

Renut (2007) 2 (3) 116-124

Evaluación dietética de futbolistas del Club Universidad San Martín de Porres durante la etapa de pre-compentencia¹

Patricia Alvarado²

¹Trabajo desarrollado para optar el título de Maestra en Bioquímica y Nutrición. ²Nutricionista Fundación Ajinomoto. Email: palvarado_03@hotmail.com

Capacidades adquiridas: Al finalizar este artículo, los lectores podrán:

- a. Explicar la influencia de la Ingesta Dietética sobre el rendimiento físico.
- b. Aplicar con precisión los requerimientos estándares de macronutrientes y micronutrientes en deportistas profesionales.
- c. Promover un plan de trabajo para realizar educación nutricional a los deportistas desde edades tempranas, para lograr cambios en sus hábitos alimentarios
- d. Incentivar la participación interdisciplinaria del nutricionista con el cuerpo médico y técnico

Palabras clave: *Evaluación Dietética, Adecuación a la ingesta, Futbolistas, Pre-compentencia*

Resumen

Objetivo Evaluar la adecuación de la ingesta de nutrientes a los futbolistas de la primera división del Club Universidad San Martín de Porres según los requerimientos estándares durante la etapa de pre-competencia.

Sujetos y Métodos En el presente estudio se busco evaluar la adecuación de la ingesta de energía, carbohidratos, proteína, fibra, grasa, colesterol, lípidos, vitaminas (B₁, B₂, Niacina, Vitamina A y Vitamina C) y minerales (calcio, fósforo, hierro, magnesio y sodio) a los requerimientos estándares; de 29 futbolistas profesionales del Club Deportivo de la Universidad San Martín de Porres durante la etapa de pre-competencia, mediante Registro de Alimentos por Pesada Directa y Recordatorio de Alimentos de 24 horas.

Resultados Con relación al consumo de carbohidratos se encontraron valores dentro de los parámetros normales 409,1g/día ± 6,52 con relación al requerimiento 412,9g/día ± 5,7; lo que indica un consumo adecuado. Se observo una ingesta baja de proteína 93,5g/día ± 1,52 con relación al requerimiento 102,2g/día ± 1,63; lo que refiere una disponibilidad inadecuada de sustratos para el músculo. Se observó una ingesta baja de grasas 66,15g/día ± 1,35 con relación al requerimiento 75,7g/día ± 1,21 y con respecto a los lípidos se esperaba encontrar una ingesta y un esquema de hidratación planeado lo cual no ocurrió de esta manera.

Conclusión. Aunque los resultados globales se encuentran dentro de los rangos de los requerimientos estándar, el análisis individual de las dietas mostró grandes variaciones que reflejan una ingesta inapropiada, por lo tanto, es necesario individualizar la dieta, no obstante, se requiera más investigación.