

Creences, tendències de consum d'aliments i begudes, i preferències i aversions alimentàries en diversos grups de joves amb un grau d'activitat física distint

Creencias, tendencias de consumo de alimentos y bebidas y preferencias y aversiones alimentarias en varios grupos de jóvenes con distinto grado de actividad física

Ortega, R.M.*; González-Gross, M.*; Andrés, P.*; Garrido, G.**; Turrero, E.*; Requejo, A.M.*

* Dpto. de Nutrició, F. de Farmàcia, Univ. Complutense de Madrid.

** Dpto. de Fisiologia de l'Exercici. Institut Nacional d'Educació Física, Madrid.

RESUM

El present treball analitza quines són les creences, tendències de consum, preferències i aversions alimentàries, en relació amb la pràctica esportiva, de 104 joves de 19 a 31 anys, estudiants de Farmàcia de l'INEF, que foren agrupats en funció del seu grau d'activitat física. El 77,7% dels joves considera que els esportistes han de prendre en general més quantitat d'aliments o calories, a causa del seu desgast més elevat, considerant convenient augmentar el consum d'aliments rics en carbohidrats (59,8%), proteïnes (18,3%), vitamines (13,4%) i minerals (8,54%). També hi ha la idea generalitzada de la conveniència de beure més per realitzar activitats físiques. La majoria dels joves declara no modificar els seus hàbits dietètics, en relació amb la pràctica esportiva. Els que fan algun canvi, aquest va encaminat a l'augment de glucogen muscular. La fruita és l'aliment preferit dels estudiats (15%), seguit de la carn (14%), dolços (12%), pastes (11%), verdures (9%) i arròs (4,5%). Mentre que els aliments més rebutjats són les verdures, els llegums i les vísceres o menuts. Aquest estudi pot contribuir a conèixer les creences i els hàbits existents en matèria de nutrició esportiva, i a posar en relleu els errors més freqüents, amb la qual cosa es facilitarà l'educació nutricional posterior de la població.

Paraules clau

Creences, aliments, begudes, preferències, aversions, esport, joves.

RESUMEN

El presente trabajo analiza cuales son las creencias, tendencias de consumo, preferencias y aversiones alimentarias, en relación con la práctica deportiva, de 104 jóvenes de 19 a 31 años, estudiantes de Farmacia y del INEF, que fueron agrupados en función de su grado de actividad física. El 77,7% de los jóvenes considera que los deportistas deben tomar más cantidad de alimentos o calorías en general, debido a su mayor desgaste, considerando conveniente el aumentar el consumo de alimentos ricos en carbohidratos (59,8%), proteínas (18,3%), vitaminas (13,4%) y minerales (8,54%). También existe la idea generalizada de la conveniencia de beber más para realizar actividades físicas. La mayor parte de los jóvenes declara no modificar sus hábitos dietéticos, en relación con la práctica deportiva. Los que hacen algún cambio, va encaminado al aumento del glucógeno muscular. La fruta es el alimento preferido de los estudiados (15%), seguido de la carne (14%), dulces (12%), pastas (11%), verduras (9%) y arroz (4,5%). Mientras que los alimentos más rechazados son las verduras, legumbres y vísceras. Este estudio puede contribuir a conocer las creencias y hábitos existentes en materia de nutrición deportiva y a poner de relieve los errores más frecuentes, con lo que se facilitará la posterior educación nutricional de la población.

Palabras clave

Creencias, alimentos, bebidas, preferencias, aversiones, deporte, jóvenes.

Introducció

La nutrició juga un paper important en el manteniment de la salut i en la consecució del màxim rendiment físic i intel·lectual (Holland, 1987; Williams, 1989). Però de vegades entre la població, i més sovint entre els esportistes, hi ha idees equivocades en relació amb les pràctiques nutricionals més convenients (Leaf i Balnicki, 1989; Wilmore i Freund, 1984), ja que els coneixements científics respecte a les necessitats dels atletes i a l'efectivitat d'usar aliments especials romanen incomplets (Craplet i cols., 1988).

És necessari conèixer quines són les creences, preferències i aversions alimentàries i les fonts d'informació nutricional de la població en general i d'alguns col·lectius concrets, com és ara el dels esportistes, sol·licitant informació específica sobre aquests temes. Aquestes dades contribuiran a conèixer la realitat nutricional del col·lectiu en estudi i poden servir de base per introduir mesures correctores de les idees i tendències que hom pugui observar, encaminades a millorar l'estat nutritiu i la salut de la població.

En aquest treball analitzarem quines són les creences, tendències de consum d'aliments i begudes, preferències i aversions alimentàries, en relació amb la pràctica esportiva, de 104 joves de 19 a 31 anys, estudiants de Farmàcia i de l'INEF, que foren agrupats en funció del seu grau d'activitat física.

Material i mètodes

L'estudi ha estat realitzat amb 104 joves (56 homes i 48 dones), de 19 a 31 anys ($22,6 \pm 0,3$ anys), estudiants de Farmàcia ($n = 42$) i de l'Institut Nacional d'Educació Física (INEF) ($n = 62$), els quals es prestaren a participar-hi voluntàriament. Les característiques de la mostra queden resumides a la Taula 1.

Els participants de l'estudi van respondre a un qüestionari que recollia informació sobre edat, sexe, pes, talla, activitats diàries realitzades, creences respecte a les modificacions que s'han d'introduir en la dieta i respecte al consum de fluids, abans, durant o després de l'exercici físic, així com la raó d'aquestes creences (augment de rendiment, resistència, salut, altres), preferències i aversions alimentàries i hàbits de consum de tabac i begudes.

Els joves estudiats dedicaven $129,8 \pm 10,6$ minuts/dia a la pràctica d'activitats esportives, $195,6 \pm 9,9$ minuts/dia (10-480) els estudiants de l'INEF i $32,5 \pm 9,6$ minuts/dia (0-330) els de Farmàcia (Taula 1). 21 dels participants en l'estudi no realitzaven habitualment cap activitat esportiva.

Tentint en compte que el percentil 50 del temps dedicat als esports, dels participants en aquest

Introducción

La nutrición juega un importante papel en el mantenimiento de la salud y en la consecución del máximo rendimiento físico e intelectual (Holland, 1987; Williams, 1989). Pero a veces existen entre la población, y con mayor frecuencia entre los deportistas, ideas equivocadas respecto a las prácticas nutricionales más convenientes (Leaf y Balnicki, 1989; Wilmore y Freund, 1984), ya que los conocimientos científicos respecto a las necesidades de los atletas y a la efectividad de usar alimentos especiales permanecen incompletos (Craplet y cols., 1988).

Resulta necesario conocer cuales son las creencias, preferencias y aversiones alimentarias y fuentes de información nutricional, de la población en general y de algunos colectivos concretos, como el de los deportistas, solicitando información específica sobre estos temas. Estos datos contribuirán a conocer la realidad nutricional del colectivo en estudio y pueden servir de base para introducir medidas correctoras de las ideas y tendencias que se observen, encaminadas a mejorar el estado nutritivo y la salud de la población.

El presente trabajo analiza cuales son las creencias, tendencias de consumo de alimentos y bebidas, preferencias y aversiones alimentarias, en relación con la práctica deportiva, de 104 jóvenes de 19 a 31 años, estudiantes de Farmacia y del INEF, que fueron agrupados en función de su grado de actividad física.

Material y métodos

El estudio se ha realizado con 104 jóvenes (56 varones y 48 mujeres), de 19 a 31 años ($22,6 \pm 0,3$ años), estudiantes de Farmacia ($n = 42$) y del Instituto Nacional de Educación Física (INEF) ($n = 62$), que voluntariamente se prestaron a participar en el mismo. Las características de la muestra se resumen en la Tabla 1.

Los participantes en el estudio respondieron a un cuestionario que recogía información sobre edad, sexo, peso, talla, actividades diarias realizadas, creencias respecto a las modificaciones que se deben introducir en la dieta y respecto al consumo de fluidos, antes, durante o después del ejercicio físico, así como la razón de estas creencias (aumento de rendimiento, resistencia, salud, otros), preferencias y aversiones alimentarias y hábitos de consumo de tabaco y bebidas.

Los jóvenes estudiados dedicaban $129,8 \pm 10,6$ minutos/día a la práctica de actividades deportivas, $195,6 \pm 9,9$ minutos/día (10-480) los estudiantes del INEF y $32,5 \pm 9,6$ minutos/día (0-330) los de Farmacia (Tabla 1), 21 de los participantes en el estudio no realizan habitualmente ninguna actividad deportiva.

Taula 1. Característiques de la mostra.
Tabla 1. Características de la muestra.

Característiques	Total	MA	AM
Nombre	104	53	51
Edat (anys)	22,6 ± 0,3	22,4 ± 0,4	22,8 ± 0,4
Sexe: Homes	56	40	16
Dones	48	13	35
Estudios: INEF	62	51	11
Farmàcia	42	2	40
Esport (min/dia)	129,8 ± 10,6	221 ± 8,4	35 ± 6,2
Pes (Kg)	64,9 ± 1	68,5 ± 1,3	61,2 ± 1,4
Talla (cm)	171,1 ± 0,8	173,3 ± 0,9	168,6 ± 1,3

MA: que dediquen a l'esport 150 minuts o més al dia
AM: que dediquen a l'esport menys de 150 minuts al dia

estudi, és de 150 minuts, els joves foren agrupats en molt actius (MA) (que practiquen 150 minuts o més al dia d'activitats esportives), i d'activitat mitjana (AM) (quan dediquen a l'esport menys de 150 minuts/dia).

S'indica la freqüència de respostes, en valor absolut i com a percentatge del total, per a les variables qualitatives i $X \pm ES$ per a les quantitatives. Les diferències entre mitjanes s'estableixen a través de la prova de la "t" d'Student i el test de Mann Whitney per a distribucions no homogènies i la comparació entre variables qualitatives es realitza mitjançant la prova del xi quadrat.

Resultats i discussió

La majoria dels joves estudiats (67,3%), especialment els menys actius (79,6% enfront al 58,5% dels més actius), assenyalen els llibres, revistes i televisió com la **font dels seus coneixements** sobre nutrició esportiva. D'aquestes tres fonts d'informació majoritària, els llibres són citats com a font principal per un 19,6% dels estudiats (26,4% dels MA i 12,2% dels AM), les revistes pel 8,8% i la televisió pel 2,9%. El metge té un gran protagonisme en la formació nutricional dels més actius (18,9% enfront del 2% dels AM); 10,6% esmenta el professor, 5,9% l'entrenador i 3,9% altres esportistes.

Aquestes fonts d'informació són semblants a les trobades per altres autors en diferents col·lectius d'esportistes; així, Kleiner i cols. (1990) indiquen

Teniendo en cuenta que el percentil 50 del tiempo dedicado a los deportes, de los participantes en este estudio, es de 150 minutos, los jóvenes fueron agrupados en muy activos (MA) (que practican 150 minutos al día o más de actividades deportivas), y de actividad media (AM) (cuando dedican al deporte menos de 150 minutos/día).

Se indica la frecuencia de respuestas, en valor absoluto y como porcentaje del total, para las variables cualitativas y $X \pm ES$ para las cuantitativas. Las diferencias entre medias se establecen mediante la prueba de la "t" de Student y el test de Mann Whitney para distribuciones no homogéneas y la comparación entre variables cualitativas se realiza mediante la prueba del chi cuadrado.

Resultados y discusión

La mayor parte de los jóvenes estudiados (67,3%), especialmente los menos activos (79,6% frente al 58,5% de los más activos) señalan los libros, revistas y televisión como la **fuentes de sus conocimientos** sobre nutrición deportiva. De estas 3 fuentes de información mayoritaria, los libros son citados como fuente principal por un 19,6% de los estudiados (26,4% de los MA y 12,2% de los de AM), las revistas por el 8,8% y la televisión por el 2,9%. El médico tiene un gran protagonismo en la formación nutricional de los más activos (18,9% frente al 2% de los AM), 10,6% menciona al profesor, 5,9% al entrenador y 3,9% a otros deportistas.

els llibres, revistes, entrenadors i amics com les fonts d'informació més freqüents, seguides per la ràdio, la televisió, les classes de nutrició i el dietista.

En relació amb les creences sobre dieta més recomanable per a la pràctica esportiva, el 77,7% dels joves (73,6% dels MA i 80,4% dels AM) considera que els esportistes han de prendre més quantitat d'aliments o calories en general, a causa del seu desgast més elevat (Taula 2), considerant convenient augmentar el consum d'aliments rics en carbohidrats (59,8%), proteïnes (18,3%), vitamines (13,4%) i minerals (8,54%).

Estas fuentes de información son similares a las encontradas por otros autores en diferentes colectivos de deportistas, así Kleiner y col. (1990) indican libros, revistas, entrenadores y amigos como las fuentes de información más frecuentes, seguidas por la radio, televisión, clases de nutrición y el dietista.

Respecto a las creencias sobre la dieta más recomendable para la práctica deportiva, 77,7% de los jóvenes (73,6% de los MA y 80,4% de los AM) considera que los deportistas deben tomar más cantidad de alimentos o calorías en general, debido a su mayor desgaste (Tabla 2), considerando

Taula 2. Creences dels joves estudiats respecte a la quantitat d'aliments que han de prendre en relació amb la pràctica esportiva.
Tabla 2. Creencias de los jóvenes estudiados, respecto a la cantidad de alimentos que se deben tomar, en relación con la práctica deportiva.

Resposta	Cal menjar més?				Cal menjar menys?			
	MA		AM		MA		AM	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Sí	39	73,6	41	80,4	35	66,1	26	51,0
No	13	24,5	10	19,6	17	32,1	24	47,1
No contesta	1	1,9	0	0	1	1,9	1	2

MA: que dediquen a l'esport 150 minuts o més al dia
AM: que dediquen a l'esport menys de 150 minuts al dia

Respecte al moment en què s'ha d'augmentar el consum d'aliments, la majoria indica que sempre (39,2%), seguits pels qui opinen que abans (25,8%) o després (15,5%), sense grans diferències en funció del grau d'activitat (Taula 3). La raó majoritària és la recerca d'una millora de resistència, especialment entre els més actius (94,3% enfront al 85% dels AM) (Taula 4).

En aquest sentit, el 42% del triatletes estudiats per Lindeman (1990) es mostra partidari de prendre una dieta rica en carbohidrats, mentre que el 48% indica que no considera necessari realitzar cap canvi en la dieta pel fet de practicar un esport.

El 66,1% dels joves més actius enfront al 51% d'activitat mitjana, considera convenient disminuir el consum d'alguns aliments (Taula 2), especialment dels rics en greix (81,7%), habitualment (segons indiquen el 51,1% de MA i el 28,6% d'AM) o abans de la pràctica esportiva (14,9% de MA i 26 d'AM) (Taula 3), en la recerca d'un augment de resistència (55,8%) (50% de MA i 62,5% d'AM) o de la salut (28,8%) (42,9 de MA i 12,5% d'AM) (Taula 4).

És encertat el judici dels qui opinen que cal augmentar la ingesta energètica o d'aliments en general (Marcos Becerro, 1989; National Association for

conveniente el aumentar el consumo de alimentos ricos en carbohidratos (59,8%), proteínas (18,3%), vitaminas (13,4%) y minerales (8,54%).

Respecto al momento en que se debe aumentar el consumo de alimentos, la mayor parte indica que siempre (39,2%), seguidos por los que opinan que antes (25,8%) o después (15,5%), sin grandes diferencias en función del grado de actividad (Tabla 3). La razón mayoritaria es la búsqueda de una mejora de resistencia, especialmente entre los más activos (94,3% frente al 85% de los AM) (Tabla 4).

En este sentido el 42% de los triatletas estudiados por Lindeman (1990) se muestra partidario de tomar una dieta rica en carbohidratos, mientras que el 48% indica que no considera necesario realizar ningún cambio en la dieta, por el hecho de practicar un deporte.

Un 66,1% de los jóvenes más activos frente a un 51% de los de actividad media considera conveniente disminuir el consumo de algunos alimentos (Tabla 2), especialmente de los ricos en grasa (81,7%), habitualmente (según indican el 51,1% de MA y el 28,6% de AM) o antes de la práctica deportiva (14,9% de MA y 26% de AM) (Tabla 3), en la búsqueda de un aumento de resistencia (55,8%)

Taula 3. Creences dels joves estudiats respecte al moment a introduir canvis en la dieta en relació amb la pràctica esportiva.
Tabla 3. Creencias de los jóvenes estudiados respecto al momento a introducir cambios en la dieta, en relación con la práctica deportiva.

Resposta	Quan cal menjar més?				Quan cal menjar menys?			
	MA		AM		MA		AM	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Abans esport	11	22	14	29,8	7	14,9	11	26,2
Durant esport	1	2	0	0	0	0	1	2,4
Després esport	6	12	9	19,1	0	0	1	2,4
Sempre	20	40	18	38,3	24	51,1	12	28,6
Mai	12	24	6	12,8	16	34,0	17	40,5

MA: que dediquen a l'esport 150 minuts o més al dia
 AM: que dediquen a l'esport menys de 150 minuts al dia

Sport and Physical Education, 1984), ja que una de les principals diferències que hi ha entre l'esportista i un individu sedentari es troba en la despesa calòrica, que és en el cas de l'esportista molt superior (Craplet i cols. 1988). Però la idea, també generalitzada, que el consum de greix s'associa amb un augment de pes corporal, que disminueix el rendiment físic (Wilmore i Freund, 1984), pot portar alguns esportistes –si la restricció lipídica és excessiva– a patir deficiències en vitamines liposolubles i àcids grassos essencials. Aques última deficiència pot condicionar un deteriorament del múscul cardíac, al qual l'exercici sotmet a un esforç considerable (Marcos Becerro, 1989).

(50% de MA y 62,5% de AM) o de la salud (28,8%) (42,9% de MA y 12,5 de AM) (Tabla 4).

Es acertado el juicio de los que opinan que es necesario aumentar la ingesta energética o de alimentos en general (Marcos Becerro, 1989; National Association for Sport and Physical Education, 1984), ya que una de las principales diferencias existente entre el deportista y un individuo sedentario, se encuentra en el gasto calórico, que es en el caso del deportista muy superior (Craplet y col., 1988). Pero la idea, también generalizada, de que el consumo de grasa se asocia con un aumento de peso corporal, que disminuye el rendimiento físico (Wilmore y Freund, 1984), puede llevar a algunos

Taula 4. Creences dels joves estudiats respecte a la raó de la introducció de canvis en la dieta en relació amb la pràctica esportiva.
Tabla 4. Creencias de los jóvenes estudiados, respecto a la razón de la introducción de cambios en la dieta, en relación con la práctica deportiva

Resposta	Per què cal menjar més?				Per què cal menjar menys?			
	MA		AM		MA		AM	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Resistència	33	94,3	34	85	14	50	15	62,5
Salut	2	5,71	3	7,5	12	42,9	3	12,5
Altres	0	0	3	7,5	2	7,2	6	25

MA: que dediquen a l'esport 150 minuts o més al dia
 AM: que dediquen a l'esport menys de 150 minuts al dia

Taula 5. Creences dels joves estudiats respecte a la quantitat de beguda que han de prendre en relació amb la pràctica esportiva.
Tabla 5. Creencias de los jóvenes estudiados, respecto a la cantidad de bebida que se debe tomar, en relación con la práctica deportiva

Resposta	Cal beure més?				Cal beure menys?			
	MA		AM		MA		AM	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Sí	44	83	49	96,1	39	73,6	45	88,2
No	8	15,1	2	3,9	12	22,6	6	11,8
No contesta	1	1,9	0	0	2	3,8	0	0

MA: que dediquen a l'esport 150 minuts o més al dia
 AM: que dediquen a l'esport menys de 150 minuts al dia

La importància dels carbohidrats en relació amb la pràctica esportiva és força reconeguda, ja que per emmagatzemar-se en l'organisme en dipòsits de dimensions limitades es poden esgotar en un termini relativament curt, limitant la resistència de l'esportista (Jandrain i cols., 1988; Lindeman, 1990; Odriozola, 1988; Passmore i Eastwood, 1986; Wilmore i Freund, 1984).

El 56% dels joves (46,9% dels MA i 62,8% dels AM) indiquen que convé prendre suplementes que incloguin diversos nutrients; un 16% (18,75% dels MA i 14% dels AM) considera recomenable els suplementes d'hidrats de carboni, el 10,7% (9,4% dels MA i 11,6% dels AM) els vitamínics, el 6,7% (12,5% dels MA i 2,32 dels AM) els minerals i el

deportistas, de ser excesiva la restricción lipídica, al padecimiento de deficiencias en vitaminas liposolubles y ácidos grasos esenciales. Esta última deficiencia puede condicionar un deterioro del músculo cardíaco, al que el ejercicio somete a un esfuerzo considerable (Marcos Becerro, 1989).

La importancia de los carbohidratos en relación con la práctica deportiva es bastante reconocida, ya que por almacenarse en el organismo en depósitos de tamaño limitado, pueden agotarse en un plazo relativamente corto, limitando la resistencia del deportista (Jandrain y col., 1988; Lindeman, 1990; Odriozola, 1988; Passmore y Eastwood, 1986; Wilmore y Freund, 1984).

Taula 6. Creences dels joves estudiats respecte al moment d'introduir canvis en la beguda consumida en relació amb la pràctica esportiva.

Tabla 6. Creencias de los jóvenes estudiados, respecto al momento a introducir cambios en la bebida consumida en relación con la práctica deportiva

Resposta	Quan cal beure més?				Quan cal beure menys?			
	MA		AM		MA		AM	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Abans	2	4	8	15,7	0	0	5	10,9
Durant	4	8	6	11,8	0	0	1	2,2
Després	8	16	13	25,5	0	0	1	2,2
Sempre	28	56	22	43,1	37	75,5	36	78,3
Mai	8	16	2	3,9	12	24,5	3	6,5

MA: que dediquen a l'esport 150 minuts o més al dia
 AM: que dediquen a l'esport menys de 150 minuts al dia

5,3% (3,1% dels MA i 7% dels AM) els hidroelectrolítics. Tenint en compte el sexe, després dels suplementes que inclouen diversos nutrients, que són considerats com els més convenients per un 61,5% de dones i un 50% d'homes, les primeres valoren sobretot les vitamines (12,8%) i els homes els carbohidrats (22,2%).

Els avantatges que justifiquen aquestes creences i que hom espera assolir pel consum d'aquests suplementes, són especialment: un augment de resistència (79,4% dels casos), del rendiment (3,2%) o de la salut (14,3%).

Respecte al moment en què han de ser presos els suplementes, la majoria dels joves indica que en tot moment, els d'activitat mitjana donen més valor als suplementes consumits abans (21,6%) i després de l'esforç (9,8%), que no els molt actius (9,4% i 1,9% respectivament), i només el 17,6% enfront del 39,6% dels més actius considera innecessari prendre aquests tipus de preparats.

El 56% de los jóvenes (46,9% de los MA y 62,8% de los AM) indican que conviene tomar suplementos que incluyan varios nutrientes, un 16% (18,75% de los MA y 14% de los AM) considera recomendables los suplementos de hidratos de carbono, el 10,7% (9,4 de los MA y 11,6% de los AM) los vitamínicos, el 6,7% (12,5% de los MA y 2,32% de los AM) los minerales y el 5,3% (3,1% de los MA y 7% de AM) los hidroelectrolíticos. Teniendo en cuenta el sexo, después de los suplementos que incluyen varios nutrientes, que son considerados como los más convenientes por un 61,5% de mujeres y un 50% de varones, las primeras valoran sobretodo las vitaminas (12,8%) y los varones los carbohidratos (22,2%).

Las ventajas que justifican estas creencias y que se esperan alcanzar por el consumo de estos suplementos son especialmente: un aumento de resistencia (79,4% de los casos), del rendimiento (3,2%) o de la salud (14,3%).

Taula 7. Creences dels joves estudiats respecte a la raó de la introducció de canvis en la quantitat de fluids presos en relació amb la pràctica esportiva.

Tabla 7. Creencias de los jóvenes estudiados respecto a la razón de la introducción de cambios en la cantidad de fluidos tomados en relación con la práctica deportiva.

Resposta	Per què cal beure més?				Per què cal beure menys?			
	MA		AM		MA		AM	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Resistència	39	97,5	43	95,6	17	51,5	14	38,9
Salut	1	2,5	2	4,4	16	48,5	21	58,3
Altres	0	0	0	0	0	0	1	2,8

MA: que dediquen a l'esport 150 minuts o més al dia
AM: que dediquen a l'esport menys de 150 minuts al dia

Hi ha la idea generalitzada de la conveniència de beure més en realitzar activitats físiques; el 83% dels MA i el 96,1% dels AM així ho indiquen (Taula 5); això coincideix amb els resultats d'altres autors. Així, Corley i cols., (1990) troben un 89% de persones amb aquest mateix tipus de resposta, i Lindeman (1990) observa aquesta creença en un percentatge de persones pròxim al 100%.

Alguns joves pensen que cal beure més abans de realitzar l'exercici (4% de MA i 15,7% d'AM), altres especifiquen que durant l'esforç (8% de MA i 12% d'AM) i altres especifiquen que després de l'exercici (16% de MA i 25,5% d'AM), però la gran majoria opina, encertadament, que cal beure en tots els moments, tant abans, com durant i després de l'esforç físic (56% de MA i 43% d'AM) (Taula 6).

Respecto al momento en que deben ser tomados los suplementos, la mayor parte de los jóvenes indica que en todo momento, los de actividad media dan mayor valor a los suplementos consumidos antes (21,6%) y después del esfuerzo (9,8%) que los muy activos (9,4 y 1,9% respectivamente), y sólo un 17,6% frente a un 39,6% de los más activos considera innecesario tomar este tipo de preparados.

Existe la idea generalizada de la conveniència de beber más al realizar actividades físicas, 83% de los MA y 96,1% de los AM así lo indican (Tabla 5), esto coincide con los resultados de otros autores, así Corley y col. (1990) encuentran un 89% de personas con este mismo tipo de respuesta y Lindeman (1990) observa esta creencia en un porcentaje de personas pròxim al 100%.

Taula 8. Canvis introduïts pels joves estudiats en la seva dieta en relació amb la pràctica esportiva.
Tabla 8. Cambios introducidos en su dieta por los jóvenes estudiados, en relación con la práctica deportiva.

Moment	Abans exercici				Durant exercici				Després exercici			
	MA		AM		MA		AM		MA		AM	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Sense canvis	39	73,6	33	64,7	47	88,7	41	80,4	35	66	35	68,6
Mengen menys	5	9,4	6	11,8	0	0	0	0	2	3,8	3	5,9
Distint	9	17	10	19,6	6	11,3	9	17,6	16	30,2	12	23,5
Suprimeixen alguna cosa	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0
No contestan	0	0	1	2	0	0	1	2	0	0	1	2

MA: que dediquen a l'esport 150 minuts o més al dia
 AM: que dediquen a l'esport menys de 150 minuts al dia

De totes les begudes la més valorada és l'aigua, citada com a líquid preferent per un 85% dels joves (81,8% de MA i 87,8 d'AM); el 24,7% (27,3% de MA i 22,5% d'AM) són partidaris del consum de preparats hidroelectrolítics; aquest ordre de preferències coincideix amb l'observat per Lindeman (1990). Un 9,1% dels més actius i un 6,5% dels d'activitat mitjana valora beure sucs, i un 4,1% dels més actius prendre llet.

En aquest sentit sabem que, tot i que generalment no cal prendre preparats hidroelectrolítics (National Association for Sport and Physical Education, 1984), tenen l'avantatge de tenir un sabor agradable que ajuda a beure més, sense oblidar l'efecte placebo, i si són isotònics poden ser considerats beneficiosos (National Association for Sport and Physical Education, 1984; Passmore i Eastwood, 1988).

El 80,8% dels joves pensa que també cal restringir el consum d'algunes begudes (Taula 5), concretament el 90,2% (89,5% de MA i 90,9% d'AM) consideren convenient beure menys alcohol i un 20,5% indiquen que cal prendre menys quantitat de begudes amb gas. Aquestes restriccions cal tenir-les present de manera habitual (75,5% de MA i 78,3% d'AM) (Taula 6). En aquest sentit, Corley i cols., (1990) troben un 12% d'entrenadors homes que recomanen la restricció de fluids i un 24% que recomanen restringir la llet.

La raó al·legada per realitzar aquestes recomanacions, en relació amb la beguda, és l'augment de resistència que s'associa amb aquests hàbits (segons indiquen el 96,4%) i el fet de considerar poc saludable (53,6%) i perjudicial per al rendiment (44,9%) el consum d'alcohol (Taula 7).

Algunos jóvenes piensan que hay que beber más antes de realizar el ejercicio (4% de MA y 15,7 de AM), otros especifican que durante el esfuerzo (8% de MA y 12% de AM) y otros especifican que después del ejercicio (16% de MA y 25,5% de AM), pero la gran mayoría opina, acertadamente, que es necesario beber en todos los momentos, tanto antes, como durante y después del esfuerzo físico (56% de MA y 43,1% de AM) (Tabla 6).

De todas las bebidas la más valorada es el agua, citada como líquido preferente por un 85% de los jóvenes (81,8% de MA y 87,8% de AM), 24,7% de MA y 22,5% de AM) son partidarios del consumo de preparados hidroelectrolíticos, este orden de preferencias coincide con el observado por Lindeman (1990). Un 9,1% de los más activos y un 6,5% de los de actividad media valora el beber zumo y un 4,1% de los más activos el tomar leche.

En este sentido sabemos que aunque en general no es necesario tomar preparados hidroelectrolíticos (National Association for Sport and Physical Education, 1984), tienen la ventaja de tener un sabor agradable que ayuda a beber más, sin olvidar el efecto placebo, y de ser isotónicos pueden ser consideradas beneficiosas (National Association for Sport and Physical Education, 1984; Passmore y Eastwood, 1988).

Un 80,8% de los jóvenes piensa que también hay que restringir el consumo de algunas bebidas (Tabla 5), concretamente el 90,2% (89,5% de MA y 90,9% de AM) consideran conveniente beber menos alcohol y un 20,5 indican que se deben tomar menores cantidades de bebidas con gas. Estas restricciones se deben tener presentes de manera habitual (75,5% de MA y 78,3 de AM) (Tabla 6). En este sentido Cor-

La importància del manteniment de l'equilibri hídric, per a la consecució dels millors resultats físics i com a benefici per a la salut (Jandrain i cols., 1988; Marcos Becerro, 1989; National Association for Sport and Physical Education, 1984; Wooton, 1990) és generalment acceptada. D'altra banda, el que sigui l'aigua el líquid més valorat, seguida dels preparats hidroelectrolítics, coincideix amb els resultats d'altres estudis (Lindeman, 1990).

En allò que es refereix als **hàbits dietètics**, la majoria dels joves (73,6% de MA i 64,7% d'AM) declara no modificar-los abans de realitzar l'activitat esportiva. Els que sí, ho fan per augmentar la seva reserva de glucogen abans d'enfrontar-se a la prova esportiva (Taula 8).

En relació amb l'augment del glucogen muscular, que s'associa amb un augment de resistència en exercicis prolongats, s'aconsegueix prenent habitualment una dieta rica en carbohidrats (Applegate, 1989; Jandrain i cols., 1988; Marcos Becerro, 1989), però des de les dues hores anteriors a la realització de l'exercici està contraindicat prendre carbohidrats simples del tipus de la glucosa, perquè s'altera la resposta hormonal de l'organisme i es produeix el que es coneix com efecte rebot, molt perillós, fins i tot per a la vida de l'esportista (Jandrain i cols., 1988).

Durant l'esforç, la majoria dels joves (84,6%) no pren res d'especial i només el 14,4% pren preparats encaminats a augmentar el glucogen muscular (Taula 8). Finalment, després de l'exercici, un 67,3% dels estudiats (66% de MA i 68,8% d'AM) al·leguen no canviar els seus costums alimentosos, mentre que un 27,2% (30,2% de MA i 23,5% d'AM) prenen més aliments, perquè tenen més gana i/o perquè necessiten reposar les reserves (Taula 8). Lindeman (1990) observa en el seu estudi que quasi les 3/4 parts dels triatletes que ha estu-

ley y col. (1990) encuentran un 12% de entrenadores varones que recomiendan la restricción de fluidos y un 24% que recomiendan restringir la leche.

La razón alegada para realizar estas recomendaciones, en relación con la bebida, es el aumento de resistencia que se asocia con estos hábitos (según indican el 96,4%) y el considerar poco saludable (53,6 %) y perjudicial para el rendimiento (44,9%) el consumo de alcohol (Tabla 7).

La importancia del mantenimiento del equilibrio hídrico, para la consecución de los mejores resultados físicos y como beneficio para la salud (Jandrain y col., 1988; Marcos Becerro, 1989; National Association for Sport and Physical Education, 1984; Wooton, 1990) es generalmente aceptada. Por otra parte, el que sea el agua el líquido más valorado, seguida por los preparados hidroelectrolíticos coincide con los resultados de otros estudios (Lindeman, 1990).

En lo que se refiere a los **hábitos dietéticos**, la mayoría de los jóvenes (73,6% de MA y 64,7% de AM) declara no modificarlos antes de realizar la actividad deportiva. Los que sí, lo hacen para aumentar su reserva de glucógeno antes de enfrentarse a la prueba deportiva (Tabla 8).

En relación con el aumento del glucógeno muscular, que se asocia con un aumento de resistencia en ejercicios prolongados, se consigue tomando habitualmente una dieta rica en carbohidrats (Applegate, 1989; Jandrain i cols., 1988; Marcos Becerro, 1989), pero desde las dos horas anteriores a la realización del ejercicio, está contraindicado el tomar carbohidrats simples del tipo de la glucosa, porque se altera la respuesta hormonal del organismo y se produce lo que se conoce como efecto rebote, muy peligroso, incluso para la vida del deportista (Jandrain y col., 1988).

Taula 9. Raó dels canvis que introdueixen en la seva dieta els joves estudiats, en relació amb la pràctica esportiva.

Tabla 9. Razón de los cambios que introducen en su dieta los jóvenes estudiados, en relación con la práctica deportiva.

Moment	Abans exercici				Durant exercici				Després exercici			
	MA		AM		MA		AM		MA		AM	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Rendimiento	4	28,6	4	28,6	0	0	0	0	1	7,1	0	0
Resistència	5	35,7	5	35,7	5	83,3	4	50	8	57,1	10	71,4
Salut	2	14,3	2	14,3	1	16,7	4	50	3	21,4	1	7,1
Altres	3	21,4	3	21,4	0	0	0	0	2	14,3	3	21,4

MA: que dediquen a l'esport 150 minuts o més al dia
AM: que dediquen a l'esport menys de 150 minuts al dia

diat prenen, després de l'exercici, una dieta rica en carbohidrats per recuperar els magatzems de glucogen, esgotats durant l'esforç.

En aquest sentit, hem de tenir present que els hidrats de carboni ingerits durant esforços prolongats i després de l'exercici són molt recomanables, ja que ajuden a preservar o a recuperar els magatzems de glucogen esgotats durant la prova (Jandrain i cols., 1988), però no totes les modalitats esportives es presten al consum de carbohidrats durant la seva execució.

La majoria dels joves opina que els canvis introduïts en la seva dieta durant l'esforç físic, els permet augmentar la seva resistència (64%) o la seva salut (35,7%); també creuen que els introduïts abans o després de l'esforç condicionaran millores de rendiment, resistència i salut (Taula 9).

Pel que fa al consum d'altres begudes diferents de l'aigua, per part dels joves estudiats (Taula 10), veiem que un percentatge important no pren vi (83,8%) ni licor (83,8%). Això no obstant, el percentatge dels que no prenen cervesa (36,4%) o refrescos (27%) és molt inferior. Un 5% pren vi, un 17,2% cervesa i un 32% refrescos, cada dia, mentre que un 9%, 38,4% i 37,4% pren aquestes begudes diverses vegades a la setmana. No observem grans diferències en el consum de begudes en funció del nombre d'hores dedicades a la pràctica esportiva (Taula 10).

El 50,5% pren altres begudes, el 41,4% cada dia (Taula 10). Entre les begudes esmentades citarem: "cubates" (2%), cafè (5%), batut de xocolata (1%), whisky (4%), sucs (13%) (15,2% de MA i 10,2% d'AM). La llet, tot i que és un aliment i no una beguda, és citada entre les begudes per un 7% dels estudiats.

Els triatletes estudiats per Lindeman (1990) prenen generalment aigua (77% abans, 89% durant i

Durante el esfuerzo, la mayor parte de los jóvenes (84,6%) no toma nada especial y sólo un 14,4% toma preparados encaminados a aumentar el glucógeno muscular (Tabla 8). Por último, después del ejercicio un 67,3% de los estudiados (66% de MA y 68,8% de AM) alegan no cambiar sus costumbres alimenticias, mientras que un 27,2% (30,2% de MA y 23,5% de AM) toman más alimentos, debido a que tienen más hambre y/o a que necesitan reponer las reservas (Tabla 8). Lindeman (1990) observa en su estudio que casi las 3/4 partes de los triatletas, por él estudiados, tomaban después del ejercicio una dieta rica en carbohidratos, para recuperar los almacenes de glucógeno, agotados durante el esfuerzo.

En este sentido, hemos de tener presente que los hidratos de carbono ingeridos durante esfuerzos prolongados y después del ejercicio son muy recomendables, pues ayudan a preservar o a recuperar los almacenes de glucógeno agotados, durante la prueba (Jandrain y col., 1988), pero no todas las modalidades deportivas se prestan al consumo de carbohidratos durante su ejecución.

La mayor parte de los jóvenes opina que los cambios introducidos en su dieta durante el esfuerzo físico, le permiten aumentar su resistencia (64%) o su salud (35,7%), también creen que los introducidos antes y después del esfuerzo condicionarán mejoras de rendimiento, resistencia y salud (Tabla 9).

Respecto al consumo de otras bebidas, diferentes del agua, por parte de los jóvenes estudiados (Tabla 10), vemos que un porcentaje importante no toma vino (83,8%) ni licor (83,8%), sin embargo el porcentaje de los que no toman cerveza (36,4%) o refrescos (27%) es muy inferior. Un 5% toma vino, un 17,2% cerveza y un 32% refrescos, diariamente, mientras que un 9%, 38,4% y un 37,4% toma

Taula 10. Freqüència de consum de diferents begudes pels joves estudiats, en funció del seu grau d'activitat física.

Tabla 10. Frecuencia de consumo de diferentes bebidas por los jóvenes estudiados, en función de su grado de actividad física.

Freqüència de Consum	Vino				Cerveza				Licor				Refrescos				Otros			
	MA		AM		MA		AM		MA		AM		MA		AM		MA		AM	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Mai	43	86	40	81,6	16	32	20	40,8	43	86	40	81,6	20	39,2	7	14,3	25	50	24	49
Cada dia	3	6	2	4,1	8	16	9	18,4	0	0	0	0	16	31,4	16	32,7	21	42	20	40,8
Diverses/setmana	4	8	5	10,2	20	40	18	36,7	3	6	4	8,2	14	27,5	23	46,9	2	4	4	8,2
Una/setmana	0	0	2	4,1	6	12	2	4,1	4	8	3	6,1	1	2	3	6,1	2	4	1	2
Una/mes	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	4,1	0	0	0	0	0	0	0	0

MA: que dediquen a l'esport 150 minuts o més al dia
AM: que dediquen a l'esport menys de 150 minuts al dia

Taula 11. Valoració dels diferents procediments culinaris.
Tabla 11. Valoración de los diferentes procedimientos culinarios.

Procediment culinari	Valorats positivament				Valorats negativament			
	MA		AM		MA		AM	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Bullit	6	12,5	8	17,4	13	27,1	10	21,7
Cru	1	2,1	0	0	0	0	0	0
Rostit	14	29,2	13	28,3	2	4,2	4	8,7
Fregit	6	12,5	6	13	22	45,8	19	41,3
Planxa	10	20,8	10	21,7	0	0	0	0
Tots/Cap*	9	22,9	9	19,6	11	22,9	13	28,3

MA: que dediquen a l'esport 150 minuts o més al dia

AM: que dediquen a l'esport menys de 150 minuts al dia

*Tots per a la valoració positiva i cap per a la valoració negativa

*Todos para la valoración positiva y ninguno para la negativa.

74% després de l'exercici), begudes esportives (25% abans, 38% durant i 40% després de l'esforç), cervesa (35% després), begudes dolces amb cafeïna (29% abans i 28% després), suc (12% durant i 25% després) i begudes dolces sense cafeïna (10% després de l'esforç).

La Taula 11 ens mostra la valoració dels procediments culinaris, i posa en relleu que el rostit i el cuinat a la planxa són els mètodes preferits, mentre que els fregits i el bullit són menys valorats, especialment entre els joves més actius.

Respecte a l'hàbit de fumar, s'observa en el 18,4% dels estudiats (11,3% de MA i 26% d'AM). Entre aquests, la majoria consumeix entre 1 a 10 cigarretes per dia (73,7%) (83,3% dels MA i 69,2% dels AM); només un 26,3% (16,7% de MA i 30,8% d'AM) fumen d'11 a 20 cigarretes/dia i cap no supera aquesta quantitat. Veiem, per tant, que entre els joves físicament actius és menys freqüent fumar i, en el cas dels que fumen, el nombre de cigarrets/dia consumits és menor.

En relació amb les **preferències alimentàries**, el 39,2% (sense diferències en funció del nombre d'hores dedicades a la pràctica esportiva) citen tres aliments preferits: 21,6% de MA i 29,4% d'AM en citen dos i 39,2% de MA i 31,4% d'AM en citen un. Mentre que per a les aversions la majoria dels joves n'indiquen una, i solament el 24,5% de MA i el 28,6% d'AM assenyalen dues aversions alimentàries. Mostren més varietat de respostes els menys actius. Comparats amb els d'activitat mitja-

estas bebidas varias veces a la semana, no se observan grandes diferencias en el consumo de bebidas en función del número de horas dedicadas a la práctica deportiva (Tabla 10).

Un 50,5% toma otras bebidas, el 41,4% diariamente (Tabla 10), entre las bebidas mencionadas citaremos: "cubatas" (2%), café (5%), batido de chocolate (1%), whisky (4%), zumos (13%) (15,2% de MA y 10,2% de AM), la leche aunque es un alimento y no una bebida, es citada entre las bebidas por un 7% de los estudiados.

Los triatletas, estudiados por Lindeman (1990) toman generalmente agua (77% antes, 89% durante y 74% después del ejercicio), bebidas deportivas (25% antes, 38% durante y 40% después del esfuerzo), cerveza (35% después), bebidas dulces con cafeína (29% antes y 28% después), zumo (12% durante y 25% después) y bebidas dulces sin cafeína (10% después del esfuerzo).

La Tabla 11 nos muestra la valoración de los procedimientos culinarios, y pone de relieve que el asado y el cocinado a la plancha son los métodos preferidos, mientras que la fritura y el cocido son menos valorados, especialmente entre los jóvenes más activos.

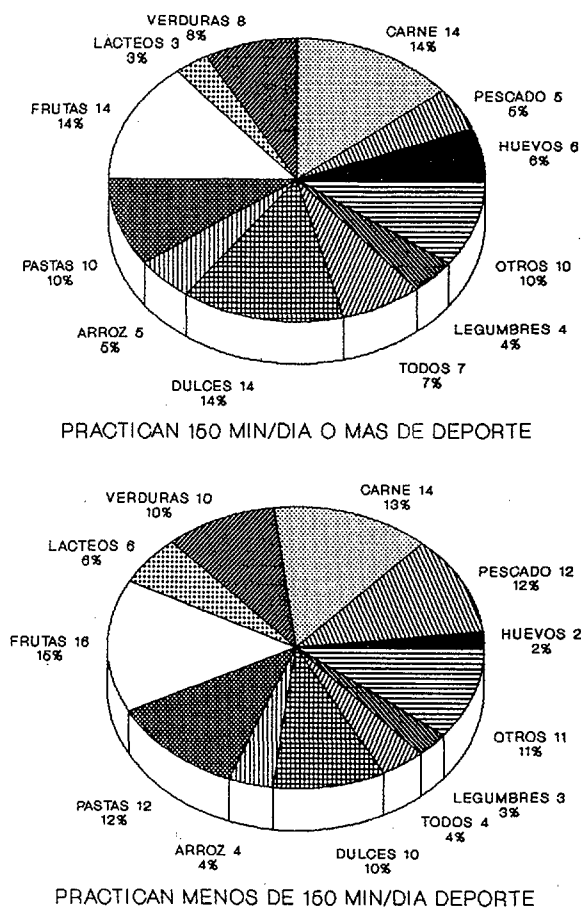
Respecto al hábito de fumar, se observa en un 18,4% de los estudiados (11,3% de MA y 26% de AM), entre éstos la mayoría (73,7%) (83,3% de los MA y 69,2% de los AM) consumen entre 1 a 10 cigarrillos por día, sólo un 26,3% (16,7% de MA y 30,8% de AM) fuman de 11 a 20 cigarrillos/día y nin-

na, aquests resultats són semblants als constats per Lindeman (1990), qui troba una escassa varietat en la dieta dels triatletes que estudia, especialment en les etapes prèvies a la competició.

Els aliments més citats entre els predilectes són la carn (14%), fruita (15%), dolços (12%), pastes (11%), verdures (9%) i arròs (4,5%) (Gràfica 1).

La carn és l'aliment preferit del 14% dels MA i del 13% dels AM i és rebutjada per un 10% dels molt actius i un 2% dels menys actius (un 2% de MA i un 14% d'AM mostren rebuig per les vísceres o menuts). Lindeman (1990) troba un 38% de tria-

Gràfica 1. Preferències alimentàries dels joves estudiats.
Gráfica 1. Preferencias alimentarias de los jóvenes estudiados.



guno supera esta cantidad. Vemos por tanto que entre los jóvenes físicamente activos es menos frecuente fumar y en el caso de los que fuman es menor el número de cigarrillos/día consumidos.

En relación con las **preferencias alimentarias** 39,2% (sin diferencias en función del número de horas dedicado a la práctica deportiva) citan tres alimentos preferidos, 21,6% de MA y 29,4% de AM citan dos y 39,2% de MA y 31,4% de AM citan uno. Mientras que para las aversiones la mayoría de los jóvenes indican una, y sólo un 24,5% de MA y un 28,6% de AM señalan dos aversiones alimentarias. Muestran mayor variedad de respuestas los menos activos al comparar con los de actividad media, estos resultados son similares a los constatados por Lindeman (1990) que encuentra una escasa variedad en la dieta de los triatletes que estudia, especialmente en las etapas previas a la competición.

Los alimentos más citados entre los preferidos son la carne (14%), frutas (15%), dulces (12%), pastas (11%), verduras (9%) y arroz (4,5%) (Gràfica 1).

La carne es el alimento preferido del 14% de los MA y del 13% de los AM y es rechazada por un 10% de muy activos y un 2% de los menos activos (un 2% de MA y un 14% de AM muestran rechazo por las vísceras). Lindeman (1990) encuentra un 38% de triatletes que incluyen la carne en su dieta y un 34% que la excluye.

Aunque es frecuente entre deportistas el aumentar el consumo de alimentos proteicos, en la búsqueda de un aumento de masa muscular (National Association for Sport and Physical Education, 1984), en nuestro caso no encontramos diferencias entre jóvenes activos e inactivos, las diferencias son algo mayores al comparar jóvenes que no practican deporte (percentil 20), con los que practican 4 horas/día o más de ejercicio (percentil 80), ya que el 13% de los primeros, frente al 17% de los segundos, citan la carne como alimento preferente.

Sabemos que en España, al igual que en otros países desarrollados el consumo proteico medio es el doble de lo recomendado (Ortega y col., 1989), por lo que, la población sedentaria toma la cantidad de proteínas recomendadas para los deportistas y no hay que hacer esfuerzos adicionales para aumentar la ingesta proteica, en los casos de práctica deportiva (National Association for Sport and Physical Education, 1984). Por otra parte, el principal condicionante del crecimiento muscular es el entrenamiento, ya que sin trabajo muscular, el exceso de proteínas se almacenaría en forma de grasa (Passmore y Eastwood, 1986).

El resto de los alimentos que son citados como preferidos: frutas (15%), dulces (12%), pastas (11%), verduras (9%) y arroz (4,5%) son importantes fuentes de carbohidratos complejos, siendo ésta la principal motivación para incluir un alimento en la dieta que encuentra Lindeman (1990) en los triatletes que estudia, de los que un 79% y un 88%

tletes que inclouen la carn en la seva dieta i un 34% que l'exclou.

Tot i que és freqüent entre els esportistes augmentar el consum d'aliments proteics, en la recerca d'un augment de massa muscular (National Association for Sport and Physical Education, 1984), en el nostre cas no trobem diferències entre joves actius i inactius. Les diferències són una mica més grans en comparar joves que no practiquen esport (percentil 20) amb els que practiquen 4 hores/dia o més d'exercici (percentil 80), ja que el 13% dels primers, enfront al 17% dels segons, citen la carn com a aliment preferent.

Sabem que a Espanya, a l'igual d'altres països desenvolupats, el consum proteic mitjà és del doble del recomanat (Ortega i cols., 1989), cosa per la qual la població sedentària pren la quantitat de proteïnes recomanades per als esportistes i no cal fer esforços addicionals per augmentar la ingesta proteica en els casos de pràctica esportiva (National Association for Sport and Physical Education, 1984). D'altra banda, el condicionant principal del creixement muscular és l'entrenament, ja que sense treball muscular l'excés de proteïnes s'emmagatzemaria en forma de greix (Passmore i Eastwood, 1986).

La resta dels aliments que són esmentats som a preferits: fruita (15%), dolços (12%), pastes (11%), verdures (9%) i arròs (4,5%), són fonts importants de carbohidrats complexos, sent aquesta la motivació principal per a incloure un aliment en la dieta que Lindeman (1990) ha trobat en els triatletes estudiats, dels quals el 79% i el 88% inclouen els cereals i la fruita en les seves dietes enfront a solament l'11% i l'1% que els exclouen, respectivament.

La diferència principal que observem, en funció del grau d'activitat física, és una major preferència dels joves més actius per la carn, els dolços i els ous, mentre que els d'activitat mitjana valoren més el peix (Gràfica 1).

Respecte a les aversions alimentàries (Gràfica 2), els aliments més rebutjats són les verdures (25%), els llegums (14,5%), els menuts (2% de MA i 14% d'AM), el peix (15% de MA i 5% d'AM), la carn (10% de MA i 2% d'AM), els ous (3% de MA i 2% d'AM) i un 6% dels menys actius citen la pasta.

Tal com comenten altres autors (Bentivegna i cols., 1979; Corley i cols., 1990) acostuma a haver una creença molt arrelada que porta a rebutjar el greix per aconseguir bons resultats en la pràctica esportiva. El 5% de MA i el 10% dels AM rebutgen els aliments amb greix, en el cas dels menys actius probablement perquè associen el seu consum amb un augment de pes corporal. En el seu estudi, Lindeman (1990) troba un 38% de triatletes que exclouen habitualment el greix de la seva dieta. Tot i que l'excés de greix no és aconsellable, consums molt baixos poden ser associats amb alguns problemes com la deficiència en vitamines liposolubles

incluyen los cereales y frutas en sus dietas, frente a sólo el 11 y 1% que los excluyen, respectivamente.

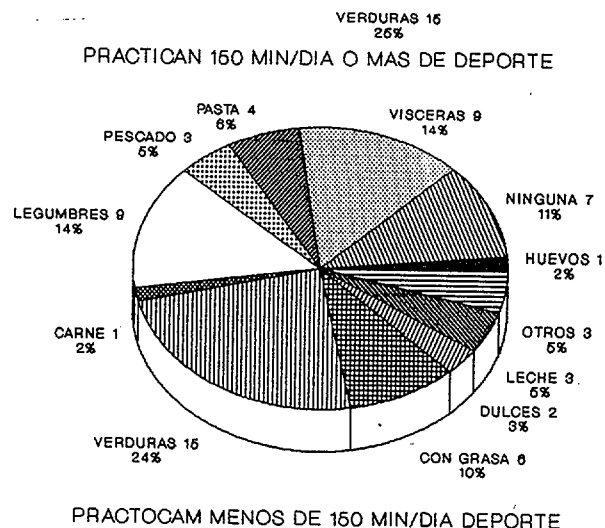
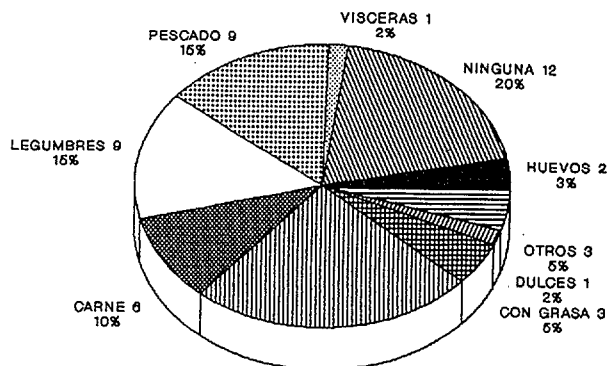
La principal diferencia que observamos, en función del grado de actividad física, es una mayor preferencia de los jóvenes más activos por la carne, dulces y huevos, mientras que los de actividad media valoran más el pescado (Gráfica 1).

Respecto a las aversiones alimentarias (Gráfica 2), los alimentos más rechazados son las verduras (25%), legumbres (14,5%), vísceras (2% de MA y 14% de AM), pescado (15% de MA y 5% de AM), carne (10% de MA y 2% de AM), huevos (3% de MA y 2% de AM) y un 6% de los menos activos citan la pasta.

Igual que comentan otros autores (Bentivegna y col., 1979; Corley y col., 1990) suele existir una creencia muy arraigada, que lleva a rechazar la grasa, para conseguir buenos resultados en la práctica deportiva. Un 5% de MA y un 10% de los AM rechazan los alimentos con grasa, en el caso de los menos activos probablemente por asociar su consumo con un aumento de peso corporal. En

Gràfica 2. Aversions alimentàries dels joves estudiats.

Gráfica 2. Aversiones alimentarias de los jóvenes estudiados.



bles i àcids grassos essencials (Marcos Becerro, 1989; Wilmore i Freund, 1984), com ja hem comentat abans.

En preguntar als joves el seu menú preferit, en el que es refereix al primer plat el 21% dels MA i el 22,2% dels AM citen les verdures, el 14% dels MA i el 24,4% dels AM l'amanida, el 37,2% dels MA i el 13,3% dels AM la pasta, el 9,3% dels MA i l'11,1% dels AM el marisc, el 4,7% dels MA i el 6,7% dels AM la paella, el 2,3% dels MA i el 9,3% dels AM la sopa i un 6,7% dels menys actius prefereixen les lleties. Amb molta menys freqüència citen: les mongetes estofades, el bullit i l'arròs amb tomàquet (pel 2,3% dels joves cada un) i l'amanida russa, la pizza, els entremesos i la truita de patates (per l'1,1% dels estudiats, cada un).

El 61,2% dels joves (61% de MA i 61,4% d'AM) esmenten la carn com el seu segon plat predilecte i el 24,7% (19,5% de MA i 29,6% d'AM) prefereixen el peix (tonyina, bonítol, salmó, lluç), el 9,8% dels més actius i el 2,3% dels menys actius citen aliments a base de pasta, l'1,2% mencionen la truita, el marisc, la pizza, la paella i les verdures. Les carns citades més sovint són: el filet, mencionat per un 20% dels joves (26,8% de MA i 13,6% d'AM), el pollastre per un 8,2% (7,3% de MA i 9,1% d'AM) i el xai pel 4,7% (7,3% de MA i 2,3% d'AM).

Dins aquest hipotètic menú ideal, especifiquen la beguda preferida 19 joves, sent la més citada l'aigua, que és esmentada per un 41,2%. També un 15,8% cita el vi i el 2,1% el cafè.

Les postres predil·lectes són la fruita per al 63,5% del total (77% dels MA i 69% dels AM); les maduixes són citades pel 14,3% dels més actius i pel 5,1% dels d'activitat mitjana, i les taronges pel 2,9% dels MA i pel 7,7% dels AM. Pel que fa a les postres dolces, el 21,6% dels joves s'hi senten inclinats (17,1% dels MA i 25,6% dels AM); i en relació amb els postres làctics del tipus formatge o iogur, les prefereixen el 5,4% (5,7% dels MA i 5,1% dels AM).

Tot i que es posa de manifest l'alta formació nutricional dels col·lectius estudiats, encara hi ha errors en un percentatge dels enquestats. Aquesta situació coincideix amb la indicada per altres autors (Worme i cols., 1990).

S'observa, pel que fa a la nutrició més adequada per a la pràctica esportiva, un coneixement més elevat entre els actius, potser perquè estan més motivats.

No hi ha dubte que cal incrementar els coneixements de la població en relació amb els temes nutricionals (Mitchell, 1990), sent aquest tema de la nutrició per a les persones que practiquen activitats esportives un dels més controvertits i sobre el qual hi ha errors i mites que és necessari aclarir (Leaf i Balnicki, 1989; Craplet i cols., 1988; Wilmore i Freund, 1984), com un pas més encaminat a millorar la salut de la població.

su estudio, Lindeman (1990) encuentra un 38% de triatletas que excluyen habitualmente la grasa de su dieta. Aunque el exceso de grasa no es aconsejable, consumos muy bajos pueden asociarse con algunos problemas como la deficiencia en vitaminas liposolubles y ácidos grasos esenciales (Marcos Becerro, 1989; Wilmore y Freun, 1984), como ya comentamos anteriormente.

Al preguntar a los jóvenes por su menú preferido, en lo que se refiere al primer plato el 21% de los MA y el 22,2% de los AM citan las verduras, 14% de los MA y 24,4% de AM la ensalada, 37,2% de MA y 13,3% de AM la pasta, 9,3% de MA y 11,1% de AM los mariscos, 4,7% de MA y 6,7% de los AM la paella, 2,3% de MA y 9,3% de los AM la sopa y un 6,7% de los menos activos prefieren las lentejas. Con mucha menor frecuencia se citan: la fabada, el cocido y el arroz con tomate (por el 2,3% de los jóvenes cada uno) y la ensalada rusa, pizza, entremeses, tortilla de patata (por el 1,1% de los estudiados, cada uno).

61,2% de los jóvenes (61% de MA y 61,4% de AM) citan la carne como su segundo plato preferido y 24,7% (19,5% de MA y 29,6% de AM) prefieren el pescado (atún, bonito, salmón, merluza), 9,8% de los más activos y 2,3% de los menos activos citan alimentos a base de pasta, 1,2% mencionan la tortilla, marisco, pizza, paella y verduras. Las carnes citadas con mayor frecuencia son: el filete, mencionado por un 20% de jóvenes (26,8% de MA y 13,6% de AM), el pollo preferido por un 8,2% (7,3% de MA y 9,1% de AM) y el cordero mencionado por el 4,7% (7,3% de MA y 2,3 de AM).

Dentro de este hipotético menú ideal, especifiquen la bebida preferida 19 jóvenes, siendo la más citada el agua, que es mencionada por un 42,1%, también se citan el vino por un 15,8% y el café por el 21,1%.

El postre preferido es la fruta para el 63,5% del total (77% de MA y 69% de AM), las fresas son citadas por 14,3% de los más activos y por 5,1% de los de actividad media, y la naranja por 2,9% de MA y 7,7% de AM, por los postres dulces se inclinan el 21,6% de los jóvenes (17,1% de MA y 25,6% de AM) y por los postres lácteos del tipo del queso o del yogur se inclinan el 5,4% (5,7% de MA y 5,1% de AM).

Aunque se pone de manifiesto la alta formación nutricional de los colectivos estudiados, todavía existen errores en un porcentaje de los encuestados. Esta situación coincide con la indicada por otros autores (Worme y col., 1990).

Se observa un mayor conocimiento entre activos respecto a la nutrición más adecuada para la práctica deportiva, quizá por su mayor motivación.

Es indudable la necesidad de incrementar los conocimientos de la población, en relación con temas nutricionales (Mitchell, 1990), siendo el tema de la nutrición para las personas que practican actividades deportivas uno de los más controvertidos

Estudiar les creences i els hàbits existents en matèria nutricional pot fer més pràctica i efectiva l'educació nutricional posterior, perquè sabrem quins són els errors més freqüents, la qual cosa ens facilitarà l'“estratègia de correcció” específica per al col·lectiu concret que hem estudiat (Mitchell, 1990).

y sobre el que existen errores y mitos que es necesario aclarar (Leaf y Balnicki, 1989; Craplet y col., 1988; Wilmore y Freund, 1984), como un paso más encaminado a mejorar la salud de la población.

Estudiar las creencias y hábitos existentes en materia nutricional, puede hacer más práctica y efectiva la posterior educación nutricional, porque sabremos cuales son los errores más frecuentes, lo que nos facilitará la “estrategia de corrección” específica para el colectivo concreto que hemos estudiado (Mitchell, 1990).

Bibliografía

APPLEGATE, E.: (1989). “Nutritional concerns of the ultraendurance triathlete”. *Med. Sci. Sports. Exerc.* 21 (5 Suppl): S205-208.

BENTIVEGNA, A.; KELLEY, E.J.; KALENAK, A.: (1979). Diet, fitness and athletic performance. *Physician Sports-med* 7 (10): 99.

CORLEY, G.; DEMAREST-LITCHFORD, M.; BAZZARE, T.: (1990) Nutrition knowledge and dietary practices of college coaches. *J. Am. Diet. Assoc.* 90: 705-709.

CRAPLET, C.; CRAPLET, P.; CRAPLET-MEUNIER, J.: (1988). “Alimentación y Nutrición del Deportista”. Hispano-Europea, S.A., ed., Barcelona.

HOLLAND, A.: (1987). “Dietary intake and nitrogen balance in athletes with and without consumption of a protein supplement”. *Human Nutr.: Appl. Nutr.* 41A: 367-372.

JANDRAIN, B.; PIRNAY, F.; SCHEEN, A.; LEFREBvre, P.J.: (1988). “Alimentation et sport” (Diététique de l'effort appliquée à la physiologie de l'exercice musculaire). *Med. et Nutr.* XXIV (3): 167-176.

KLEINER, S.M.; BAZZARE, T.L.; LITCHFORD, M.D.: (1990) Metabolic profiles, diet, and health practices of championship male and female boybuilders. *J. Am. Diet. Assoc.* 90: 962-967.

LEAF, A.; BALNICKI, K.: (1989). Eating for health or for athletic performance?. *Am. J. Clin. Nutr.* 49: 1066-9.

LINDEMAN, A.K.: (1990). Eating and training habits of triathletes: A balancing act. *J. AM. Diet. Assoc.* 90: 993-995.

MARCOS BECERRO, J.F.: (1989). “El niño y el deporte (El ejercicio en la promoción de la salud del niño y adolescente. Desde la Educación Física a la Alta Competición)”. Impresión, S.A., Madrid.

MITCHELL, S.J. (1990). Changes after taking a college basic nutrition course. *J. Am. Diet. Assoc.* 90: 955-961.

NATIONAL ASSOCIATION FOR SPORT AND PHYSICAL EDUCATION; THE NUTRITION FOUNDATION, INC.; THE SWANSON CENTER FOR NUTRITION, INC. i THE UNITED STATES OLYMPIC COMMITTEE (1984): “Nutrition for Sport Success”. American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. Virginia.

ODRIOZOLA, J.M.: (1988). *Nutrición y Deporte*. Eudema, S.A. ed. Ediciones de la UNiv. Complutense, S.A., Madrid.

ORTEGA, R.M.; GONZÁLEZ-FERNÁNDEZ, M.; VARELA, G.: (1989). “Influencia del grado de actividad física en el estado nutritivo y hábitos alimentarios de un grupo de adolescentes de la autonomía de Madrid”. *Nutr. Clin.* 9 (2): 38-45.

PASSMORE, R.; EASTWOOD, M.A.: (1986). “Exercise, Sports and Athletics. En: Davidson and Passmore Human Nutrition and Dietetics. Churchill Livingstone, New York. p. 594-597.

WILLIAMS, M.H.: (1989) Vitamin supplementation and athletic performance. In: Walter, P.; Stähehir, H.; Brubacher, G. eds. *Elevated dosages of vitamins*. Hans Huber Publishers, 163-212.

WILMORE, J.H.; FREUND, B.J.: (1984). “Nutritional enhancement of athletic performance”. *Nutrition Abstract and Reviews. Reviews in Clinical Nutrition*. Wiley, J. & Sons, Ltd. and Commonwealth Agricultural Bureaux, 54 (1): 1-17.

WOOTTON, S.: (1990). “Nutrición y Deporte”. Acribia, S.A. ed., Zaragoza, España.

WORME, J.D.; DOUBT, T.J.; SINGH, A.; RYAN, C.; MOSES, F.M.; DEUSTER, P.A.: (1990) Dietary gastrointestinal complaints, and nutrition knowledge of recreational triathletes. *Am. J. Clin. Nutr.* 51: 690-7.

