

Análisis exploratorio

Se realizará un análisis descriptivo/exploratorio para resumir y caracterizar la información recolectada. Para ello se utilizarán medidas de tendencia central (media, mediana), medidas de dispersión (desvío estándar, rango intercuartílico) y frecuencias absolutas y relativas, según el tipo de variable. Además, se incluirán tablas de frecuencia y gráficos que expresen la naturaleza de las variables y den un indicio de su posible relación (gráfico de barras, gráfico de dispersión tridimensional, gráfico de sectores, histogramas, entre otros).

Previo al análisis, se realizó un procesamiento de los datos disponibles para obtener las variables presentadas en el informe, que son:

- Cantidad de proteínas consumidas
- Porcentaje de proteínas según VCT
- Consumo de proteínas de origen animal
- Consumo de proteínas de origen vegetal
- Cantidad de hidratos de carbonos consumidos
- Porcentaje de hidratos de carbonos según VCT
- Cantidad de fibra consumida
- Cantidad de azúcares consumidos (se estima como total de HC - total de fibras, ya que SARA no discrimina los azúcares)
- Cantidad de grasas consumidas
- Porcentaje de grasas según VCT
- Cantidad de grasas saturadas consumidas
- Cantidad de grasas monoinsaturadas consumidas
- Cantidad de grasas poliinsaturadas consumidas

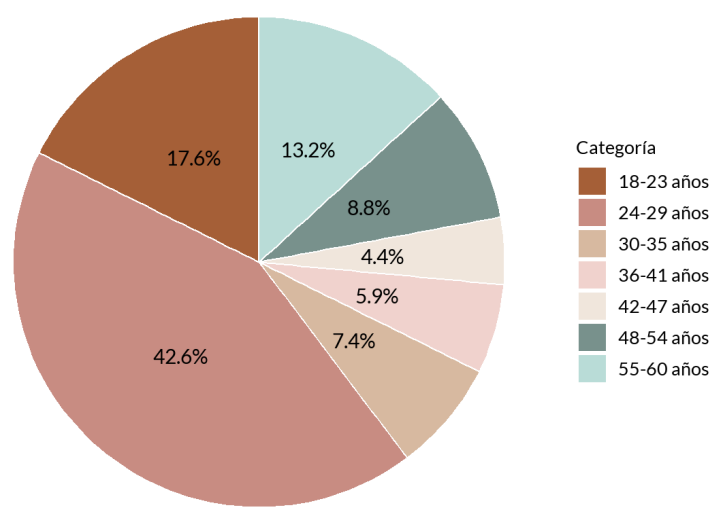
Variables socio-demográficas

Rango de edad

Tabla 1. Frecuencia absoluta y relativa según el rango de edad

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
18-23 años	12	17.6%
24-29 años	29	42.6%
30-35 años	5	7.4%
36-41 años	4	5.9%
42-47 años	3	4.4%
48-54 años	6	8.8%
55-60 años	9	13.2%
Total	68	100%

Figura 1. Distribución por rango de edad

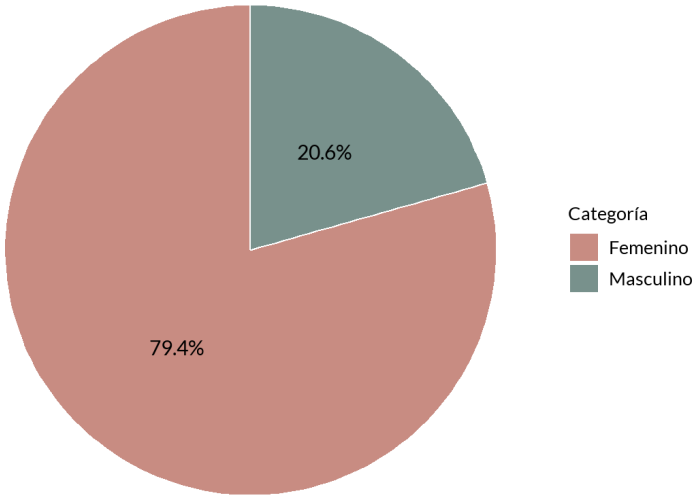


Sexo

Tabla 2. Frecuencia absoluta y relativa según el sexo del individuo

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	54	79.4%
Masculino	14	20.6%
Total	68	100%

Figura 2. Distribución por sexo



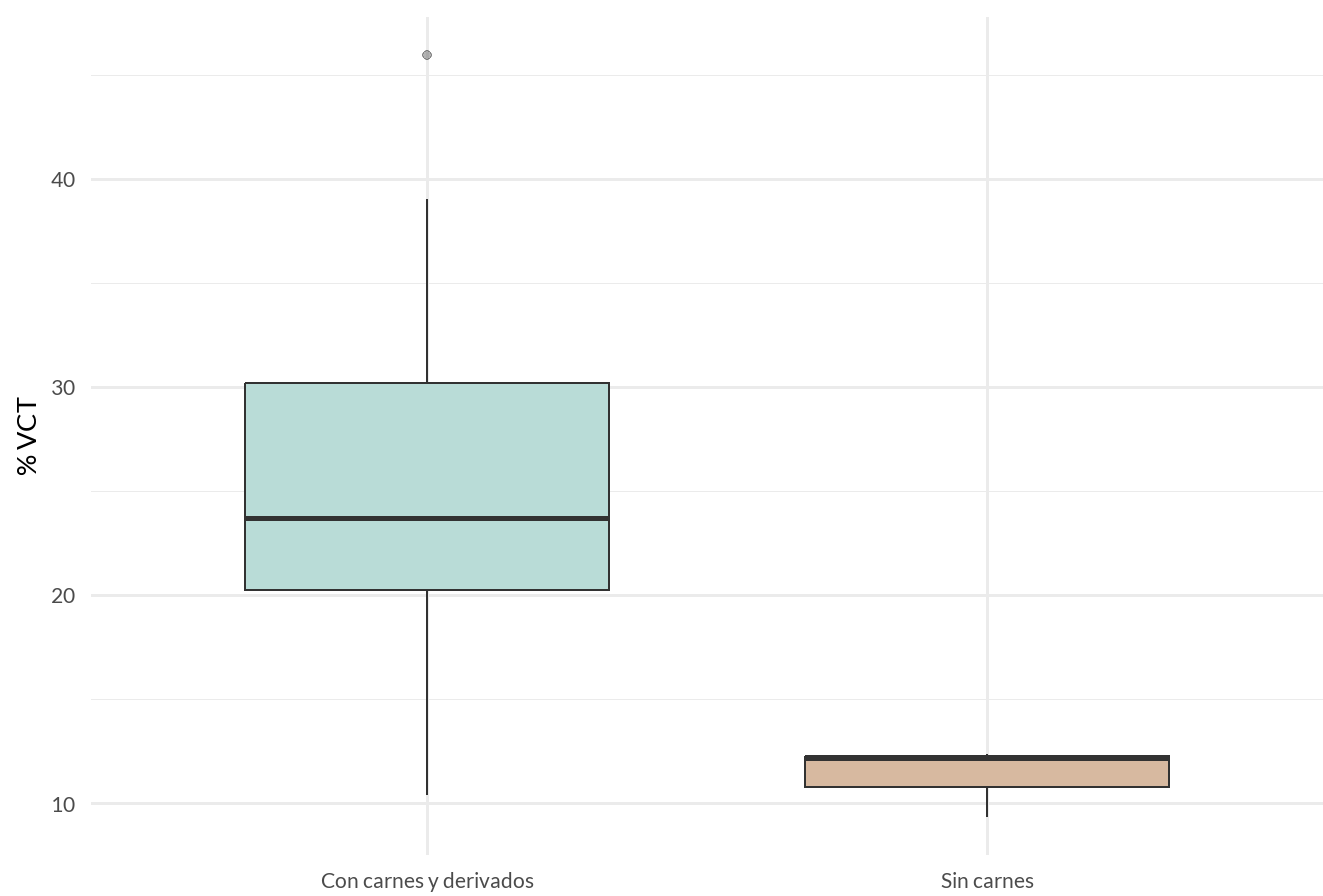
Variables nutricionales

Ingesta de proteínas

Tabla 3. Medidas resumen de la ingesta de proteínas por origen

Origen	Min	Media	Máximo	Desvío
Con carnes y derivados	30.4	84.3	157.3	28.6
Sin carnes	26.2	44.7	60.2	17.2
Total	26.2	82.5	157.3	29.3

Figura 3. Porcentaje de proteínas sobre el VCT según origen



Se puede interpretar que quienes consumen carnes y derivados ingieren casi el doble de proteína (g) y destinan una fracción de energía notablemente mayor al macronutriente, con variabilidad amplia; los que no consumen carnes se concentran en porcentajes bajos y con poca dispersión.

Ingesta de hidratos de carbono

Tabla 4. Medidas descriptivas de hidratos de carbono (totales, fibra y azúcares)

Variable	Mín	Media	Máx	Desvío
Carbohidratos totales (g)	17.2	162.5	426.7	93.5
Fibra (g)	0.3	14.3	53.2	10.1
Carbohidratos no fibrosos (≈ azúcares) (g)	15.7	148.3	412.7	90.8

Figura 4. Composición promedio de los hidratos de carbono

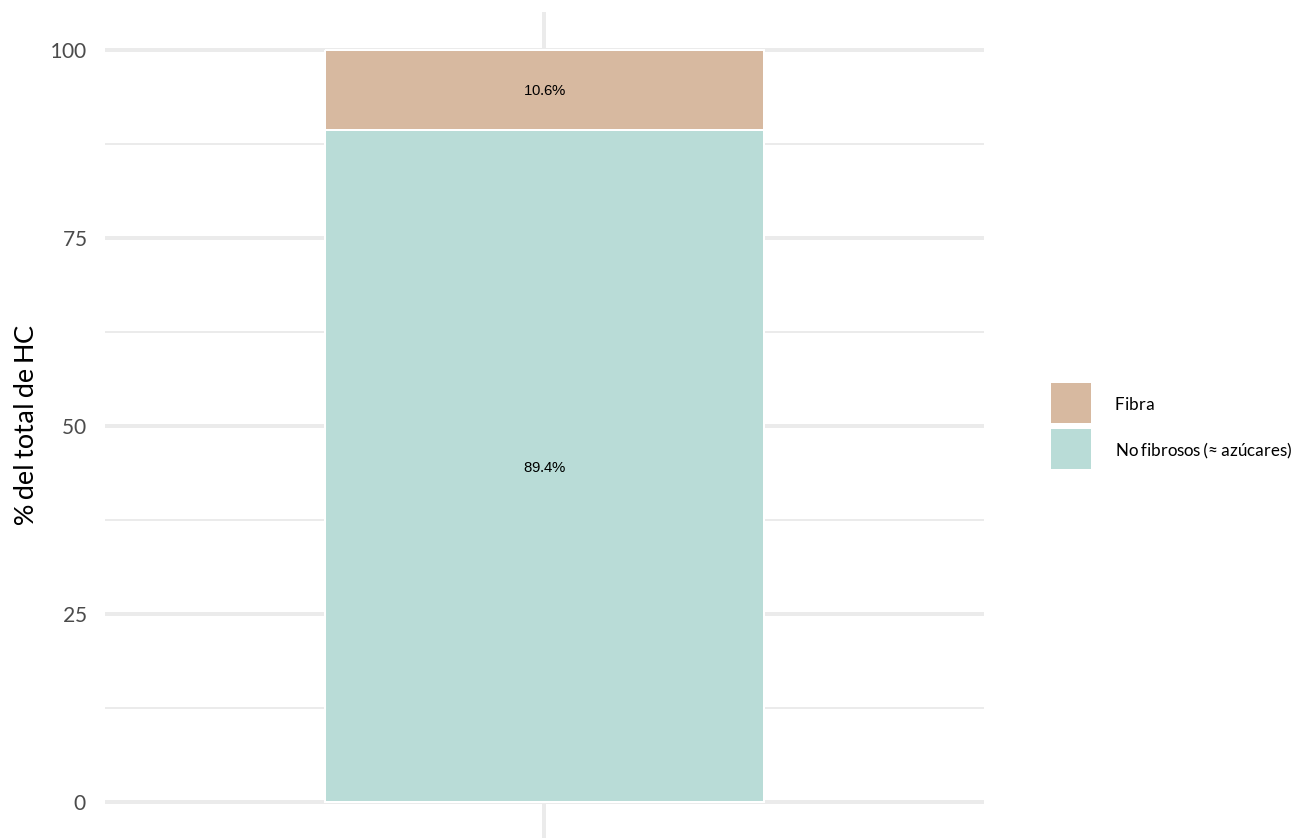


Figura 5. HC por tipo: azúcares y fibra vs criterios OMS/MSaI

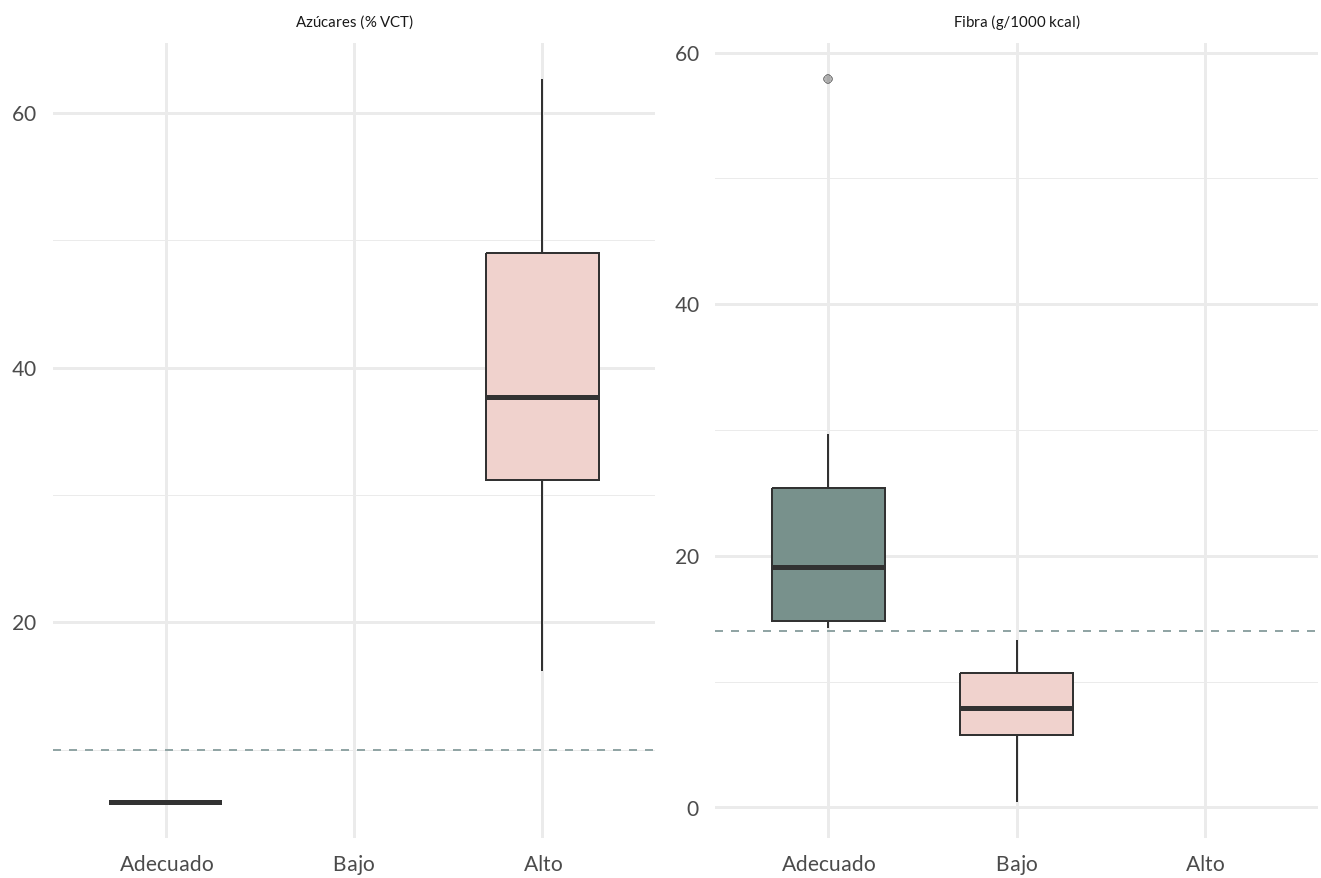
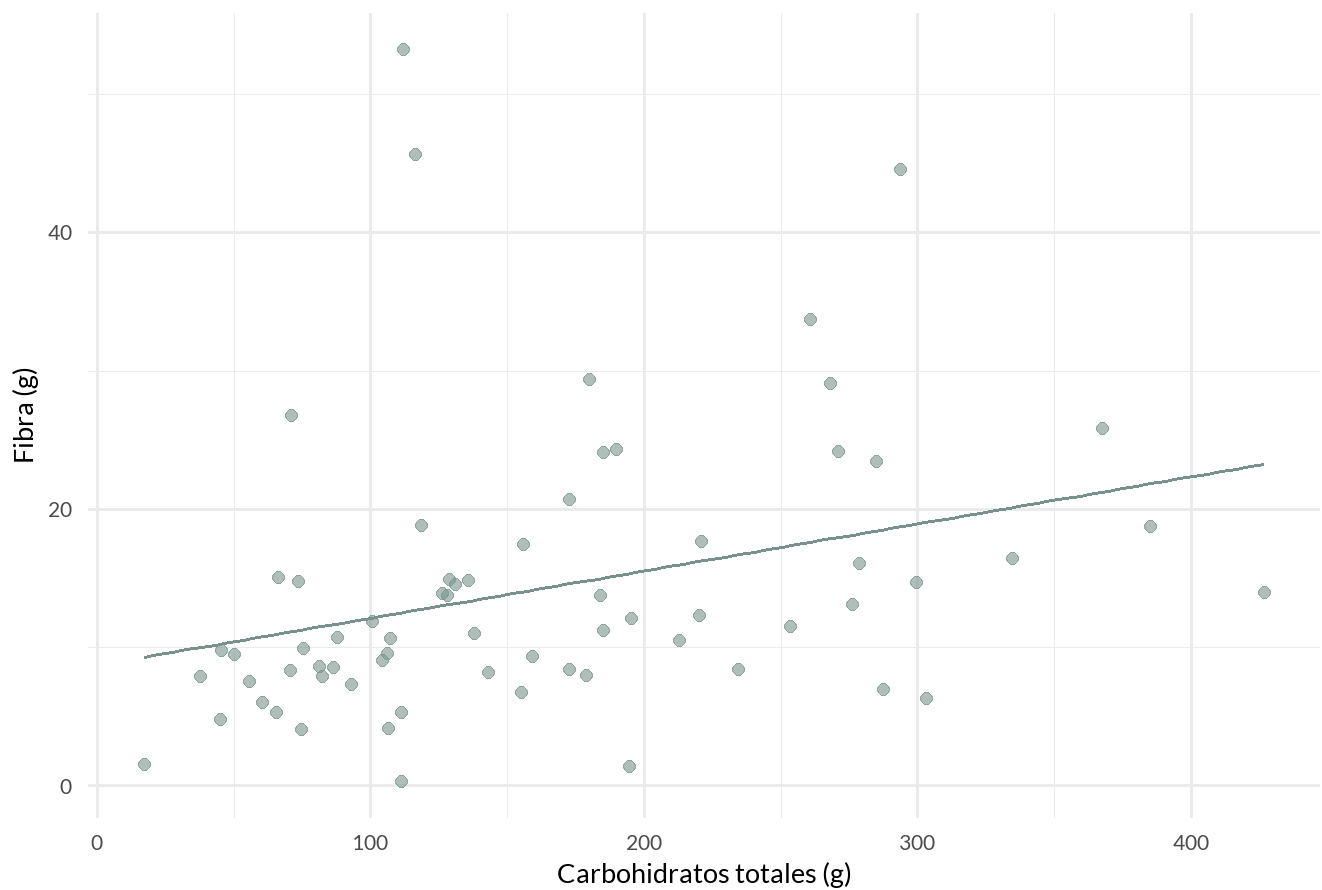


Figura 6. Relación entre carbohidratos totales y fibra



La ingesta media de hidratos de carbono fue 162,5 g/día (DE 93,5; 17,2–426,7). La fibra promedió 14,3 g/día (DE 10,1) y los carbohidratos no fibrosos (\approx azúcares) 148,3 g/día (DE 90,8). En términos relativos, la dieta se compuso mayormente de no fibrosos (\sim 89%) y muy poco de fibra (\sim 11%). El % de azúcares sobre el VCT superó con frecuencia el 10% recomendado, mientras que la fibra por 1000 kcal fue mayoritariamente “Bajo” (< 14 g/1000 kcal). La asociación entre carbohidratos totales y fibra fue positiva pero débil, por lo que más carbohidratos no implica mayor aporte de fibra.

Ingesta de grasas

Tabla 5. Medidas descriptivas de grasas (g)

Variable	Mín	Media	Máx	Desvío
Grasa total (g)	5.3	52.5	144.1	26.4
Saturadas (g)	1.4	16.6	63.2	9.8
Monoinsaturadas (g)	1.6	19.9	55.0	11.1
Poliinsaturadas (g)	1.1	11.7	64.9	9.2

Figura 7. Composición promedio de la grasa dietaria

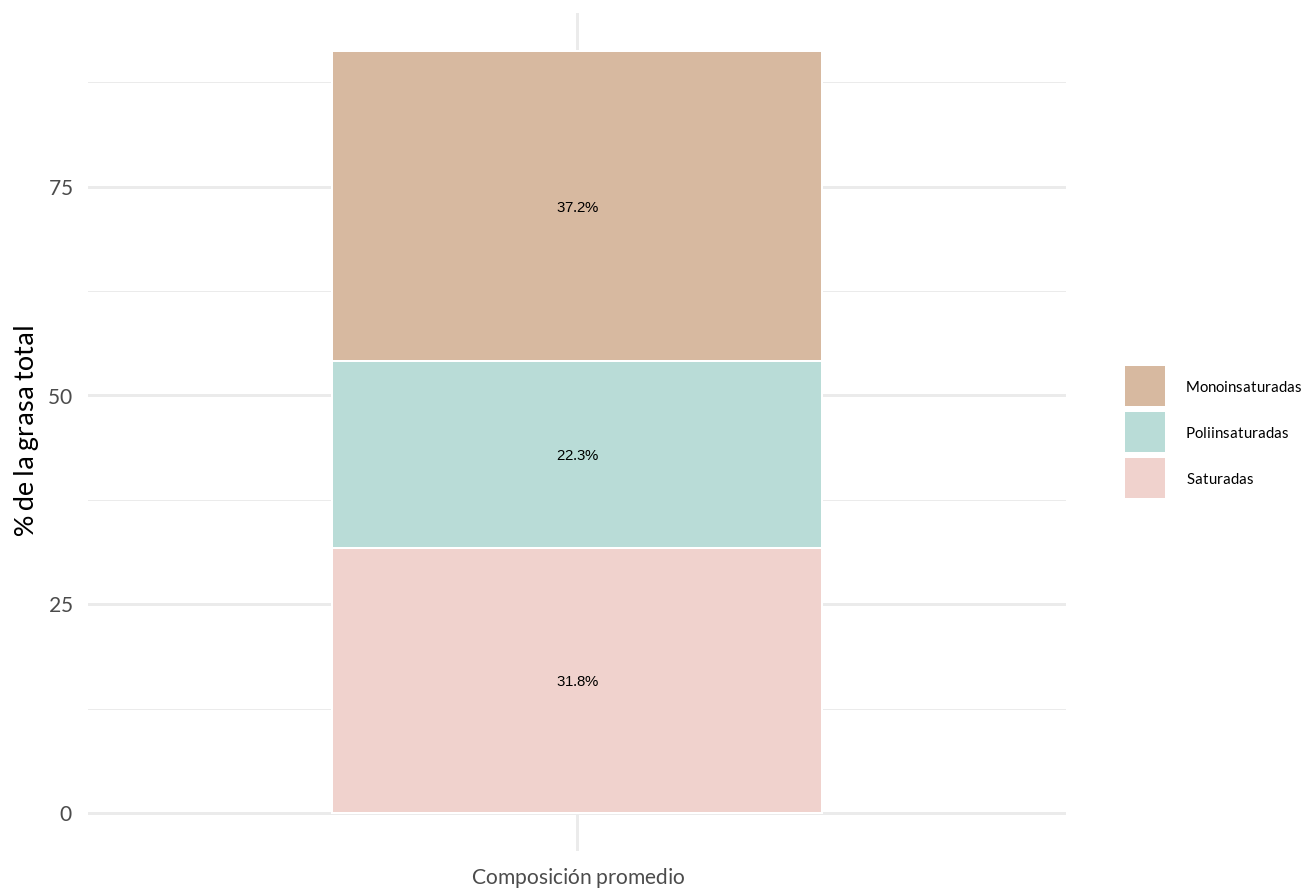
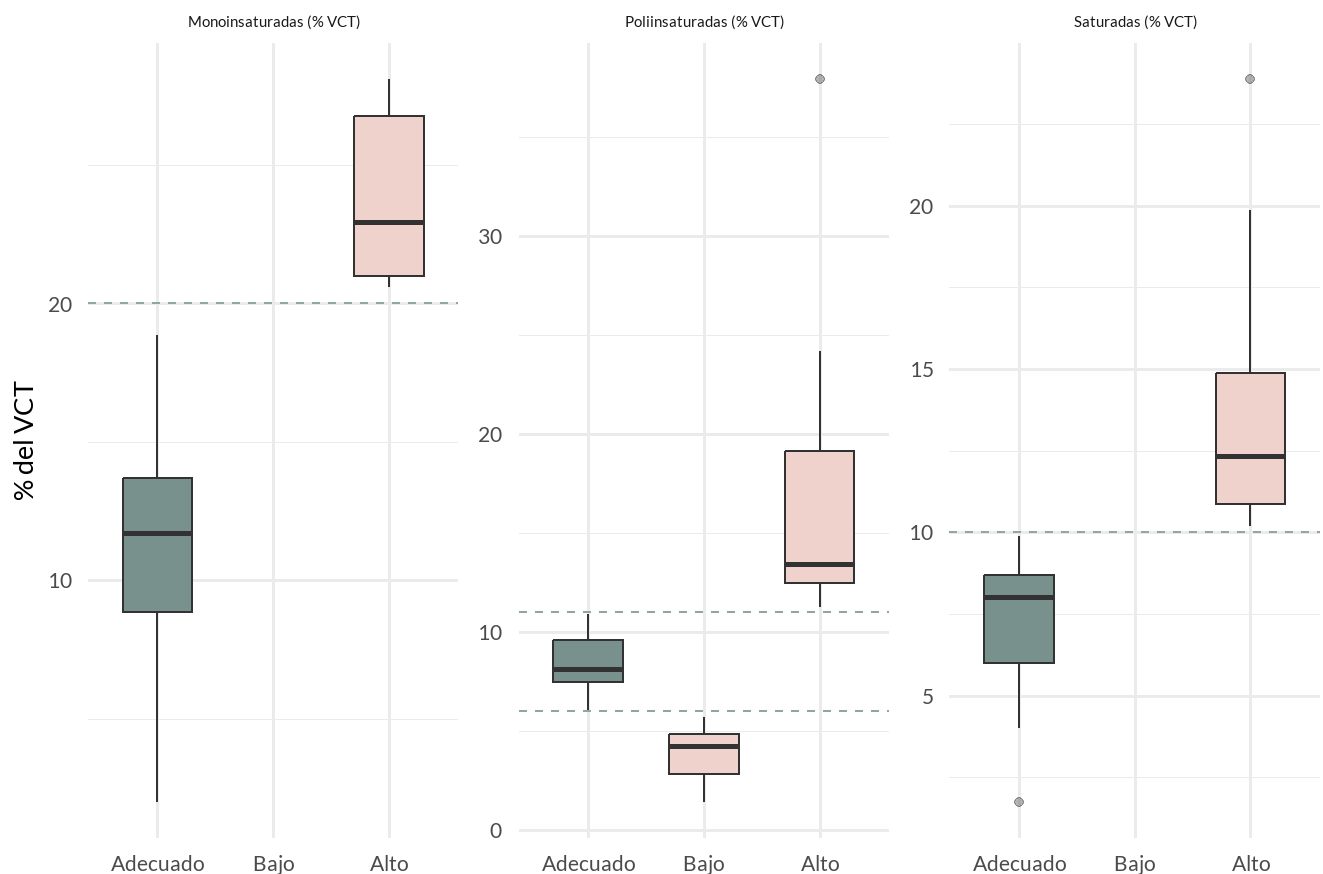


Figura 8. Grasas por tipo: % del VCT y categorías OMS/MSaI



La ingesta media de grasa total fue 52,5 g/día (DE 26,4; 5,3–144,1). La composición relativa de la fracción lipídica mostró predominio de monoinsaturadas (~37%), seguida por saturadas (~32%) y poliinsaturadas (~22%). En términos energéticos, se observó una proporción relevante de participantes con saturadas >10% del VCT y con monoinsaturadas

>20% del VCT, mientras que las poliinsaturadas fueron con frecuencia bajas (<6% del VCT), con pocos casos por encima del rango adecuado (6–11%). En conjunto, el perfil lipídico combina exceso de saturadas/monoinsaturadas y déficit de poliinsaturadas respecto de los umbrales OMS/MSal, sugiriendo margen de mejora en la calidad de la grasa dietaria (desplazamiento desde saturadas hacia fuentes ricas en AGPI).

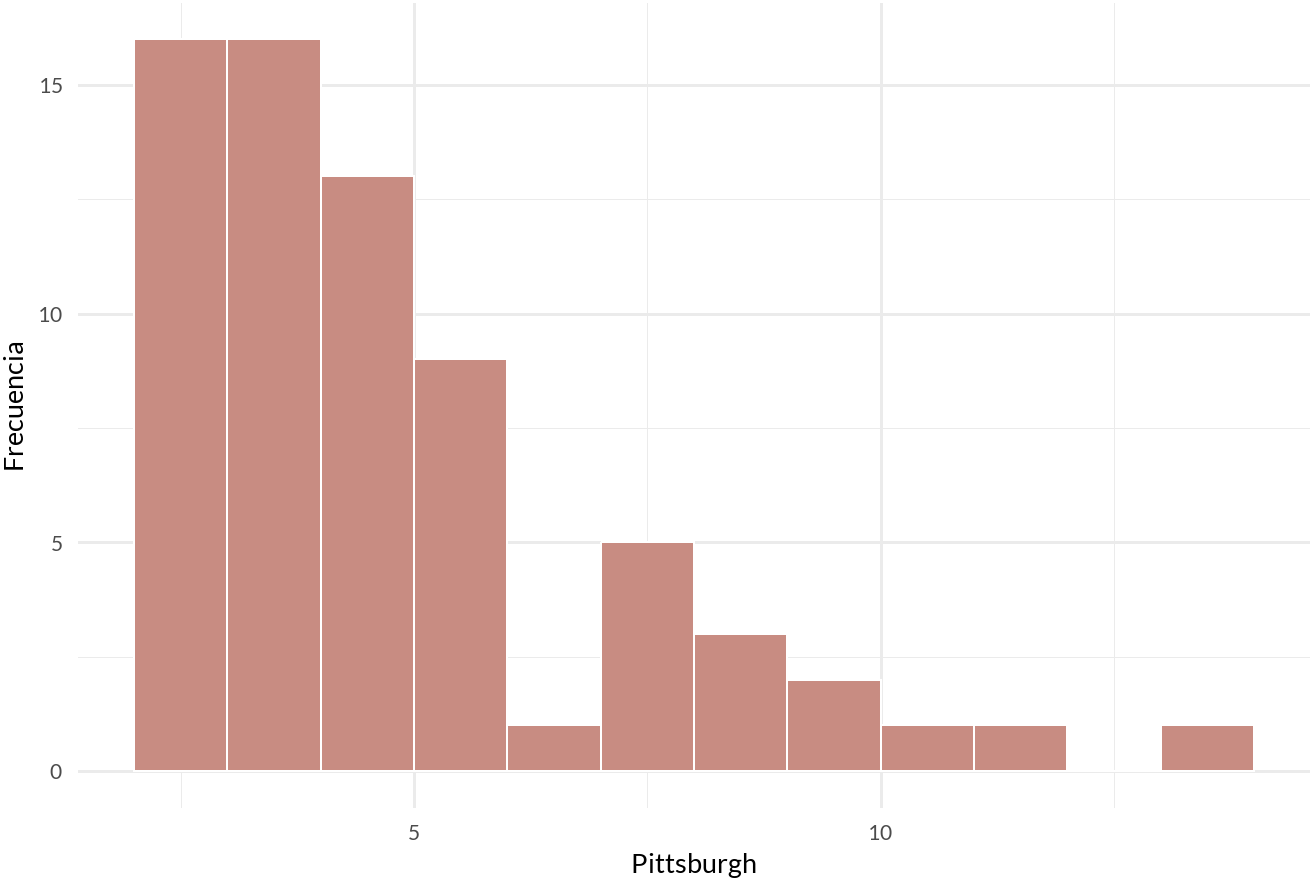
Variables de calidad de sueño

Cálculo numérico de Pittsburgh

Tabla 6. Medidas descriptivas del puntaje Pittsburgh

Media	Mediana	Desvío	Mín	Máx
5.3	5	2.5	2	14

Figura 9. Distribución del puntaje Pittsburgh

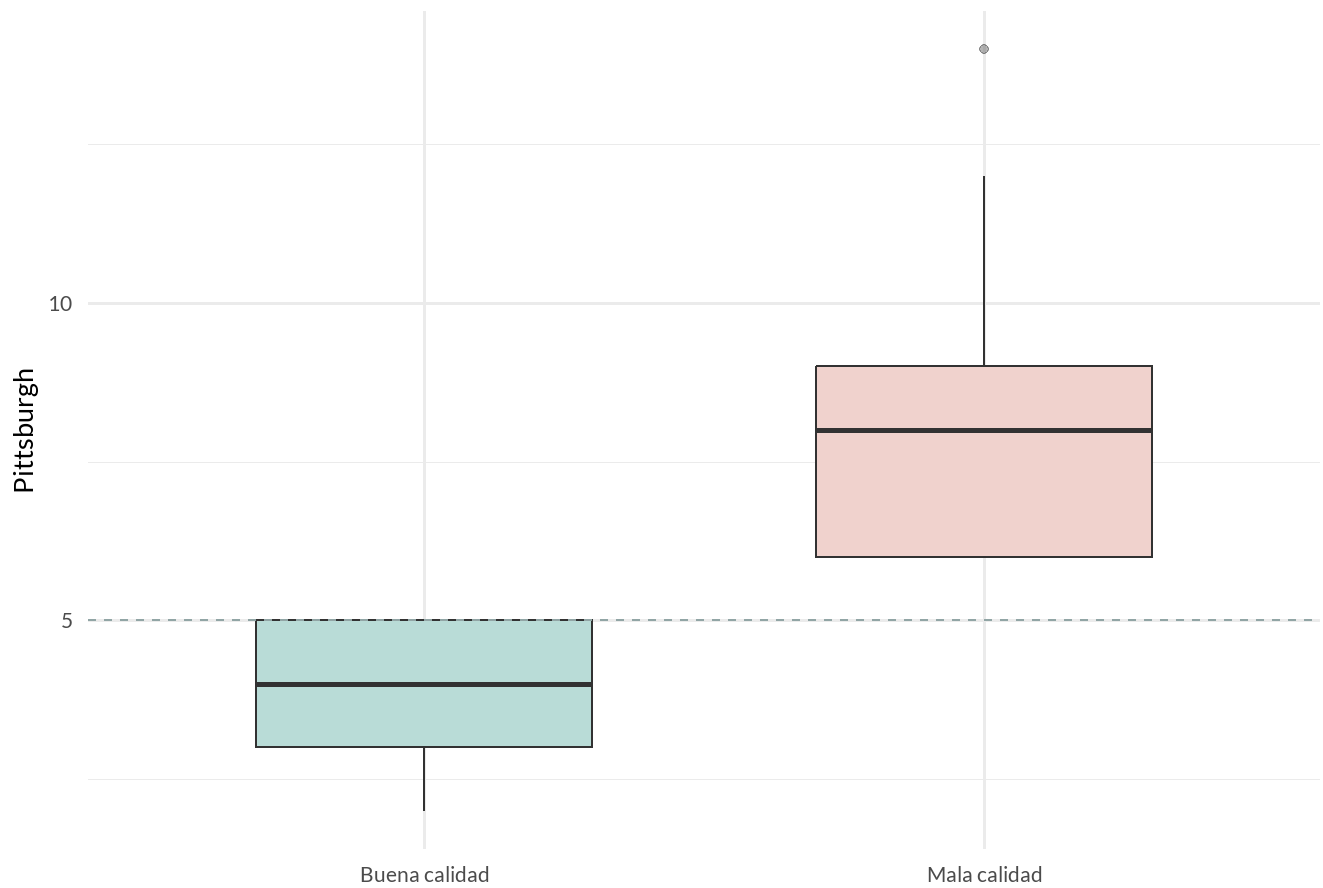


Calidad de sueño

Tabla 7. Distribución de la calidad del sueño según Pittsburgh

Calidad de sueño	Frecuencia	Porcentaje
Buena calidad	45	66.2%
Mala calidad	23	33.8%

Figura 10. Pittsburgh por categoría de calidad del sueño



En esta muestra predominan puntuaciones bajas-moderadas de Pittsburgh, pero un tercio supera el punto de corte, indicando una proporción relevante con mala calidad de sueño y variabilidad marcada dentro de este subgrupo.