



# UTMACH

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN  
CULTURA FÍSICA

PLAN NUTRICIONAL PARA MANTENER UN BALANCE ADECUADO  
DE NUTRICIÓN EN LOS NADADORES DE 15 A 18 AÑOS.

DAVIS PALOMINO MIA KARINA

MACHALA  
2016



# UTMACH

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN  
CULTURA FÍSICA

PLAN NUTRICIONAL PARA MANTENER UN BALANCE  
ADECUADO DE NUTRICIÓN EN LOS NADADORES DE 15 A 18  
AÑOS.

DAVIS PALOMINO MIA KARINA

MACHALA  
2016

**Nota de aceptación:**

Quienes suscriben RIVAS CUN HECTOR IVAN, AGUINDA CAJAPE VICENTE ANDERSON y HEREDIA ARIAS GIOVANNI JESUS, en nuestra condición de evaluadores del trabajo de titulación denominado PLAN NUTRICIONAL PARA MANTENER UN BALANCE ADECUADO DE NUTRICIÓN EN LOS NADADORES DE 15 A 18 AÑOS., hacemos constar que luego de haber revisado el manuscrito del precitado trabajo, consideramos que reúne las condiciones académicas para continuar con la fase de evaluación correspondiente.

  
\_\_\_\_\_  
RIVAS CUN HECTOR IVAN

0702502097

ESPECIALISTA 1

  
\_\_\_\_\_  
AGUINDA CAJAPE VICENTE ANDERSON

1711561355

ESPECIALISTA 2

  
\_\_\_\_\_  
HEREDIA ARIAS GIOVANNI JESUS

0703803254

ESPECIALISTA 3

  
\_\_\_\_\_  
PEREIRA VALDEZ MARTHA JUDITH

0704705243

ESPECIALISTA SUPLENTE

Machala, 22 de septiembre de 2016

## Urkund Analysis Result

**Analysed Document:** KARINA DAVIS PALOMINO.docx (D21258211)  
**Submitted:** 2016-07-30 21:01:00  
**Submitted By:** kchin7@gmail.com  
**Significance:** 2 %

Sources included in the report:

<http://www.monografias.com/trabajos81/aportes-energeticos-actividad-fisica/aportes-energeticos-actividad-fisica2.shtml>

Instances where selected sources appear:

2

## CLÁUSULA DE CESIÓN DE DERECHO DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL

El que suscribe, DAVIS PALOMINO MIA KARINA, en calidad de autor del siguiente trabajo escrito titulado PLAN NUTRICIONAL PARA MANTENER UN BALANCE ADECUADO DE NUTRICIÓN EN LOS NADADORES DE 15 A 18 AÑOS., otorga a la Universidad Técnica de Machala, de forma gratuita y no exclusiva, los derechos de reproducción, distribución y comunicación pública de la obra, que constituye un trabajo de autoría propia, sobre la cual tiene potestad para otorgar los derechos contenidos en esta licencia.

El autor declara que el contenido que se publicará es de carácter académico y se enmarca en las disposiciones definidas por la Universidad Técnica de Machala.

Se autoriza a transformar la obra, únicamente cuando sea necesario, y a realizar las adaptaciones pertinentes para permitir su preservación, distribución y publicación en el Repositorio Digital Institucional de la Universidad Técnica de Machala.

El autor como garante de la autoría de la obra y en relación a la misma, declara que la universidad se encuentra libre de todo tipo de responsabilidad sobre el contenido de la obra y que él asume la responsabilidad frente a cualquier reclamo o demanda por parte de terceros de manera exclusiva.

Aceptando esta licencia, se cede a la Universidad Técnica de Machala el derecho exclusivo de archivar, reproducir, convertir, comunicar y/o distribuir la obra mundialmente en formato electrónico y digital a través de su Repositorio Digital Institucional, siempre y cuando no se lo haga para obtener beneficio económico.

Machala, 22 de septiembre de 2016



DAVIS PALOMINO MIA KARINA  
0702256066

# **PLAN NUTRICIONAL PARA MANTENER UN BALANCE ADECUADO DE NUTRICIÓN EN LOS NADADORES DE 15 A 18 AÑOS**

## **RESUMEN**

La investigación de consentimiento a su naturaleza y particularidades es particularmente descriptiva y asume características bibliográficas en la medida que se apoya en referentes teóricos de reconocidos autores. Además, es documental porque interpreta la planificación nutricional en nadadores de 15 a 18 años de edad. En la investigación se aplicaron el método de entrevista a los actores involucrados en el problema objeto de estudio, apoyándome en el método descriptivo y deductivo, en cuanto técnica aplique la técnica la bibliográfica. Con la investigación realizada, se aporta una propuesta de intervención para mejorar sus planificaciones planteadas y puedan intervenir en el análisis de la importancia de las mismas. Además se brindan un cuadro gráfico de necesaria intervención para un mejor intelecto del proyecto.

**Palabras Claves:** Planificación nutricional, método descriptivo y deductivo, técnica, análisis.

## INTRODUCCIÓN

La educación física se ha convertido en una disciplina imprescindible a desarrollarse en el sistema educativo, ya que este nuevo currículo en los niveles de la básica media y superior consta con un bloque de deporte con cinco hora semanales, en el cual el docente tiene más oportunidades para desarrollar sus clase entre ellas la natación un deporte muy apetecido por los estudiantes.

La natación es una disciplina deportiva muy compleja, ya que se involucra en el movimiento de todos los músculos. En las diferentes edades en niños, adolescentes y jóvenes, este tipo de ejercicio es de capacidad aeróbica y realizado de manera regular, realza no sólo un disfrute activo del ocio, sino una pérdida de energía en su práctica, un descanso regenerativo y una nutrición de calidad.

La natación es el deporte con mayor realce por su complejidad y satisfacción, e específica para las personas. Ya desde su nacimiento en adelante se puede caracterizar a un niño la capacidad natatoria que ejerce una vez sumergido en el agua, la cual de manera involuntario refleja varios movimientos. Señalando en sí que la natación es uno de los deportes que se empieza a temprana edad y con un gran desgaste de energía.

Por ende, en la alimentación es necesario conocer los nutrientes requeridos por los nadadores en la etapa de entrenamiento y competencias antes, durante y después de esta, que le ayuden a obtener y renovar las energías para cumplir las funciones básicas en este deporte.

Además, Una alimentación justa ofrece de si muchas energías, la cual después de toda actividad cumple la función de reintegrar en el organismo el gasto energético perdido. En la edad de crecimiento se asienta como la contribución en funciones del cuerpo (Odriozola, 2000, pág. 153). Destacando entonces que la alimentación es el factor determinante en la parte deportiva ya que el fracaso deportivo es la consecuencia de una dieta alimenticia inadecuada.

La nutrición es la parte primordial para el desarrollo de los órganos del cuerpo, además producto de la correcta ingesta de alimentos nuestro organismo adquiere los nutrientes necesarios que nos ayudan a producir energía y potencia, debido al desconocimiento en la

materia nutricional por los docentes y entrenadores en nuestra provincia, esto a ha influido significativamente en la no obtención de logros por parte de los deportistas Orenses.

## **DESARROLLO**

### **LA NUTRICION**

Se entiende por nutrición al proceso biológico mediante el cual el organismo luego de la ingesta de alimentos a través del tubo digestivo toma de estos los nutrientes necesarios para cumplir todas las funciones vitales, y que lo ayudaran al normal desarrollo, funcionamiento, mantenimiento, mejoramiento de todos los sistemas corporales “Considerando la problemática presente la escuela juega un rol fundamental en la promoción de factores protectores en materia de hábitos alimentarios por lo que resulta un campo de acción en la implementación de programas nutricionales” (Macias, Gordillo, & Camacho, 2012, pág. 41).Puesto que, en caso de no ser parte de toda costumbre familiar varios de los hábitos emprendidos en la sociedad no solo serían buenos sino que nos conllevarían a diversos índices alimenticios.

La nutrición va acorde a cada uno de los diferentes somatotipos modificando en si las diferencias en la adquisición de los alimentos para el organismo, las personas que realizan frecuentemente actividad física son las que más necesitan de nutrientes alimenticios debido al desgaste energético, en cambio, las personas que se dedican a una vida cotidiana su manutención de alimentos es regular debido a que no existe un mayor gasto de energía.

### **LA NUTRICIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA**

La práctica de diferentes deportes entre ellos la natación son de gran necesidad para el bienestar humano porque es una de las tantas actividades físicas que fortalecen al cuerpo en el fortalecimiento de todos los músculos, Sin embargo, para la práctica de las mismas toda persona debe encontrarse en buenas condiciones de salud, para que el funcionamiento corporal sea adaptado a las condiciones específicas de cada deporte. En los períodos de recuperación tras sesiones intensivas de entrenamiento, una adecuada alimentación con suficiente aporte de



proteínas, minerales y vitaminas es fundamental para garantizar una adecuada regeneración tisular” (González, Gutiérrez, Mesa, Ruiz, & Castillo, La nutrición en la práctica deportiva: Adaptación de la piramide nutricional a las características de la dieta del deportista, 2001, pág. 2). Ya que sin la debida precaución de aquello lo conllevaríamos a un deficiente rendimiento deportivo, porque una alimentación equilibrada y balanceada no puede asegurarle ser un deportista de alto rendimiento pero una mala nutrición si puede hacer mediocre a un deportista de alto nivel.

## **LA NUTRICION EN LOS NADADORES**

Al referirnos sobre nutrición se entiende a la alimentación diaria y estable que realiza cada ser humano para la subsistencia en el mundo habitual, proporcionando suplementos energéticos que sean del uso adecuado para el buen funcionamiento físico” la gran oferta de suplementos nutricionales (SN) dispuestos en el mercado, ha llevado a que el uso de estos productos no sea adquirido únicamente por deportistas, sino que por parte importante de la población relacionada con la actividad física” (Rodriguez, Crovetto, González, Morant, & Santibañez, 2011, pág. 157). Experimentando que los alimentos que ingerimos son fuente funcional de la cual nuestro organismo desarrolla actividades, pero si la demanda de estos suplementos nutricionales es más alta que la ingesta podemos recurrir a ellos para principales funciones.

### **Evaluación de la situación nutricional y alimentaria de los nadadores**

Para el análisis de la ingesta de un nadador es fundamental conocer cada uno de los parámetros que contiene y no solo la función que ejerce cada nutriente encomendado, para una disciplina a la demanda fisiológica” Estudiar las consecuencias nutricionales de inseguridad alimentaria es un problema sumamente complejo cuya solución involucra diferentes sectores (Quesada & Beltranena, 2015, pág. 23). Cabe señalar, todo entrenador cuenta con una nutrición apropiada para sus alumnos en el ámbito deportivo, conociendo en si todos los beneficios que promueven en la ingesta de la misma, es por ello que la nutrición en todo deportista es importante en forma intelectual ya que es reconocida para su desgaste físico y capacidad deportiva en la adolescencia.

### **hábitos y conocimientos alimentarios de adolescentes nadadores de rendimiento**

Los hábitos alimentarios de los nadadores deben ser orientados. Debería fomentarse el papel de los entrenadores como informadores sobre nutrición. “Los nadadores participantes en nuestro estudio realizaban como media 4,6 ingestas diarias (SD =0 ,75) y los integrantes del grupo control realizaban como media 4,25 ingestas diarias (SD = 0,97), no encontrándose diferencias estadísticamente significativas entre ambos valores” (Ocaña, 2009, pág. 96). Sin embargo, la reciprocidad en la vida del deportista por la participación a esta acción hace de las mismas que interactúe en formas distintas, unas inculcadas a las motivaciones y otras estructurando su entorno a la realidad de la veracidad.

### **EL NADADOR Y SU GESTA DE MOTIVACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO**

En los deportistas en las distintas disciplinas deportivas siempre existe la gestación de ser superior a cada uno de los tantos practicantes de su deporte. La motivación y el incentivo de llegar a ser y lograr pertenecer al equipo elegido permanecen como un énfasis completo con la idea de ser cada día excelentes en el rendimiento práctico y físico” esta aplicación se llevó a cabo en la piscina del lugar, en el cual se acondicionó un espacio con mesas y sillas para que pudieran contestarlo de manera cómoda” (Rodríguez Montero, Alejandro; Morera, María; Barrantes Brais, Kristy; Ugalde Ramírez, José Alexis.,e.t 2014, pág. 14). La motivación a ejercer cualquiera actividad deportiva va acorde al funcionamiento y ritmo que ejerce la práctica, permitiendo estas ideas verificar medios de interacción para optimizar la motivación y participación.

### **EL NADADOR Y SU GESTA DE MOTIVACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO**

Unos metros más abajo, en el agua de la piscina, sobre la corchera que divide las calles cuatro y cinco, un joven de veinte años celebra con furia la victoria mientras dirige su mirada a la tribuna, donde su padre no deja de gritar de alegría “El ejercicio induce cambios en la regulación y transcripción de genes específicos que inducen modificaciones en la cantidad de proteínas de una determinada isocora en las fibras musculares” (Guillén & Alvarez, 2008, pág. 236). Caso en la cual nos permite visualizar que si no existe un rendimiento ajustado durante las prácticas, la motivación que se engendraría por parte del entrenador sería sistematizado.

### **PLANIFICACIÓN NUTRICIONAL**

Como indicador a diferentes razones la planificación es una de las ideas más supuestas para cumplir lo propuesto a alcanzar, es una implementación que nos sirve como un fragmento principal para la mejora de las prácticas” planificación dietético-nutricional y ayudas ergo nutricionales que son eficaces en este tipo de deportes. Este artículo trata de aportar las bases para un correcto asesoramiento dietético-nutricional para deportistas que compiten en modalidad de fuerza” (Martínez-Sanz & Urdampilleta, 2012). La ejecución planificada en una dieta balanceada para nadadores sería basada en todas las informaciones necesarias de macro y micro nutrientes, dando de si diferentes suplementos como una solución al problema científico.

### **Clasificación de nutrientes favorables para mantener un balance adecuado en el nadador**

Los alimentos constituyen la materia prima necesaria para producir calor, formar los tejidos corporales y mantenerlo “La alimentación y la actividad física influyen en la salud, ya sea de manera combinada como cada una por separado” (CARCAMO VARGAS & MENA BASTÍAS, 2006).Una buena nutrición implica suficientes combustibles para producir energía y el aporte adecuado de las vitaminas y los minerales que son imprescindibles para el crecimiento y funcionamiento de las células

**El Agua:** Suplemento importante para el buen funcionamiento digestivo, absorción, circulación y excreción.

**Las vitaminas:** son esenciales en la vida por su estado de nutrientes, ayudan al cuerpo a producir y mantener la energía que este necesita para realizar un sinnúmero de procesos químicos y biológicos, formación de tejidos en optimo nivel en lo que nos ayuda a un mejor desenvolvimiento de el cuerpo.

**Los minerales:** son fundamentales para el desarrollo y funcionamiento del cuerpo, se encuentran presentes en el organismo, la adquisición de estos minerales lo obtenemos a través de los alimentos sea en las dietas balanceadas y equilibradas.

**Los Carbohidratos:** Son las principales fuentes de energía en la dieta alimenticia de todo nadador.

**Las Grasas:** Las grasas nos aportan en un porcentaje favorable (30% y 50%) de la energía total, siendo estas de origen animal o vegetal.

**Las Proteínas:** Como integrantes estructurales de las células ayudan a reconstruir y reponer tejidos musculares, no pueden ser almacenadas en el cuerpo, pero son potenciales de energía.

## **ALIMENTACIÓN DEL NADADOR**

Los nadadores en la práctica diaria de esta actividad deportiva exponen su organismo a grandes desgastes, originados por las diferentes cargas físicas adquiridas, derivándolas en las competencias y los entrenamientos, siendo altamente necesario que su balance alimenticio restablezca los nutrientes esenciales a través de un régimen apropiado” Los hábitos alimentarios y la composición corporal son posiblemente dos de los aspectos modificables que más pueden influir en el rendimiento deportivo, principalmente en los deportes individuales” (Alacid, Vaquero-Cristóbal, Sánchez-Pato, Muyor, & LópezMiñarro, 2014). Por ende, las grandes necesidades que presenta el organismo después de una actividad acuática hace de que el mismo reaccione a la adquisición de nuevos nutrientes, señalando entonces que la gran parte de nuestro organismo se funciona por la ganancia de diversos carbohidratos simplificando un mayor porcentaje (75%) ante las demás, como son las proteínas (15%) y las grasas (10%).

Además, cabe destacar también la importancia que es la hidratación de las vitaminas y minerales ya que le ayudaran a restablecerse de su gran desgaste físico y energético. Originado del entrenamiento y la competencia.

### **ALIMENTACIÓN DEL NADADOR ANTES DE LA COMPETENCIA**

Los alimentos que debe ingerir el nadador debe ser ricas en carbohidratos, fáciles de digerir en un determinado tiempo, de por lo menos unas tres horas previo a la competencia para así se le facilite su digestión. Anteriormente las proteínas de origen animal y las grasas saturadas previas a una competencia eran necesarias para el funcionamiento competitivo, hoy en día estos tipos de nutrientes ya no son tomadas en cuenta por cuanto q las mismas no ayudan en la aportación de energía y además son de digestión muy lenta.

### **INTERPRETACIÓN DEL PLAN NUTRICIONAL PARA NADADORES DE 15 A 18 AÑOS DE EDAD**

<b>PLAN NUTRICIONAL PARA NADADORES DE 15 A 18 AÑOS</b>					
<b>DESAYUNO</b>	<b>TENTEMPÍÉ</b>	<b>ALMUERZO</b>	<b>TENTEMPÍÉ</b>	<b>MERIENDA</b>	<b>CENA</b>
<b>06h30/07h00</b>	<b>10h00/10h30</b>	<b>12h30/13h00</b>	<b>16h00/16h30</b>	<b>19h30/20h00</b>	<b>21h30/22h00</b>

Lácteos	Lácteos	Carnes	Lácteos	Frutas	Lácteos
Cereales	Frutas	Verduras	Frutas	Verduras	Frutas
		Legumbres		Legumbres	

### **CIERRE**

La planificación en el proceso nutricional del nadador, limita una base de información específica sobre un plan nutricional por parte del entrenador porque a través de la observación y manifestación del mismo no aportan los balances justos para el desarrollo apropiado del nadador, razón en la cual se la aplica sin responsabilidad, sin plantearse en el objetivo y en la continuidad que les permita corregir sus errores y desarrollar actividades adecuadas.

No se facilita información necesaria en un sistema de entrenamiento apropiado, que permita realizar un seguimiento y el control necesario para enriquecer nuevos conocimientos, solamente se efectúa en algunos momentos, por lo que hace que no se evalúe frecuentemente y así poder determinar las causas que impiden un mejor desenvolvimiento en el nadador.

Supuesta para la institución a la que pertenece y le toca vivir en unos tiempos en donde ya no es más que prudente que la competencia ha alcanzado mejores codicias y ya no se pueda llenar los espacios requeridos a las ofensas de estas avaricias.

## Bibliografía

- Alacid, F., Vaquero-Cristóbal, R., Sánchez-Pato, A., Muyor, J. M., & LópezMiñarro. (2014). Adhesión a la dieta mediterránea y relación con los parámetros antropométricos de mujeres jóvenes. *redalyc*, 121-127.
- CARCAMO VARGAS, G. I., & MENA BASTÍAS, C. P. (2006). ALIMENTACION SALUDABLE. *redalyc*, 0717-2141.
- González, M., Gutiérrez, A., Mesa, J., Ruiz, J., & Castillo, M. (2001). La nutrición en la práctica deportiva. *Scielo*. Obtenido de [http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0004-06222001000400001](http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222001000400001)
- Guillén, F., & Alvarez, M. (2008). Relación entre los motivos de la práctica deportiva y la ansiedad en jóvenes nadadores. *Iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 19. Obtenido de <http://www.webs.ulpgc.es/riped/docs/20100204.pdf>
- Macias, A., Gordillo, L., & Camacho, E. (2012). Hábitos alimenticios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Scielo*, 4. Obtenido de <http://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v39n3/art06.pdf>
- Martínez-Sanz, J. M., & Urdampilleta, A. (2012). NECESIDADES NUTRICIONALES Y PLANIFICACIÓN DIETÉTICA EN DEPORTES DE FUERZA. *Redalyc*, 95-114.
- Ocaña, F. S. (2009). Hábitos y conocimientos alimentarios de adolescentes nadadores de rendimiento. *Redalyc*, 13. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/2742/274219863007.pdf>
- Quesada, j., & Beltranena, M. (2015). Evaluación de la situación nutricional y alimentaria de los nadadores. *Ciencias del ejercicio y la salud*, 10. Obtenido de <http://www.revistas.ucr.ac.cr/index.php/pem/article/view/394/385>
- Rodriguez, A., Morera, M., Barrantes, K., & Ugalde, J. (2014). Relación entre los factores motivacionales, la edad y el sexo en las personas participantes. *Ciencias del monumento humano y salud*, 14. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/2370/237031810003.pdf>
- Rodriguez, F., Crovetto, M., González, A., Morant, N., & Santibañez, F. (2011). Consumo de suplementos nutricionales en gimnasios. *Scielo*, 10. Obtenido de <http://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v38n2/art06.pdf>