

## LISTA DE CUADROS Y GRÁFICOS

<b>CUADROS</b>	<b>Pág.</b>
1. Estado nutricional de los/as estudiantes de la carrera de educación física mediante IMC (OMS).....	42
2. Distribución del estado nutricional de los/as estudiantes de la carrera de educación física (OMS).....	43
3. Estado nutricional de acuerdo al género de los/as estudiantes de la carrera de educación física (autor).....	44
4. Estado nutricional según IMC para la edad de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	45
5. Promedio del IMC de los/as estudiantes de la carrera de educación física por rangos de edad.....	46
6. Estimación de la composición corporal media de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	47
7. Estimación de la composición corporal media de acuerdo al género de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	48
8. Estimación de la media de masa libre de grasa y masa grasa de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	49
9. Estimación de la media de masa libre de grasa y masa grasa de acuerdo al género de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	50
10. Evaluación del porcentaje de grasa por Bioimpedancia (modo deportista- modo normal) y por Yuhasz de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	51
11. Porcentaje de grasa por Bioimpedancia (modo deportista) de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	52
12. Porcentaje de grasa por Bioimpedancia (modo normal) de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	53
13. Porcentaje de grasa por Yuhasz de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	54
14. Promedio del porcentaje de grasa por rangos de edad evaluado por Bioimpedancia (modo deportista- modo normal) y por Yuhasz.....	55
15. Promedio del porcentaje de grasa según el género evaluado por Bioimpedancia (modo deportista- modo normal) y por Yuhasz.....	56
16. Estado nutricional y % de grasa por (Bioimpedancia - modo deportista) de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	57
17. Estado nutricional y % de grasa por (Bioimpedancia - modo deportista) de los estudiantes de la carrera de educación física.....	58
18. Estado nutricional y % de grasa por (bioimpedancia - modo deportista) de las estudiantes de la carrera de educación física.....	59
19. Estado nutricional y % de grasa por Yuhasz de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	60
20. Estado nutricional y % de grasa por Yuhasz de los estudiantes de la carrera de educación física.....	61
21. Estado nutricional y % de grasa por Yuhasz de las estudiantes de la carrera de educación física.....	62
22. Estimación del porcentaje de masa muscular de los/as estudiantes de la carrera de educación física a partir del % grasa por Bioimpedancia (modo deportista), Bioimpedancia (modo normal) y Yuhasz.....	63

23. Estimación del porcentaje de masa muscular de los/as estudiantes de la carrera de educación física a partir del % grasa por Bioimpedancia (modo deportista).....	64
24. Estimación del porcentaje de masa muscular de los/as estudiantes de la carrera de educación física a partir del % grasa por Bioimpedancia (modo normal).....	65
25. Estimación del porcentaje de masa muscular de los/as estudiantes de la carrera de educación física a partir del % grasa por Yuhasz.....	66
26. Estado nutricional y % de masa muscular de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	67
27. Estado nutricional y % de masa muscular de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	68
28. Porcentaje de agua corporal evaluado por Bioimpedancia (modo deportista- modo normal) de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	69
29. Porcentaje de agua corporal según el género evaluado por Bioimpedancia modo deportista de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	70
30. Porcentaje de agua corporal según el género evaluado por Bioimpedancia modo normal de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	71
31. Componente endomórfico de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	72
32. Componente endomórfico según el género de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	73
33. Componente mesomórfico de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	74
34. Componente mesomórfico según el género de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	75
35. Componente ectomórfico de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	76
36. Componente ectomórfico según el género de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	77
37. Estado nutricional y somatotipo de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	78
38. Frecuencia de consumo de lácteos de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	80
39. Frecuencia de consumo de carnes, embutidos y vísceras de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	81
40. Frecuencia de consumo de carne de ave de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	82
41. Frecuencia de consumo de pescados y mariscos de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	83
42. Frecuencia de consumo de huevos de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	84
43. Frecuencia de consumo de leguminosas de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	85
44. Frecuencia de consumo de pan, cereales, pastas y harinas de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	86
45. Frecuencia de consumo de tubérculos y raíces de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	87

46. Frecuencia de consumo de plátanos (verde y maduro) de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	88
47. Frecuencia de consumo de frutas de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	89
48. Frecuencia de consumo de verduras y hortalizas de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	90
49. Frecuencia de consumo de azúcares, panela y dulces de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	91
50. Frecuencia de consumo de grasas y aceite de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	92
51. Frecuencia de consumo de sal de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	93
52. Frecuencia de consumo de bebidas energizantes, de rehidratación y de suplementos nutricionales de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	94
53. Estado nutricional de los/as docentes de la carrera de educación física mediante el IMC (OMS).....	96
54. Estado nutricional de acuerdo al género de los/as docentes de la carrera de educación física.....	97
55. Estado nutricional según IMC para la edad de los/as docentes de la carrera de educación física.....	98
56. Promedio del IMC de los/as docentes de la carrera de educación física por rangos de edad.....	99
57. Estimación de la composición corporal media de los/as docentes de la carrera de educación física.....	100
58. Estimación de la composición corporal media de acuerdo al género de los/as docentes de la carrera de educación física.....	101
59. Estimación de la media de masa libre de grasa y masa grasa de los/as docentes de la carrera de educación física.....	102
60. Estimación de la media de masa libre de grasa y masa grasa de acuerdo al género de los/as docentes de la carrera de educación física.....	103
61. Evaluación del porcentaje de grasa por bio impedancia (modo deportista - modo normal) y por Yuhasz de los/as docentes de la carrera de educación física.....	104
62. Porcentaje de grasa por biomedancia (modo deportista) de los/as docentes de la carrera de educación física.....	105
63. Porcentaje de grasa por biomedancia (modo normal) de los/as docentes de la carrera de educación física.....	106
64. Porcentaje de grasa por Yuhasz de los/as docentes de la carrera de educación física.....	107
65. Promedio del porcentaje de grasa por rangos de edad evaluado por bioimpedancia (modo deportista - modo normal) y por Yuhasz.....	108
66. Promedio del % de grasa según el género evaluado por bioimpedancia (modo deportista - modo normal) y por Yuhasz de los/as docentes de la carrera de educación física.....	109
67. Estado nutricional y % de grasa por (Bioimpedancia - modo deportista) de los/as docentes de la carrera de educación física.....	110
68. Estado nutricional y % de grasa por Yuhasz de los/as docentes de la carrera de educación física.....	111

69. Estimación del porcentaje de masa muscular de los/as docentes de la carrera de educación física a partir del % grasa por Bioimpedancia (modo deportista), Bioimpedancia (modo normal) y Yuhasz.....	112
70. Estimación del porcentaje de masa muscular de los/as docentes de la carrera de educación física a partir del % grasa por Bioimpedancia (modo deportista).....	113
71. Estimación del porcentaje de masa muscular de los/as docentes de la carrera de educación física a partir del % grasa por Bioimpedancia (modo normal)...	114
72. Estimación del porcentaje de masa muscular de los/as docentes de la carrera de educación física a partir del % grasa por Yuhasz.....	114
73. Estado nutricional y % de masa muscular de los/as docentes de la carrera de educación física.....	115
74. Estado nutricional y % de masa muscular de los/as docentes de la carrera de educación física.....	116
75. Porcentaje de agua corporal evaluado por bioimpedancia (modo deportista- modo normal) de los/as docentes de la carrera de educación física.....	117
76. Porcentaje de agua corporal según el género evaluado por Bioimpedancia modo deportista de los/as docentes de la carrera de educación física.....	118
77. Porcentaje de agua corporal según el género evaluado por Bioimpedancia modo normal de los/as docentes de la carrera de educación física.....	119
78. Componente endomórfico de los/as docentes de la carrera de educación física.....	120
79. Componente endomórfico según el género de los/as docentes de la carrera de educación física.....	121
80. Componente mesomórfico de los/as docentes de la carrera de educación física.....	122
81. Componente mesomórfico según el género de los/as docentes de la carrera de educación física.....	123
82. Componente ectomórfico de los/as docentes de la carrera de educación física.....	124
83. Componente ectomórfico según el género de los/as docentes de la carrera de educación física.....	124
84. Estado nutricional y somatotipo de los/as docentes de la carrera de educación física.....	125
85. Frecuencia de consumo de lácteos de los/as docentes de la carrera de educación física.....	127
86. Frecuencia de consumo de carnes, embutidos y vísceras de los/as docentes de la carrera de educación física.....	128
87. Frecuencia de consumo de carne de ave de los/as docentes de la carrera de educación física.....	129
88. Frecuencia de consumo de pescados y mariscos de los/as docentes de la carrera de educación física.....	130
89. Frecuencia de consumo de huevos de los/as docentes de la carrera de educación física.....	131
90. Frecuencia de consumo de leguminosas secas de los/as docentes de la carrera de educación física.....	132
91. Frecuencia de consumo de pan, cereales, pastas y harinas de los/as docentes de la carrera de educación física.....	133
92. Frecuencia de consumo de tubérculos y raíces de los/as docentes de la carrera de educación física.....	134

93. Frecuencia de consumo de plátanos (verde y maduro) de los/as docentes de la carrera de educación física.....	135
94. Frecuencia de consumo de frutas de los/as docentes de la carrera de educación física.....	136
95. Frecuencia de consumo de verduras y hortalizas de los/as docentes de la carrera de educación física.....	137
96. Frecuencia de consumo de azúcares, panela y dulces de los/as docentes de la carrera de educación física.....	138
97. Frecuencia de consumo de grasas y aceites de los/as docentes de la carrera de educación física.....	139
98. Frecuencia de consumo de sal de los/as docentes de la carrera de educación física.....	140
99. Frecuencia de consumo de bebidas energizantes, de rehidratación y de suplementos nutricionales de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	141

## GRÁFICOS

	<b>Pág.</b>
1. Edad de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	40
2. Género de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	41
3. Edad y genero de los/las estudiantes de la carrera de educación física.....	41
4. Estado nutricional de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	42
5. Distribución del estado nutricional de los/as estudiantes de la carrera de Educación Física.....	43
6. Estado nutricional de acuerdo al género de los/as estudiantes de la carrera de Educación Física.....	44
7. Estado nutricional de acuerdo a la edad de los/as estudiantes de la carrera de Educación Física.....	45
8. Promedio del IMC de los/as estudiantes de la carrera de educación física por rangos de edad.....	46
9. Estimación de la composición corporal media de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	47
10. Estimación de la composición corporal media de acuerdo al género de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	48
11. Estimación de la media de masa libre de grasa y masa grasa de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	49
12. Estimación de la media de masa libre de grasa y masa grasa de acuerdo al género de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	50
13. Evaluación del porcentaje de grasa por bio impedancia (modo deportista- modo normal) y por Yuhasz de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	51
14. Porcentaje de grasa por Bioimpedancia (modo deportista) de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	52
15. Porcentaje de grasa por Bioimpedancia (modo normal) de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	53
16. Porcentaje de grasa por Yuhasz de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	54
17. Promedio del porcentaje de grasa por rangos de edad evaluado por	55

Bioimpedancia (modo deportista-modo normal) y por Yuhasz.....	
18. Promedio del % de grasa según el género de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	56
19. Estado nutricional y % de grasa por (Bioimpedancia - modo deportista) de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	57
20. Estado nutricional y % de grasa por (Bioimpedancia - modo deportista) de los estudiantes de la carrera de educación física.....	58
21. Estado nutricional y % de grasa por (bioimpedancia - modo deportista) de las estudiantes de la carrera de educación física.....	59
22. Estado nutricional y % de grasa por Yuhasz de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	60
23. Estado nutricional y % de grasa por Yuhasz de los estudiantes de la carrera de educación física.....	61
24. Estado nutricional y % de grasa por Yuhasz de las estudiantes de la carrera de educación física.....	62
25. Estimación del porcentaje de masa muscular de los/as estudiantes de la carrera de educación física a partir del % grasa por Bioimpedancia (modo deportista), Bioimpedancia (modo normal) y Yuhasz.....	63
26. Estimación del porcentaje de masa muscular de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	64
27. Estimación del porcentaje de masa muscular de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	65
28. Estimación del porcentaje de masa muscular de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	66
29. Estado nutricional y % de masa muscular de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	67
30. Estado nutricional y % de masa muscular de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	68
31. Porcentaje de agua corporal evaluado por Bioimpedancia (modo deportista-modo normal) de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	69
32. Porcentaje de agua corporal según el género evaluado por Bioimpedancia modo deportista de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	70
33. Porcentaje de agua corporal según el género evaluado por Bioimpedancia modo normal de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	71
34. Componente endomórfico de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	72
35. Componente endomórfico según el género de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	73
36. Componente mesomórfico de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	74
37. Componente mesomórfico según el género de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	75
38. Componente ectomórfico de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	76
39. Componente ectomórfico según el género de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	77
40. Estado nutricional y somatotipo de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	79
41. Frecuencia de consumo de lácteos de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	80

42. Frecuencia de consumo de carnes, embutidos y vísceras de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	81
43. Frecuencia de consumo de carne de ave de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	82
44. Frecuencia de consumo de pescados y mariscos de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	83
45. Frecuencia de consumo de huevos de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	84
46. Frecuencia de consumo de leguminosas de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	85
47. Frecuencia de consumo de pan, cereales, pastas y harinas de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	86
48. Frecuencia de consumo de tubérculos y raíces de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	87
49. Frecuencia de consumo de plátanos (verde y maduro) de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	88
50. Frecuencia de consumo de frutas de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	89
51. Frecuencia de consumo de verduras y hortalizas de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	90
52. Frecuencia de consumo de azúcares, panela y dulces de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	91
53. Frecuencia de consumo de grasas y aceite de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	92
54. Frecuencia de consumo de sal de los/as estudiantes de la carrera de educación física.....	93
55. Edad de los/as docentes de la carrera de educación física.....	95
56. Género de los/as docentes de la carrera de educación física.....	95
57. Edad y género de los/as docentes de la carrera de educación física.....	96
58. Estado nutricional de los/as docentes de la carrera de educación física mediante el IMC (OMS) .....	96
59. Estado nutricional de acuerdo al género de los/as docentes de la carrera de educación física.....	97
60. Estado nutricional según IMC para la edad de los/as docentes de la carrera de educación física.....	98
61. Promedio del IMC de los/as docentes de la carrera de educación física por rangos de edad.....	99
62. Estimación de la composición corporal media de los/as docentes de la carrera de educación física.....	100
63. Estimación de la composición corporal media de acuerdo al género de los/as docentes de la carrera de educación física.....	101
64. Estimación de la media de masa libre de grasa y masa grasa de los/as docentes de la carrera de educación física.....	102
65. Estimación de la media de masa libre de grasa y masa grasa de acuerdo al género de los/as docentes de la carrera de educación física.....	103
66. Evaluación del porcentaje de grasa por bio impedancia (modo deportisatamodo normal) y por Yuhasz de los/as docentes de la carrera de educación física.....	104

67. Porcentaje de grasa por biomedancia (modo deportista) de los/as docentes de la carrera de educación física.....	105
68. Porcentaje de grasa por biomedancia (modo normal) de los/as docentes de la carrera de educación física.....	106
69. Porcentaje de grasa por Yuhasz de los/as docentes de la carrera de educación física.....	107
70. Promedio del porcentaje de grasa por rangos de edad evaluado por bioimpedancia (modo deportista - modo normal) y por Yuhasz.....	108
71. Promedio del % de grasa según el género evaluado por bioimpedancia (modo deportista - modo normal) y por Yuhasz de los/as docentes de la carrera de educación física.....	109
72. Estado nutricional y % de grasa por (Bioimpedancia - modo deportista) de los/as docentes de la carrera de educación física.....	110
73. Estado nutricional y % de grasa por Yuhasz de los/as docentes de la carrera de educación física.....	111
74. Estimación del porcentaje de masa muscular de los/as docentes de la carrera de educación física.....	112
75. Estimación del porcentaje de masa muscular de los/as docentes de la carrera de educación física.....	113
76. Estimación del porcentaje de masa muscular de los/as docentes de la carrera de educación física.....	114
77. Estado nutricional y % de masa muscular de los/as docentes de la carrera de educación física.....	115
78. Estado nutricional y % de masa muscular de los/as docentes de la carrera de educación física.....	116
79. Porcentaje de agua corporal evaluado por bioimpedancia (modo deportista- modo normal) de los/as docentes de la carrera de educación física.....	117
80. Porcentaje de agua corporal según el género evaluado por Bioimpedancia modo deportista de los/as docentes de la carrera de educación física.....	118
81. Porcentaje de agua corporal según el género evaluado por Bioimpedancia modo normal de los/as docentes de la carrera de educación física.....	119
82. Componente endomórfico de los/as docentes de la carrera de educación física.....	120
83. Componente endomórfico según el género de los/as docentes de la carrera de educación física.....	121
84. Componente mesomórfico de los/as docentes de la carrera de educación física.....	122
85. Componente mesomórfico según el género de los/as docentes de la carrera de educación física.....	123
86. Componente ectomórfico según el género de los/as docentes de la carrera de educación física.....	124
87. Estado nutricional y somatotipo de los/as docentes de la carrera de educación física.....	126
88. Frecuencia de consumo de lácteos de los/as docentes de la carrera de educación física.....	127
89. Frecuencia de consumo de carnes, embutidos y vísceras de los/as docentes de la carrera de educación física.....	128
90. Frecuencia de consumo de carne de ave de los/as docentes de la carrera de educación física.....	129
91. Frecuencia de consumo de pescados y mariscos de los/as docentes de la carrera de educación física.....	130



92. Frecuencia de consumo de huevos de los/as docentes de la carrera de educación física.....	131
93. Frecuencia de consumo de leguminosas secas de los/as docentes de la carrera de educación física.....	132
94. Frecuencia de consumo de pan, cereales, pastas y harinas de los/as docentes de la carrera de educación física.....	133
95. Frecuencia de consumo de tubérculos y raíces de los/as docentes de la carrera de educación física.....	134
96. Frecuencia de consumo de plátanos (verde y maduro) de los/as docentes de la carrera de educación física.....	135
97. Frecuencia de consumo de frutas de los/as docentes de la carrera de educación física.....	136
98. Frecuencia de consumo de verduras y hortalizas de los/as docentes de la carrera de educación física.....	137
99. Frecuencia de consumo de azúcares, panela y dulces de los/as docentes de la carrera de educación física.....	138
100. Frecuencia de consumo de grasas y aceites de los/as docentes de la carrera de educación física.....	139
101. Frecuencia de consumo de sal de los/as docentes de la carrera de educación física.....	140