

MANUAL DIGITAL DE PAUTAS ALIMENTARIAS PARA JUGADORES DE FÚTBOL DE CATEGORÍAS INFERIORES PERTENECIENTES AL CLUB SPORT EMELEC

PROBLEMA

Se presume existe una gran carencia de conocimiento, información y personal capacitado en el ámbito nutricional dentro de las categorías inferiores del Club Sport Emelec

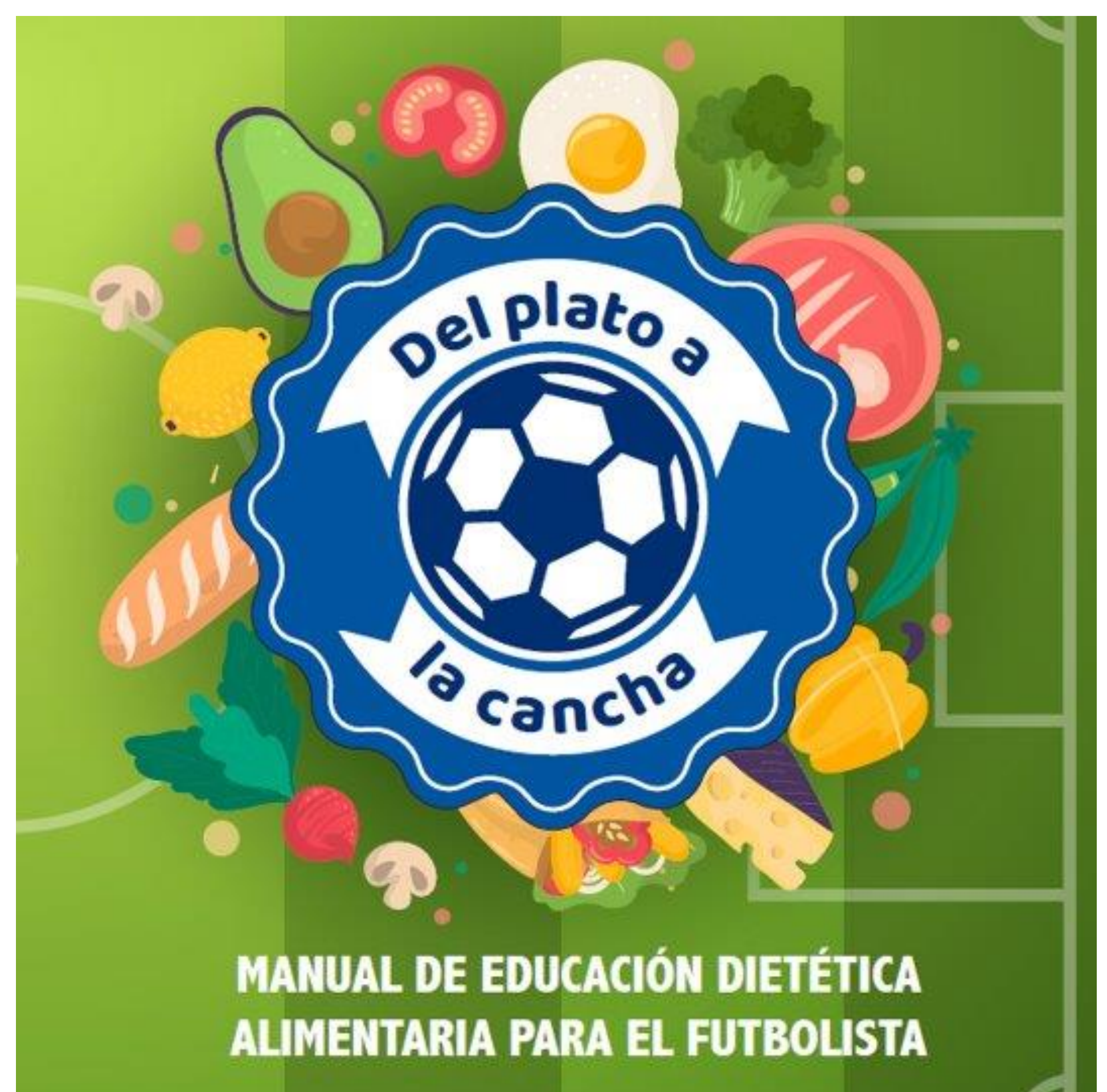
OBJETIVO GENERAL

Diseñar un manual digital sobre pautas dietéticas/alimentarias para educación nutricional de las divisiones inferiores del Club Sport Emelec mediante herramientas digitales y bibliográficas



PROPUESTA

El producto final consistiría en un manual digital para la educación de los jugadores de fútbol de categorías inferiores pertenecientes al equipo Club Sport Emelec. Este manual tendrá el potencial de abarcar temas como: descripción básica de los nutrientes, pertinencia de la nutrición y en el futbol, importancia de hidratación y la alimentación, entre otros. Esto con el fin de ir desarrollando el área de nutrición en la división inferior del Club Sport Emelec, así como mejorar el rendimiento de sus integrantes, lo cual, además prevendría futuros gastos relacionados a un desgaste físico por una alimentación ineficiente o no adecuada al nivel de actividad que se lleva al entrenar



ÍNDICE	
CAPÍTULO 1: Empezando con la nutrición y el deporte	Pg 5
CAPÍTULO 2: Importancia de los nutrientes en el deporte	Pg 12
CAPÍTULO 3: ¿Qué hacer antes, durante y después del entrenamiento?	Pg 16
CAPÍTULO 4: Hidratación	Pg 20
CAPÍTULO 5: Suplementación y ayudas ergogénicas	Pg 24
CAPÍTULO 6: Ejemplo de Menú	Pg 27
CAPÍTULO 7: Mitos y realidades en la Nutrición Deportiva	Pg 33

RESULTADOS

Los jugadores obtuvieron un puntaje de 31,4% en el ANSKQ, 45,4% en el apartado de conocimientos generales de nutrición y 25% en el apartado de nutrición deportiva, lo cual permitió categorizar sus conocimientos como deficientes. Con respecto a sus hábitos alimentarios se encontró que su frecuencia de consumo en alimentos ricos en carbohidratos y proteínas no es óptima y en muchos casos es deficiente respecto a las recomendaciones de organismos certificados (OMS y SENC).

Sección	Min	Max	Nota Promedio	% medio de precisión	Desempeño en cuestionario ANSKQ
Conocimientos generales (11)	0	9	5 ± 2.33	45.4	Deficiente
Nutrición Deportiva (24)	0	11	6 ± 2.89	25	Deficiente
Nota total (35)	0	18	11 ± 4.65	31.4	Deficiente

Tabla 1 Puntaje general y por sección del cuestionario de conocimiento ANSKQ

Grupo de alimentos	Recomendaciones OMS Y SENC	Muestra	Estado
Frutas y verduras	5 o más raciones/día	1 a 2 veces por semana	Muy deficiente
Carnes y derivados	3 a 4 raciones/semana	3 a 4 veces por semana	Óptimo
Pescados y mariscos	3 a 4 raciones/semana	1 a 2 veces por semana	Deficiente
Lácteos	2 a 4 raciones/día	3 a 4 veces por semana	Deficiente
Huevos	3 a 4 unidades/semana	3 a 4 unidades por semana	Deficiente
Legumbres	2 a 4 raciones/semana	1 a 2 veces por semana	Deficiente
Cereales derivados	4 a 6 raciones/día	1 a 2 veces por semana	Muy Deficiente
Bebidas alcohólicas	No recomendable	Nunca o casi nunca	Óptimo

Tabla 2 Comparación del resultado de CFCA con recomendaciones generales

CONCLUSIONES

- No se alcanzan las recomendaciones diarias en el consumo de cereales, hortalizas, fruta y verduras.
- Existe un conocimiento deficiente respecto a ámbitos de nutrición general y nutrición en el deporte.
- La exposición a una intervención educativa basada en nutrición por medios digitales mediante un lenguaje sencillo y con ejemplificaciones puede ser un enfoque eficiente y práctico para el aprendizaje de los deportistas de distintas edades, así como para la promoción de una alimentación balanceada y completa.