

La ESPOL promueve los Objetivos de Desarrollo Sostenible

Nivel de conocimiento y consumo de suplementos proteicos en jóvenes que asisten al gimnasio

PROBLEMA

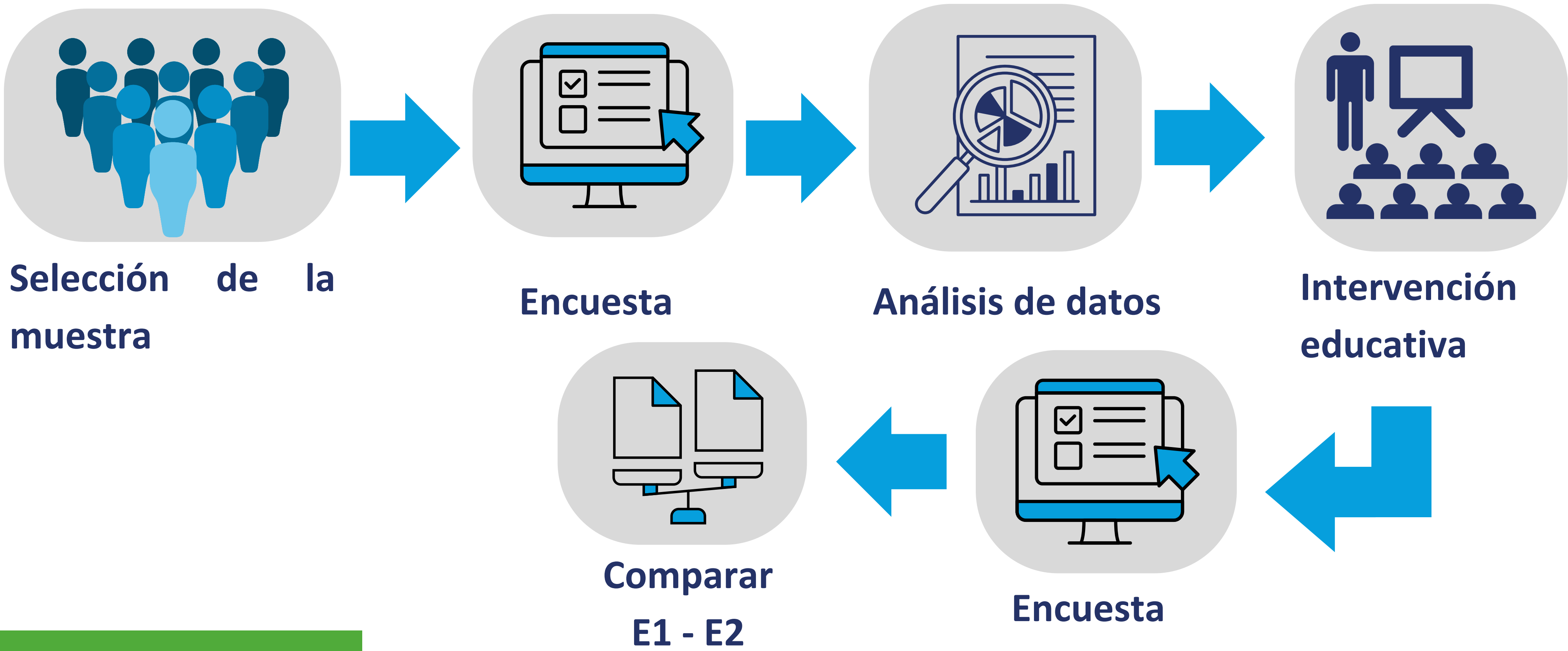
Muchos jóvenes adultos tienen un conocimiento escaso sobre nutrición y el uso adecuado de suplementos proteicos, lo que puede afectar sus decisiones de salud y rendimiento físico.

Existen estudios que indican que solo el 8,8% lo consumen bajo supervisión de un profesional en el área de la salud

OBJETIVO GENERAL

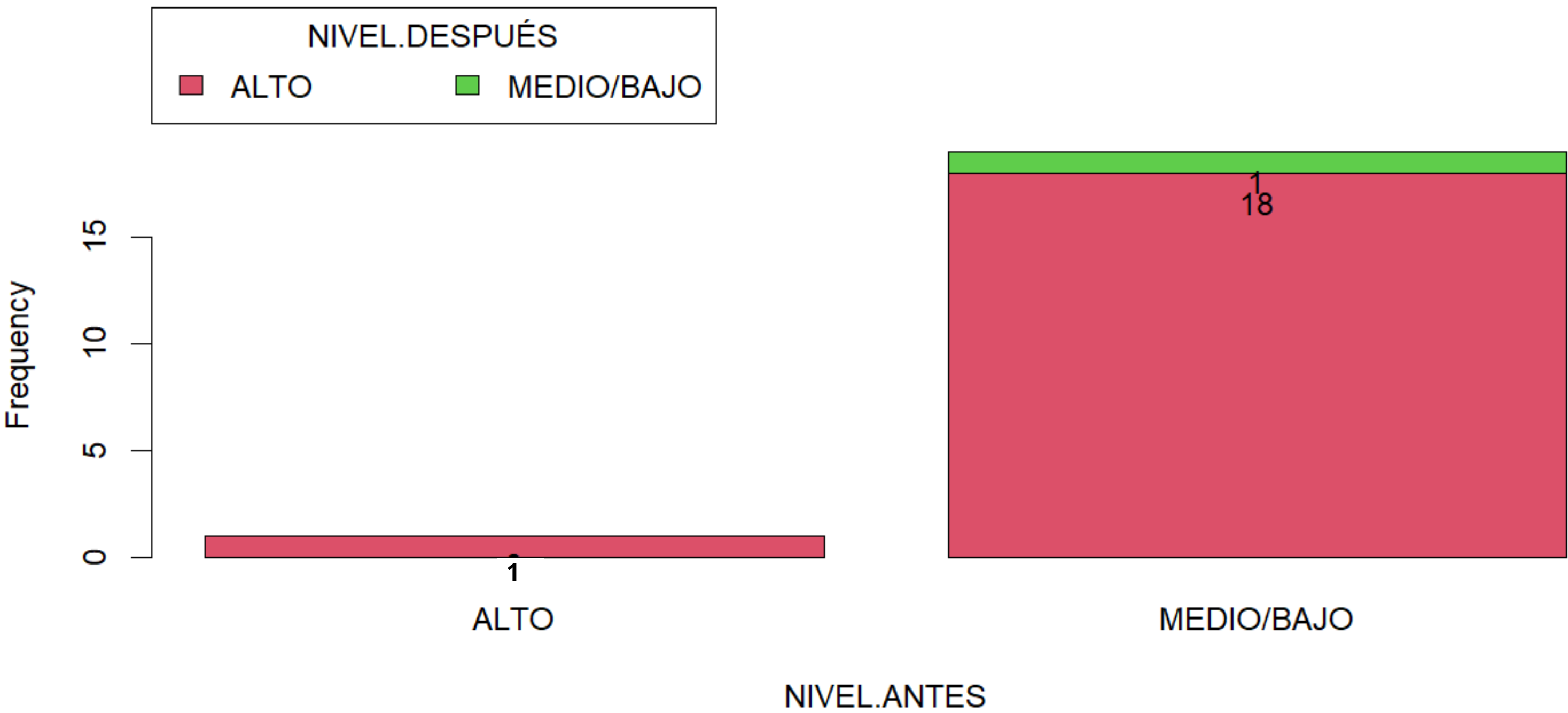
Mejorar el conocimiento de jóvenes adultos sobre nutrición y el uso de suplementos proteicos mediante una intervención educativa para el aumento de masa muscular.

PROPUESTA



RESULTADOS

Nivel de conocimiento antes y luego de la intervención



CONCLUSIONES

Intervención Educativa

Mejoran el nivel de conocimiento

Influencia del consumo de suplementos

Recomendaciones de entrenadores y amistades

Hábitos alimentarios

Deben ser modificados para cumplir con los objetivos planteados