ANEXO B

TABLAS DE RESULTADOS (PROGRAMA SPHINX)

Tabla No. 4.1 Datos Demográficos por comidas al día realizadas.

HÁBITOS / DATOS DEMOGRAFÍCOS4	uno	dos	tres	cuatro	cinco	TOTAL
Basquetbol	0	2	12	6	3	**23**
Volleybol	0	2	7	7	0	**16**
Tennis	0	0	8	2	1	**11**
Atletismo	0	0	5	5	3	**13**
Beisbol	1	0	10	0	0	**11**
Tae Kwon Do	0	4	3	1	0	**8**
Futbol Soccer	0	3	9	2	0	**14**
Futbol Rápido	0	5	7	3	0	**15**
Futbol Americano	0	3	12	21	3	**39**
TOTAL	**1**	**19**	**73**	**47**	**10**	**150**

Fuente: Elaboración propia con Sphinx.

Tabla No. 4.2 Consumo de Alimentos Fritos

HÁBITOS1 / DATOS DEMOGRAFÍCOS4	ninguno	uno a dos	tres a cuatro	cinco a seis	mas de siete	TOTAL
Basquetbol	7	14	2	0	0	**23**
Volleybol	2	14	0	0	0	**16**
Tennis	2	9	0	0	0	**11**
Atletismo	2	8	3	0	0	**13**
Beisbol	2	9	0	0	0	**11**
Tae Kwon Do	0	5	2	0	1	**8**
Futbol Soccer	1	12	0	1	0	**14**
Futbol Rápido	1	14	0	0	0	**15**
Futbol Americano	5	32	2	0	0	**39**
TOTAL	**22**	**117**	**9**	**1**	**1**	**150**

Fuente: Elaboración propia con Sphinx.

Tabla No. 4.3 Desayuno

HÁBITOS2 DATOS DEMOGRAFÍCOS4	si	no	TOTAL
Basquetbol	20	3	**23**
Volleybol	16	0	**16**
Tennis	9	2	**11**
Atletismo	12	1	**13**
Beisbol	11	0	**11**
Tae Kwon Do	5	3	**8**
Futbol Soccer	13	1	**14**
Futbol Rápido	11	4	**15**
Futbol Americano	39	0	**39**
TOTAL	**136**	**14**	**150**

Fuente: Elaboración propia con Sphinx

Tabla No. 4.4 Tipo de alimento que se consume en el desayuno.

HÁBITOS3 DATOS DEMOGRAFÍCOS4	Non-res ponse	cereal	lácteos	frutas	huevo	otros	TOTAL
Basquetbol	3	4	3	3	10	0	**23**
Volleybol	0	6	3	1	5	1	**16**
Tennis	2	5	2	1	1	0	**11**
Atletismo	1	2	1	3	5	1	**13**
Beisbol	0	4	3	1	2	1	**11**
Tae Kwon Do	2	2	2	0	2	0	**8**
Futbol Soccer	1	5	5	1	2	0	**14**
Futbol Rápido	4	6	1	1	2	1	**15**
Futbol Americano	0	3	11	5	18	2	**39**
TOTAL	**13**	**37**	**31**	**16**	**47**	**6**	**150**

Fuente: Elaboración propia con Sphinx.

Tabla 4.5 Consumo diario de fruta.

HÁBITOS4 DATOS DEMOGRAFÍCOS4	nunca	casi nunca	a veces	casi siempre	siempre	TOTAL
Basquetbol	0	5	7	6	5	**23**
Volleybol	0	2	4	6	4	**16**
Tennis	0	1	8	2	0	**11**
Atletismo	0	0	6	6	1	**13**
Beisbol	1	1	5	2	2	**11**
Tae Kwon Do	2	1	3	2	0	**8**
Futbol Soccer	0	3	1	7	3	**14**
Futbol Rápido	3	4	3	1	4	**15**
Futbol Americano	3	7	21	5	3	**39**
TOTAL	**9**	**24**	**58**	**37**	**22**	**150**

Fuente: Elaboración propia con Sphinx.

Tabla 4.6 Modalidad de consumo de la fruta.

HÁBITOS5 DATOS DEMOGRAFÍCOS4	natural	licuada con leche	jugo	agua fresca	otros	TOTAL
Basquetbol	15	4	2	2	0	**23**
Volleybol	15	1	0	0	0	**16**
Tennis	7	1	3	0	0	**11**
Atletismo	8	0	5	0	0	**13**
Beisbol	7	1	3	0	0	**11**
Tae Kwon Do	6	1	1	0	0	**8**
Futbol Soccer	10	0	4	0	0	**14**
Futbol Rápido	7	2	5	1	0	**15**
Futbol Americano	16	4	19	0	0	**39**
TOTAL	**91**	**14**	**42**	**3**	**0**	**150**

Fuente: Elaboración propia con Sphinx.

Tabla 4.7 Consumo diario de vegetales.

HÁBITOS6 DATOS DEMOGRAFÍCOS4	nunca	casi nunca	a veces	casi siempre	siempre	TOTAL
Basquetbol	0	5	7	9	2	**23**
Volleybol	0	2	3	8	3	**16**
Tennis	0	2	6	3	0	**11**
Atletismo	0	0	8	4	1	**13**
Beisbol	0	2	3	5	1	**11**
Tae Kwon Do	0	0	1	4	3	**8**
Futbol Soccer	0	3	5	5	1	**14**
Futbol Rápido	0	5	5	1	4	**15**
Futbol Americano	0	16	9	8	6	**39**
TOTAL	**0**	**35**	**47**	**47**	**21**	**150**

Fuente: Elaboración propia con Sphinx.

Tabla 4.8 Consumo de cereales.

HÁBITOS7 DATOS DEMOGRAFÍCOS4	si	no	TOTAL
Basquetbol	16	7	**23**
Volleybol	14	2	**16**
Tennis	10	1	**11**
Atletismo	13	0	**13**
Beisbol	10	1	**11**
Tae Kwon Do	5	3	**8**
Futbol Soccer	13	1	**14**
Futbol Rápido	14	1	**15**
Futbol Americano	36	3	**39**
TOTAL	**131**	**19**	**150**

Fuente: Elaboración propia con Sphinx.

Tabla 4.9 Tipo de Cereales consumidos.

HÁBITOS8 DATOS DEMOGRAFÍCOS4	integral	granola	fibra	refinados (Pops, Kellos, etc)	otros	TOTAL
Basquetbol	5	5	3	10	0	**23**
Volleybol	3	2	4	6	1	**16**
Tennis	3	5	2	1	0	**11**
Atletismo	2	5	2	4	0	**13**
Beisbol	3	2	1	5	0	**11**
Tae Kwon Do	3	2	3	0	0	**8**
Futbol Soccer	3	2	1	8	0	**14**
Futbol Rápido	1	1	3	10	0	**15**
Futbol Americano	3	7	2	27	0	**39**
TOTAL	**26**	**31**	**21**	**71**	**1**	**150**

Fuente: Elaboración propia con Sphinx.

Tabla 4.10 Alimento más consumido.

HÁBITOS9 DATOS DEMOGRAFÍCOS4	carnes rojas	pollo	pescado	lácteos	leguminosas(frijoles,soya,lentejas...)	TOTAL
Basquetbol	4	14	0	3	2	**23**
Volleybol	6	6	1	3	0	**16**
Tennis	0	10	0	1	0	**11**
Atletismo	4	6	2	1	0	**13**
Beisbol	3	6	1	1	0	**11**
Tae Kwon Do	6	2	0	0	0	**8**
Futbol Soccer	8	6	0	0	0	**14**
Futbol Rápido	6	6	0	3	0	**15**
Futbol Americano	24	12	1	1	1	**39**
TOTAL	**61**	**68**	**5**	**13**	**3**	**150**

Fuente: Elaboración propia con Sphinx.

Tabla 4.11 Tipos de grasa que se consumen.

HÁBITOS10 / DATOS DEMOGRAFÍCOS4	manteca	aceite vegetales	aceite de olivo	mantequilla	otro	TOTAL
Basquetbol	2	12	4	5	0	**23**
Volleybol	0	10	5	1	0	**16**
Tennis	0	5	6	0	0	**11**
Atletismo	0	7	4	2	0	**13**
Beisbol	0	6	4	1	0	**11**
Tae Kwon Do	1	0	6	1	0	**8**
Futbol Soccer	0	8	2	4	0	**14**
Futbol Rápido	1	7	1	5	1	**15**
Futbol Americano	2	16	17	4	0	**39**
TOTAL	**6**	**71**	**49**	**23**	**1**	**150**

Fuente: Elaboración propia con Sphinx.

Tabla 4.12 Alimentos consumidos entre comidas.

HÁBITOS11 / DATOS DEMOGRAFÍCOS4	botana(papas,...)	lácteos(queso, yohurt...	frutas	verduras	galletas	otro	TOTAL
Basquetbol	5	6	4	1	5	2	**23**
Volleybol	1	8	3	0	2	2	**16**
Tennis	4	3	2	0	2	0	**11**
Atletismo	2	4	5	1	1	0	**13**
Beisbol	3	3	2	0	1	2	**11**
Tae Kwon Do	3	0	2	0	3	0	**8**
Futbol Soccer	4	3	4	0	3	0	**14**
Futbol Rápido	7	0	2	0	5	1	**15**
Futbol Americano	2	12	17	0	8	0	**39**
TOTAL	**31**	**39**	**41**	**2**	**30**	**7**	**150**

Fuente: Elaboración propia con Sphinx.

Tabla 4.13 Tipo de bebidas consumidas.

AGUA DATOS DEMOGRAFÍCOS4	agua	cerveza	refresco	agua de sabor	bebida hidratante	TOTAL
Basquetbol	9	0	2	12	0	**23**
Volleybol	3	0	0	13	0	**16**
Tennis	4	0	0	7	0	**11**
Atletismo	8	0	1	4	0	**13**
Beisbol	2	0	1	8	0	**11**
Tae Kwon Do	3	0	1	4	0	**8**
Futbol Soccer	4	0	1	9	0	**14**
Futbol Rápido	3	0	3	9	0	**15**
Futbol Americano	27	1	0	11	0	**39**
TOTAL	**63**	**1**	**9**	**77**	**0**	**150**

Fuente: Elaboración propia con Sphinx.

Tabla 4.14 Tipo de bebida consumida durante la actividad deportiva.

AGUA1 DATOS DEMOGRAFÍCOS4	agua	bebidas hidratantes	refresco	agua de sabor	agua de frutas	otro	TOTAL
Basquetbol	8	14	1	0	0	0	**23**
Volleybol	2	14	0	0	0	0	**16**
Tennis	3	8	0	0	0	0	**11**
Atletismo	1	12	0	0	0	0	**13**
Beisbol	8	3	0	0	0	0	**11**
Tae Kwon Do	3	4	1	0	0	0	**8**
Futbol Soccer	6	8	0	0	0	0	**14**
Futbol Rápido	5	10	0	0	0	0	**15**
Futbol Americano	6	29	0	4	0	0	**39**
TOTAL	**42**	**102**	**2**	**4**	**0**	**0**	**150**

Fuente: Elaboración propia con Sphinx.

Tabla 4.15 Cantidad de agua consumida diariamente.

AGUA2 / DATOS DEMOGRAFÍCOS4	de uno a dos	de tres a cuatro	de cuatro a ocho	de ocho a doce	de doce a diescis eis	TOTAL
Basquetbol	4	3	10	4	2	**23**
Volleybol	0	3	5	6	2	**16**
Tennis	0	3	4	3	1	**11**
Atletismo	0	4	6	3	0	**13**
Beisbol	1	3	3	3	1	**11**
Tae Kwon Do	0	2	6	0	0	**8**
Futbol Soccer	2	4	5	3	0	**14**
Futbol Rápido	1	3	6	3	2	**15**
Futbol Americano	1	2	18	8	10	**39**
TOTAL	**9**	**27**	**63**	**33**	**18**	**150**

Fuente: Elaboración propia con Sphinx.

Tabla 4.16 Días que se desvelan los deportistas por semana.

PREPARACIÓN / DATOS DEMOGRAFÍCOS4	nunca	una vez por semana	dos veces por semana	tres veces por semana	diario	TOTAL
Basquetbol	0	7	5	6	5	**23**
Volleybol	2	4	5	5	0	**16**
Tennis	1	4	4	1	1	**11**
Atletismo	0	5	2	5	1	**13**
Beisbol	0	10	0	1	0	**11**
Tae Kwon Do	0	1	4	0	3	**8**
Futbol Soccer	0	3	8	2	1	**14**
Futbol Rápido	0	5	6	4	0	**15**
Futbol Americano	2	21	6	10	0	**39**
TOTAL	**5**	**60**	**40**	**34**	**11**	**150**

Fuente: Elaboración propia con Sphinx.

Tabla 4.17 Lugares acostumbrados para comer.

PREPARACIÓN1 / DATOS DEMOGRAFÍCOS4	casa	escuela	fonda	restaurante	botaneros	otro	TOTAL
Basquetbol	6	10	5	1	0	1	**23**
Volleybol	9	6	1	0	0	0	**16**
Tennis	6	5	0	0	0	0	**11**
Atletismo	3	9	1	0	0	0	**13**
Beisbol	3	5	3	0	0	0	**11**
Tae Kwon Do	4	3	0	0	1	0	**8**
Futbol Soccer	10	2	2	0	0	0	**14**
Futbol Rápido	6	8	1	0	0	0	**15**
Futbol Americano	18	16	5	0	0	0	**39**
TOTAL	**65**	**64**	**18**	**1**	**1**	**1**	**150**

Fuente: Elaboración propia con Sphinx.

Tabla 4.18 Procedencia de Hábitos Alimenticios.

PREPARACIÓN2 / DATOS DEMOGRAFÍCOS4	familia	entrenador	amigos	televisión	libros y revistas	otros	TOTAL
Basquetbol	17	0	1	0	1	4	**23**
Volleybol	14	0	1	0	0	1	**16**
Tennis	10	1	0	0	0	0	**11**
Atletismo	13	0	0	0	0	0	**13**
Beisbol	10	0	0	0	0	1	**11**
Tae Kwon Do	8	0	0	0	0	0	**8**
Futbol Soccer	14	0	0	0	0	0	**14**
Futbol Rápido	11	2	1	0	0	1	**15**
Futbol Americano	32	2	2	0	0	3	**39**
TOTAL	**129**	**5**	**5**	**0**	**1**	**10**	**150**

Fuente: Elaboración propia con Sphinx.

Tabla 4.19 Gasto por comida.

PREPARACIÓN3 / DATOS DEMOGRAFÍCOS4	15 a 25	26 a 35	36 a 45	46 a 55	más	TOTAL
Basquetbol	2	14	6	1	0	**23**
Volleybol	3	12	1	0	0	**16**
Tennis	0	2	9	0	0	**11**
Atletismo	0	6	5	2	0	**13**
Beisbol	1	5	4	1	0	**11**
Tae Kwon Do	3	4	1	0	0	**8**
Futbol Soccer	1	7	2	3	1	**14**
Futbol Rápido	0	8	6	1	0	**15**
Futbol Americano	1	29	8	1	0	**39**
TOTAL	**11**	**87**	**42**	**9**	**1**	**150**

Fuente: Elaboración propia con Sphinx.

Tabla 4.20 Alimento más abundante en el día de un deportista.

PREPARACIÓN4 / DATOS DEMOGRAFÍCOS4	desay uno	comida	cena	refrig erio	otros	TOTAL
Basquetbol	6	16	1	0	0	**23**
Volleybol	0	16	0	0	0	**16**
Tennis	1	10	0	0	0	**11**
Atletismo	2	8	3	0	0	**13**
Beisbol	3	7	1	0	0	**11**
Tae Kwon Do	0	7	1	0	0	**8**
Futbol Soccer	0	12	2	0	0	**14**
Futbol Rápido	1	13	1	0	0	**15**
Futbol Americano	3	36	0	0	0	**39**
TOTAL	**16**	**125**	**9**	**0**	**0**	**150**

Fuente: Elaboración propia con Sphinx.

Tabla 4.21 Nivel de conocimiento acerca de su propia alimentación.

NUTRICIÓN / DATOS DEMOGRAFÍCOS4	muy malo	malo	regular	bueno	muy bueno	TOTAL
Basquetbol	1	0	9	8	5	**23**
Volleybol	1	3	7	4	1	**16**
Tennis	0	0	6	5	0	**11**
Atletismo	0	1	9	3	0	**13**
Beisbol	1	0	5	4	1	**11**
Tae Kwon Do	1	1	1	3	2	**8**
Futbol Soccer	0	1	4	7	2	**14**
Futbol Rápido	0	4	7	2	2	**15**
Futbol Americano	0	2	27	8	2	**39**
TOTAL	**4**	**12**	**75**	**44**	**15**	**150**

Fuente: Elaboración propia con Sphinx.

Tabla 4.22 Complementos Alimenticios.

NUTRICIÓN1 / DATOS DEMOGRAFÍCOS4	nunca	casi nunca	a veces	casi siempre	siempre	TOTAL
Basquetbol	6	6	6	1	4	**23**
Volleybol	10	1	3	1	1	**16**
Tennis	4	1	4	2	0	**11**
Atletismo	0	0	9	2	2	**13**
Beisbol	1	6	4	0	0	**11**
Tae Kwon Do	7	0	1	0	0	**8**
Futbol Soccer	5	4	2	1	2	**14**
Futbol Rápido	5	9	0	0	1	**15**
Futbol Americano	5	0	27	4	3	**39**
TOTAL	**43**	**27**	**56**	**11**	**13**	**150**

Fuente: Elaboración propia con Sphinx.

Tabla 4.23 Consumo de alimentos antes de una competencia.

NUTRICIÓN2 DATOS DEMOGRAFÍCOS4	si	no	TOTAL
Basquetbol	6	17	**23**
Volleybol	9	7	**16**
Tennis	4	7	**11**
Atletismo	0	13	**13**
Beisbol	6	5	**11**
Tae Kwon Do	6	2	**8**
Futbol Soccer	7	7	**14**
Futbol Rápido	5	10	**15**
Futbol Americano	19	20	**39**
TOTAL	**62**	**88**	**150**

Fuente: Elaboración propia con Sphinx.

Tabla 4.24 Alimentación especial durante competencias.

NUTRICIÓN3 DATOS DEMOGRAFÍCOS4	nunca	casi nunca	a veces	casi siempre	siempre	TOTAL
Basquetbol	8	3	8	3	1	**23**
Volleybol	7	7	1	1	0	**16**
Tennis	5	1	2	3	0	**11**
Atletismo	4	3	4	2	0	**13**
Beisbol	4	2	2	2	1	**11**
Tae Kwon Do	1	2	1	3	1	**8**
Futbol Soccer	4	4	5	0	1	**14**
Futbol Rápido	2	6	5	1	1	**15**
Futbol Americano	4	15	12	5	3	**39**
TOTAL	**39**	**43**	**40**	**20**	**8**	**150**

Fuente: Elaboración propia con Sphinx.

Tabla 4.25 Alimentación en etapa de no competencia.

NUTRICIÓN4 DATOS DEMOGRAFÍCOS4	nunca	casi nunca	a veces	casi siempre	siempre	TOTAL
Basquetbol	7	2	4	7	3	**23**
Volleybol	2	2	5	4	3	**16**
Tennis	0	1	4	3	3	**11**
Atletismo	0	0	4	5	4	**13**
Beisbol	1	3	3	3	1	**11**
Tae Kwon Do	1	2	1	4	0	**8**
Futbol Soccer	3	4	4	1	2	**14**
Futbol Rápido	0	3	5	5	2	**15**
Futbol Americano	5	3	9	5	17	**39**
TOTAL	**19**	**20**	**39**	**37**	**35**	**150**

Fuente: Elaboración propia con Sphinx.