

---

# Nivel de Conocimientos Básicos de Nutrición de Técnicos de Fútbol de Menores

Basic Skills Level Nutrition Minor Technical Soccer

Jorge Chávez<sup>1</sup>, Vladimir Colcas<sup>2</sup>, Aracely Reyes<sup>3</sup>, Cinthia Herrera<sup>3</sup>, Karen Coronado<sup>3</sup>, María Fuertes<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Nutricionista Especialista en antropometría, <sup>2</sup>Nutricionista Cineantropometrista Isak Nivel, <sup>3</sup>Docente de la Universidad Nacional Federico Villarreal – Facultad de Medicina, <sup>3</sup>Estudiantes de la Universidad Federico Villarreal

E-mail: 1luischocano.chavez@gmail.com ;2vlamcolcas@gmail.com

**Capacidades adquiridas:** Al finalizar el artículo, los lectores podrán:

- a. Conocer cuáles son los conocimientos de alimentación balanceada de técnicos de fútbol de menores
- b. Indicar cuáles son los conocimientos de alimentación deportiva de técnicos de fútbol de menores
- c. Valorar cuáles son los conocimientos de suplementación deportiva de técnicos de fútbol de menores

---

## Resumen

El conocimiento es definido por la Real Academia Española como: “La acción y efecto de conocer”. Los conocimientos relacionados a nutrición muchas veces están cargados de una serie de mitos y conocimiento no científicos. En el Perú y debido al todavía insuficiente número de Nutricionistas son los profesores o Técnicos de deportes los encargados de promover una alimentación adecuada, sin embargo se debe evaluar cuales son los conocimientos de estos para asegurar la calidad de la información brindada.

**Objetivos:** Determinar el conocimiento básico de nutrición de los técnicos de fútbol de menores.

**Diseño:** Estudio descriptivo, transversal.

**Participantes:** 80 técnicos de fútbol de menores, asistentes a conferencia nacional de técnicos de fútbol.

**Instrumento:** Una encuesta que consto de 20 preguntas, en las cuales se preguntó temas relacionados con alimentación balanceada (9 preguntas), alimentación del niño/adolescente deportista (5 preguntas) y suplementación en niños/adolescentes deportistas (6 preguntas).

**Resultados:** los conocimientos de los técnicos de fútbol de menores son regulares en relación a alimentación balanceada (4.7 puntos de un total de 9) pero en las áreas de alimentación deportiva y suplementos los conocimientos son muy pobres (2.4 puntos de 5 posibles y 1.4 puntos de 6 posibles respectivamente), y de manera general en toda la encuesta se obtiene que los conocimientos básicos de nutrición de los técnicos de fútbol de menores son desaprobatorios alcanzando un promedio de 8.5 de un máximo de 20.

**Conclusiones:** los Conocimientos Básicos de Nutrición de los Técnicos de Fútbol de menores evaluados eran pobres y desaprobatorios

**Palabras claves:** Conocimiento, Nutrición, Fútbol.

## Abstract

Knowledge is defined by the Real Academia Española as: "The action and effect of knowing." Knowledge related to nutrition often are loaded with a number of myths and not scientific knowledge. In Peru and due to the still insufficient number of Nutritionists, teachers or Coaches are responsible for promoting good nutritional habits, however It must be assessed which are their knowledge in order to ensure the quality of the information provided.

**Objectives:** To determine the basic knowledge of nutrition in young's Soccer Coaches

**Design:** descriptive , cross-sectional study.

**Participants:** 80 SoccerCoaches, attending to national conference of Soccer Coaches .

**Instrument:**A survey composed by 20 questions about balanced diet (9 questions) , feeding the child / adolescent athlete (5 questions) and supplementation in children / adolescent athletes (6 questions) were asked .

**Results:**The Soccer Coaches 's knowledge regarding to balanced feeding were low (4.7 points out of 9) , but in the areas of sports nutrition and supplements, their knowledge were very poor (2.4 points and 1.4 points 5 6 possible respectively), and throughout the survey, their knowledge were deficient reaching an average of 8.5 point in a 0-20 scale

**Conclusions:**The Soccer Coaches 's basic knowledge about Nutrition were poor and unsatisfactory.

**Keywords :** Knowledge, Nutrition , Football .

---

## 1. Introducción

El conocimiento es definido por la Real Academia Española como: "La acción y efecto de conocer" (1), es decir, tener el entendimiento de un determinado tema, basado ya sea en el aprendizaje (estudio) o en las experiencias acumuladas a lo largo de la vida.

Los conocimientos relacionados con la Nutrición, lamentablemente y con mucha frecuencia, están rodeados de mitos y conocimiento no científico que han sido obtenidos a partir de la información proveniente de campañas de publicidad comercialmente diseñadas o por la exaltación tendenciosa de una propiedad aislada en un alimento. En cierto sentido, buena parte de esta información tiene algún grado de verdad, no obstante, en el contexto de lo que se busca prevenir o tratar, termina siendo un fraude completo. En el caso de los alimentos, suele suceder con frecuencia que un producto se promociona como capaz de hacer "X" o "Y", ambas propiedades aisladas, no informadas como parte de un todo; no se comenta por ejemplo, que el alimento también puede tener propiedades "P", "Q" o "R" o que su consumo dentro de un sistema de alimentación cualquiera puede generar

interacciones que muchas veces producen resultados que son peores que el propio problema que se busca tratar. Estos comentarios sesgados suelen dar origen a prácticas o hábitos alimentarios inadecuados que podrían terminar generando problemas de salud en las personas (2). Muchos de estos problemas pueden aparecer desde la infancia; el sobrepeso o la obesidad pueden ser dos ejemplos típicos de cómo prácticas alimentarias mal encaminadas pueden generar un problema de salud: consumir más leche de la necesaria, consumir más aceite del necesario, más vitaminas o minerales, entre otras ideas aisladas pueden contribuir negativamente al mantenimiento de un adecuado Estado Nutricional en el niño; la obesidad es uno de los mayores riesgos y en el Perú como en el mundo, su prevalencia está en aumento constante (3,4)

Por estas razones y sobre todo en estas últimas décadas, el deporte ha adquirido marcada importancia como factor que contribuye al adecuado crecimiento y desarrollo de los niños y adolescentes; además de contribuir a reducir el riesgo de padecer problemas de salud tales como obesidad, dislipidemias o hiperinsulinismo en esta etapa de vida (5). No obstante,

para alcanzar un rendimiento apropiado evitando que el deporte se pueda convertir en un obstáculo que vaya en contra de la integridad y el desarrollo del menor, se debe brindar significativa importancia a los temas que tiene que ver con la Nutrición y Alimentación del menor, caso contrario, la ingesta inadecuada de nutrición podría condicionar la aparición incluso de desnutrición (6).

En este contexto y debido especialmente, a que el número de Nutricionistas es todavía insuficiente para cubrir todas las áreas donde es indispensable su presencia, debemos buscar aliados que manejen información bien sustentada y bien administrada con el objetivo de prevenir cualquier tipo de distorsión en la Alimentación del Niño y/o adolescente, sobre todo en aquellos que practica algún tipo de deporte (7). El Técnico Deportivo es el que suele estar en mayor contacto con los padres e hijos y debido a su nivel de ascendencia sobre estos, tiene marcada influencia sobre las decisiones relacionadas con la alimentación del niño. De allí, la necesidad de asegurarnos que sus conceptos, eminentemente básicos sobre el tema, sean suficientes para brindar un consejo apropiada, en la medida que se generan las condiciones para que el Nutricionista pueda tener participación directa de este proceso.

Por lo expuesto, el objetivo del presente estudio fue conocer el nivel de Conocimientos Básicos de Nutrición de Técnicos de Fútbol de Menores

## 2. Materiales y métodos

### 2.1 Diseño y población de estudio

El diseño del presente estudio fue descriptivo, de corte transversal. La variable de estudio fue: conocimiento básico de nutrición de técnicos de fútbol de menores.

La población de estudio estuvo conformada por 83 Técnicos de Fútbol de menores de diversas academias del Perú, tanto de nivel competitivo como formativo; todos contaban con Certificación de Técnico de Fútbol. La población fue captada en una conferencia nacional de Técnicos de Fútbol de menores y la

técnica de selección de participantes fue no probabilística por conveniencia.

### 2.2 Instrumentos

Se elaboró una encuesta que estuvo compuesta de 20 preguntas, en las cuales se abordaron temas relacionados con alimentación balanceada (9 preguntas), alimentación del niño/adolescente deportista (5 preguntas) y suplementación en niños/adolescentes deportistas (6 preguntas). La encuesta fue validada por juicio de expertos.

### 2.3 Plan de procedimientos

La aplicación de la encuesta fue previa al inicio del ciclo de conferencias de Nutrición que se llevarían a cabo en el evento; para ello, se explicó a los Técnicos de Fútbol cuál era el objetivo del estudio, que las respuestas serían anónimas y que su participación era voluntaria.

La prueba fue autoadministrada durante un lapso de 30 min. Solo 80 Técnicos completaron la encuesta.

### 2.4 Análisis de datos

Las respuestas de las encuestas fueron procesadas en Microsoft Excel 2010, realizándose el vaciado y limpieza de información, para su posterior ordenamiento y análisis.

## 3. Resultados

La tabla 1 muestra aquellas preguntas que fueron respondidas correctamente por mayor cantidad de Técnicos. Para el caso de "¿Qué es un alimento?" y "¿Qué es alimentación balanceada?", el número de Técnicos que acertó fue de 72 en ambos casos.

Tabla 1.  
Preguntas que fueron respondidas correctamente por mayor número de Técnicos

Pregunta	Técnicos que respondieron correctamente	
	n	%
¿Qué es un alimento?	72	90
¿Qué es alimentación balanceada?	72	90
desayuno de un deportista	56	70
Alimentación de un deportista después de entrenar	51	64

La tabla 2 muestra aquellas preguntas que fueron respondidas correctamente por menor cantidad de técnicos, mostrándose que el conocimiento de estos es muy limitado en temas relacionados con suplementos deportivos ya que no conocen con exactitud para que se utilizan los diferentes productos

existentes en el mercado o a que edades se debe iniciar su consumo, sin embargo pese al pobre conocimiento teórico de estos, todos los profesores a los cuales se les realizó la encuesta han recomendado algún tipo de suplementos a sus alumnos.

Tabla 2.  
Preguntas que fueron respondidas correctamente por menor número de Técnicos

Pregunta	Técnicos que respondieron correctamente	
	n	%
¿Cuál es la concentración mínima de proteína de buena calidad?	15	19
¿Qué es un suplemento nutricional?	14	17
¿Por qué razón aconsejaría el uso de suplementos?	3	4

En la encuesta se pudo observar algunos mitos en relación a alimentos fuentes de hierro, calcio y proteínas, pudiéndose observar que respondieron correctamente solamente 19, 31 y 20 respectivamente, lo curioso es que los errores muestran que los profesores piensan que la principal fuente de hierro y proteína es la lenteja y la de calcio el huevo.

La tabla 3 muestra que los conocimientos de los Técnicos de Fútbol de menores son

regulares en relación a alimentación balanceada (4.7 puntos de un total de 9) pero en las áreas de alimentación deportiva y suplementos, sus conocimientos son muy pobres (2.4 puntos de 5 posibles y 1.4 puntos de 6 posibles respectivamente), y de manera general en toda la encuesta se obtiene que los conocimientos básicos de nutrición de los Técnicos de Fútbol de menores son desaprobatorios alcanzando un promedio de 8.5 de un máximo de 20.

Tabla 3.  
Promedio, máximos, mínimos y desviación estándar (DS) de Cuestionario

	Promedio	Máximo	Mínimo	DS	Puntuación *
General	8.5	17	4	2.6	0-20
Alimentación Balanceada	4.7	8	2	1.5	0-9
Alimentación Deportista	2.4	5	0	1.3	0-5
Suplementación	1.4	6	0	1.1	0-6

\*Intervalos de puntuación según el número de preguntas por ítem de encuesta

#### 4. DISCUSIÓN

Los Conocimientos de Nutrición, básicos o no, son esenciales en la vida de la persona, la familia y la sociedad, puesto que determinan el modo en que estas se alimentarán y dependiendo de la calidad de la información con la que se cuente condicionará la prevalencia de un buen Estado de Salud o la predispondrá a padecer de enfermedades crónicas como Diabetes Mellitus, Hipertensión arterial, problemas cerebro-vasculares, entre otros;

Debido al impacto que tienen los conocimientos de nutrición en todos los ámbitos de nuestra vida, es importante tener nociones básicas de nutrición, por ello es indispensable que carreras como educación y todas las ciencias de la salud que tienen contacto directo con la población deben llevar un curso básico de nutrición que les permita al menos dar orientación general de alimentación, sin embargo un estudio realizado en España mostro que de 27 facultades de medicina solamente 7 tenían al curso de nutrición como obligatoria y 17 como opcional(8), esta realidad se ve reflejada en el pobre conocimiento de nutrición en el personal de salud ya que un estudio realizado en Paraguay demostró que el conocimiento de los profesionales médicos era inadecuado alcanzando puntuaciones promedio de 6 de una puntuación máxima de 20(9); por ello si es tan escasa la información que el personal de salud maneja es lógico comprender porque en nuestro estudio los

técnicos de fútbol alcancen una puntuación tan baja de solo 8 puntos de 20 posible.

En nuestro estudio se observó que los conocimientos relacionados con alimentación balanceada de los técnicos de fútbol se considera regular, al alcanzar una puntuación media de 4.7 teniendo como un máximo 9, esto es alentador ya que de una u otra manera estos podrán realizar recomendaciones generales a sus alumnos de como alimentarse correctamente, sin embargo es importante señalar que tienen problemas en algunos puntos cruciales como son las principales fuentes de hierro y calcio, que son dos micronutrientes fundamentales en el correcto crecimiento y desarrollo de un menor, estos problemas de conocimientos de fuentes de calcio o hierro, se presenta en la mayoría de la población ya que existen muchos mitos y creencias en función a estos; un estudio realizado en Bogotá, Colombia con mujeres adultas demostró que tenían un conocimiento bajo o tan solo medio de alimentos fuentes de calcio, lo cual se ve complicado además porque el 86% de estas mujeres muestran aptitudes negativas en relación a los alimentos fuentes de calcio (10).

En los otros puntos relacionados a alimentación del deportista y suplementación se encontró conocimientos muy bajos tan solo alcanzando puntuaciones de 2.4 y 1.4 respectivamente (de 5 y 6 puntos posibles), lo que sí es una situación complicada ya que además el 100% de los participantes indica algún tipo de suplementos

a los chicos que están a su cargo y la mayoría no conoce que efecto realmente tienen estas sustancias en su organismo y que implicancias podrían tener si no se tiene los cuidados apropiado; Estos datos son similares a los encontrados por V. Morales quien encontró en grupo de deportistas que el 56% consumía algún tipo de suplemento siendo el más frecuente las vitaminas (76%) y el batido de proteínas (8%), sin embargo al preguntarles quien le suministraba las dosificaciones respondieron que en su mayoría eran sus padres (46%) y sus entrenadores (26%) y solamente según indicación médica un (10%), estos datos demuestran que los técnicos juegan un papel importante en la recomendación de suplementos y de no poseer un conocimiento apropiado podrían poner en peligro la integridad y desempeño de sus dirigidos(11).

Una alternativa frente al déficit de personal especialista en alimentación y el conocimiento regular o bajo de los técnicos de fútbol de menores es que estos conocimientos sean indispensables en su formación académica y principalmente tener una capacitación constante del personal competente que le de

nociones generales que les permitan transmitir ideas claras y precisas para mejorar la calidad alimentaria de sus dirigidos, sin embargo no es la idea remplazar a los profesionales de la alimentación ya que ellos son los especialistas en estos temas. Un trabajo realizado demostró que si bien con una capacitación de nutrición a deportistas estos mejoran en algo su conocimiento, no necesariamente se vuelven expertos y por el contrario muchas veces continúan teniendo los vacíos de conocimientos y no logran alcanzar un entendimiento total de los conceptos, por lo que el especialista continua siendo indispensable en su alimentación (12).

En conclusión, los Conocimientos Básicos de Nutrición de los Técnicos de Fútbol de menores evaluados son pobres y desaprobatorios.

---

*Recibido el 27 de Noviembre del 2013.*

*Aceptado para Publicación el 10 de Diciembre del 2013.*

*Conflicto de intereses: Los autores declaran no tener conflictos de interés.*

## Referencias bibliográficas

1. Real academia de la lengua española. Disponible en :<http://lema.rae.es/drae/srv/search?key=conocimiento> (fecha de revisión: 25 de noviembre)
2. Castillo M, Leon M, Naranjo J. Creencia erróneas de alimentación. *MEDICINA GENERAL* 2001; 33: 346-350
3. Mispireta M. y colaboradores. Transición nutricional en el Perú, 1991 – 2005. *Rev. perú. med. exp. salud publica* 2007; 24 (2) : 129-135
4. Alvares D. Sobrepeso y obesidad: prevalencia y determinantes sociales del exceso de peso en la población peruana (2009-2010). *Rev Peru Med Exp Salud Publica.* 2012; 29(3):303-313.
5. Aranceta J. y colaboradores. Epidemiología y factores determinantes de la obesidad infantil y juvenil en España *Rev Pediatr Aten Primaria.* 2005;7 (1):13-20
6. Márquez S. Trastornos alimentarios en el deporte: factores de riesgo, consecuencias sobre la salud, tratamiento y prevención. *Nutr Hosp.* 2008;23(3):183-190
7. Vio F y colaboradores. Conocimientos y consumo alimentario en escolares, sus padres y profesores: un análisis comparativo. *Rev Chil Nutr.* 2012; 39 (3): 34-39.
8. Sanchez L. y colaboradores. La enseñanza de la nutrición en las facultades de Medicina: situación actual. *Nutr Hosp.* 2003; 18:153-158.

9. Goiburú M. y colaboradores. Nivel de conocimiento en nutrición clínica en miembros del Equipo de Salud de Hospitales Universitarios del Paraguay. *Nutr. Hosp.* 2006; 21 (5): 573-580
10. Lagos M, y colaboradores. Conocimientos, actitudes, prácticas y consumo de calcio en un grupo de mujeres adultas, Bogotá, 2003-2004. *Rev Cubana Salud Pública.* 2005; 31 (3): 211-216
11. García V., Moreno M., Quevedo J., Gurrola O. Análisis del uso de suplementos alimenticios en adolescentes deportistas. Disponible en: [de.iesepguadalajara2007.com](http://de.iesepguadalajara2007.com) (fecha de revisión: 30 de noviembre)
12. Martínez S. Tesis: Perfil Nutricional en deportistas de un centro tecnificación. Implementación de un programa piloto de educación nutricional.

---

**Correspondencia:**

Jorge Chavez Chocano  
997557968  
Mz B1 Lt 28/ Calle Tau s/numero Bocanegra-Callao