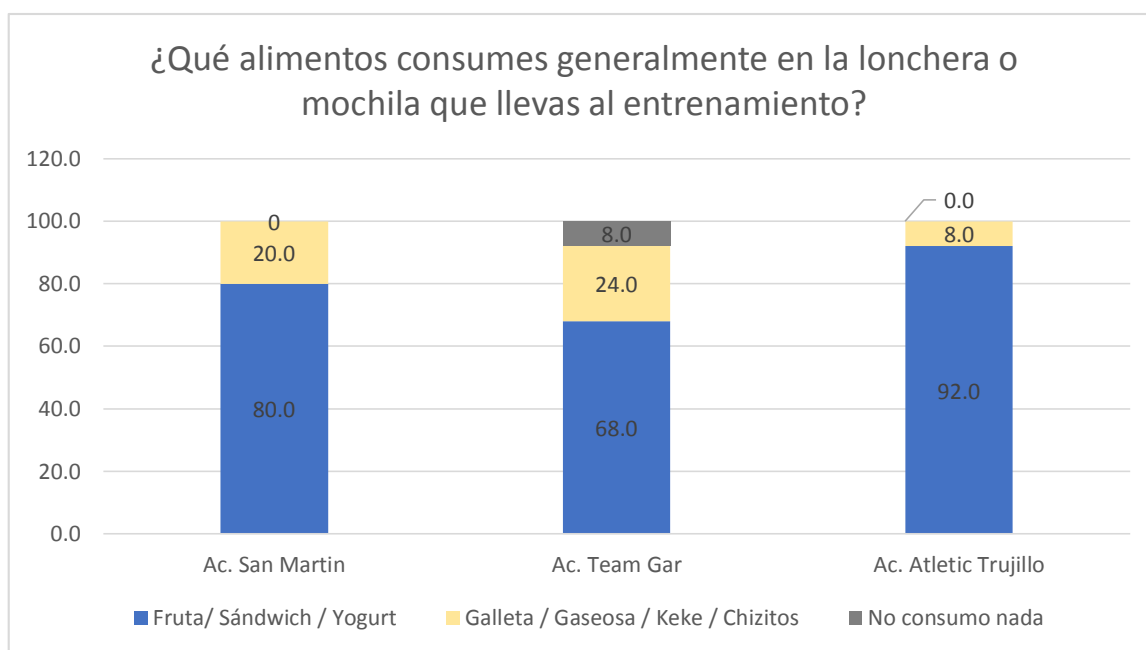


TABLA 19. ¿Qué alimentos consumes usualmente antes de entrenar?

	Ac. San Martín		Ac. Team Gar		Ac. Athletic Trujillo	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Fruta/ Sándwich / Yogurt	22	88,0	15	60,0	5	20,0
Galleta / Gaseosa / Keke / Chizitos	3	12,0	0,0	0,0	0,0	0,0
No consumo nada		0	10	40,0	20	80,0
Total	25	100,0	25	100,0	25	100,0

Interpretación

En esta pregunta observamos los futbolistas que consumen antes de entrenar Fruta/ Sándwich / Yogurt obteniendo como porcentajes en Ac. San Martin un 88%, Ac. Team Gar 60% y Ac. Athletic Trujillo 20%. Asimismo, tenemos los que consumen Galleta/ Gaseosa/ Keke en Ac. San Martin un 12%, Ac Team Gar 0% y Ac. Athletic Trujillo 0%. Por último, tenemos los resultados de los que no consumen nada teniendo así Ac. San Martin 0%, Ac. Team Gar 40% y Ac. Athletic Trujillo 80%.

Gráfica 26.

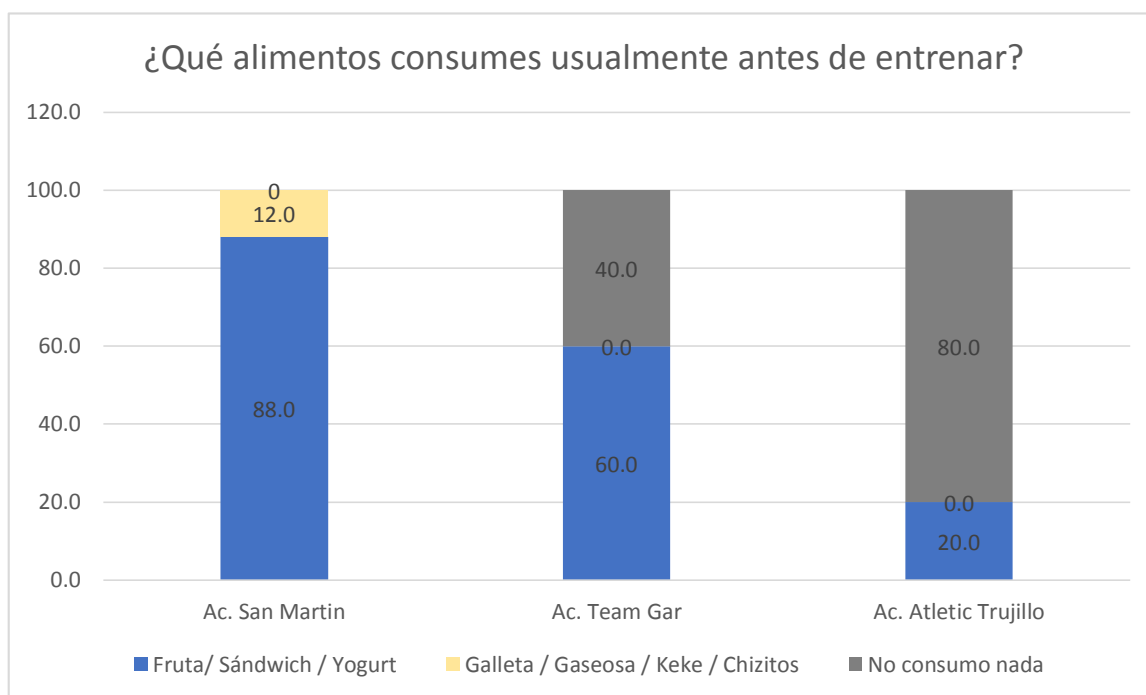


TABLA 20. ¿Cuántos vasos de agua consume al día?

	Ac. San Martin		Ac. Team Gar		Ac. Athletic Trujillo	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
De 6 a 7 vasos	23	92,0	16	64,0	9	36,0
Más de 8 vasos	2	8,0	9	36,0	16	64,0
Total	25	100,0	25	100,0	25	100,0

Interpretación

En esta pregunta vemos que Ac. San Martin el 92% consume de 6 a 7 vasos de agua al día, Ac. Team Gar 64% y Ac. Athletic Trujillo 36%. Mientras que los que consumen mas de 8 vasos al día tenemos, Ac. San Martin 8%, Ac. Team Gar 36% y Ac. Athletic Trujillo 64%.

Gráfica 27.

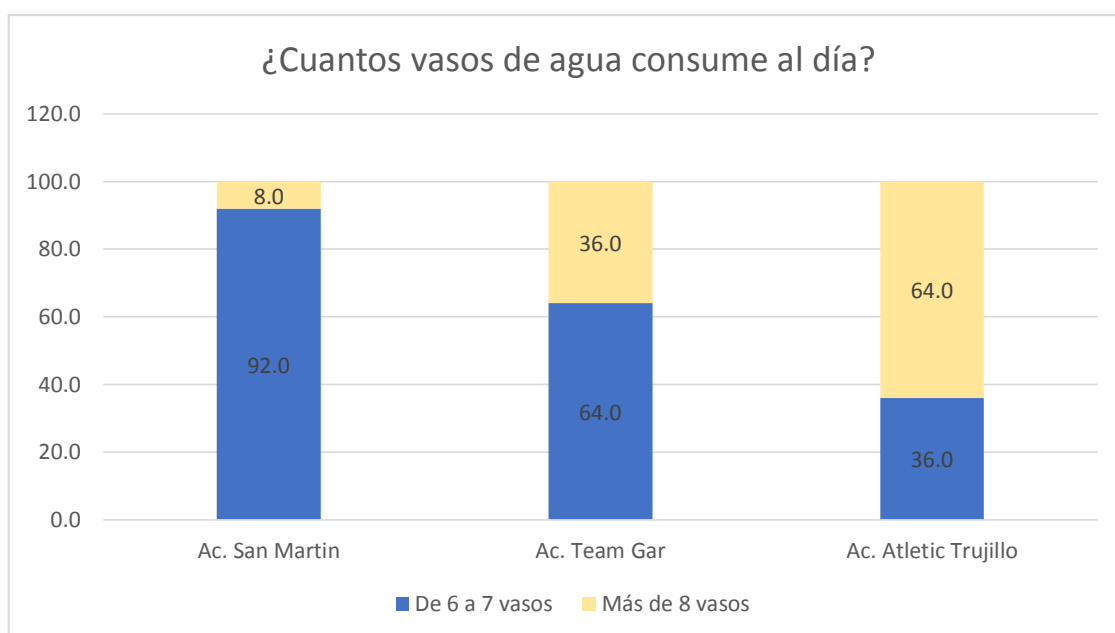


TABLA 21. Durante el entrenamiento, ¿Qué bebidas ingieres?

	Ac. San Martin		Ac. Team Gar		Ac. Athletic Trujillo	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Agua / rehidratantes / Jugos naturales	15	60,0	19	76,0	23	92,0
Gaseosa / Frugos / Cifrut	10	40,0	6	24,0	2	8,0
Total	25	100,0	25	100,0	25	100,0

Interpretación

En esta pregunta observamos los futbolistas que consumen durante el entrenamiento Agua/ Rehidratantes / Jugos naturales a la Ac. San Martin con un total de 60%, Ac. Team Gar 76% y Athletic Trujillo 92%. Mientras que los que consumen Gaseosa/ Frugos / Cifrut tenemos a Ac. San Martin con 40%, Ac. Team Gar 24% y Athletic Trujillo 8%.

Gráfica 28.

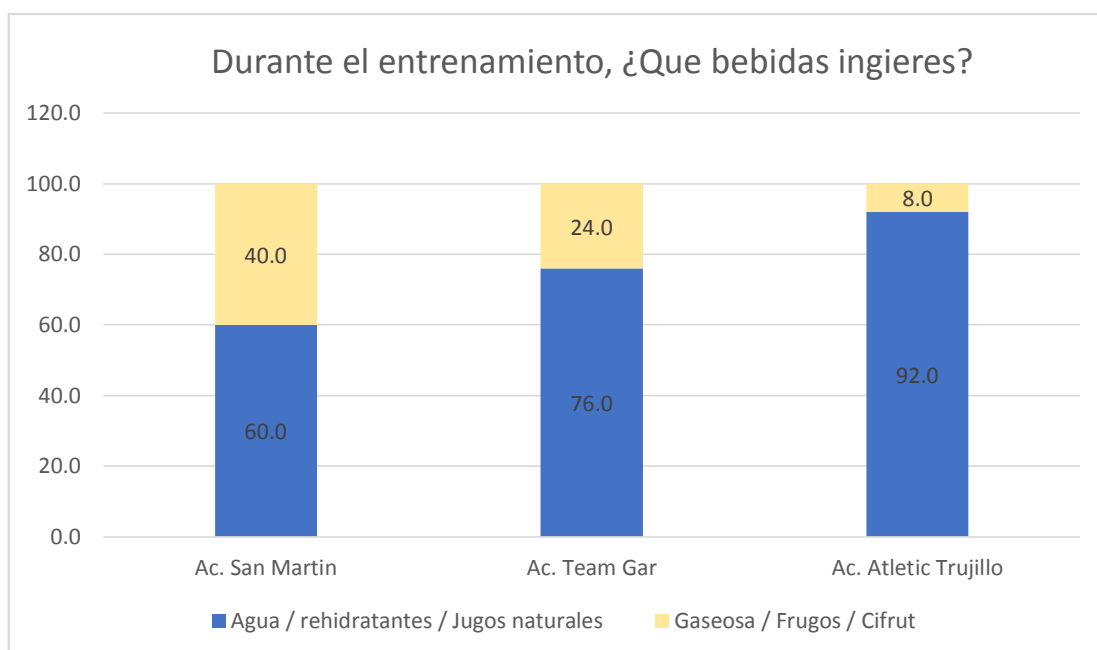


TABLA 22. ¿Cuál es la razón principal por la que elige consumir un alimento?

	Ac. San Martin		Ac. Team Gar		Ac. Athletic Trujillo	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Su sabor	11	44,0	9	36,0	3	12,0
Su valor nutritivo	14	56,0	16	64,0	22	88,0
Total	25	100,0	25	100,0	25	100,0

Interpretación

Por consiguiente, en esta pregunta observamos que Ac. San Martín elige consumir un alimento por su sabor en un 44%, Ac. Team Gar 36% y Ac. Athletic Trujillo 12%. Mientras que por su valor nutritivo tenemos a Ac. San Martín con 56%, Ac. Team Gar 64% y Ac. Athletic Trujillo 88%.

Gráfica 29.

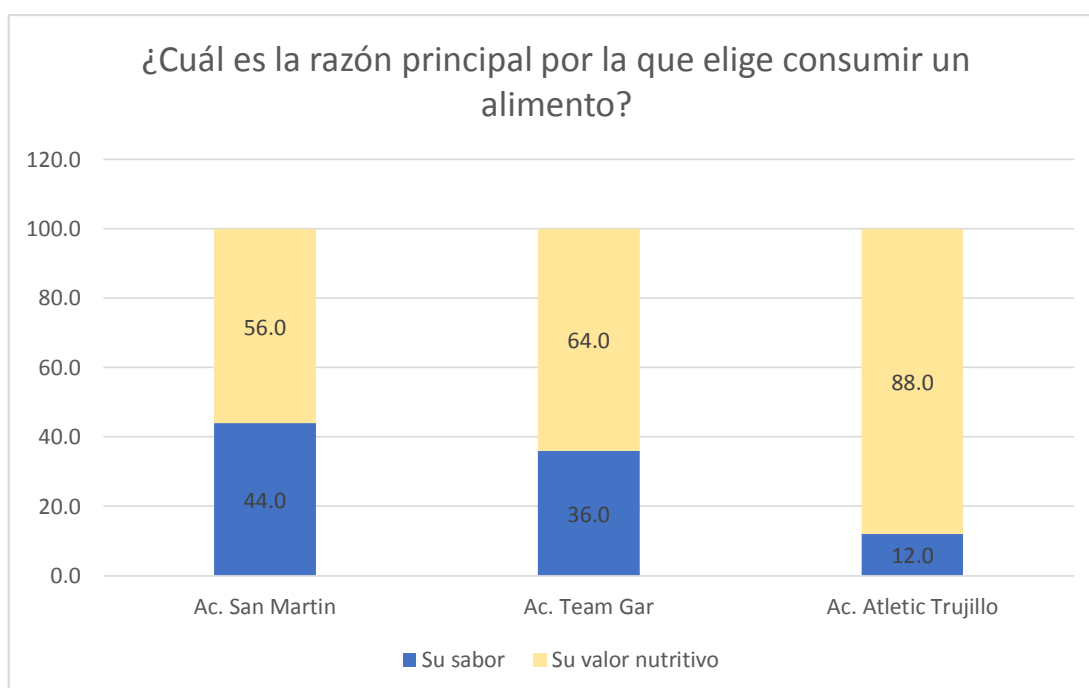


TABLA 23. ¿Cuándo tienes sed qué bebidas consumes con más frecuencia?

	Ac. San Martín		Ac. Team Gar		Ac. Athletic Trujillo	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Agua sola y otras bebidas sin azúcar	14	56,0	19	76,0	22	88,0
Bebidas naturales con azúcar	11	44,0	6	24,0	3	12,0
Total	25	100,0	25	100,0	25	100,0

Interpretación

En esta pregunta vamos que el 56% de la Ac. San Martin consume Agua sola y otras bebidas sin azúcar, Ac. Team Gar 76% y Ac. Athletic Trujillo 88%. Mientras que bebidas naturales con azúcar en la Ac. San Martin consumen 44%, Ac. Team Gar 24% y Ac. Athletic Trujillo 12%.

Gráfica 30.

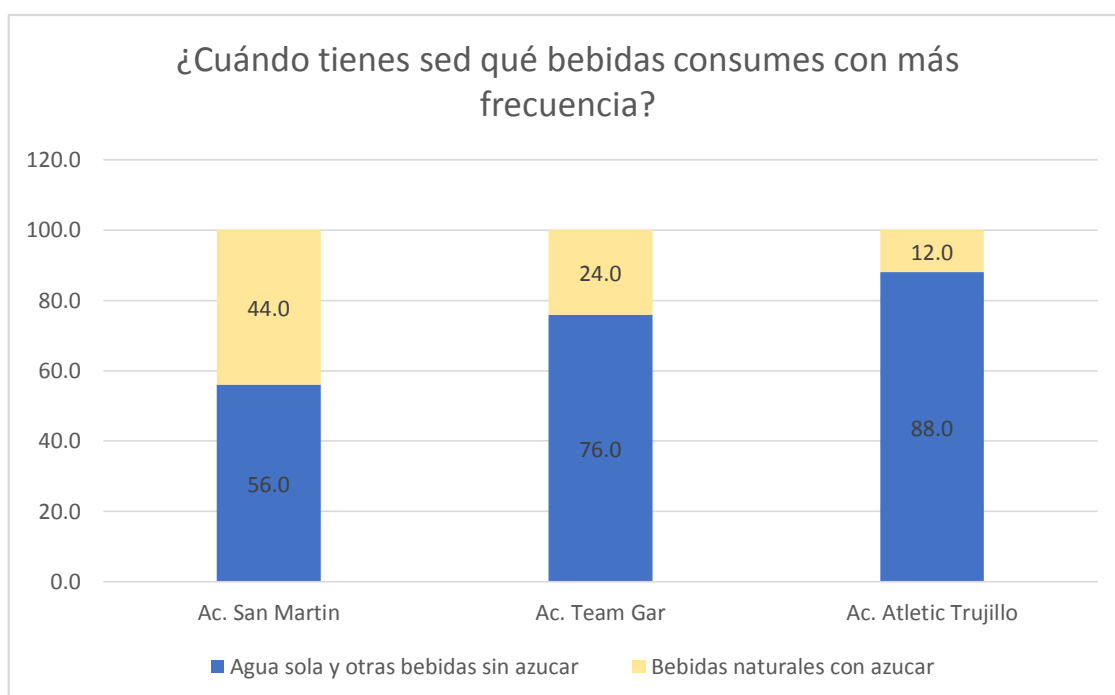


TABLA 24. ¿Haces caso a las recomendaciones de tus padres sobre un alimento?

	Ac. San Martín		Ac. Team Gar		Ac. Athletic Trujillo	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Si	14	56,0	13	52,0	15	60,0
A veces	11	44,0	12	48,0	10	40,0
Total	25	100,0	25	100,0	25	100,0

Interpretación

Aquí observamos que el 56% de los futbolistas de la Ac. San Martin Si hace caso a las recomendaciones de sus padres, Ac. Team Gar el 52% y Ac. Athletic Trujillo el 60%. Mientras que A veces en la Ac. San Martin un total de 44%, Ac. Team Gar 48% y A, Athletic Trujillo 40%.

Gráfica 31.

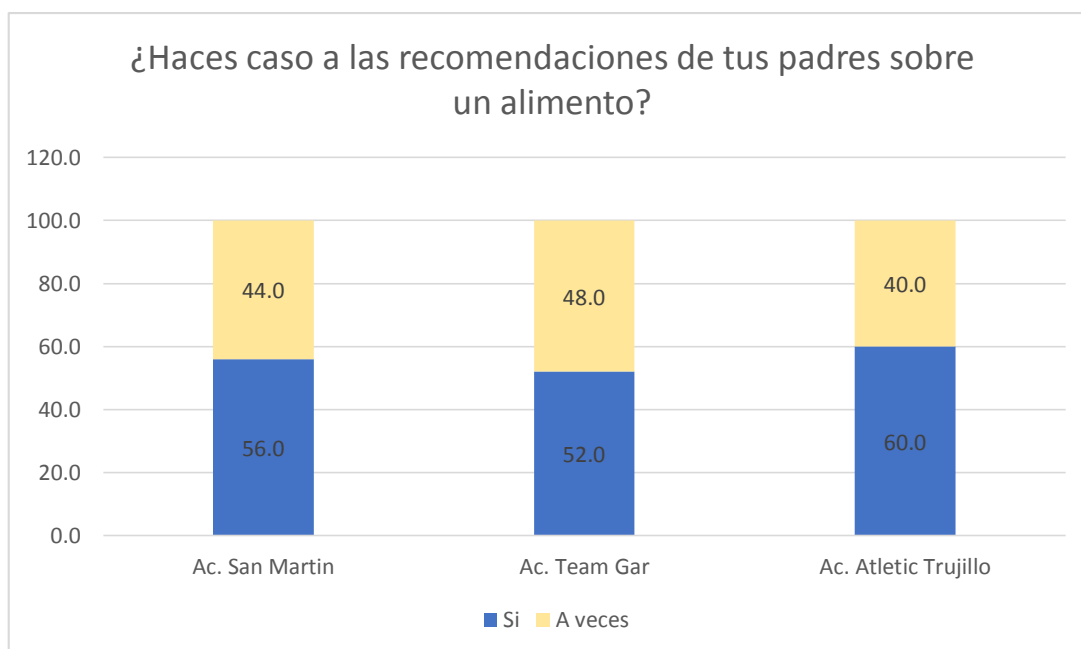


TABLA 25. ¿Cuándo compras un alimento, lees la información nutricional?

	Ac. San Martin		Ac. Team Gar		Ac. Athletic Trujillo	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Si	4	16,0	6	24,0	7	28,0
A veces	14	56,0	14	56,0	15	60,0
No	7	28,0	5	20,0	3	12,0
Total	25	100,0	25	100,0	25	100,0

Interpretación

En esta pregunta vemos que en la Ac. San Martin el 16% lee la información nutricional cuando compra un alimento, en Ac. Team Gar el 24% y Ac. Athletic Trujillo 28%. Por otro lado, A veces en la Ac. San Martin el 56%, Ac. Team Gar 56% y Ac. Athletic Trujillo 60%. Por ultimo los que No leen en la Ac. San Martin tenemos un total de 28%, Ac Team Gar 20% y Ac. Athletic Trujillo 12%.

Gráfica 32.

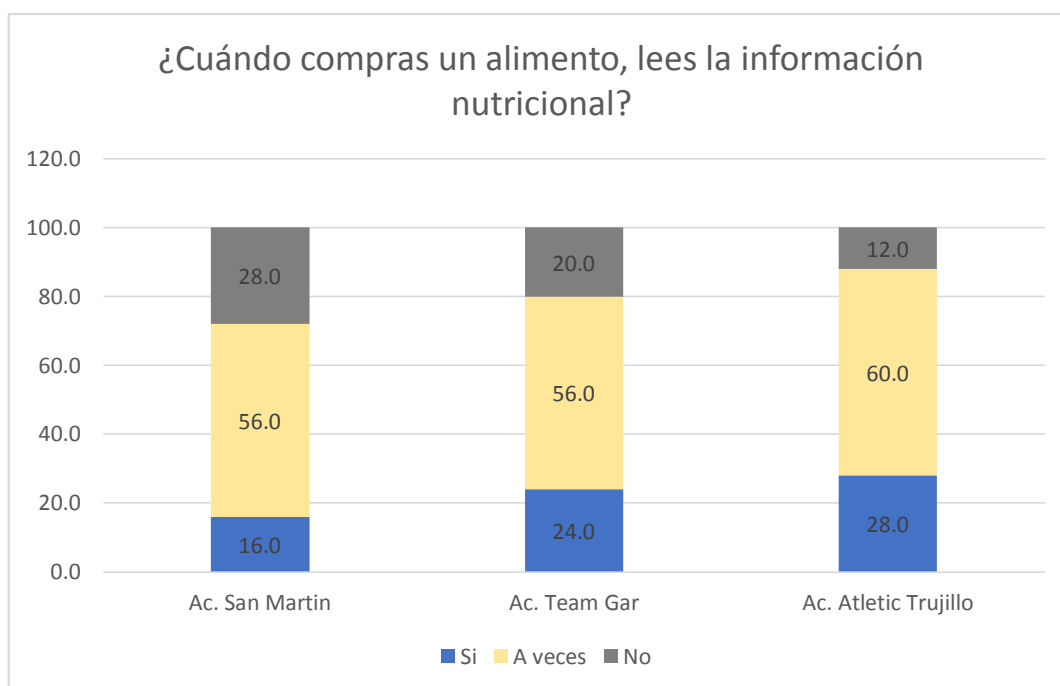


TABLA 26. ¿Vez televisión cuando consumes tus alimentos?

	Ac. San Martín		Ac. Team Gar		Ac. Athletic Trujillo	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Si	9	36,0	6	24,0	4	16,0
A veces	11	44,0	14	56,0	12	48,0
No	5	20,0	5	20,0	9	36,0
Total	25	100,0	25	100,0	25	100,0

Interpretación

Aquí observamos que la Ac. San Martín el 36% ve televisión cuando consume sus alimentos, Ac. Team Gar el 24% y Ac. Atlético Trujillo 16%. Mientras que los que ven a veces en la Ac. San Martín tenemos 44%, Ac. Team Gar 56% y Ac. Atlético Trujillo 48%. Por último, los que No ven televisión tenemos en la Ac. San Martín un total de 20%, Ac. Team Gar 20% y Ac. Atlético Trujillo 36%.

Gráfica 33.

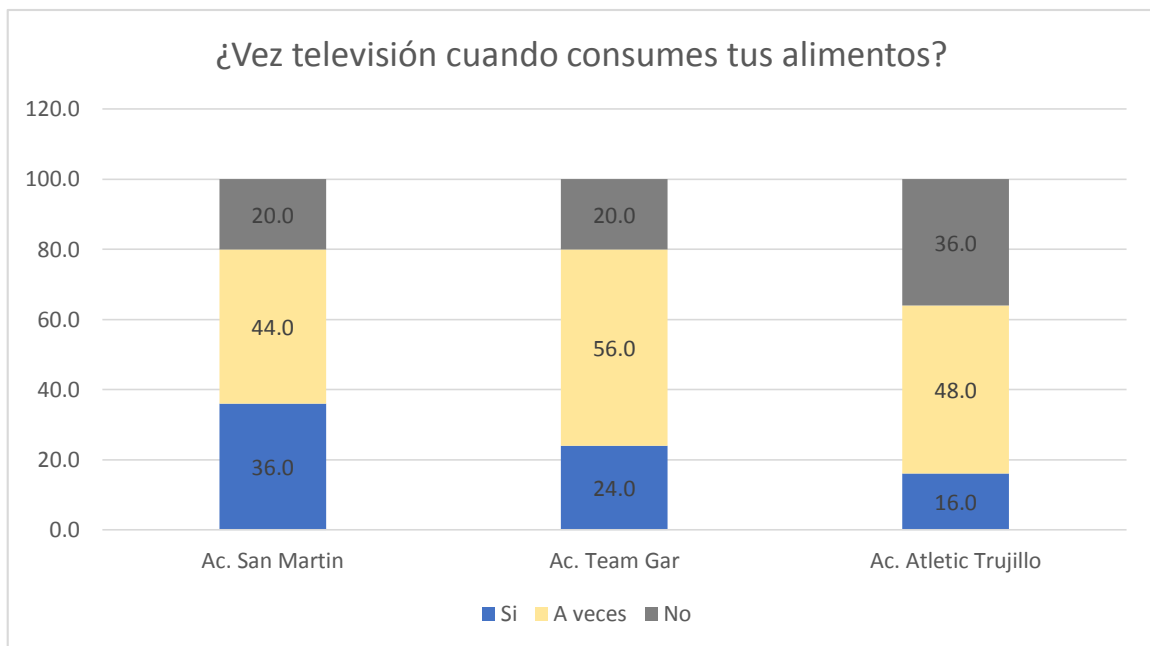


TABLA 27. Estadísticos Descriptivos del Test de Matsudo

Descriptivos								
Academias	N	Media	Desv. Desviación	Desv. Error	95% del intervalo de confianza para la media		Mínimo	Máximo
					Límite inferior	Límite superior		
Ac San Martin	25	279,880	15,9513	3,1903	273,296	286,464	245,0	311,0
Ac. Team Gar	25	283,533	15,8286	3,1657	276,999	290,067	260,0	322,0
Ac. Athletic Trujillo	25	297,709	17,6521	3,5304	290,423	304,995	261,4	350,0
Total	75	287,041	18,0213	2,0809	282,894	291,187	245,0	350,0

Interpretación: Como vemos en el Test de Matsudo nos encontramos que en la Academia San Martin tienen una media de 279.88 metros recorridos, en tanto en Ac. Team Gar una media de 283.533 metros y por último la academia Athletic Trujillo con una media de 297.709 metros recorridos.

TABLA 28. ANOVA

ANOVA	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Entre grupos	4434,805	2	2217,403	8,146	0,001
Dentro de grupos	19598,055	72	272,195		
Total	24032,860	74			

Interpretación: Encontramos en la tabla de ANOVA para el test de Matsudo un valor $p= 0,001$ menor a 0.05 por lo tanto hay una diferencia significativa entre las academias respecto a los resultados obtenidos, ahora veamos que academia es la que sobre sale entre las tres.

TABLA 29. Prueba Post Hoc

Comparaciones múltiples

Prueba Post Hoc	(I) Academias		Diferencia de medias (I-J)	Desv. Error	Sig.	Intervalo de confianza al 95%	
						Límite inferior	Límite superior
HSD Tukey	Ac San Martin	Ac. Team Gar	-3,6530	4,6664	0,715	-14,820	7,514
		Ac. Athletic Trujillo	-17,8290*	4,6664	0,001	-28,996	-6,662
	Ac. Team Gar	Ac San Martin	3,6530	4,6664	0,715	-7,514	14,820
		Ac. Athletic Trujillo	-14,1760*	4,6664	0,009	-25,343	-3,009
	Ac. Athletic Trujillo	Ac San Martin	17,8290*	4,6664	0,001	6,662	28,996
		Ac. Team Gar	14,1760*	4,6664	0,009	3,009	25,343

Interpretación: Como vemos en la Prueba post Hoc realizada comparando las academias vemos que la Ac. Athletic Trujillo sobre sale entre la Ac. San Martin y Ac. Team Gar, En cuanto a las Academias Ac. San Martin y Ac. Team Gar la diferencia no es mucha, resultados similares, todo esto se debe analizando los resultados anteriores a que los estudiantes de la Ac. Athletic Trujillo tienen un mejor habito alimentario a comparación de las otras dos academias estudiadas.

TABLA 30. : Estadísticos descriptivos para el Test de Augusto Pila

Descriptivos

Academias	N	Media	Desv. Desviación	Desv. Error	95% del intervalo de confianza para la media		Mínimo	Máximo
					Límite inferior	Límite superior		
Ac San Martin	25	52,1200	3,63226	0,72645	50,6207	53,6193	44,00	57,00
Ac. Team Gar	25	51,2000	4,86484	0,97297	49,1919	53,2081	42,00	59,00
Ac. Athletic Trujillo	25	53,8400	2,91090	0,58218	52,6384	55,0416	46,00	57,00
Total	75	52,3867	3,98949	0,46067	51,4688	53,3046	42,00	59,00

Interpretación: Como vemos en el Test de Augusto Pila nos encontramos que en la Academia San Martin tienen una media de 52 abdominales realizados, en tanto en Ac. Team Gar una media de 51 abdominales y por último la academia Athletic Trujillo con una media de 53 abdominales realizados.

TABLA 31. Anova

ANOVA	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Entre grupos	89,787	2	44,893	2,971	0,05
Dentro de grupos	1088,000	72	15,111		
Total	1177,787	74			

Interpretación: Encontramos en la tabla de ANOVA para el test de Matsudo un valor p igual a 0.05 por lo tanto hay una diferencia significativa muy relativa entre las academias respecto a los resultados obtenidos, ahora veamos que academia es la que sobre sale entre las tres.

TABLA 32. Prueba Post Hoc

Comparaciones múltiples

Prueba Post Hoc	(I) Academias		Diferencia de medias (I-J)	Desv. Error	Sig.	Intervalo de confianza al 95%	
						Límite inferior	Límite superior
HSD Tukey	Ac. San Martin	Ac. Team Gar	0,92000	1,09949	0,682	-1,7112	3,5512
		Ac. Athletic Trujillo	-1,72000	1,09949	0,268	-4,3512	0,9112
	Ac. Team Gar	Ac. San Martin	-0,92000	1,09949	0,682	-3,5512	1,7112
		Ac. Athletic Trujillo	-2,64000*	1,09949	0,049	-5,2712	-0,0088
	Ac. Athletic Trujillo	Ac. San Martin	1,72000	1,09949	0,268	-0,9112	4,3512
		Ac. Team Gar	2,64000*	1,09949	0,049	0,0088	5,2712

Interpretación: Como vemos en la Prueba post Hoc realizada comparando las academias vemos que la Ac. Athletic Trujillo tiene una leve diferencia entre la Ac. San Martin y Ac. Team Gar.

V. DISCUSIÓN

“Tomando EN CUENTA Fernández Darla, en una investigación realizada para la Universidad Católica del Ecuador en el año (2018), carrera de Nutrición Humana que lleva por nombre “Influencia de los estilos de vida en los hábitos alimentarios y el rendimiento deportivo en futbolistas no profesionales del campeonato de alumnos de la Salle Quito 2018”. Su finalidad fue considerar como influye los hábitos de alimentación de futbolistas adolescentes sobre los hábitos de nutrición y el rendimiento deportivo. Obteniendo en nuestro estudio que los hábitos alimentarios si influyen en el rendimiento deportivo debido ya que se observa en los gráficos el nivel significativo en cuanto a los deportistas que conllevan una alimentación balanceada.

Por otro lado, Erazo y Muriel, (2018), en una investigación realizada en Ecuador. Se evaluó a futbolistas adolescentes en la ciudad de Guayaquil, concluyendo que todos los deportistas presentan una inadecuada alimentación, siendo así que el 90% consumen alimentos, los cuales no complementan sus necesidades, y el 10% restante consume dietas en exceso. En este aspecto, en mi estudio más del 50% presenta una alimentación adecuada, acorde a sus necesidades, las cuales son óptimas para su rendimiento deportivo.

Asimismo, Palacios, (2018), en un estudio realizado en Venezuela. Estableció que los hábitos alimentarios tienen una larga relación con somatotipo de los futbolistas, siendo así que los adolescentes quienes consumen frutas, carnes, grasas trans y productos procesados presentan un tipo de cuerpo meso endomórfico, por lo cual se hace referencia mejorar el tipo de alimentación para incrementar su rendimiento deportivo. Por tanto, en esta investigación, se concuerda con el autor ya que se observa que la alimentación que consumen los deportistas tiene relación con el somatotipo de estos, lo cual se recomienda mejorar su elección de alimentos.

Por su parte Parrales C. en el año (2019), Ecuador, efectuó una exploración que tuvo como finalidad la valoración de los estilos de vida saludable y estado nutricional en los futbolistas de la academia Independiente Sporting

Club en manta sub-12. Para esta recaudación de antecedentes, se efectuó una averiguación sobre prácticas alimentarias aprobada por la Fundación Española de Nutrición que indica el consumo frecuente y una alimentación de calidad, asimismo, el consumo de comida mediante durante un día, la misma que se usó para calcular el consumo energético total y conseguir el nivel de movimiento corporal. Para lo cual, en mi estudio establecimos también, la cantidad de comida que consumían al día los deportistas y cuales eran estas, para determinar el rendimiento deportivo de cada uno de los futbolistas.

Por otro lado, Sánchez A. Caballero M. y Alavés V. (2019) en España, Estudiaron las prácticas de habilidad físico-deportivo y su correlación con su fase alimenticia en futbolistas de primaria con edades 11 y 13 años. Asimismo, se usó un formulario ad hoc aprobado sobre la destreza físico-deportiva que cuenta con 5 interrogantes, así como mediciones de talla y peso para calcular el (IMC). Asimismo, establecimos en esta investigación interrogantes sobre su alimentación y su correlación con el IMC, para determinar el rendimiento deportivo de cada uno de los futbolistas de diferentes academias de la ciudad de Trujillo.

Asimismo, Gonzales C. y Méndez D. (2019), establecieron la dependencia que existe entre la práctica deportiva y deportiva, la figura corporal y la alimentación de los futbolistas en las edades de 10 a 13 años, utilizando dos indagaciones. En la primera se recolectó información sobre la imagen corporal; por otra parte, la segunda establecía preguntas personales sobre la práctica deportiva y consumo de alimentos. Para la cual, en este estudio dentro de las encuestas también realizamos preguntas sobre que alimentos consumían durante el día, antes, durante y después de los entrenamientos de los deportistas.

Por consiguiente, Zambrano en el año, (2018), en su investigación propuso estimar cómo influyen los hábitos alimentarios en el rendimiento óptimo de los futbolistas en San Pablo de Ecuador - Manta. Para esto se realizó unos formularios para establecer el tipo de alimentación y dos test Físicos (Test de Cooper) y (Test de Matzudo), para evaluar la potencia aeróbica, los

cuales establecen el nivel según su rendimiento de los atletas. En este aspecto se concuerda con el autor ya que, para este estudio realice preguntas sobre hábitos alimenticios y cuatro pruebas para valorar el rendimiento físico de estos futbolistas en las diferentes academias de dicha ciudad.

Por otro lado, en un estudio de investigación realizado por Berrocal, (2019). Dicho autor estableció la correlación del movimiento corporal, estilos de vida saludable con el sobrepeso en las edades de 7 a 10 años en Lima. Se realizó un formulario sobre la alimentación aprobada, el formulario INTA hecho en Chile para indicar la práctica de actividad física y se ejecutó las mediciones antropométricas para la valoración nutricional. Asimismo, en nuestro estudio se realizó en nuestra encuesta, preguntas sobre los alimentos que consumen día a día para establecer los hábitos de alimentación de los deportistas, como también mediciones de talla y peso (IMC).

Así mismo, en un trabajo realizado por Montalvo G. (2018), hizo una indagación que tuvo como finalidad establecer la similitud existente de los estilos y la situación alimenticios en adolescentes, quienes pertenecen al Club de fútbol Cantolao, ubicado en Lima. Se valoró a 83 deportistas de dicho Club, quienes realizaron formularios de prácticas de alimentación, para las cuales se realizaron mediciones antropométricas para el cálculo del IMC. En este aspecto, en nuestro estudio también se realizó dichas mediciones para determinar IMC de los futbolistas en las cuales se obtuvo que más del 50% estaban aceptables, debido a una adecuada alimentación.

VI. CONCLUSIONES

1. La nutrición deportiva está considerada como un componente primordial para el rendimiento físico del atleta, especialmente en la adolescencia. Para sus cambios y desarrollo físicos necesitan nutrientes, buenos hábitos alimenticios y descanso. Cada deportista debe tener en cuenta la buena alimentación y los buenos hábitos saludables.
2. Los entrenadores deportivos deberían hacer lo mismo en reconocer e integrar posibles problemas nutricionales. Desarrollar buenos hábitos alimenticios con un plan anual de educación. Los jóvenes deben tener apoyo familiar mantenerse al día con los consejos de expertos en nutrición, necesidades especiales para deportes específicos y mejoras. Evaluación y seguimiento de la salud del atleta.
3. El estado nutricional en los deportistas de las academias, San Martín, Ac. Team Gar y Ac. Atlético Trujillo, categoría sub-12 en cuanto al IMC y contextura física, es apta, debido a una buena alimentación.
4. Llegamos también a la conclusión que el tener un mal hábito alimentario, causa sobrepeso y esto dificulta poder tener un rendimiento deportivo óptimo en el campo. Es importante la influencia de llevar un buen hábito para obtener óptimos resultados en el ámbito deportivo.
5. Por último, se puede evidenciar que los deportistas que tienen hábitos poco saludables en su alimentación poseen un bajo rendimiento deportivo, llegando a la conclusión que el estado nutricional influye en su condición física de los futbolistas.

VII. RECOMENDACIONES

1. Para mejorar los hábitos de alimentación y el rendimiento de los futbolistas se recomienda a los técnicos trabajar de la mano con un especialista realizando controles y evaluaciones, tanto nutricionales como físicas.
2. Para mejorar los hábitos saludables de los deportistas en cuanto a sus alimentos, se recomienda charlas nutricionales en los entrenamientos, ya sea al iniciar o finalizar.
3. Se recomienda a los entrenadores capacitarse en nutrición deportiva y aplicar dichos conocimientos con los futbolistas.
4. Brindar a los padres de familia información nutricional que son de suma importancia en la alimentación de cada uno de los futbolistas, ya que la alimentación viene de casa.

REFERENCIAS:

Accinelli-Tanaka, R., & López-Oropeza, L. (2014). Estado nutricional y condición física de futbolistas adolescentes luego del consumo de harina de pescado como complemento nutricional. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 30(1). <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2013.301.156>

Aguirre L, Jiménez D. Relación de los hábitos alimentarios con el rendimiento deportivo de niños que asisten a la escuela de fútbol del Independiente Valle de la ciudad de Quito pertenecientes a la categoría sub-12 en los meses de enero-abril del 2015 [Tesis en Internet]. Quito: Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Facultad de enfermería; 71 2015 [citado 27 de octubre de 2018]; Disponible en: <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/10094>

Arencibia Moreno, R., Hernández Gallardo, D., Paucar Iza, V. M. (2016). Estado nutricional y hábitos alimentarios de futbolistas amateur, categoría Sénior, Serie A de la Liga Cantonal Rumiñahui, Ecuador. *Nutr. clín. diet. hosp*, 114-121. Assessing Nutritional Status and Needs. (n.d.). *Handbook of Sports Medicine and Science: Sports Nutrition*, 107–117. <https://doi.org/10.1002/9780470757185.ch10>

Baker, L. (2013). Efectos de los componentes de la dieta sobre el rendimiento en las habilidades motoras y cognitivas en el deporte. *Sports Science Exchange*, 1-6. <https://www.gssiweb.org/latam/sports-science-exchange/Art%C3%ADculo/sse-119-efectos-de-los-componentes-de-la-dieta-sobre-el-rendimiento-en-las-habilidades-motoras-y-cognitivas-en-el-deporte->

Berrocal A. Actividad física, hábitos alimentarios y su relación con la obesidad en niños de 7 a 10 años del centro materno infantil Manuel Barreto San Juan De Miraflores octubre a noviembre 2018. Lima: Repositorio Universidad Privada San Juan Bautista. Facultad de Ciencias de la Salud; 2019. [Citado 25 de enero de 2019]; Disponible en: <http://repositorio.upsjb.edu.pe/handle/upsjb/2211>

Burke, L., Castell, L., Steal, J., Rogers, P., Blomstrand, E., Gurr, S., Mitchell, N., Sthepens, F. (2016). Revisiones BJSM: A–Z de los Suplementos Nutricionales: Suplementos Dietarios, Alimentos para la Nutrición Deportiva y Ayudas Ergogénicas para la Salud y el Rendimiento Parte 4. Journal Publice Premium. <https://g-se.com/revisiones-bjism-a-z-de-los-suplementos-nutricionales-suplementos-dietarios-alimentos-para-la-nutricion-deportiva-y-ayudas-ergogenicas-para-la-salud-y-el-rendimiento-parte-4-2050-sa-O57cfb2727430f>

Castañeda Sánchez, O., Lugo Caro, M., & Yepiz Ortega, R. (2016). Estado nutricional en un grupo de adolescentes de Pueblo Yaqui, Sonora, México. *Atención Familiar*, 23(3). <https://doi.org/10.22201/facmed.14058871p.2016.3.56530>

Cossio-Bolaños, M. A., & Arruda, M. (2012). Propuesta de valores normativos para la evaluación de la aptitud física en niños de 6 a 12 años de Arequipa, Perú. *Revista Médica Herediana*, 20(4), 206. <https://doi.org/10.20453/rmh.v20i4.1005>

Cristina Olivos, O., Ada Cuevas, M., Verónica Álvarez, V., & Carlos Jorquera, A. (2012). Nutrición Para el Entrenamiento y la Competición. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 23(3), 253–261. [https://doi.org/10.1016/s0716-8640\(12\)70308-5](https://doi.org/10.1016/s0716-8640(12)70308-5)

Díaz T., Gálvez C. Propuesta de un plan nutricional para mejorar la práctica del fútbol de la categoría sub-12, de la unidad educativa Técnico Salesiano, Cuenca, año 2019. <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/6293/1/UPSC002851.pdf>

Exactitud de las ecuaciones predictivas del gasto energético basal: estudio transversal en niños y adolescentes con sobrepeso y obesidad de Morelos, México. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 23(2), 83–91. <https://doi.org/10.14306/renhyd.23.2.706>

Garrido, G., Webster, A. L., & Chamorro, M. (2007). Nutritional Adequacy of Different Menu Settings in Elite Spanish Adolescent Soccer Players. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 17(5), 421–432. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.17.5.421>

Gonzales, J.A. (2010). Equilibrio nutricional y rendimiento en el futbol. España: Scientific Section. http://www.journalshr.com/papers/Vol%202 N%201/V02_1_2.pdf

González M., Gutiérrez A., Mesa J., Ruiz J., Castillo M. (2021). La nutrición en la práctica deportiva: Adaptación de la pirámide nutricional a las características de la dieta del deportista: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222001000400001

Heredia; 2016 [Citado 25 de enero de 2019]; Disponible en: <http://repositorio.upch.edu.pe/handle/upch/854>

Heredia, S., Robalino, M., Hidalgo, M., Proaño, F., Antamba, E., & Yáñez, P. (2016). Caracterización del perfil lipídico, índice de masa corporal y nivel de glucosa en afiliados del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS)

Hernández Ponce, L., Carrasco García, M. S., Fernández Cortés, T. L., González Unzaga, M. A., & Ortiz Polo, A. (2021). Nutrición e hidratación en el deportista, su impacto en el rendimiento deportivo. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de La Salud Universidad Autónoma Del Estado de Hidalgo*, 9(18), 141–152. <https://doi.org/10.29057/icsa.v9i18.6366>

Hernández-Ortega, A., Osuna-Padilla, I. A., Rendón-Rodríguez, R., Narváez-Velázquez, P. B., Chávez-González, M. J., & Estrada-Velasco, B. I. (2019). Exactitud de las ecuaciones predictivas del gasto energético basal: estudio transversal en niños y adolescentes con sobrepeso y obesidad de Morelos, México. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 23(2), 83–91. <https://doi.org/10.14306/renhyd.23.2.706>

HIDRATACIÓN deportiva. (2013). *Nutrición Deportiva*, 89–98. <https://doi.org/10.2307/j.ctv1ks0c3d.10>

Iglesias-Gutiérrez, E., García-Rovés, P. M., Rodríguez, C., Braga, S., Garcia-Zapico, P., & Patterson, Á. M. (2005). Food Habits and Nutritional Status Assessment of Adolescent Soccer Players. A Necessary and Accurate Approach. *Canadian Journal of Applied Physiology*, 30(1), 18–32. <https://doi.org/10.1139/h05-102>

J. J. Ramos Alvares (2019). Nutrición e Hidratación en el deporte. *Medicina Deportiva/Mantene en forma*: www.aurasalud.com/QQS

KUTHE, N. M. M. (2019). NUTRICIÓN SALUDABLE. Vida Activa, Ejercicio y Salud, 125–136. <https://doi.org/10.2307/j.ctv1ks0c2w.8>

MacMillan, N. (2013). LOS CARBOHIDRATOS EN LA ALIMENTACIÓN DEL DEPORTISTA. In *Nutrición deportiva* (1st ed., pp. 51–68). Ediciones Universitarias de Valparaíso PUCV. <https://doi.org/10.2307/j.ctv1ks0c3d.7>

MacMillan, N. (2013). LAS PROTEÍNAS EN LA ALIMENTACIÓN DEL DEPORTISTA. In *Nutrición deportiva* (1st ed., pp. 69–80). Ediciones Universitarias de Valparaíso PUCV. <https://doi.org/10.2307/j.ctv1ks0c3d.8>

MacMillan, N. (2013). LAS GRASAS EN LA ALIMENTACIÓN DEL DEPORTISTA. In *Nutrición deportiva* (1st ed., pp. 81–88). Ediciones Universitarias de Valparaíso PUCV. <https://doi.org/10.2307/j.ctv1ks0c3d.9>

Martínez-Rodríguez, A., Aix-Sánchez, J., Martínez-Sanz, J. M., & Leyva-Vela, B. (2017). Evaluación de la condición física, práctica deportiva y estado nutricional de niños y niñas de 6 a 12 años: Estudio piloto. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 21(1), 3–10. <https://doi.org/10.14306/renhyd.21.1.238>

Martínez E. Pruebas de aptitud física (2a. ed.). [Libro en Internet]. Barcelona: Editorial Paidotribo México; 2011 [citado 3 de setiembre de 2018]. Disponible en: <http://public.ebib.com/choice/publicfullrecord.aspx?p=4909898>

Medina G, Quispe R. Indicadores antropométricos asociados a riesgo cardiovascular y consumo alimentario en escolares del distrito de Cerro Colorado, 2017 [tesis en Internet] Arequipa: Repositorio institucional UNSA. Facultad de Ciencias Biológicas; 2018. [Citado 25 de enero de 2019]; Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/5804/NUmecagi>

MEDICIÓN DE LA COMPOSICIÓN CORPORAL Y REGISTRO ALIMENTICIO DEL DEPORTISTA. (2021). *Nutrición y Dietética Deportiva*, 103–112. <https://doi.org/10.2307/j.ctv1ks0gzs.11>

Milani Guissoni, F., Deminice, R., Payão Ovidio, P., Zangiacomi Martinez, E., Afonso Jordao, A., & Mialich, M. S. (2020). Nutritional profile and oxidative stress in adolescent soccer players. *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*, 32, 51–59. <https://doi.org/10.18276/cej.2020.4-05>

Montalvo G. Hábitos alimentarios y estado nutricional en niños de 6 a 11 años, Club deportivo Cantolao, San Juan de Lurigancho, 2018. [Tesis en Internet]. Lima: Universidad César Vallejo; 2018 [citado 27 de octubre de 2018]; Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/18935/MONTALVO_PG.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Motoche, M. (2013). Relación entre el estado nutricional y el rendimiento deportivo en deportistas de alto rendimiento de la federación deportiva de Morona Santiago, Macas 2012. <https://1library.co/document/z1d5e38z-relacion-nutricional-rendimiento-deportivo-deportistas-rendimiento-federacion-deportiva.html>

Muñoz, M., Garrido, G., Soriano, L. M., & Donoso, M. (2003). Estado nutricional en adolescentes deportistas. *Revista Española de Pediatría*, 223.

Nutrición y rendimiento deportivo Colegio Americano de Medicina del Deporte 2010:

<https://1library.co/document/1y9jrxvq-nutrici%C3%B3n-rendimiento-deportivo-colegio-americano-medicina-deporte.html>

Nutritional strategies to optimize performance, training adaptation and recovery in team sports. (2021). Sports & Exercise Medicine Switzerland. Internet Archive. <https://doi.org/10.34045/sems/2021/3>

Nutritional Support for Athletic Performance. (2015). Sports Medicine, 45(S1), 1–1. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0439-z>

Nutritional status and consumption of calcium by teenagers / Estado nutricional e consumo de cálcio por adolescentes / Estado nutricional y consumo de calcio en adolescentes. Revista de Enfermagem Da UFPI, 4(2), 100. <https://doi.org/10.26694/reufpi.v4i2.2795>

Ostaiza O. Influencia del estado nutricional en el rendimiento físico deportivo de los atletas del equipo de fútbol Manta FC, sub-12 (Manta Manabí) [Tesis en Internet]. Manta: Repositorio Uleam. Facultad de Ciencias de la Educación; 2017. [Citado 25 de marzo de 2019]; Disponible en: <http://repositorio.uleam.edu.ec/handle/123456789/407>

Parrales C. Hábitos alimentarios y estado nutricional de los integrantes de la Escuela de Fútbol Independiente SC de la Ciudad de Manta sub13 [Tesis en Internet] Manta: Repositorio Uleam. Facultad de Ciencias de la Educación; 2019. [Citado 25 de enero de 2019]; Disponible en: <https://repositorio.uleam.edu.ec/bitstream/123456789/1543/1/ULEAMED.FIS-0033.pd>

Penggalih, M. H. S., Juffrie, M., Sudargo, T., & Sofro, Z. M. (2017). Correlation Between Nutritional Status and Lifestyle for Youth Soccer Athlete Performance: A

Cohort Study. *Pakistan Journal of Nutrition*, 16(12), 895–905.
<https://doi.org/10.3923/pjn.2017.895.905>

Pereira, J. A. P. A., Oliveira, R. K. C. de Ol. C., & Sousa, M. Í. P. de S. P. (2015). Nutritional status and consumption of calcium by teenagers / Estado nutricional e consumo de cálcio por adolescentes / Estado nutricional y consumo de calcio en adolescentes. *Revista de Enfermagem Da UFPI*, 4(2), 100.
<https://doi.org/10.26694/reufpi.v4i2.2795>

Pinedo, M. (2009). Alimentación antes de la competencia. Obtenido de <http://miltonpinedo.blogspot.com/2009/06/alimentacion-antes-de-lacompetencia.htm>

Pisconte B. Relación entre el estado nutricional y el riesgo cardiovascular en estudiantes de 5 a 17 años de escuelas deportivas en el distrito de la Molina, 2017 [tesis en Internet] Lima: Repositorio Universidad Científica del Sur. Facultad de Ciencias de la Salud; 2018. [Citado 25 de enero de 2019]; Disponible en: <http://repositorio.cientifica.edu.pe/bitstream/handle/UCS/714/TLPisconte%20B.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Quiroz G., Salas D., Salazar D. Relación entre hábitos alimentarios y actividad física con el índice de masa corporal en niños de 6 a 11 años de una institución educativa privada [Tesis en Internet]. Lima: Universidad Peruana Cayetano.

Radilla Vázquez, C., & Gutiérrez, R. (2019). P1-34-01 - Association between the practice of school sports and the nutritional status in adolescents of Mexico City.
<https://doi.org/10.26226/morressier.5d5e5182bedcf39b7663c684>

Requerimientos energéticos y proteicos. Informe de una reunión conjunta FAO/OMS/Consulta de expertos de la UNU. Rep. Técnica de órganos de la salud mundial Ser.1985; 724: 1-206.

Riobamba, 2014, como parámetros indicadores de su estado de salud. *Qualitas*, 12, 124-134.

Sánchez-Valverde Visus, F., Moráis López, A., Ibáñez, J., & Dalmau Serra, J. (2014). Recomendaciones nutricionales para el niño deportista. *Anales de Pediatría*, 81(2), 125.e1-125.e6. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2013.08.007>

Sitko, S., & López Laval, I. (2019). Dietas bajas en hidratos de carbono y rendimiento deportivo. <https://doi.org/10.17993/med.2019.59>

Sivincha A. (2018). Relación de hábitos alimentarios con el estado nutricional y rendimiento deportivo en niños entre 8 a 11 años que practican fútbol en las escuelas del Bayern Múnich y Atlético Madrid, Cerro Colorado, 2018. <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/10519/NHsiccas.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Stohs, S. J., & Kitchens, E. K. (2013). Nutritional Supplementation in Health and Sports Performance. *Nutrition and Enhanced Sports Performance*, 3–7. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-396454-0.00001-1>

Temimilpa Sánchez, V. G., Delgado Olivares, L., Ariza Ortega, J. A., & Ortiz Polo, A. (2021). Efecto de la suplementación con hidratos de carbono y proteínas sobre el rendimiento físico deportivo en futbolistas amateur y profesionales. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de La Salud Universidad Autónoma Del Estado de Hidalgo*, 9(18), 153–160. <https://doi.org/10.29057/icsa.v9i18.6519>

Travis, D., Erdman, K., Burke, L., & Mackillop, M. (2016). Nutrición y Rendimiento Deportivo. *Publice Premium*. <https://g-se.com/nutricion-y-rendimiento-deportivo-2141-sa-R57cfb27282f07>

URHAN, M., & YILDIZ, H. (2021). Assessment of diet quality and nutrition status of Turkish elite adolescent male soccer players. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe Üniversitesi*. <https://doi.org/10.17644/sbd.954537>

Valencia E. & Galarza M. (2019). Evaluación Nutricional, Diagnóstica y planificación de la dieta para jugadores titulares de la disciplina de fútbol - Segunda Categoría (Liga Deportiva universitaria de Guayaquil). <http://www.dspace.espol.edu.ec/xmlui/handle/123456789/24941>.

Valenzuela B, A., Valenzuela, R., Sanhueza, J., & Morales I, G. (2014). Alimentos funcionales, nutraceúticos y foshu: ¿vamos hacia un nuevo concepto de alimentación? Revista Chilena de Nutrición, 41(2), 198–204. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182014000200011>

Velázquez, P. B., Chávez-González, M. J., & Estrada-Velasco, B. I. (2019). Exactitud de las ecuaciones predictivas del gasto energético basal: estudio transversal en niños y adolescentes con sobrepeso y obesidad de Morelos, México. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética, 23(2), 83–91. <https://doi.org/10.14306/renhyd.23.2.706>

Zambrano K. (2018) Hábitos alimenticios y rendimiento físico deportivo, en los integrantes del equipo de fútbol de San Pablo de Manta, sub-17 (Manta Manabí) <https://repositorio.ulead.edu.ec/handle/123456789/1545>

ANEXOS:

Anexo 1. Matriz de operacionalización:

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Indicadores	Escala
Estado Nutricional	El estado nutricional en los deportistas se describe como la determinación de los parámetros de salud y bienestar desde el punto de vista nutricional que tiene cada futbolista para la realización de algún deporte en específico, posición y edad, H. Gallardo, (2017).	Encuestas de hábitos alimentarios para determinar el nivel en que se encuentran los deportistas, asimismo, valorar cada una de las expectativas las cuales influyen en su alimentación, H. Gallardo (2013).	<ul style="list-style-type: none">✓ IMC, edad, talla.✓ Hidratación.✓ Hábitos de alimentación.	Nominal
Rendimiento Deportivo	Se puede definir como la acción motriz, la cual permite mostrar las cualidades y capacidades físicas y mentales, Hawley & Burke (2000).	Test de Ruffier. Test de Cooper. Test de Matsudo. Test de abdominales en 1 minuto.	Resultados obtenidos en las pruebas de rendimiento deportivo para cada capacidad (fuerza, resistencia y velocidad).	Nominal

Anexo 2: Encuesta de hábitos alimentarios:

ENCUESTA DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

Nombres y Apellidos: _____

Academia _____ **Categoría** _____ **Edad** _____

Indicaciones:

1. No hay respuestas buenas o malas (Esto no es un examen).
2. Marca con una “X” tu respuesta.
3. Contesta las preguntas de la forma más honesta y sincera posible. Esto es muy importante.

A) Formas de Consumo:

1. ¿Cuántas comidas consumes durante en día? Ejemplo desayuno almuerzo y cena = 3 comidas:

- a) Menos de 4 al día.
- b) De 4 a 5 al día.
- c) Mas de 5 al día.

2. Generalmente, ¿En qué forma consume sus comidas principales?

- a) Guisado/ Al horno / A la plancha.
- b) Frito.
- c) Sancochado.
- d) A y b.

3. ¿Cuántas veces a la semana omites el desayuno?

- a) 4 a 7 veces.
- b) 2 a 3 veces.
- c) 1 o ninguna vez.

4. ¿Cuántas veces a la semana omites la cena?

- a) 4 a 7 veces.
- b) 2 a 3 veces.
- c) 1 o ninguna vez.

5. ¿Dónde generalmente consume sus alimentos?

- a) En casa.
- b) Fuera de casa.
- c) Colegio.

6. ¿Luego de comer se sirve otro plato de la misma comida?

- a) Siempre.
- b) A veces.
- c) Nunca.

7. ¿Qué alimentos consumes generalmente en la lonchera o mochila que llevas al entrenamiento?
- a) Fruta / Sándwich / Yogurt.
 - b) Galleta / Gaseosa / Sándwich / Chizitos.
 - c) No consumo nada.
8. ¿Qué alimentos consumes usualmente antes de entrenar?
- a) Jugo de fruta / Sándwich / Yogurt.
 - b) Galletas / Gaseosa / Keke.
 - c) No consumo nada.
9. ¿Cuántos vasos de agua consume al día?
- a) Menos de 6 vasos.
 - b) De 6 a 7 vasos.
 - c) Mas de 8 vasos.
10. Durante el entrenamiento ¿Qué bebidas ingieres?
- a) Agua / Rehidratantes / Jugos naturales.
 - b) Gaseosa / Frugos / Cifrut.
 - c) No consumo ninguna bebida.
11. ¿Cuál es la razón principal por la que elige consumir un alimento?
- a) Su sabor.
 - b) Su valor nutritivo.
 - c) Su precio.
12. ¿Cuándo tienes sed, que bebidas consumes con más frecuencia?
- a) Bebidas naturales con azúcar.
 - b) Agua sola y otras bebidas sin azúcar.
 - c) Gaseosa / Frugos / Cifrut.
13. ¿Haces caso a las recomendaciones de tus padres sobre algún alimento?
- a) Si.
 - b) A veces.
 - c) No.
14. ¿Cuándo compras un alimento, lees la información nutricional?
- a) Si.
 - b) A veces.
 - c) No.
15. ¿Ve televisión cuando consumes tus alimentos?
- a) Si.
 - b) A veces.
 - c) No.

Numero		Alimentos	No consumo	Mensual	semanal			Diario			
				1 – 3 al mes	1-2 a la sem	3-4 a la sem	5-6 a la sem	1 al día	2 al día	3 al día	5 a más al día
Carnes y Pescados	1	Pollo carne, pulpa una presa.									
	2	Res carne, pulpa 1 presa									
	3	Hígado de res (1 filete)									
	4	Hígado de pollo (1 unidad).									
	5	Pescado (1 filete)									
	6	Atún (1 lata)									
	7	Huevo de gallina (1 unidad)									
Lácteos	8	Leche evaporada (1 taza)									
	9	Queso fresco (1 tajada)									
	10	Yogurt (1 vaso)									
Cereales	11	Arroz (1/2 plato tendido)									
	12	Avena (1 taza)									
	13	Quinoa (1 taza)									
	14	Choclo (1/2 unidad)									
Harinas	15	Menestras (1/2 plato)									
	16	Fideos (1 plato tendido)									
	17	Pan, Bizcocho 1 unidad									
Tubérculos	18	Papa (1 unidad mediana)									
	19	Yuca (un trozo mediano)									
	20	Camote (1 unidad mediana)									
	21	Olluco (1/2 plato tendido)									
Grasas	22	Frituras									
	23	Margarina									
	24	Mayonesa (1 cucharada)									
	25	Palta (mitad)									
	26	Aceituna (4 uni)									
Azúcar	27	Azúcar (1 cdta)									
	28	Chocolate(1paqu)									
	29	Mermelada (1 cucharada)									
	30	Gaseosa (1 vaso)									
	31	Tortas, galletas (1 unidad)									
Fr ut	32	Piña, sandia, papaya (1 taj)									

	33	Naranja, mandarina, manzana, plátano, pera (1 unidad)									
Verduras	34	Brócoli, espinaca, tomate, lechuga (en ensalada)									
	35	Zanahoria, vainita, habas (en guisos).									

Anexo 3: Test de Ruffier

Formula:

Valoración: $(FC1+FC2+FC3) - 200 / 10$

Resultados:

0	Corazón de Atleta
0.1 a 5	Corazón bueno
5.1 a 10	Corazón medio
10.1 a 15	Corazón medio bajo
15.1 a 20	Corazón insuficiente

Anexo 4: Test de Cooper

Formula:

$VO_{2max} = (22,351 \times \text{distancia en km} - 11,288)$

Resultados:

Categoría	< 30 años	Entre 30 - 39	Entre 40 y 49	> 50 años
Excelente	>2800 m	>2700 m	> 2500 m	> 2400 m
Buena	2400 – 2800m	2300 – 2700m	2100 – 2500m	2000 – 2400m
Regular	2200 – 2399m	1900 – 2299m	1700 – 2099m	1600 – 1999m
Mala	1600 – 2199m	1500 – 1899m	1400 – 1699m	1300 – 1599m
Muy mala	<1600m	<1500 m	< 1400 m	< 1300m

Anexo 5: Test de Matsudo

Formula:

$PAM = DM \times PC / 40s$

PAM: Potencia anaeróbica Máxima.

DM: Distancia recorrida en metros.

PC: Peso Corporal en kg.

Resultados:

Excelente	Mas de 300 metros
Bueno	De 280 a 299 metros
Regular	De 279 a 260 metros
Malo	Menos de 259 metros

Anexo 6: Test de abdominales en 1 minuto.

Tabla de cálculo para el test de Augusto Pila:

EDAD		PUNTUACIÓN
11 años	12 años	
58	61	10
55	58	9.5
51	57	9
49	56	8.5
49	55	8
48	54	7.5
48	53	7
47	52	6.5
46	51	6
45	50	5.5
44	48	5
39	46	4.5
37	44	4
36	43	3.5
35	49	3
34	41	2.5
32	39	2
31	38	1.5
30	37	1
26	34	0.5

Anexo 7: Consentimiento informado para padres.

Trujillo: ____ de agosto del 2022.

SEÑORES PADRES DE FAMILIA

La carrera de Ciencias del Deporte de la universidad Cesar Vallejo realizara una investigación acerca de influencia del estado nutricional en el rendimiento deportivo de adolescentes en diferentes academias de fútbol categoría sub – 12 Trujillo, con el propósito de brindar conocimientos e instrumentos acerca de como influye el estado nutricional en el rendimiento deportivo de los futbolistas, ya que como futuros entrenadores o interesados del tema puedan tomar las pruebas e instrumentos que se brinda en la información y generen nuevos conocimientos.

A continuación, se describe el consentimiento informado que, de ser firmado por el padre, madre o apoderado del menor de edad, aceptando la participación de su hijo.

CONSENTIMIENTO INFORMADO.

Yo, _____ mayor de edad, identificado con mi DNI _____, actuando como padre, madre o apoderado del niño _____, identificado con DNI _____.

Informo lo siguiente:

Mi hijo va participar de esta información de forma voluntaria, esto con el propósito de ayudar a cumplir con el objetivo de la misma y de este modo en un futuro esta investigación sirva como base para generar nuevos conocimientos y se pueda elevar el rendimiento del futbol en la ciudad de Trujillo, es importante que cumpla estos días de evaluación planteada por el investigador Elvis Joseph Cruzado Flores, identificado con DNI 74749819, el cual está representando a la escuela profesional de Ciencias del Deporte de la universidad Cesar Vallejo.

Firma del Padre/ Madre o Apoderado

Firma del investigador



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE DERECHO Y HUMANIDADES
ESCUELA PROFESIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, MORENO LAVAHO EDWIN ALBERTO, docente de la FACULTAD DE DERECHO Y HUMANIDADES de la escuela profesional de CIENCIAS DEL DEPORTE de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis titulada: "Influencia del estado nutricional en el rendimiento deportivo de adolescentes en diferentes academias de fútbol categoría Sub – 12 Trujillo", cuyo autor es CRUZADO FLORES ELVIS JOSEPH, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 15.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

TRUJILLO, 05 de Diciembre del 2022

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
MORENO LAVAHO EDWIN ALBERTO CARNET EXT.: 001331192 ORCID: 0000-0002-1775-0460	Firmado electrónicamente por: EAMORENOL el 06- 12-2022 10:18:49

Código documento Trilce: TRI - 0473013