

Ciencia Latina
Internacional

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), mayo-junio 2024,
Volumen 8, Número 3.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3

**FRECUENCIA DEL CONSUMO DE
SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS EN
VERACRUZANOS DE 19 A 29 AÑOS**

**FREQUENCY OF CONSUMPTION OF DIETARY
SUPPLEMENTS IN VERACRUZANOS AGED 19 TO 29
YEARS**

Kevin Oswaldo Lozano Martínez
Investigador Independiente

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.11899

Frecuencia del consumo de suplementos alimenticios en Veracruzanos de 19 a 29 años

Kevin Oswaldo Lozano Martínez ¹

nut_kev@outlook.es

<https://orcid.org/0009-0003-1115-9228>

Investigador Independiente

México

RESUMEN

El siguiente trabajo analiza la frecuencia del consumo de suplementos en sujetos que asisten al gimnasio en Veracruz. El objetivo es describir si existe un patrón asociado entre la población que no sigue una dieta prescrita por un especialista y la ingesta de suplementos. Para ello, se utilizará el sistema de estadística SPSS en el análisis de los datos. Los resultados muestran que existe una frecuencia notable en el consumo de suplementos entre aquellos que no siguen una dieta especializada. Esto sugiere una relación entre la falta de asesoría dietética profesional y el uso de suplementos. Este estudio transversal proporciona una base sólida para futuras investigaciones en este ámbito. Se espera que los hallazgos puedan guiar a otros estudios y contribuir a una mejor comprensión del comportamiento de consumo de suplementos en la población que frecuenta gimnasios, así como la influencia de la asesoría nutricional especializada en dichos hábitos.

Palabras clave: suplementos alimenticios, musculación

¹ Autor Principal

Correspondencia: nut_kev@outlook.es

Frequency of consumption of dietary supplements in Veracruzanos aged 19 to 29 years

ABSTRACT

The following work analyzes the frequency of supplement consumption in subjects who attend the gym in Veracruz. The objective is to describe whether there is an associated pattern between the population that does not follow a diet prescribed by a specialist and the intake of supplements. To do this, the SPSS statistical system will be used in the data analysis. The results show that there is a notable frequency in the consumption of supplements among those who do not follow a specialized diet. This suggests a relationship between lack of professional dietary advice and supplement use. This cross-sectional study provides a solid foundation for future research in this area. It is hoped that the findings can guide other studies and contribute to a better understanding of supplement consumption behavior in the population that frequents gyms, as well as the influence of specialized nutritional advice on these habits.

Keywords: food supplements, bodybuilding

Artículo recibido 15 mayo 2024

Aceptado para publicación: 20 junio 2024



INTRODUCCIÓN

A lo largo de diversas décadas, una gran población realizaron un mayor consumo de suplementos alimenticios, los cuales Guerra, E. G., & Tapia, A. G. (2021). Definen como aquellas fuentes concentradas de nutrientes o de otras sustancias con efecto fisiológico nutricional que se añaden a la dieta, de tal forma que el consumidor promedio le ha dado un enfoque para modificar la composición corporal y con fines de rendimiento deportivo Mencionó (Rivera, A. C. S et al, 2021). De tal forma que hoy en día puede presentar una problemática la desinformación de los suplementos, ya que existe una prevalencia de la ingesta de suplementos sin fundamento alguno. Por lo que (Silva Alvarado, E. J., et al 2021) propuso en su estudio crear campañas para garantizar la salud de los individuos, ya que es común que las personas incluyan suplementos en su vida cotidiana. Por otra parte Spena L, plantea generar los siguientes aspectos antes de consumir un suplemento: Requerir el suplemento, Evidencia del suplemento, la Seguridad del suplemento, Permitido por Instituciones que regulan el consumo de los suplementos y por último los Resultados que brinda el suplemento. Con ello podemos analizar en el primer aspecto, el si realmente se necesita usar el suplemento, en el cual engloba el contexto; La Edad, Experiencia, Necesidades por el entrenamiento y las Metas del deportista que antes del consumo de suplementos debemos analizar si el sujeto realmente lleva una alimentación estructurada por un Nutriólogo y/o especialista en nutrición y una planificación de entrenamiento por un Educador Físico y/o especialista en el área de la actividad física, lo cual actualmente representa un problema, ya que muchos sujetos frecuentan el consumir diversos tipos de suplementos por no obtener cambios significativos ya que no llevan un programa establecido por los especialistas descritos. Así mismo, (MOPRADEF, 2024) Reportó que cerca del 46.5 % de los hombres se considera activo físicamente, y 34.0 % de las mujeres en México, Así mismo, (García, 2019), Describe en el Blog de la Universidad Nacional Experimental de Tachira, “Es que los entrenadores no planifican y ahí es donde viene totalmente el fracaso del equipo”, aplicando esto en diversas disciplinas deportivas.

Por lo que se podría plantear la siguiente pregunta, ¿Quiénes realmente llevan una planificación del entrenamiento?, ¿Quiénes realmente llevan una dieta acorde a sus necesidades?.

En México, la implementación de dietas prescritas por nutriólogos es relativamente baja. Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT 2016), aunque hay un interés creciente en la

nutrición, una gran parte de la población aún no sigue dietas específicamente prescritas por profesionales de la nutrición. En 2016, solo un pequeño porcentaje de los adultos mexicanos reportó haber seguido una dieta prescrita por un nutriólogo, mencionó (Pérez T, S, et al, 2020).

Por otra parte, (Rivera, A. C. S et al, 2021). Concluyó que en los principales motivos de uso, se asocia: El sexo, la edad, el estado nutricional, la escolaridad, el tiempo realizando ejercicio y la autopercepción de la imagen corporal son variables asociadas con el consumo de Suplementos nutricionales.

De tal forma que se plantea la siguiente hipótesis. ¿Existe una relación en el consumo de suplementos y en sujetos con una mala planificación y alimentación?

METODOLOGÍA

En el presente trabajo se realizó un estudio observacional cuantitativo de tipo transversal. Este estudio se enfocó en describir la frecuencia del consumo de suplementos en una población de 120 de sujetos; 59 mujeres y 61 hombres entre entre 19 a 29 años que asisten a gimnasio en el Puerto de Veracruz.

Los datos fueron recolectados sin manipulación alguna de las variables, lo que permitió obtener una visión clara de la distribución de las mismas. Además, se llevó a cabo un análisis de frecuencia para identificar posibles relaciones entre los datos analizados. Este enfoque permite no solo describir la frecuencia del consumo de suplementos de la población, sino también poder explorar posibles asociaciones que podrían existir entre diferentes factores.

Con ello a través de un cuestionario digital establecido por “Google Forms”, se les proporcionó a la población en la cual accedió a responder con fines de divulgación científica, en el cual se realizaron las siguientes preguntas como; Edad, Género el tipo de actividad física que realizan, en el cual todos asisten al gimnasio por lo que se definió como “Musculación”, ¿Realizan una dieta por un especialista en Nutrición?, ¿Realizan una dieta por un especialista en Actividad Física? Tipo de suplemento que consumen: Proteína, Creatina, Cafeína y Pre-entrenos, ¿Cuántas veces a la semana se consumen?, ¿Durante cuantos meses se han consumido los suplementos?, ¿Quién te recomendó consumir suplementos? En este último surgen 4 respuestas: Redes sociales, Recomendación por un consumidor, Influencer y un especialista. Una vez obtenidos los datos se ingresaron los datos al Sistema

de estadística: “Statistical Package for the Social Sciences” Versión 22 (SPSS V.22), Posteriormente en el programa se realizaron las tablas descriptivas y gráficas.

RESULTADOS

Tabla 1

Género				Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
		Frecuencia	Porcentaje		
Válido	Femenino	59	49.2	49.2	49.2
	Masculino	61	50.8	50.8	100.0
	Total	120	100.0	100.0	

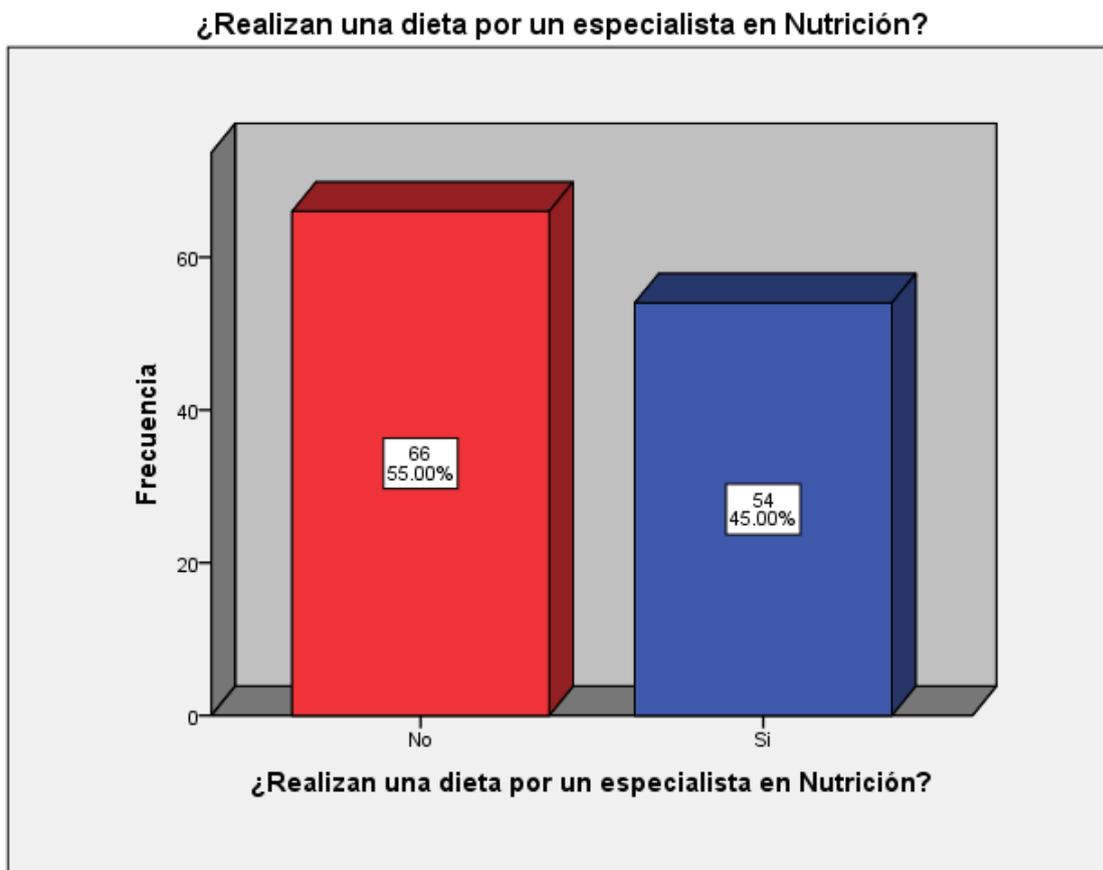
En la siguiente tabla, describe la población analizada, en la cual, se encuestaron a 59 mujeres y 61 hombres.

Tabla 2

Estadísticos descriptivos					
	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Edad	120	19.0	29.0	25.267	3.3725
N válido (por lista)	120				

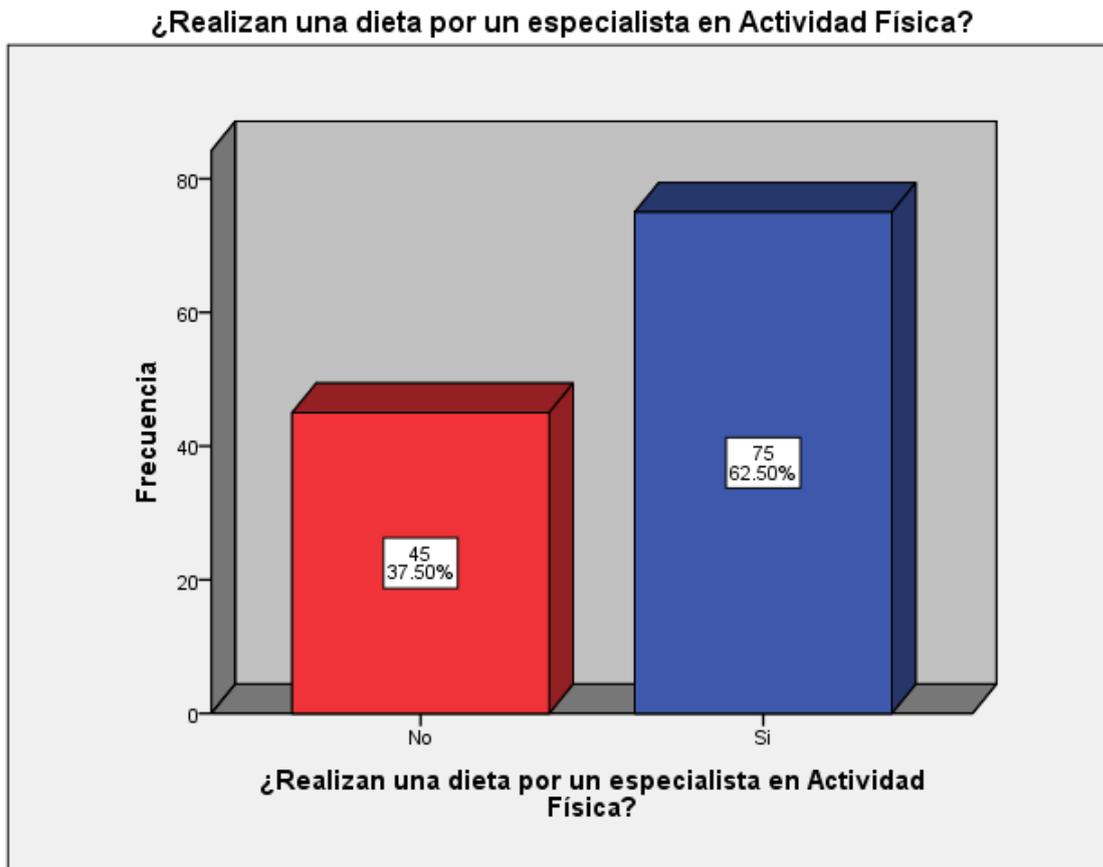
Las edades de la población analizada va de los 19 años como mínimo y 29 años como máximo, con una ± 3.3725 .

Gráfica 1



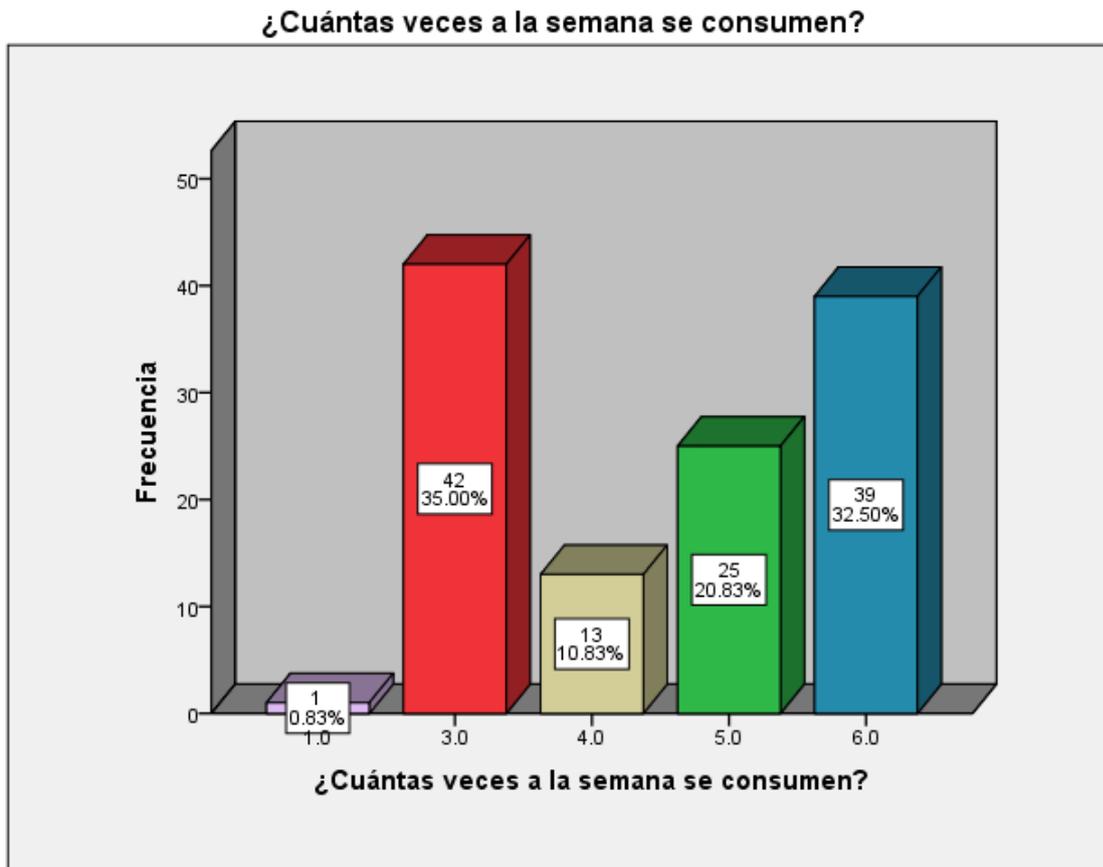
En la gráfica 1, describe el número de sujetos y el porcentaje que representa de la población analizada, por lo que se identifica que un 55% de la población no llevan una dieta por un especialista de la nutrición, por lo que puede ser un foco de “alerta”, cuando se analice los requerimientos nutricionales acorde a la actividad física.

Gráfica 2



Por otra parte, en la gráfica 2, describe que hay una mayor prevalencia en los sujetos al llevar un plan de entrenamiento prescrito por un especialista en esa área. Por lo que se conoce el desgaste físico, pero no el requerimiento nutricional a lo largo del día.

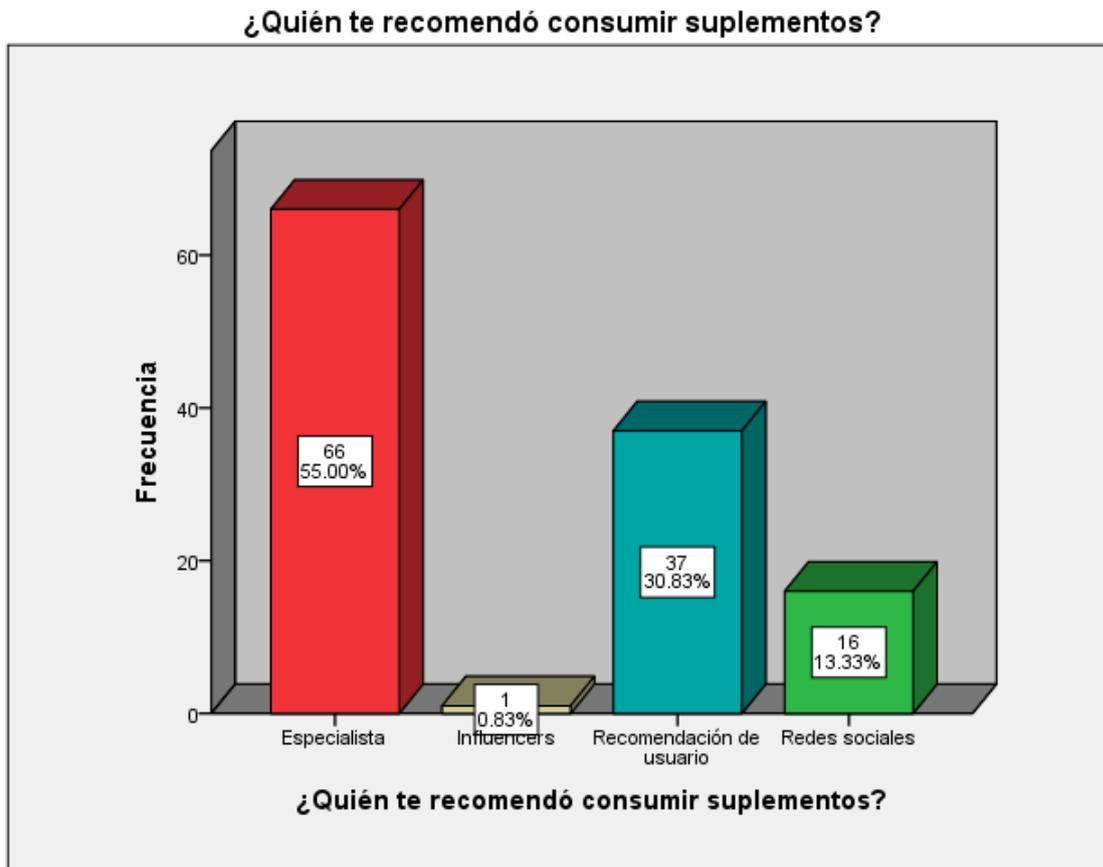
Gráfica 3



Dentro de los datos analizados se identifica que existe una mayor población cerca del 32.5% que consumen suplementos nutricionales 6 días a la semana, seguido de un 35% de población que los ingieren con un promedio de 3 días a la semana, mientras un 20.83% de la población los consumen 5 veces por semana, un 10.83% hacen uso de los suplementos de 4 veces por semana y solo un 0.83%, los consumen 1 vez a la semana.

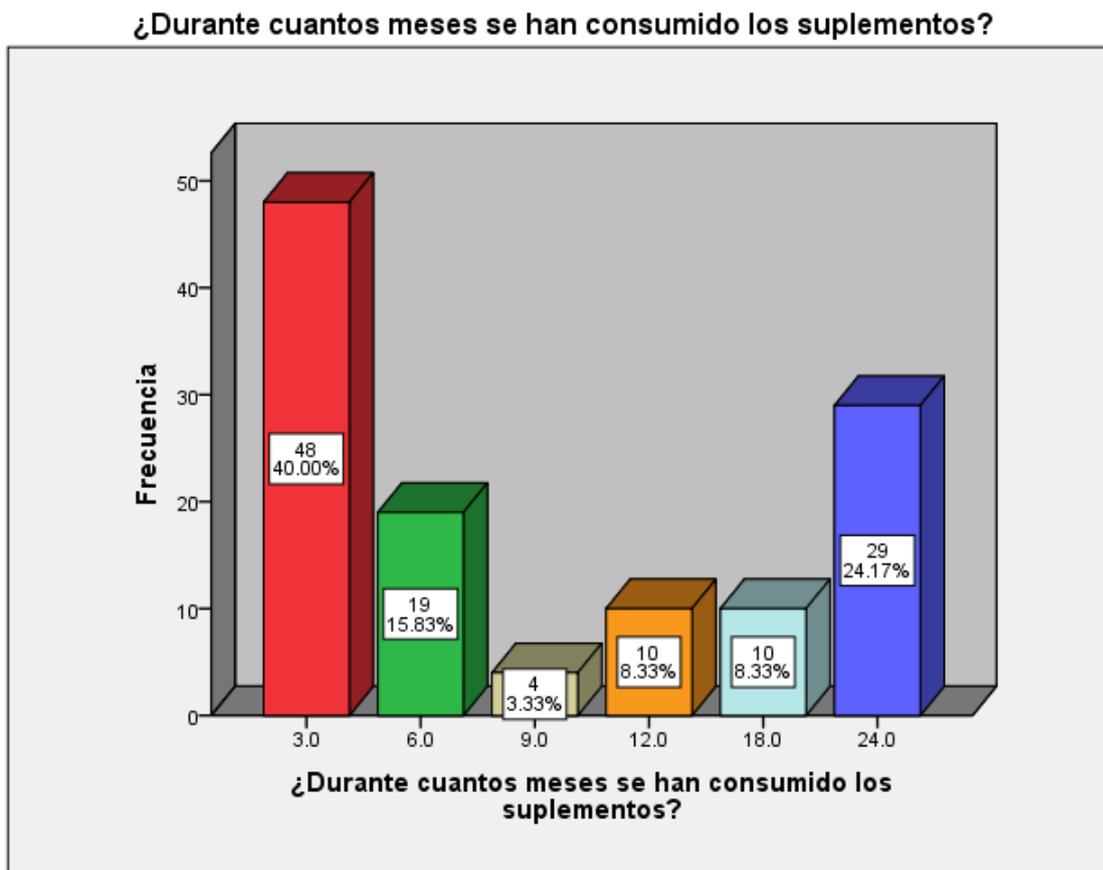
Nota: los números en el pie de la gráfica son los días de consumo.

Gráfica 4



En relación a la gráfica 4, se identifica que un 55% de la población consumen suplementos por prescripción de un especialista en el área, mientras que un 30.83% por recomendaciones de usuarios que han consumido estos suplementos un 13.33% por visualización de redes sociales y un 0.83% por promoción de influencers, ahora con base a lo que no se recomendó por un especialista, si es un análisis crítico, porque al sumar las 3 poblaciones se identifica que un 44.99% de la población analizada, consume suplementos sin fundamento alguno.

Gráfica 5



En la siguiente gráfica, se analizan un patrón de frecuencia de consumos de suplementos nutricionales a lo largo de los meses, en las que, la mayor parte de la población se destaca por consumirlo durante 3 meses.

Nota: los números en el pie de la gráfica son los meses de consumo.

Tabla 3 Tipo de suplemento

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Cafeína	14	11.7	11.7	11.7
	Creatina	9	7.5	7.5	19.2
	Creatina y Cafeína	5	4.2	4.2	23.3
	Pre-entreno	5	4.2	4.2	27.5
	Pre-entreno y Cafeína	1	.8	.8	28.3
	Pre-entreno y Creatina	2	1.7	1.7	30.0
	Proteína	16	13.3	13.3	43.3
	Proteína y Cafeína	8	6.7	6.7	50.0
	Proteína y Creatina	13	10.8	10.8	60.8
	Proteína y Pre-entreno	3	2.5	2.5	63.3
	Proteína, Creatina y Cafeína	10	8.3	8.3	71.7
	Proteína, Pre-entreno y Cafeína	1	.8	.8	72.5
	Proteína, Pre-entreno y Creatina	15	12.5	12.5	85.0
	Proteína, Pre-entreno, Creatina y Cafeína	18	15.0	15.0	100.0
	Total	120	100.0	100.0	

En la tabla 3 menciona los suplementos consumidos por los 120 sujetos, si bien es un análisis amplio ya que consumen desde 1 a 4 suplementos, con ello es importante enfatizar entre la población que no lleva una dieta por un especialista de la nutrición.

Tabla 4 Tipo de suplemento

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Cafeína	8	12.1	12.1	12.1
	Creatina	6	9.1	9.1	21.2
	Creatina y Cafeína	2	3.0	3.0	24.2
	Pre-entreno	4	6.1	6.1	30.3
	Pre-entreno y Cafeína	1	1.5	1.5	31.8
	Pre-entreno y Creatina	1	1.5	1.5	33.3
	Proteína	11	16.7	16.7	50.0
	Proteína y Cafeína	5	7.6	7.6	57.6
	Proteína y Creatina	6	9.1	9.1	66.7
	Proteína, Creatina y Cafeína	3	4.5	4.5	71.2
	Proteína, Pre-entreno y Cafeína	1	1.5	1.5	72.7
	Proteína, Pre-entreno y Creatina	9	13.6	13.6	86.4
	Proteína, Pre-entreno, Creatina y Cafeína	9	13.6	13.6	100.0
	Total	66	100.0	100.0	

Por otra parte, en la tabla 4 describe la frecuencia de consumo de suplementos de la población que no lleva una dieta por un especialista, en lo que equivale a más de la mitad de la población analizada, por lo que, pudiera ser de cuestionarse, ¿Para qué consumir suplementos si no llevan una dieta? ¿Los consumidores de suplementos le dan una mayor importancia a los suplementos que al llevar una dieta?

DISCUSIÓN

El consumir suplementos alimenticios es una responsabilidad, por lo que es necesario conocer los requerimientos nutricios, no solo hacerlo sin fundamento alguno, en Chile se realizó un estudio por (Aguilera, C. J et al, 2016) y concluye que la población los consume sin una orientación especializada. Por otra parte (Bautista, M. A. V, et al, 2024) en su estudio analizó en su población ¿Quién les recomendó suplementarse?, obteniendo en mayor porcentaje como respuesta el nutriólogo. Si bien se

sabe, el asistir a un gimnasio se puede brindar esta facilidad para adquirir un suplemento o recomendaciones generales, pero esto puede llegar a ser contraproducente en la salud del individuo. Así mismo concluyó en su estudio que hay mayor porcentaje de consumir suplementos en el gimnasio (Rivera, A. C. S et al, 2021).

CONCLUSIONES

Con base a los datos analizados es importante mencionar que la población que no lleva una dieta implementada por un Nutriólogo o algún especialista en el campo de la nutrición, hay mayor tendencia para consumir suplementos alimenticios, podría ser base para comprender el ¿Por qué hacer?, si por desinformación, falta de cultura, facilidad al adquirirlo o por influencia externa.

La población que no lleva una dieta y al no obtener los resultados esperados, optan por consumir suplementos alimenticios, esto con la finalidad que van a lograr los objetivos de una manera más rápida. Con ello podemos concluir que “No porque un suplemento tenga evidencia científica, significa que lo necesito”.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Aguilera, C. J., Rodríguez-Rodríguez, F., Vieira, M. T., Serrano, J. C., & Leiva, N. G. (2016). Consumo, características y perfil del consumidor de suplementos nutricionales en gimnasios de Santiago de Chile. *Revista andaluza de medicina del deporte*, 9(3), 99-104.
- Bautista, M. A. V., Bautista-Jacobo, A., Ruiz, G. H., Hoyos, A. E. S., & Valenzuela, M. E. C. (2024). Consumo de suplementos alimenticios durante la pandemia de COVID-19: Un estudio transversal en deportistas mexicanos. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 44(1).
- Guerra, E. G., & Tapia, A. G. (2021). Suplementos nutricionales y piel. *Más dermatología*, (33), 31-36.
- Pérez-Tepayo, S., Rodríguez-Ramírez, S., Unar-Munguía, M. et al. Tendencias en los patrones dietéticos de los adultos mexicanos por características sociodemográficas. *Nutr J* 19, 51 (2020). <https://doi.org/10.1186/s12937-020-00568-2>
- Rivera, A. C. S., Ayala-Guzmán, C. I., Roldán, A. B. L., Ramírez, O. D. C., & Ortiz-Hernández, L. (2021). Prevalencia y factores asociados al consumo de suplementos nutricionales en asistentes a gimnasios de la Ciudad de México. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25, e1159-e1159.



Silva Alvarado, E. J., Rosas Largo, J. F., Barrera Cala, S. A., & Reyes Buitrago, T. (2021). Estado del arte sobre el uso de ayudas ergogénicas nutricionales y farmacológicas por personas que realizan ejercicio físico en gimnasios.

Spena Luciano, 2023, Nutrición Deportiva, ediciones journal, S. A.

Universidad Nacional Experimental de Tachira, La importancia de la planificación del entrenamiento deportivo, 25 de Septiembre del 2019. <http://www.unet.edu.ve/eventos-y-noticias-externas/4904-la-importancia-de-la-planificacion-del-entrenamiento-deportivo.html#:~:text=La%20planificación%20deportiva%20bien%20hecha,totalmente%20el%20fracaso%20del%20equipo.>

