



UNIVERSIDAD DE CUENCA

RESUMEN

El presente trabajo pretende demostrar la importancia de ingesta de alimentos nutritivos y líquidos antes, durante y después del entrenamiento y competencia

La nutrición deportiva es muy importante ya que nos ayuda a mejorar y obtener un mejor rendimiento deportivo de nuestros deportistas (basquetbolistas) y puede depender de diversos factores como el sexo, edad, el peso corporal, las costumbres alimenticias, el estilo de vida, el entorno, el tipo de entrenamiento y la clase de deporte practicado.

Los alimentos que se incluyen en una dieta deportiva tienen tres objetivos básicos: proporcionan energía, proporcionan material para el fortalecimiento y reparación de los tejidos, mantienen y regulan el metabolismo

Los basquetbolistas presentan necesidades nutricionales especiales, ya sea tanto de calidad y de cantidad. Una alimentación equilibrada contribuirá a que el deportista se mantenga en un buen estado de salud y aproveche al máximo sus capacidades físicas para obtener los mejores resultados en los entrenamientos y competencias.

AUTORES:
HUILLCA GRISELDA.
LÓPEZ DIANA.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

A través de la pirámide alimentaria podemos tener una guía de lo que debe consumir diariamente para obtener los nutrientes que el cuerpo necesita como los principales nutrientes que son: Proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales, cada uno de estos cumplen funciones específicas en el organismo del deportista ayudando a obtener un mejor rendimiento físico y mental.

El trabajo intenta conocer mediante encuestas si los entrenadores de Baloncesto de la Provincia de Morona Santiago cuáles, además de utilizar la preparación física, técnica, táctica hacen uso de hábitos alimenticios nutritivos en sus deportistas.

Palabras claves: Nutrición Deportiva, Hidratación, Baloncesto, Competición, Dieta



UNIVERSIDAD DE CUENCA

INDICE

Proyecto de tesina

Introducción

CAPITULO 1. ORIGEN Y JUSTIFICACIÓN.

- 1.1 Historia de Nutrición Deportiva
- 1.2 Concepto de Nutrición.
- 1.3 Importancia de la nutrición en el deporte.
- 1.4 Ventajas y desventajas de la nutrición
- 1.5 Errores más frecuentes de la nutrición deportiva

CAPITULO 2. ALIMENTOS Y NUTRIENTES.

- 2.1 Los alimentos.
- 2.2 Los nutrientes
- 2.3 Pirámide alimenticia.
- 2.4 Macronutrientes.
 - 2.4.1 Hidratos de Carbono.
 - 2.4.2 Proteínas.
 - 2.4.3 Grasas

AUTORES:
HUILLCA GRISELDA.
LÓPEZ DIANA.



2.5 Micronutrientes.

2.5.1 Minerales

2.5.1.1 Macro mineral

2.5.1.2 Micro mineral (oligoelementos)

2.5.2 Vitaminas

2.5.2.1 Liposolubles

2.5.2.2 Hidrosolubles

CAPITULO 3. LA HIDRATACION EN LOS DEPORTISTAS.

3.1. El agua

3.2. Los electrolitos

3.3. Importancia de la hidratación en los deportistas.

3.4. La hidratación antes, durante y después de un entrenamiento o Competencia.

3.5. Bebidas utilizadas en el deporte.

3.6. ¿Cómo preparar una bebida hidratante?



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CAPITULO 4. ELABORACIÓN DE UNA DIETA NUTRITIVA ALIMENTICIA.

4.1 Dieta equilibrada

4.2 ¿Cuánto y qué se debe comer antes, durante y después de un Entrenamiento o Competencia?

4.3 Peso Ideal

4.4 Índice de masa corporal

4.5 Ejemplo de una dieta para deportistas con alimentos propios de la provincia.

CAPITULO 5. ENCUESTA NUTRICIONAL A DEPORTISTAS

5.1 Modelo de encuestas

5.2 Resultados

5.3 Conclusiones

5.4 Recomendaciones

5.5 Bibliografía

ANEXOS

AUTORES:
HUILLCA GRISELDA.
LÓPEZ DIANA.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

UNIVERSIDAD DE CUENCA

**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIA DE
LA EDUCACIÓN**

CURSO DE GRADUACIÓN

TEMA:

**APLICACIÓN DE DIETAS ALIMENTICIAS PARA
BASQUETBOLISTAS DE LA PROVINCIA DE MORONA
SANTIAGO.**

**TESINA PREVIO A LA
OBTENCION DEL TITULO EN
CIENCIAS DE LA EDUCACION
ESPECIALIDAD CULTURA
FISICA.**

DIRECTOR:

DR. ERNESTO CAÑIZARES.

AUTORES:

HUILLCA GRISELDA.

LÓPEZ DIANA.

CUENCA – ECUADOR

2010

**AUTORES:
HUILLCA GRISELDA.
LÓPEZ DIANA.**



UNIVERSIDAD DE CUENCA

DEDICATORIA

Dedico primeramente a Dios por prestarme la vida y salud, a mis padres que con amor y sacrificio contribuyeron a mi educación y a la realización de esta tesina, a mis hermanos por su cariño y a mi novio por su apoyo durante todos estos años. Dios les bendiga hoy y siempre.

DIANA

AUTORES:
HUILLCA GRISELDA.
LÓPEZ DIANA.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Dedico esta Tesina de corazón principalmente a Dios que siempre me dio la fuerza y seguridad para continuar, luego a mi querida Madre que es lo mejor que la vida me ha dado, por su sacrificio, paciencia y ejemplo me ha sabido guiar, dedico también a mis hermanos (as) y tíos, especialmente a mi hijo Shander Gabriel que es mi motivo más grande del deseo de superación.

GRISELDA



UNIVERSIDAD DE CUENCA

AGRADECIMIENTO

Queremos dejar constancia de nuestro sincero agradecimiento a la Facultad de Filosofía, a los profesores de Cultura Física que con sus conocimientos nos supieron guiar hasta alcanzar una de nuestras metas propuestas y de manera especial al Doctor Ernesto Cañizares Director de la presente Tesina por su tiempo brindado para la supervisión de la misma.

AUTORES:
HUILLCA GRISELDA.
LÓPEZ DIANA.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

PROYECTO DE LA TESINA

TEMA: APLICACIÓN DE DIETAS ALIMENTICIAS PARA BAQUETBOLISTAS DE LA PROVINCIA DE MORONA SANTIAGO.

1. JUSTIFICACIÓN:

Debido a la importancia que tiene la alimentación, en la salud de los deportistas de la Provincia de Morona Santiago, hemos realizado este trabajo donde se pretende mejorar su rendimiento físico y mental.

En la actualidad se ha notado un bajo interés por las personas involucrados con el deportista, que más se preocupan por la preparación técnica, táctica y psicológica, dejando pasar por alto lo indispensable que es la alimentación para la formación del deportista.

2. OBJETIVOS:

OBJETIVO GENERAL:

- Mejorar la calidad alimenticia de los deportistas de Morona Santiago para obtener un mejor rendimiento físico y psicológico.

AUTORES:
HUILLCA GRISELDA.
LÓPEZ DIANA.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Conocer los beneficios de una correcta alimentación en deportistas.
- Motivar a los involucrados con el deportista a que hagan uso de la correcta alimentación.
- Elaborar una dieta alimenticia que sea aplicado en los (as) basquetbolistas.
- Colaborar a disminuir las enfermedades producidas por la mala calidad alimenticia.

3. ACTIVIDADES:

- a. Recopilación de bibliografía.
- b. Redacción de la tesina y encuestas.
- c. Presentación y aprobación de la tesina.

AUTORES:
HUILLCA GRISELDA.
LÓPEZ DIANA.



4. CRONOGRAMAS DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	Julio 26	Agosto 1 – 31	Sep. 1- 8	Sep. 9 - 10	Sep. 13	Sep. 14
Presentación de proyecto de tesina e Índice	X					
Recopilación de información		X				
Presentación del los avances de tesina			X			
Realización de encuestas				X		
Revisión final de tesina (Director)					X	
Firma y calificación del Director						X
Presentación de tesina						X

AUTORES:
HUILLCA GRISELDA.
LÓPEZ DIANA.



5. BENEFICIARIOS:

DIRECTOS:

- Deportistas.

INDIRECTOS:

- Presidentes de Ligas Cantonales
- Monitores.
- Familiares de los deportistas.
- Centros educativos.

6. PRESUPUESTO

a) INGRESOS

✓ Alumnas Curso de Graduación
100,00

b) EGRESOS

✓ Internet
20,00

✓ Materiales de escritorio
2,00



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- ✓ Copias para encuestas
1,00
- ✓ Anillados de tesina
3,00
- ✓ impresiones mas programa PDF
24,00
- ✓ Pasajes a Cantones para encuestas.
50,00

- 100,00

7. EVALUACIÓN:

- Encuestas dirigidas a deportistas de los Cantones Limón Indanza, Pablo Sexto, Huamboya, San Juan Bosco. Por parte de los miembros del Tribunal para el efecto.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

INTRODUCCION

Para la práctica deportiva se necesita un cuerpo bien entrenado y bien nutrido, siendo la alimentación – nutrición y la hidratación del deportista parte fundamental en su preparación.

La alimentación debe ser suficiente, equilibrada y adaptada a cada deportista de acuerdo a sus características personales, necesidades energéticas, tipo de actividad que realiza, intensidad, frecuencia y duración del trabajo. El objetivo es mantener un peso ideal y un buen estado de salud

Este trabajo proyecta temas básicos sobre nutrición y dieta en el deporte principalmente para jugadores de baloncesto con el propósito de aumentar positivamente el rendimiento durante el entrenamiento y en competición. También es importante que los deportistas adquieran hábitos alimenticios saludables que contribuyan a la mejora de su rendimiento deportivo y en su calidad de vida.

AUTORES:
HUILLCA GRISELDA.
LÓPEZ DIANA.



CAPITULO 1. ORIGEN Y JUSTIFICACIÓN.

1.1 Historia de la nutrición deportiva

1897. Se realizó el primer Maratón de Boston y en él surgió la polémica acerca de los alimentos y procedimientos de ingesta de los mismos, ya en ese maratón se discutía acerca de la conveniencia de incluir ciertas cantidades de alcohol previas al ejercicio.

1909. El sueco Fridtjof Nansen determina la relevancia de los hidratos de carbono en la actividad física intensa.

1911. Zuntz pudo determinar que las grasas corporales proporcionaban energía además de los hidratos de carbono en la actividad física.

1939. Debido a investigaciones realizadas por ciertos investigadores se pudo determinar que aquellas personas con dietas abundantes en hidratos de carbono mejoraban su resistencia.

1920. Se realizaron los primeros estudios de la dieta deportiva para investigar la relación que existía en la



UNIVERSIDAD DE CUENCA

resistencia al mantener a los deportistas en una dieta rica en carbohidratos, frente a otra rica en grasas.

1960. Se realizaron diversos estudios acerca de la compensación de glucógeno. Todos estos estudios revelan que el adecuado empleo de macro- nutrientes en la nutrición deportiva mejora las prestaciones de los atletas, y viceversa: un uso no adecuado perjudica el rendimiento del ejercicio.

Fuente:

http://es.wikipedia.org/wiki/Nutrici%C3%B3n_deportiva

1.2 Concepto de nutrición deportiva

La nutrición deportiva es una rama especializada de la nutrición humana aplicada a las personas que practican deportes intensos, cuyo principal objetivo el desarrollo de las capacidades de los deportistas.

Los alimentos que se incluyen en una dieta deportiva atienden a tres objetivos básicos: proporcionan energía, proporcionan material para el fortalecimiento y reparación de los tejidos, mantienen y regulan el metabolismo. No existe una dieta general para los deportistas, cada deporte tiene unas demandas especiales y una nutrición específica.

AUTORES:
HUILLCA GRISELDA.
LÓPEZ DIANA.



La nutrición deportiva cubre todos ciclos del deporte: el descanso, la fase activa y la de recuperación.

1.3 Importancia de la nutrición en el deporte.

La nutrición deportiva es muy importante ya que nos ayuda a mejorar y obtener un mejor rendimiento deportivo de nuestros deportistas (basquetbolistas) y puede depender de diversos factores como el sexo, edad, el peso corporal, las costumbres alimenticias, el estilo de vida, el entorno, el tipo de entrenamiento y la clase de deporte practicado.

1.4 Ventajas y desventajas de una nutrición deportiva.

Ventajas

Mejoramiento del sistema cardiovascular con el consumo abundante de cereales y sus derivados (pastas, arroz), de legumbres, frutas, verduras, hortalizas y frutos secos.

- Incremento de la masa muscular gracias al consumo de carbohidratos
- Mejor digestión gracias al consumo en la dieta deportiva de legumbres cereales integrales y carbohidratos como la miel y la fruta.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- Mejor rendimiento muscular con las raciones cereales, tubérculos, frutas y verduras pueden ser empleados en la dieta, dependiendo de la intensidad y duración de las sesiones de entrenamiento.
- Mejor vitalidad como ingerir alimentos sometidos en la dieta alimenticia a base de hidratos de carbono.

Desventajas

- Entrenar sin la debida alimentación, perjudicándolos niveles de energía y el incremento.
- Dejar de comer grasas para mantenerse en forma, ya que el cuerpo empezará a expulsar de grasa cuando sus reservas de carbohidratos estén vacías.
- Abusar de los alimentos con proteínas vitaminas y de la comida chatarra.
- Olvido de hidratos de carbono para la construcción y recuperación muscular

1.5 Errores más frecuentes en la nutrición del deportista.

- ✓ Crear o realizan hábitos alimenticios un tanto extraños.

AUTORES:
HUILLCA GRISELDA.
LÓPEZ DIANA.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- ✓ Consumir muchas barritas energéticas.
- ✓ Comer todo lo que te gusta.
- ✓ Entrenar y luego irnos de copas.
- ✓ No consumir grasas.
- ✓ Entrenar con el estómago vacío.
- ✓ Creer que las proteínas son determinantes
- ✓ Consumir muchas vitaminas y minerales
- ✓ Beber poco líquido
- ✓ Gastar mucho más de lo que comemos.



CAPITULO 2. ALIMENTOS Y NUTRIENTES.

2.1 Los alimentos.

Podemos decir que los alimentos son mezclas naturales de sustancias nutritivas como son: el agua, las sales minerales, los hidratos de carbono, las proteínas, los lípidos y las vitaminas. Estas sustancias se encuentran en distintas cantidades, determinando el tipo de alimento.

Los alimentos tienen tres funciones:

- ✓ Injerencia en la estructura del organismo
- ✓ Producción y liberación de energía
- ✓ Función de equilibrio orgánico

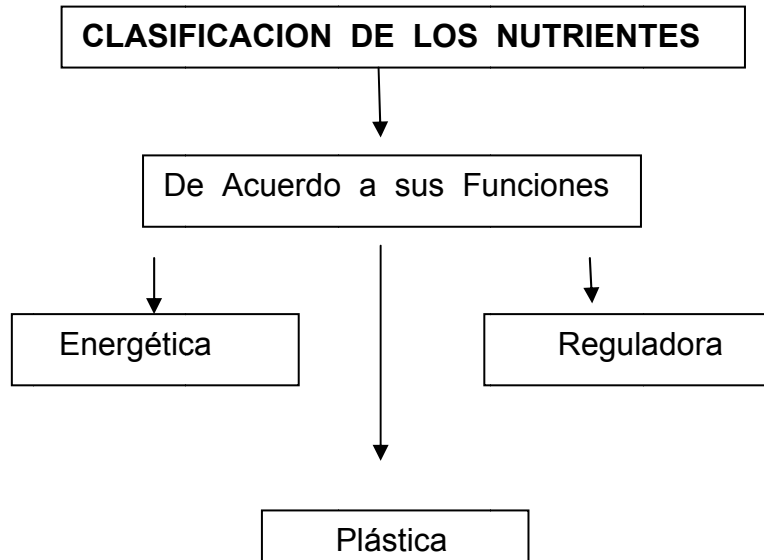
2.2. Los nutrientes

Son sustancias químicas que se encuentran en los alimentos, que garantizan el crecimiento, la renovación de tejidos asegurando el mantenimiento de la vida.

Clasificación de las sustancias nutritivas

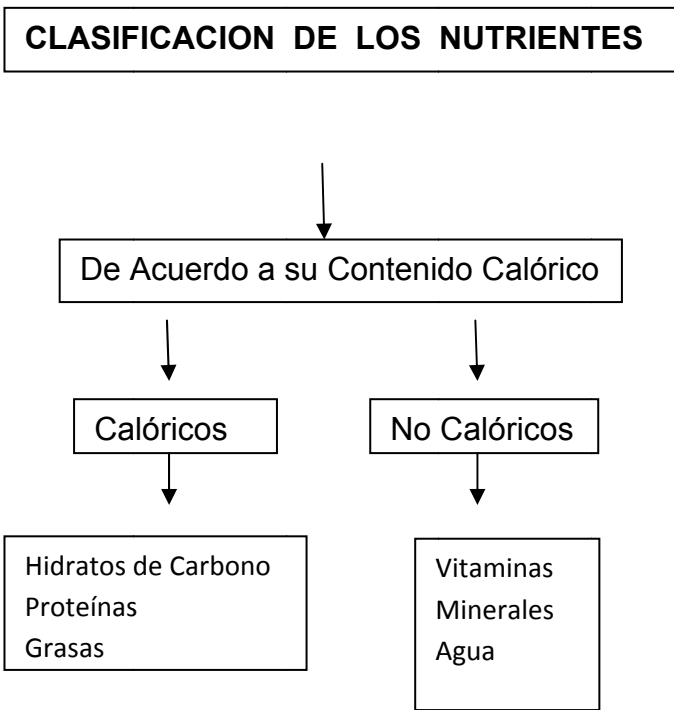


UNIVERSIDAD DE CUENCA



Función	Sustancias nutritivas	Principales fuentes
Energéticas	Grasas	Aceites y grasas
	Carbohidratos	Cereales y raíces
Plásticas	Proteínas	Productos animales
	Minerales	Legumbres y frutas
Reguladoras	Minerales	Legumbres y frutas
	Vitaminas	Legumbres y frutas

AUTORES:
HUILLCA GRISELDA.
LÓPEZ DIANA.

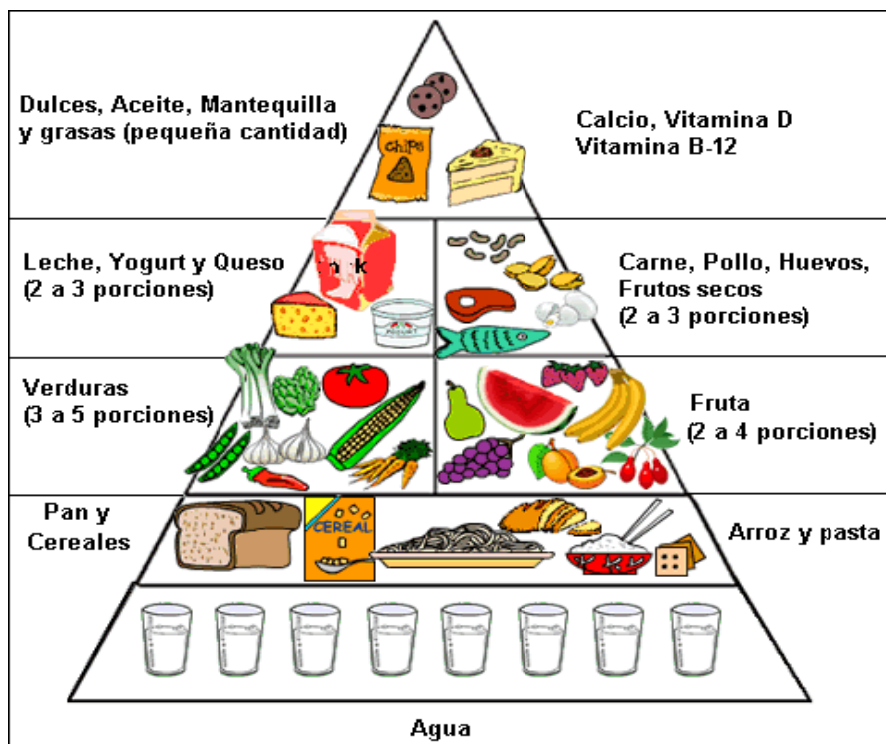


2.3 Pirámide alimenticia.

La pirámide alimentaria es una guía de lo que se debe consumir diariamente para obtener los nutrientes que nuestro cuerpo necesita.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



Salud http://elgenero.com/help/como_bajar_%20de_%200peso/index.php?mode=Piramide-Alimenticia

Primer nivel: Es la base de la pirámide, estos alimentos provienen de granos. Proveen carbohidratos y otros elementos vitales. Aquí se encuentran las pastas, el maíz (las tortillas) los cereales, el arroz, el pan etc.

Segundo Nivel: Aquí se encuentran las plantas, los vegetales y las frutas. Son alimentos ricos en fibras, vitaminas y minerales. Se deben de ingerir de 3 a 5 porciones de vegetales cada día y 2 a 4 porciones de frutas.

AUTORES:
HUILLCA GRISELDA.
LÓPEZ DIANA.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Tercer Nivel: En este nivel se encuentran dos grupos, la leche y sus derivados y las carnes y frijoles. Aquí se encuentran alimentos derivados de la leche como el yogurt, la leche y queso. También se encuentra el grupo de proteínas como la carne de pollo, pescado, frijoles, lentejas, huevos, y nueces. Son alimentos ricos en minerales esenciales como el calcio y el hierro y proteínas. Se debe ingerir de 2 a 3 porciones de estos alimentos al día.

Cuarto nivel: En este grupo no debemos consumir mucho como las grasas, los aceites, los postres y los dulces, la crema, los refrescos gaseosos (sodas), pasteles, repostería, los aderezos grasos y bebidas ricas en azúcares. Estos alimentos aunque nos encantan no proveen casi ningún nutriente a nuestro cuerpo pero son abundantes en calorías.

2.4 Macronutrientes.

Se encuentra en una dieta sana es la que suministra al menos un 50% de carbohidratos, 35% o menos de grasa y el resto en forma de proteínas. En deportistas se considera adecuada una dieta que tenga alrededor de un 60% en forma de hidratos de carbono, 30% o menos de grasas y

AUTORES:
HUILLCA GRISELDA.
LÓPEZ DIANA.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

un 10-15% de proteínas, esta distribución dietética asegura la capacidad de resistencia al ejercicio preservando los depósitos de glucógeno muscular.

2.4.1 Hidratos de Carbono. También denominados azúcares, glúcidos y sacáridos, siendo el nutriente de mayor importancia para el rendimiento de alta intensidad. Están compuestos por carbono, hidrógeno y oxígeno, cuya principal función es la producción de energía del cuerpo, el único combustible para el cerebro y el principal para los músculos

Se recomienda consumir entre 300 a 600 gr., al día, dependiendo del sexo, edad y actividad

2.4.2 Proteínas. Son necesarios para el desarrollo de la masa muscular, la regeneración de los tejidos y la adaptación enzimática constituyendo una base importante para el crecimiento y desarrollo de órganos y tejidos. La falta de proteínas puede provocar anemia, falta de tonicidad, fatiga y propensión a las enfermedades.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Las fuentes de proteínas se clasifican en completas e incompletas. Las primeras son las que aportan aminoácidos esenciales, que se deben ingerir diariamente. Estos se encuentran en alimentos tales como la carne, los huevos, la leche, el queso y otros de origen animal. Las incompletas están en los cereales, leguminosas y otros productos vegetales

2.4.3 Grasas. Constituyen un componente orgánico de mucha importancia protegiendo al organismo del frío y del calor. Alrededor del 95 por ciento de los lípidos de nuestro cuerpo son triglicéridos, compuestos formados por glicerol, con tres ácidos grasos enlazados. Los lípidos producen más del doble de energía que los hidratos de carbono.

Debemos ser cautos con la ingesta de alimentos ricos en grasas, especialmente las de origen animal. Una persona no solo puede subir de peso por los altos niveles de sangre, si no que genera depósitos de grasa en las arterias elevando los niveles de colesterol.



2.5 Micronutrientes

2.5.1 Minerales

Los minerales están compuestos por carbono, hidrogeno y un poco de oxigeno. Se utilizan primero como elementos para la construcción de los tejidos corporales, entre ellos los huesos, los dientes, los músculos, y otras estructuras orgánicas y segundo algunos minerales forman parte de las enzimas implicadas en la regulación del metabolismo.

2.5.1.1 Macro mineral

❖ Sodio (Na)

Necesario para el equilibrio de los líquidos corporales, músculos y nervios. Su carencia produce dolor de cabeza, nauseas, vomito, pérdida de apetito. Se encuentra en la sal, leche, carne, huevo, pescado y otros.

❖ Potasio (K)

Esencial para el equilibrio de los líquidos corporales y numerosas reacciones celular.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Su carencia puede producir anorexia, irritabilidad, calambres, cansancio, presión baja, nerviosismo, insomnio

Se encuentra en frutas, leche, carnes, cereales, vegetales, legumbres.

Requerimientos: 2 a 3 gramos diarios.

❖ **Fósforo (P)**

El fósforo actúa como complemento del calcio en la formación de los huesos y dientes.

Su carencia produce fatiga, respiración irregular debilidad

Se encuentra presente en especialmente en alimentos ricos en proteínas como la leche, yema de huevo, carne, pescado, pollo, cereales de grano entero, legumbres, nueces.

La cantidad de fosforo diario ingerido en una dieta normal es de aproximadamente de 1500 mg

❖ **Magnesio (Mg)**

El magnesio tiene un papel importante en la transmisión y en la actividad neuromuscular.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Su carencia produce desorientación, nerviosismo. Irritabilidad, temblor.

Se encuentra en frijoles, nueces, vegetales verdes, cereales, frutas, pescado, pollo, chocolate, carne, leche.

El contenido en magnesio del cuerpo humano es de aproximadamente 20 a 30 gramos.

❖ **Calcio (Ca)**

Ayuda a la formación de los dientes y huesos, regula la transmisión del impulso nervioso, la coagulación de la sangre y la secreción hormonal y la mayor parte del calcio se encuentra en el esqueleto proporcionando fuerza. Su carencia produce enfermedades con los huesos como el raquitismo y la osteoporosis en los adultos.

Sus fuentes son: la leche, el queso, yogur, el pescado, la sardina, el brócoli, la col, nabo, las legumbres, los frutos secos.



❖ **El cloro (Cl):**

El cloro es primordial para mantener un equilibrio de potasio y sodio en las células. Necesario en el estómago para la digestión.

Su exceso puede producir enfermedades renales por sobrecarga de sal.

Se determina un consumo diario de 320 mg en los niños y 2500mg en los adultos.

❖ **El azufre (S):**

Cumple como función principal la desintoxicación del organismo, uniéndose a los productos tóxicos y ayudando a eliminarlos.

Podemos encontrarlo en casi todos los alimentos ricos en proteínas como pescados, legumbres, leche, huevos, carne, etc.



2.5.1.2 MICROMINERALES (OLIGAMENTOS)

❖ Hierro (Fe)

Forma parte de la hemoglobina y transporta el oxígeno de los pulmones a los tejidos. Su carencia produce anemia.

Sus mejores fuentes: las morcillas, hojas comestibles, carnes, frijoles, yema de huevo.

❖ Zinc (Zn)

Se encuentra en cantidades grandes en huesos y músculos, ayudando al crecimiento y desarrollo de los tejidos, especialmente los musculares.

Su carencia produce anorexia, cambios en la piel y retardan el crecimiento.

Las carnes, el hígado y el marisco son las principales fuentes de zinc.

❖ Cobre (Cu)

Interviene en la formación de la hemoglobina. Su carencia produce anemia.

Sus fuentes: Los mariscos, las carnes, los frutos secos, las legumbres y los cereales.



❖ **Cromo (Cr)**

Potencia la actividad de la insulina, mantiene los niveles de glucosa en la sangre, interviene en la formación de glucógeno en el tejido muscular y facilita el transporte de aminoácidos hacia el interior de los músculos.

Sus fuentes: la levadura de cerveza, los cereales integrales, los frutos secos, el queso, los champiñones y los espárragos.

❖ **Selenio (Se)**

Forman parte de diversas enzimas que previenen los daños de estructuras celulares, como las membranas de los glóbulos rojos.

Su carencia produce en los (as) deportistas lesiones de tejido muscular o las mitocondrias perjudicando el rendimiento físico.

Sus fuentes los mariscos, los despojos como el hígado y riñones, carne.



❖ **Boro (B)**

Influye en la estructura y función de las membranas celulares.

Fuentes: Frutas desecadas, frutos secos, las legumbres, verduras frescas, la salsa de manzana, el zumo de uva y el vino.

❖ **Vanadio (V)**

Intervienen en las diversas reacciones enzimáticas del organismo, entre ellas el metabolismo de los hidratos de carbono y los lípidos.

Sus fuentes: los mariscos, los cereales, el perejil, los champiñones, y la pigmenta negra.

2.5.2 VITAMINAS.

Sustancias que se encuentran en cantidades muy pequeñas en los alimentos que no pueden faltar en nuestro cuerpo, porque regulan el funcionamiento de los órganos, ayudan a mantener la salud y la reparación de las partes del organismo que se desgastan.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

No aportan energía, puesto que no se utilizan como combustible, pero sin ellas el organismo no es capaz de aprovechar los elementos constructivos y energéticos suministrados por la alimentación.

2.5.2.1 LIPOSOLUBLES (A, D, E, K): se disuelven en grasas y aceites.

❖ **Vitamina A:** Tiene que ver mucho con la vista. Su exceso puede ser perjudicial y se encuentra en la zanahoria, papaya, melón, zapallo, acelga, espinaca, brócoli.

❖ **Vitamina D:** Sirve para la absorción y utilización del calcio y fósforo en dientes y huesos. Se encuentra en el aceite de hígado de bacalao, pescado, huevos, mantequilla.

Su carencia produce diarrea, insomnio, miopía, nerviosismo, etc.

❖ **Vitamina E:** Retrasa el envejecimiento de celular, protege los vasos sanguíneos, mantiene la fertilidad



UNIVERSIDAD DE CUENCA

y se encuentra aceites vegetales de girasol, maíz, algodón, oliva, soya; cereales enteros como el trigo, maíz, cebada, arroz, carnes, yema de huevo, etc.

- ❖ **Vitamina K:** Tiene que ver con los procesos de coagulación de la sangre. Se encuentra en vegetales verdes como espinaca, lechuga, coliflor, brócoli, col, etc.

2.5.2.2 HIDROSOLUBLES (B1, B2, B6, B12, C). Se disuelven en agua.

- ❖ **Vitamina B1:** Indispensable para la normalidad del sistema nervioso y participa en el funcionamiento del corazón, músculos, tubo digestivo.

Su carencia se produce la enfermedad Beri- Beri.

Fuentes: Cereales enteros (trigo, avena, cebada, centeno, tapioca, maíz, arroz), legumbres (porotos, lentejas, arvejas secas, habas), carne de cerdo, hígado vacuno, vegetales verdes, frutas, frutas secas, productos lácteos.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

❖ **Vitamina B2:** Necesaria para el normal funcionamiento del ojo, formación de anticuerpos y glóbulos rojos.

Se encuentra en leche, huevo, hígado vacuno, carne de cerdo, pescado, vegetales verdes, legumbres.

❖ **Vitamina B6:** Necesaria para el sistema nervioso y los glóbulos rojos. Su carencia produce dermatitis, acné. Artritis, debilidad.

Se encuentra Carne vacuna, porcina, hígado, pollo. En menor cantidad en el huevo, pescado, levadura, leche materna, cereales enteros (trigo, avena, cebada, centeno, tapioca, maíz, arroz).

❖ **Vitamina B12:** Favorece a absorción de hierro, mantenimiento de las células nerviosas, formación de hemoglobina y maduración de los glóbulos rojos.

Se encuentra en alimentos de origen animal: carne principalmente, queso, leche, huevo, mariscos, leche en polvo descremada, hígado.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

❖ **Vitamina C:** Necesaria para la formación de huesos, dientes, glóbulos rojos y favorece la absorción de hierro.

Su carencia produce Escorbuto (aflojamiento de los dientes, resequedad de la boca y los ojos, pérdida de pelo y piel seca pruriginosa).

Se encuentra Naranja, frutilla, pomelo, limón, mandarina, ají, mango, melón, frambuesa, kiwi, grosellas, tomate, pimiento verde, verduras verdes.



CAPITULO 3. LA HIDRATACION

3.1. El agua.

El agua es el más importante de todos los nutrientes constituyendo la mayor parte del peso corporal, cumple diferentes funciones, pero el más importante en los deportistas es la de regular la temperatura corporal.

A continuación mencionaremos las principales funciones del agua en el organismo:

- Es el principal componente de la sangre.
- Sirve para proteger los tejidos corporales claves.
- Esencial en el control de la presión osmótica del organismo, es decir, en el mantenimiento del equilibrio adecuado entre el agua y los electrólitos.
- Fundamental para el funcionamiento de nuestros sentidos.

3.2 Electrólitos

Es una sustancia que conduce la corriente eléctrica. Los electrólitos más importantes que se encuentran en los líquidos son el sodio, potasio, el cloro, bicarbonato, el sulfato, el magnesio y el calcio



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Los electrólitos perdidos por el sudor pueden y deben reponerse después del ejercicio o competencia ingiriendo bebidas que contengan los electrolitos necesarios. La leche es una buena fuente de sodio y potasio, el zumo de naranja también aporta potasio, el zumo de tomate es una fuente excelente de sodio y magnesio.

3.3 Importancia de la hidratación en los deportistas.

El agua es uno de los nutrientes más importantes para la vida. La pérdida de agua durante el ejercicio aumenta por el calor del cuerpo, perdiendo más agua por el sudor, convirtiéndose en la principal vía de pérdida de agua durante el ejercicio.

Un deportista entrenado puede tener una tasa de sudoración de aproximadamente 2 a 3 l/h.

3.4 La hidratación antes, durante y después una competencia o entrenamiento.

La hidratación antes de un entrenamiento o competencia.

Es importante que el basquetbolistas que va a realizar ejercicio se encuentre en estado de euhidratación, es



UNIVERSIDAD DE CUENCA

decir que el cuerpo posea unas reservas normales de agua, ya que pueden provocar efectos adversos sobre la función cardiovascular, la regulación de la temperatura y el rendimiento deportivo.

Se recomienda que los individuos consuman una dieta nutricionalmente balanceada e ingieran una cantidad adecuada de fluidos en las 24 horas previas a un entrenamiento o competencia.

A continuación mencionaremos algunos pasos a seguir para una adecuada hidratación antes de una competencia o entrenamiento.

- ✓ Consumir de 500 a 600 ml (2 vasos) de líquidos de 2 a 3 horas antes del partido o entrenamiento para lograr una hidratación adecuada y dar tiempo para excretar el excedente de agua ingerida.
- ✓ Beber otros 210 a 300 ml (1 vaso) 10 a 20 minutos antes de jugar.
- ✓ Registra el peso con que comienzas a jugar para cuantificar la pérdida de fluidos.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Hidratación durante un entrenamiento o competencia.

La mejor manera de combatir la deshidratación que se produce durante la competición es ingerir líquidos antes, durante y después de la misma. Para decidir qué tipo, cantidad y frecuencia de estos líquidos es la más idónea habrá que tener en cuenta la intensidad y duración de la tarea, la temperatura ambiente y humedad y las características fisiológicas y bioquímicas del atleta.

Así también la pérdida de agua durante el ejercicio aumenta debido al mayor calor del cuerpo, ante esto nuestro organismo comienza a sudar (perdiendo más agua) para tratar de disipar el calor.

El sudor se transforma en la vía más rápida de pérdida de agua durante el ejercicio. Una de las estrategias que utilizan los deportistas para prevenir la deshidratación que se produce durante la práctica deportiva es la hiperhidratación, es decir aumentar los líquidos corporales por ingesta voluntaria de agua y otras bebidas, sin estar deshidratado.

AUTORES:
HUILLCA GRISELDA.
LÓPEZ DIANA.



La hidratación después del entrenamiento o competencia.

Es importante re-hidratarse lo más pronto posible después de un entrenamiento o competición. Se puede estimar el grado de deshidratación pesándose antes del ejercicio y después para cuantificar la pérdida de fluidos. En las 2 horas siguientes después de terminado el entrenamiento o la competencia se debe consumir por lo menos 600 ml por cada $\frac{1}{2}$ Kg. de peso perdido.

La bebida más adecuada para la hidratación post-ejercicio es aquella que posea electrolitos y carbohidratos, con una solución hipotónica.

Es importante que se recupere el equilibrio hídrico en las primeras seis horas de la recuperación, bebiendo una cantidad de líquido igual a la cantidad de kilogramos de peso perdidos durante el ejercicio multiplicadas por 1,5.

Ejemplo

Si se han perdido 2 Kg, la cantidad de líquido a tomar durante las seis primeras horas sería $2 \times 1,5 = 3$ litros, que se repartirían en diferentes horarios.



3.5. Bebidas utilizadas en el deporte

Bebidas	Ca l	H.C	Na	K	clor uro	Azuc ares	Vitam. y minera
Gatorade	60	14 g	110 mg	30 mg	100 mg	14 g	Ninguno
Tesalia Sport	26	23 g	170 ml	4 mg	-	23 g	Mg, Ca, Vit. C,B1, B2, B6, C
Pro Fit	40	10 g	57 mg	35 mg	90 mg	20 g	Cal, Vit. C,E,B1 ,B6
Power-ade	60	7.9	73	33	-	-	Cloro
Guitig	-		35 g	-	-	-	Ca, Mg.
Coca - cola	10 0	24 g	15 mg			28 g	fósforo
Agua		-	Bajo	Baj	-	-	Bajo

AUTORES:
HUILLCA GRISELDA.
LÓPEZ DIANA.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

	-			o			
Zumo de Naranja	80	15 g	0 – 25 mg	Bajo	-	-	Fósforo

No existe una bebida ideal que satisfaga las demandas de todas las modalidades deportivas. Cada deportista necesita una bebida y una concentración determinada que se adapte bien a sus demandas. La mayoría de los deportistas prefieren las bebidas frías y ligeramente azucaradas.

3.6. ¿Cómo preparar una bebida hidratante?

- vasos de 8oz. de agua.
- 1 vaso de zumo de la fruta deseada.
- 2 cucharadas de azúcar.
- Una pizca de sal.

El zumo de la fruta se mezcla con los tres vasos de agua y se le agrega los demás ingredientes. Se toma según la pérdida de líquido perdido en la actividad física



CAPITULO 4. ELABORACIÓN DE UNA DIETA NUTRITIVA ALIMENTICIA.

4.1 Que es una dieta equilibrada.

Alimentación equilibrada es aquella que incluye variedad de alimentos en las cantidades adecuadas, dependiendo las características de cada persona como: edad, sexo, composición corporal, estilo de vida, etc., cubriendo los requerimientos de energía y nutrientes que nuestro organismo necesita para mantener un buen estado nutritivo, de salud y bienestar.

Siete principios básicos para una dieta saludable.

- Consumir alimentos sanos y variados.
- Elegir productos ricos en fibra.
- Mantenga o mejore su peso.
- Su dieta debe contener suficientes granos, verduras y frutas.
- Elija una dieta con bajo contenido de grasa y colesterol.
- Disminuir el consumo de sal común.
- Consuma azúcar con moderación.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- Si ingiere bebidas alcohólicas, hágalo con moderación.

4.2 ¿Cuánto y qué se debe comer antes y después de una competición?

❖ Antes de la competición.

La comida previa a la competición debe contener gran cantidad de hidratos de carbono, baja en grasas y proteínas. Debe realizarse unas tres o cuatro horas antes de una competición, tiempo suficiente para permitir que el estómago realice la digestión y se encuentre vacío, minimizando la sensación de hambre.

La composición de la comida previa a la competición debe evitar cualquier trastorno gastrointestinal como la acidez o el ardor del estómago.

Los compuestos con alto contenido de azúcar puede retrasar el vaciamiento gástrico provocando una sensación de malestar, calambres o náusea.

Las grandes cantidades de de proteínas aumentan la eliminación de agua a través de los riñones por lo que



UNIVERSIDAD DE CUENCA

deben evitarse. Los líquidos se deben ingerir de 15 a 30 minutos antes de la competición para asegurar una hidratación adecuada.

❖ **Después de una competencia.**

Los alimentos deben consumirse durante los 30 minutos posteriores a la práctica o de una competencia. En primer lugar conviene tomar alimentos ricos en hidratos de carbono fáciles de digerir, como papas, arroz integral o pastas.

A continuación debería tomarse una pequeña porción de alimentos ricos en proteínas y pobres en grasas y por último después de la comida hidratarse con zumo de fruta ya sea de manzana, naranjada, etc.

4.3 Peso Ideal

Número de centímetros de la talla sobre el metro, se lo transforma en kilogramos y se resta el 5 y el 10%, para determinar el peso. Ejemplo: si la talla es 1.79; se transforma a 79 kilogramos. El 10% = 7.9 y el 5% = 3.95. Se restan ambos valores, dando 71.11 y 75.05, que serían los valores de peso ideal. En libras = 156 a 165



4.4 Índice de masa corporal (IMC)

IMC= Peso en Kg

(Talla en m)²

Ejemplo: pesa 80 kg y mide 1.65: se divide 80 para el cuadrado de 1.65 (2.72) = 29.4, el resultado corresponde al IMC.

Tabla de valores para establecer si su peso es normal o no

CLASIFICACION	IMC (kg/m²)
	VALORES PRINCIPALES
Delgadez Severa	MENOS 16
Delgadez Moderada	16,00 a 16,99
Delgadez aceptable	17,00 - 18,49
Normal	18.5 - 24,99
Sobre peso	≥25,00
Pre obeso	25,00 - 29,99

AUTORES:
HUILLCA GRISELDA.
LÓPEZ DIANA.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Obeso	$\geq 30,00$
Obeso tipo 1	30,00 - 34,99
Obeso tipo 2	35,00 - 39,99
Obeso tipo 3	$\geq 40,00$

4.5 Ejemplo de una dieta para basquetbolistas

DIETA PARA UN ENTRENAMIENTO

Talla 1.70 m. 70 kg

Sexo Femenino

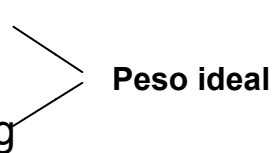
PESO IDEAL

$70 \% 10 = 7 \text{ Kg}$

$70 \% 5 = 3.5 \text{ kg}$

$70 - 7 = 63.5 \text{ kg}$

$70 - 3.5 = 63.5 \text{ kg}$



PI $63 - 66.5 = 65$ **Peso Ideal Medio**

AUTORES:
HUILLCA GRISELDA.
LÓPEZ DIANA.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

NECESIDADES CALÓRICAS PARA UN BASQUETBOLISTA

60 Cal / PIM kg /día

60 x 65 = 3900 Calorías por día

DISTRIBUCIÓN DEL APORTE CALÓRICO EN UN RÉGIMEN DE 5 COMIDAS AL DÍA

Desayuno 35%	1.365
Media mañana 5%	195
Almuerzo 25 %	1.170
Media tarde 5%	195
Merienda 25%	975
	<hr/>
	3.900

DESAYUNO (6 a 7 de la mañana)

1 huevos tibio	78
Pan integral con crema de queso	465
1 taza de leche con chocolate	185
1 vaso de jugo de mora	40

AUTORES:
HUILLCA GRISELDA.
LÓPEZ DIANA.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

1 porción de arroz con hígado de ternera	616
Ensalada de verdura con mayonesa _____	96
	1480

MEDIA MAÑANA (10 de la mañana)

Pera	40
Manzana	40
Yogurt _____	120
	200

ALMUERZO (1 a 2 de la tarde)

Arroz con pollo y frijoles	537
Ensalada de verduras	126
Jugo de toronja natural	74
Sopa de vegetales	206
Torta de manzana _____	100
	1043

MEDIA TARDE (4 de la tarde)

Galletas	68
----------	----

AUTORES:
HUILLCA GRISELDA.
LÓPEZ DIANA.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Leche Toni _____ 120

188

MERIENDA (6 a 7 de la noche)

Sopa de vegetales 200

Sanduche de pollo 506

Avena con leche _____ 224

930

TOTAL DE LAS CALORÍAS ES 3771

DIETA PARA UNA COMPETENCIA (17:00)

DESAYUNO (7 de la mañana)

Arroz con pescado 550

Ensalada de col y mayonesa 116

1 taza de leche 124

2 panes con queso mozzarella 287

Tortilla de huevo 104

1 vaso de jugo de tomate _____ 30

AUTORES:
HUILLCA GRISELDA.
LÓPEZ DIANA.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

1211

MEDIA MAÑANA (10 de la mañana)

1 pera	40
1 manzana	40
1 barra de chocolate	70
1 botella de Gatorade	60

210

ALMUERZO (medio día)

Arroz, espaguetis con carne	793
Salsa de tomate	20
Ensalada de brócoli, pepino	90
Jugo de naranja	80
Ensalada de frutas con leche condensada	286

1269

MEDIA TARDE (15.:30 de la tarde)

Frutas	160
--------	-----

MERIENDA

AUTORES:
HUILLCA GRISELDA.
LÓPEZ DIANA.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Ensalada de verduras	150
Arroz con chuleta de cerdo asado	592
½ Taza de compota de manzana	40
1 vaso de jugo de naranja	80
Hidratación con Gatorade	120
	982

TOTAL DE LAS CALORÍAS ES 3832

Antes del juego o entrenamiento

- Consumir de 500 a 600 ml (2 vasos) de líquidos de 2 a 3 horas antes del partido o entrenamiento.
- Beber otros 210 a 300 ml (1 vaso) 10 a 20 minutos antes de jugar.
- Pesarse antes de la competencia.

En la cancha

- Consumir por lo menos de 210 a 300 ml (1 vaso) cada 10 a 15 minutos



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Después del juego o entrenamiento

- Registra el peso después del juego para cuantificar la pérdida de fluidos. En las 2 horas siguientes después de terminado el entrenamiento o la competencia. Consume por lo menos 600 ml por cada $\frac{1}{2}$ Kg. de peso perdido

AUTORES:
HUILLCA GRISELDA.
LÓPEZ DIANA.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CAPITULO 5. RESULTADO DE LAS ENCUESTAS

5.1. Modelo de encuesta.

ENCUESTA SOBRE NUTRICIÓN DEPORTIVA

Género:

Hombre ()

Mujer ().

Edad:

.....años

Período de entrenamiento que realizan.

.....

1) ¿Cuántas comidas realizas al día?

3 () 4 () 5 () otras ()

2) ¿Te fijas en las calorías que consumes?

AUTORES:
HUILLCA GRISELDA.
LÓPEZ DIANA.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Siempre () Casi siempre () A veces ()
Nunca ()

3) Sabes qué cantidad aproximada de líquido y alimentos debes consumir antes durante y después de una competencia.

Si () no ()

4) ¿Qué tipo de bebida sueles consumir con mayor frecuencia al realizar un entrenamiento o competencia?

.....
.....

5) ¿Te gustaría conocer cómo alimentarse e hidratarse correctamente?

Si () No ()

¿Porque?.....
.....
.....



UNIVERSIDAD DE CUENCA

6) Haz recibido algún tipo de información de parte de tu Entrenador sobre la importancia de la alimentación deportiva

Si ()

No ()

7) ¿Qué comió el día de ayer?

Desayuno.....
.....

Media mañana.....
.....

Almuerzo.....
.....

Media tarde.....
.....

Merienda.....
.....



5.2. RESULTADOS

La siguiente encuestas se realizaron a Basquetbolistas en la Provincia de Morona Santiago de los cantones: Limón Indanza, Méndez, Pablo Sexto y Huamboya con deportistas entre los 12 - 16 años con la participación 22 hombre y 31 mujeres, encenrándose en el periodo Pre - Preparatorio. De los cuales obtuvimos los siguientes resultados.

PREGUNTA # 1. Los resultados obtenidos de los 55 encuestados fueron: 29 respondieron que realizaban tres comidas al día, 18 cuatro comidas, 4 cinco comidas y 4 otras.

PREGUNTA # 2. Obtuvimos los siguientes resultados en la cantidad de calorías que consumes: 3 siempre, 6 casi siempre, 26 a veces y 20 nunca.

PREGUNTA # 3. En esta pregunta respondieron: 10 sabían cómo alimentarse e hidratarse en un entrenamiento y competencia y los 45 restantes no tenían conocimiento alguno.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

PREGUNTA # 4. Como podemos constatar que 38 deportistas consumen Agua, Gatorade 4, Vivant 1, Red Bull 1, Jugos de frutas 7, Poni malta 1 y Cola 3.

PREGUNTA # 5. En esta pregunta todos los basquetbolistas respondieron que si desearían conocer cómo alimentarse e hidratarse correctamente ya anhelan mantener un buen estado físico y mental para rendir más en sus entrenamientos y competencias.

PREGUNTA # 6. De acuerdo a los resultados de esta pregunta, 7 deportistas coinciden en que si tienen conocimiento de cómo alimentarse e hidratarse, mientras que los 48 deportistas desconocen cómo hacerlo correctamente.

PREGUNTA # 7. Al preguntar a los encuestados que es lo que habían comido el día anterior de realizar las encuestas hemos podido comprobar la falta de información de parte de sus entrenadores hacia sus deportistas ya que el 85 % no consume los suficientes nutrientes que ellos necesita para el desarrollo de su práctica deportiva.

Entre los alimentos que más son consumidas encontramos en el desayuno son: arroz con menestra más jugo o café



UNIVERSIDAD DE CUENCA

con leche y pan; a media mañana algunos no consumían nada y otros frutas, gelatina, aborrajados, empanadas, chifles (comida de colegio); en el almuerzo deducimos que es donde más se alimentan al comer sopa de granos, arroz con carnes y ensaladas de verduras mas jugo; en la media tarde consumen golosinas y frutas; en la meriendas existió 5 deportistas que no merendaron, 7 que tomaron solo agua y los demás comieron arroz con huevo o pollo.

PREGUNTA # 1

¿CUANTAS COMIDAS REALIZAN AL DIA?			
Tres	Cuatro	Cinco	Otras
29	18	4	4



AUTORES:
HUILLCA GRISELDA.
LÓPEZ DIANA.



PREGUNTA # 2

¿TE FIJAS EN LAS CALORIAS QUE CONSUMES?			
Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
3	6	26	20



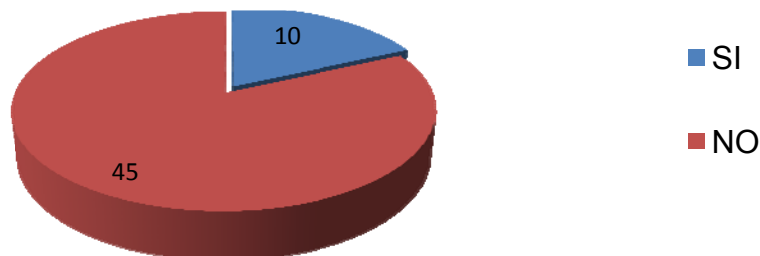
PREGUNTA # 3

¿SABES QUE CANTIDAD APROXIMANDA DE LIQUIDOS Y ALIMENTOS DEBES CONSUMIR ANTES, DURANTE Y DESPUES DE UNA COMPETENCIA?	
SI	NO
10	45



UNIVERSIDAD DE CUENCA

¿SABES QUE CANTIDAD APROXIMANDA DE LIQUIDOS Y ALIMENTOS DEBES CONSUMIR ANTES DURANTE Y DESPUES DE UNA COMPETENCIA?

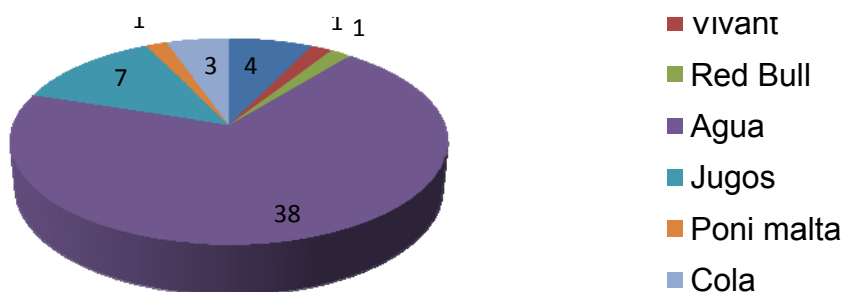


PREGUNTA # 4

¿QUE TIPO DE BEBIDAS SUELES CONSUMIR CON MAYOR FRECUENCIA AL REALIZAR UN ENTRENAMIENTO O COMPETENCIA?

Gatorade	Vivant	Red Bull	Agua	Jugos	Poni malta	Cola
4	1	1	38	7	1	3

¿QUE TIPO DE BEBIDAS SUELES CONSUMIR CON MAYOR FRECUENCIA AL REALIZAR UN ENTRENAMIENTO O COMPETENCIA?



AUTORES:
HUILCA GRISELDA.
LÓPEZ DIANA.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

PREGUNTA # 5

¿TE GUSTARIA CONOCER COMO ALIMENTARTE E HIDRATARTE CORRECTAMENTE?	
SI	NO
55	0



PREGUNTA # 6

¿Has recibido algún tipo de información por parte de tu entrenador?	
Si	No
7	48

AUTORES:
HUILLCA GRISELDA.
LÓPEZ DIANA.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



5.3 CONCLUSIONES

Al realizar este trabajo podemos concluir que los alimentos son mezclas de compuestos químicos llamados nutrientes los cuáles son las proteínas, los lípidos, los glúcidos, las vitaminas y sales minerales necesarias para la supervivencia del ser humano y cada uno de estos nutrientes tienen una clasificación ellos representan y cumplen una función específica en nuestro organismo.

Los jugadores ingieren una cantidad inadecuada de alimentos para obtener un rendimiento deportivo eficaz. De igual forma ingieren líquidos durante el entrenamiento y competición, pero no son lo suficientemente adecuadas para prevenir al máximo el estado de deshidratación generada durante la misma.

AUTORES:
HUILLCA GRISELDA.
LÓPEZ DIANA.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

La mayoría de Basquetbolistas para tener grandes éxitos deportivos no solo depende de la preparación física, técnica, táctica, sino también de la nutrición e hidratación como factor indispensable dentro del entrenamiento deportivo.

Bueno con esto concluye nuestro trabajo, dando a destacar que los alimentos es un principio vital en la vida de los deportistas

5.4 RECOMENDACIONES

Las sugerencias para futuros trabajos, tras los resultados obtenidos, apuntan el empleo de un programa de intervención basado en estrategias para favorecer la reposición de líquidos y alimentos balanceados antes durante y después de la competición.

5.5 BIBLIOGRAFÍA:

- Dr. Fred Brouns: Necesidades Nutricionales de los deportistas; Editorial Paidó Tribo.
- M. Delgado Fernández, A. Gutiérrez Sainz, M. J. Castillo Garzón: Entrenamiento Físico – Deportivo y



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Alimentación de la infancia a la edad adulta; tercera edición.

- Melvin H. Williams; Nutrición para la Salud, La condición Física y el Deporte. Editorial Paidó Tribo.
- E:\Nutrición deportiva - Conceptos básicos sobre la dieta del deportista.htm.
- E:\Nutrición deportiva - Wikipedia, la enciclopedia libre.htm.
- E:\Nutrientes - Información sobre nutrientes en las dietas y nutrientes elementales para una vida sana.htm.
- E:\Dieta para deportistas, mejorar el rendimiento.htm.
- E:\Dietas para Deportistas - Dietas eficaces e información sobre nutrición.htm.
- E:\Dieta para deportistas Nutrición.htm.
- E:\Dietas para deportistas_ Mitos y verdades sobre las proteínas en el deporte.htm.
- F:\Tabla de calorías y valor nutritivo Productos Lácteos.htm.
- <http://trabajoyalimentacion.consumer.es/documentos/componentes3.php>
- <http://www.efdeportes.com/efd118/nutricion-y-dieta-en-el-deporte.htm>

AUTORES:
HUILLCA GRISELDA.
LÓPEZ DIANA.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- http://es.wikipedia.org/wiki/%C3%8Dndice_de_masa_corporal
- <http://www.biomanantial.com/hidratacion-en-el-deporte-a-1373.html>
- <http://biocuidados.wordpress.com/2008/09/08/recomendaciones-de-hidratacion-para-deportistas/>
- <http://www.sportlife.es/front/Nutricion/Guia-hidratacion-para-deportistas/2c90a88c1ed1fcd7011ed4569fa7000a>
- <http://atletasmaster.com.ar/Metodologia/hidratacion.htm>
- <http://www.efdeportes.com/efd118/nutricion-y-dieta-en-el-deporte.htm>



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ANEXOS

APORTE CALORICO DE LOS ALIMENTOS

LACTEOS



PRODUCTOS	CANTIDAD	CALORIAS
Crema de leche	1 c. sopera (15 g)	37
Leche con chocolate	1 vaso (150 ml)	185
Leche condensada	1 c. sopera (20g)	66
Leche desnatada	1 vaso (200 ml)	70
Leche entera	1 vaso(200 ml)	124
Leche semidesnatada	1 vaso (200 ml)	96
Nata	1 c. sopera (20 g)	42
Cuajada	1 c. sopera (20 g)	52
Yogurt Desnatado	Unidad	126
Yogurt natural	Unidad	138

AUTORES:
HUILLCA GRISELDA.
LÓPEZ DIANA.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

LEGUMBRES Y VERDURAS



PRODUCTOS	CANTIDAD	CALORIAS
Espárragos	1 taza	30
Col	1 taza	30
Pepino	1 taza	30
Lechuga	1 taza	30
Rábano	1 taza	30
Berro	1 taza	30
Espinaca	1 taza	30
Brócoli	1 taza	30
Coliflor	1 taza	30
Nabo	1 taza	30
Vainita	1 taza	30
Zambo tierno	1 taza	30
Acelgas	1 taza	30
Hongos	1 taza	30
Zuquini	1 taza	30
Apio	1 taza	30

AUTORES:
HUILLCA GRISELDA.
LÓPEZ DIANA.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Berenjena	1 taza	30
Pimiento verde	1 taza	30
Diente de león	1 taza	30
Remolacha	1 taza	36
Col de Bruselas	1 taza	36
Puerro	1 taza	36
Zapallo	1 taza	36
Zanahorias	1 taza	36
Limeño	1 taza	36
Arveja tierna	1 taza	36
Perejil	1 taza	36
Cebolla	1 taza	36
Alcachofa	1 taza	36
Pimiento rojo	1 taza	36
Acelgas hervidas	180 g	30
Alcachofas hervidas	Unidad (120 g)	60
Arroz blanco hervido	1 c. sopera (20 g)	26
Berenjenas	Unidad (250 g)	489
Cebollas hervidas	Unidad (100 g)	41
Escarola	20 g	7

AUTORES:
HUILLCA GRISELDA.
LÓPEZ DIANA.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Habas hervidas	80 g	100
Lentejas hervidas	1 c. sopera (20 g)	39
Nabos	100 g	35
Pepino	Unidad (150 g)	5
Pimiento verde	2 Unidades (100 g)	29
Rábanos	100 g	16
Tomate	Unidad (100 g)	20

PESCADOS



PRODUCTOS	PORCIONES	CALORIAS
Atún en aceite	1xc. Sopera (20ml)	56
Bacalao a la parrilla	100 g	110
Caviar	100 g	29
Gallo	100 g	109
Langosta cocida	Unidad (200 g)	196
Langostinos	8 unidades (100 g)	112
Lenguado a la	100 g	90

AUTORES:
HUILLCA GRISELDA.
LÓPEZ DIANA.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

parrilla		
Calamares a la romana	100 g	190
Merluza hervida	100 g	97
mero	100 g	96
Mejillones al vapor	100 g	79
Ostras	3 unidades (100 g)	81
Róbalo	100 g	72
Salmon ahumado	100 g	204
Sardinas	2 unidades (100 g)	134
Sardinas en aceite	3 unidades (100 g)	298

CARNES Y AVES



PRODUCTOS	CANTIDADES	CALORIAS
Bacón frito	2 lonchas finas (20 g)	97
Bistec de cerdo	Unidad (150 g)	360

AUTORES:
HUILLCA GRISELDA.
LÓPEZ DIANA.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Cabrito	100 g	357
Buey cocido	100 g	235
Buey asado	100 g	288
Cordero	100 g	122
Chuleta de cordero asada	100 g	356
Chuleta de cerdo	100 g	336
Costillas de cordero	100 g	352
Costillas de cerdo	150 g	390
Muslo de pollo	100 g	144
Muslo de pollo asado son piel	100 g	110
Muslo de pollo asado sin piel	100 g	98
Muslo de pollo hervido	100 g	110
Hígado de buey frito	100 g	210
Hígado de cordero	100 g	196
Hígado de pollo	100 g	124
Hígado de cerdo	100 g	264
Hígado de ternera	100 g	256
Pollo hervido con piel	100 g	220

AUTORES:
HUILLCA GRISELDA.
LÓPEZ DIANA.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Pollo hervido sin piel	100 g	188
Pollo a la parilla	100 g	146
Lomo de cerdo	100 g	362
Pato asado con piel	100 g	320
Pato asado sin piel	100 g	191
Pechuga de pollo asado	100 g	109
Pechuga de pollo asado sin piel	100 g	98
Pechuga de pollo hervida	100 g	109
Perdiz asada	100 g	206
Pierna de cabrito asada	100 g	357
Pierna de cordero asada	100 g	194
Jamón de cerdo asado	200 g	393
Tocino ahumado	20 g	138
Ternera hervida	100 g	230
Ternera asada	100 g	231
Ternera guisada	100 g	56

AUTORES:
HUILLCA GRISELDA.
LÓPEZ DIANA.



FRUTAS



PRODUCTOS	CANTIDAD	CALORIAS
Naranja	Unidad	40
jugo de naranja	½ taza	40
Papaya mediana	1/3 unidad	40
Durazno	Unidad	40
Pera	Unidad	40
Sandia	1 rebanada de sandia	40
Mandarina	1 taza	40
Piña	½ taza (picada)	40
Jugo de piña	1/3 taza	40
Manzana	Unidad	40
Compota de manzana	½ taza	40
Guineo	½ unidad	40
Frutilla	1 taza	40



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Mora	1 taza	40
Melón	¼ unidad	40
Cerezas	10 unidades	40
Higos frescos	2 unidades	40
Toronja	½ unidad	40
Jugo de toronja	½ taza	40
Uvas	12 unidades	40
Jugo de uva	¼ taza	40
Mango	½ unidad	40*
Ciruelas pasas	2 unidades	40
Albaricoques frescos	2 unidades	40
Almendras	10 unidades (100 g)	640
Avellanas	10 unidades (100 g)	633
Castañas asadas	100 g	340
Cerezas	10 unidades (100 g)	97
Higos	Unidad (50 g)	68
Higos secos	Unidad (30 g)	60
Kiwi	Unidad	46

AUTORES:
HUILLCA GRISELDA.
LÓPEZ DIANA.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Naranja	Unidad	46
Lima	2 unidad (100 g)	51
Limón	Unidad	12
Melón	1 trozo medio (160 g)	60
Nectarina	unidades (100 g)	64
Pera	unidades (100 g)	64
Melocotón	Unidad (150 g)	63
Uva blanca	100 g	76
Uvas y Pasas	1 c. sopera (20 g)	60

GRASA Y ACEITES



PRODUCTOS	CANTIDAD	CALORIAS
Aceite de oliva	1 c. sopera (10 g)	90
Aceite de coco	1 c. sopera (10 g)	135
Aceite de hígado de bacalao	1 c. sopera (10 g)	130

AUTORES:
HUILLCA GRISELDA.
LÓPEZ DIANA.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Aceite de germen de trigo	1 c. sopera (10g)	89
Aceite de girasol	1 c. sopera (10 g)	90
Mantequilla con sal	1 c. sopera (10 g)	77
Mantequilla sin sal	1 c. sopera (10 g)	76

QUESOS



PRODUCTOS	CANTIDAD	CALORIAS
Camembert	50 g	136
Ementhal	30 g	85
Gorgonzola	30 g	119
Mozzarella	15 g	47
Parmesano	30 g	115
Requesón	1 c sopera (20g)	60
Roquefort	25 g	100
Crema de queso	1 c. sopera (20)	25
Fundido	35 g	124
Gruyere	25 g	93

AUTORES:
HUILLCA GRISELDA.
LÓPEZ DIANA.



PAN, CEREALES



PRODUCTO	CANTIDAD	CALORIAS
Pan blanco	Bolillo	250
Pan integral	Bolillo	240
Pan dulce	Bolillo	390
Panques	Bolillo	240
Arroz blanco	100 g	360
Arroz integral	100 g	350
Fideos laminados	100 g	380
Harina de avena	100 g	400
Harina de maíz	100 g	360
Harina de trigo	100 g	340
Galletas de agua	unidad	430
Galleta de agua s/sal		450
Galleta de maicena		450
Galleta de soya		500
Galleta de vainilla		390
Frejol	½ taza	68

AUTORES:
HUILLCA GRISELDA.
LÓPEZ DIANA.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Arvejas	½ taza	68
Maíz	1/3 taza	68
Choclo	½ taza	68
Habas	2/3 taza	68
Helado de crema	1/8	68
Pastel	25 g	68
Puré	¼ puré	68

HUEVOS



PRODUCTOS	CANTIDAD	CALORIAS
Huevo tibio	Unidad	78
Huevo crudo	Unidad	76
Huevo frito	Unidad	106
Clara de huevo cocido	Unidad	13
Clara de huevo frito	Unidad	22
Yema de huevo frito	Unidad	85
Tortilla francesa	1 huevo	104

AUTORES:
HUILLCA GRISELDA.
LÓPEZ DIANA.



SOPAS Y CREMAS



PRODUCTOS	CANTIDAD	CALORIAS
Crema de espárragos	1 plato (250 ml)	159
Crema de champiñones	1 plato (250 ml)	216
Sopa de cebolla	1 plato (250 ml)	173
Sopa de tomate	1 plato (250 ml)	88
Sopa de vegetales	1 plato (250 ml)	72

BEBIDAS ALCOHOLICAS



PRODUCTOS	CANTIDAD	CALORIAS
Aguardiente	Media copa (100 ml)	231
Cerveza	1 jarra (240 ml)	101

AUTORES:
HUILLCA GRISELDA.
LÓPEZ DIANA.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Champagne	1 copa (100ml)	85
Sidra	½ copa (100 ml)	50
Coñac	½ copa (50 ml)	125
Ron	1 copa (50 ml)	110
Vermut dulce	1 copa (35 ml)	50
Vermut seco	1 copa (40 ml)	40
Vino blanco	1 copa (100 ml)	85
Vino rosado	1 copa (100 ml)	74
Vino tinto	1 copa (100 ml)	65
Vodka	½ copa (30 ml)	72
Whisky	1 dosis (100 ml)	240

REFRESCOS



PRODUCTOS	CANTIDAD	CALORIAS
Coca cola	1 lata (350 ml)	137
Fanta	1 lata (350 ml)	189
Sprite	1 lata (350 ml)	115

AUTORES:
HUILLCA GRISELDA.
LÓPEZ DIANA.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CAFES Y ZUMOS



PRODUCTOS	CANTIDAD	CALORIAS
Café c/azúcar	1 tacita (500 ml)	26
Zumo de naranja natural	1 vaso (200 ml)	74
Zumo de lima natural	1 vaso (200 ml)	74
Zumo de melocotón natural	1 vaso (200 ml)	64
Zumo de tomate natural	1 vaso (200 ml)	23

AUTORES:
HUILLCA GRISELDA.
LÓPEZ DIANA.



PASTAS



PRODUCTOS	CANTIDAD	CALORIAS
Canelones	100 g	133
Espaguetis hervidos	1 plato (160 g)	233
Macarrones hervidos	1 ración (100 g)	154
Tallarines hervidos	1 plato (160 g)	456
Macarrones con salsa de tomate	1 ración (100 g)	104
Raviolis de carne	1 ración (100 g)	288
Tallarines de carne	1plato (250 g)	931



CONDIMENTOS



PRODUCTOS	CANTIDAD	CALORIAS
Azúcar blanco refinado	1 cucharadita (10 g)	48
Ajo	1 diente (5 g)	7
Comino	1 cucharadita (6 g)	3
Curry	1 cucharadita (6 g)	11
Mostaza	1 cucharadita (10 g)	8
Vinagre	1 c/ sopera (10 g)	2
Caldo de carne Maggi	1 pastilla	33



ALIMENTOS PREPARADOS



ALIMENTOS	CANTIDAD	CALORIAS
Pizza con queso	2 porciones	376
Papas fritas	Porción grande	675
Hamburguesa con queso	Mediana	410
Hamburguesa con tocino y queso	mediana	520
Sanduche de pollo	grande	506
Alitas de pollo fritas	6 unidades	376
nachos	unidad	346
Pastel de manzana	3 onzas	300
Batido de chocolate	1 copa	472
Helado de vainilla	1 copa	280