

Hábitos alimenticios y estado nutricional en las divisiones formativas del Club Sport Emelec

PROBLEMA

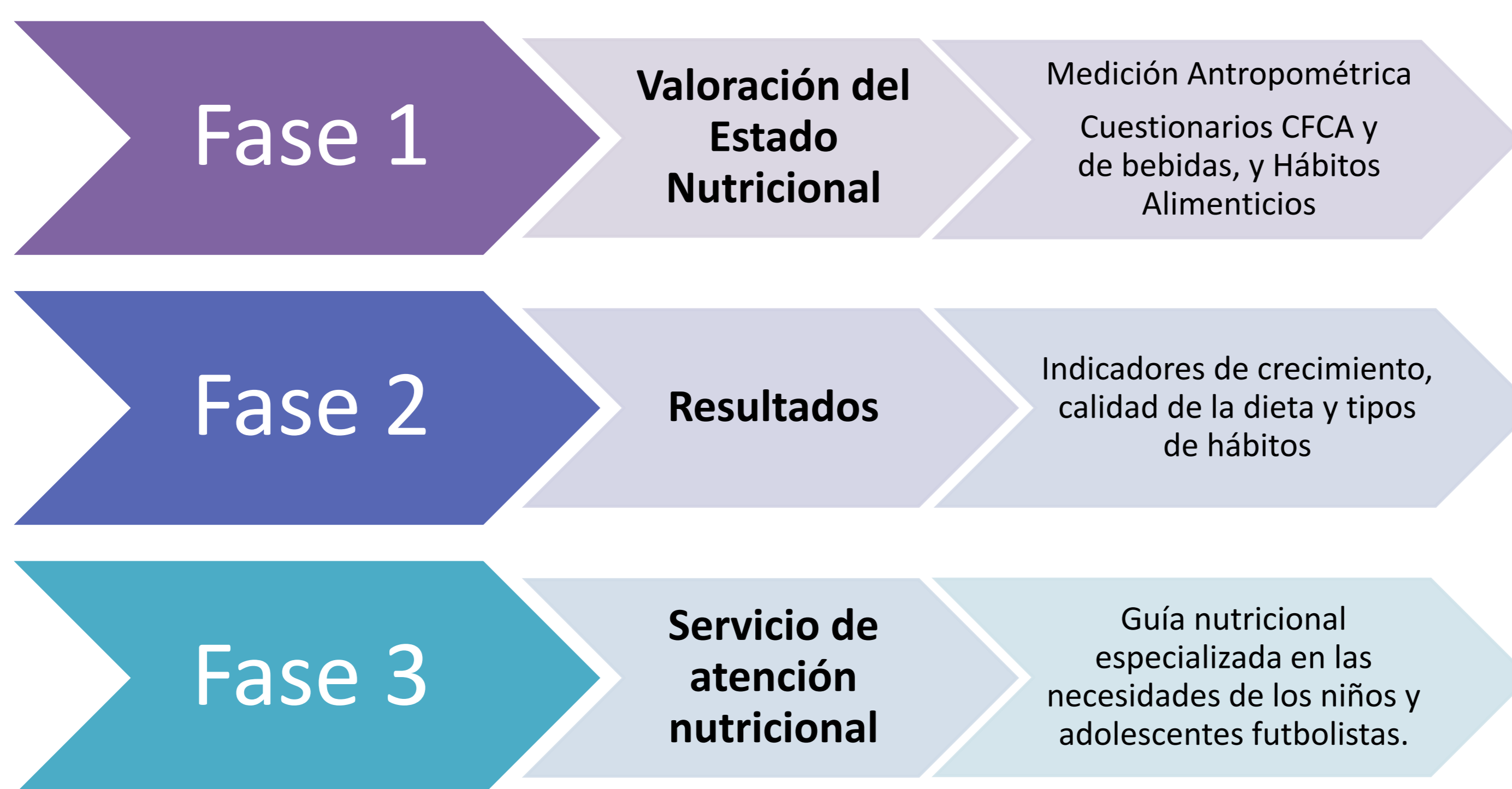
Los niños y jóvenes que se dedican al entrenamiento competitivo de fútbol requieren de una alimentación adecuada. Las demandas energéticas y de nutrientes deben permitir tanto su crecimiento como su óptimo rendimiento deportivo. Los hábitos de alimentación que presenten en esta etapa los acompañarán en el resto de su vida deportiva. En Ecuador, la investigación sobre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en niños futbolistas es limitada. Es elemental caracterizar su estado nutricional para detectar estados de malnutrición y velar por su óptimo crecimiento y rendimiento deportivo.

OBJETIVO GENERAL

Diseñar una propuesta de guía de alimentación mediante la caracterización del estado nutricional de un grupo de jugadores de la división formativa de fútbol Sub-11 del Club Sport Emelec para su empleo en la mejora de su salud y rendimiento.

PROPUESTA

El diseño del programa constó de 3 fases:



La guía de educación nutricional abarca temas sobre el peso saludable, composición corporal, cómo influye la alimentación en el crecimiento y desarrollo, bebidas no recomendadas para la edad, recomendaciones tanto para líquidos como alimentos y hábitos alimenticios relacionados al deporte.

RESULTADOS

• Antropometría y Composición Corporal

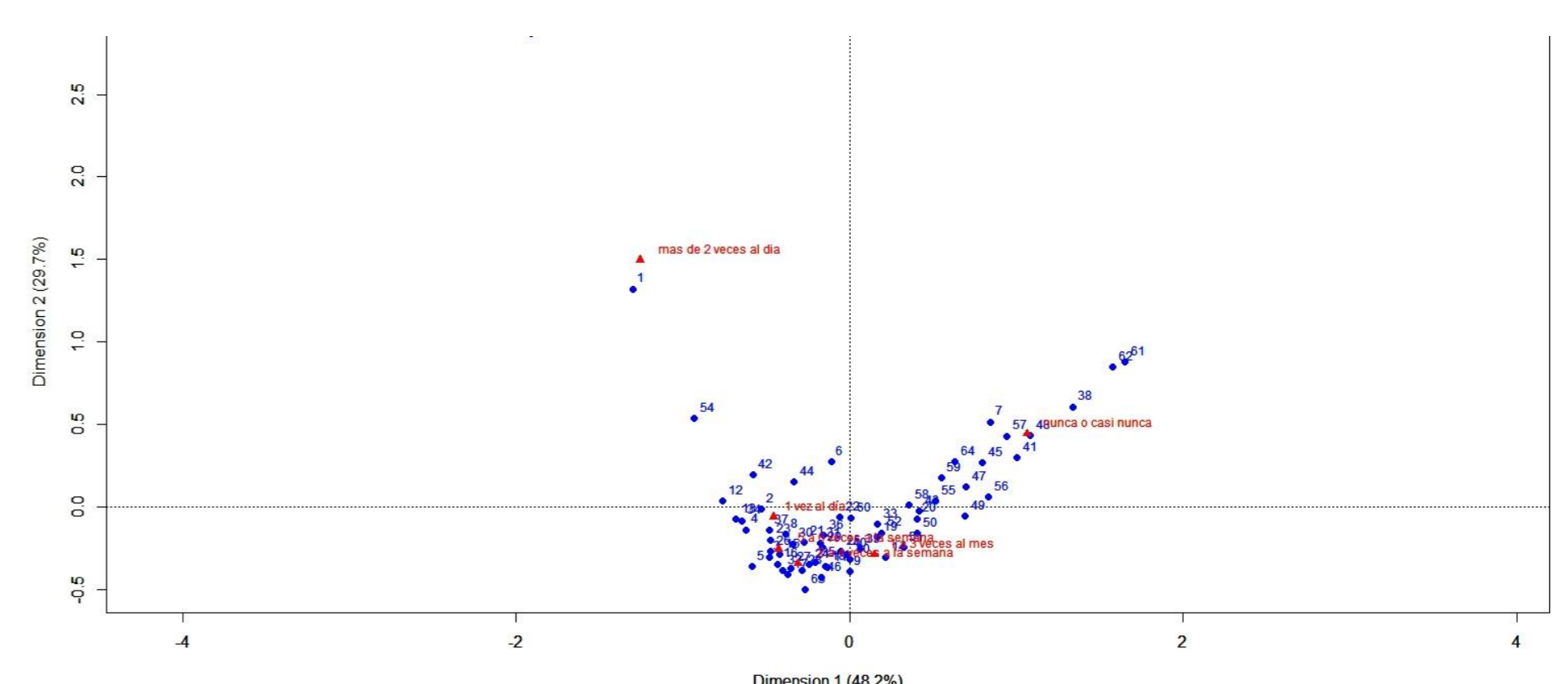
El IMC medio de los participantes fue de 18 y el porcentaje de grasa fue de 19.60%. El 81,25% presentó un peso y una talla adecuada para su edad, el 12,5% presentó riesgo de sobrepeso, el 3,13% presentó sobrepeso y un 3,13% presentó una baja talla.

• Hábitos alimenticios

Un 68,75% de los jugadores presentaron hábitos inadecuados, destacando la falta de consumo de alimentos 1 hora previa al entrenamiento (63%), colaciones a base de comidas rápidas (47%) y el uso de método de cocción "fritura" (31%).

• Consumo dietético

Los alimentos más frecuentemente consumidos fueron el arroz, el huevo, la cebolla, el brócoli, el tomate, las uvas y el banano, el aceite vegetal, azúcar blanca y agua.



CONCLUSIONES

- No se evidenciaron problemas de crecimiento en la mayor parte de la población estudiada, sin embargo, hay un porcentaje menor de niños que presentaron estados nutricionales por exceso y por déficit.
- El IMC puede ser utilizado como una variable de seguimiento del estado nutricional junto con el porcentaje de grasa. En la muestra se observó que a mayor IMC el jugador presentaba mayor adiposidad.
- La dieta de los futbolistas es variada e incluye alimentos característicos de la región costa, sin embargo, el consumo de bebidas isotónicas debería limitarse ya que es excesivo para la actividad física que desempeñan.
- El estudio de los hábitos alimenticios revela la necesidad de intervenir de forma personalizada a padres, niños y entrenadores a través de la educación y consejería nutricional especializada en el ámbito futbolístico.