



UTMACH

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN
CULTURA FÍSICA SEMIPRESENCIAL

PROGRAMA DE NUTRICIÓN QUE BENEFICIAN A LOS ADULTOS EN EL
RENDIMIENTO DE ATLETISMO EN LA PRUEBA DE 100 METROS
PLANOS.

FLORES TORRES MAYURY JANETH

MACHALA
2016



UTMACH

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN
CULTURA FÍSICA SEMIPRESENCIAL

PROGRAMA DE NUTRICIÓN QUE BENEFICIAN A LOS
ADULTOS EN EL RENDIMIENTO DE ATLETISMO EN LA
PRUEBA DE 100 METROS PLANOS.

FLORES TORRES MAYURY JANETH

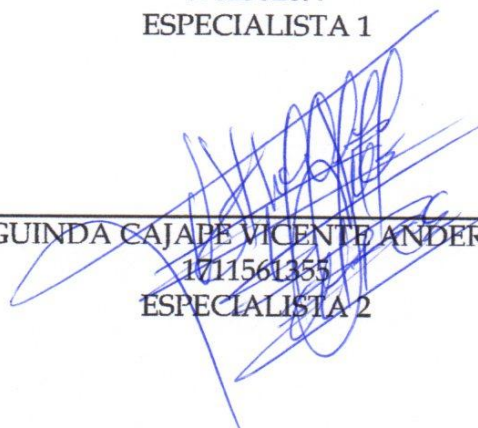
MACHALA
2016

Nota de aceptación:

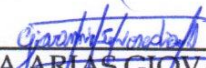
Quienes suscriben RIVAS CUN HECTOR IVAN, AGUINDA CAJAPE VICENTE ANDERSON y HEREDIA ARIAS GIOVANNI JESUS, en nuestra condición de evaluadores del trabajo de titulación denominado PROGRAMA DE NUTRICIÓN QUE BENEFICIAN A LOS ADULTOS EN EL RENDIMIENTO DE ATLETISMO EN LA PRUEBA DE 100 METROS PLANOS., hacemos 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.



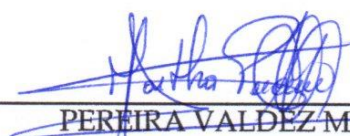
RIVAS CUN HECTOR IVAN
0702502097
ESPECIALISTA 1



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: MAYURY JANETH FLORES TORRES.docx (D21229574)
Submitted: 2016-07-27 22:08:00
Submitted By: gheredia@utmachala.edu.ec
Significance: 8 %

Sources included in the report:

Tesis Villamil. - K.doc (D15054431)
DUQUE TESIS.docx (D9780863)
cultura fisica grupal.docx (D14931800)
<http://www.redalyc.org/html/2742/274228060004/>
http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222001000400001
<http://www.slideshare.net/MarinoSolares/nutricin-deportiva-9938434>
<http://pilarmartinescudero.es/EneroFebreroMarzo2014/nutricion%20para%20el%20alto%20rendimiento.pdf>

Instances where selected sources appear:

10

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

El que suscribe, FLORES TORRES MAYURY JANETH, en calidad de autor del siguiente trabajo escrito titulado PROGRAMA DE NUTRICIÓN QUE BENEFICIAN A LOS ADULTOS EN EL RENDIMIENTO DE ATLETISMO EN LA PRUEBA DE 100 METROS PLANOS., 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


FLORES TORRES MAYURY JANETH
0703101212

DEDICATORIA

Este ensayo de titulación lo dedico a mi padre celestial, ya que sin él no hubiese podido culminar esta etapa de mi vida profesional, por guiarme y dar la fuerza necesaria para lograr mis metas. Gracias a todas las pruebas que se presentaron como persona y me permitieron salir adelante.

A mis dos hijos que por varios años sacrificaron los fines de semana, gracias a ellos por entenderme y apoyarme y ser los pilares fundamentales en mi carrera.

A padres y hermanos por apoyarme con el cuidado de mis hijos y darme la fortaleza para culminar mis estudios y a todos mis compañeros, amigos, y a todas las personas que de una u otra manera contribuyendo en lograr mis objetivos.

AGRADECIMIENTO

Primero y antes que todo, dar gracias a mi Padre Celestial, por estar conmigo en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente y por haber puesto en mi camino a aquellas personas que han sido mi soporte y compañía durante todo el periodo de estudio, porque hiciste realidad este sueño anhelado.

A la Universidad Técnica de Machala por darme la oportunidad de estudiar y ser una profesional.

Un agradecimiento especial a los docentes, por la paciencia, la colaboración, apoyo y sobre todo por esa gran amistad que me brindaron y por escucharme cuando lo más los necesitaba.

RESUMEN

Este trabajo está relacionado a los programas de nutricionales de los atletas adultos que realizan la prueba de 100 metros planos en atletismo durante, entre y después del entrenamiento y en la competencia, como egresada en cultura física doy mi aporte de la importancia que se debe tener acerca de la buena nutrición de estos deportistas.

Ya que la nutrición correcta constituye uno de los factores más importantes a nivel competitivo porque se basa en el rendimiento deportivo de nuestros atletas, esta necesidad alimenticia es propia de la edad, sexo o prueba que realiza, para que de esta manera puedan preservar la salud y llevar los macronutrientes, vitaminas, minerales, hidratación, y alcanzar un rendimiento óptimo.

En este estudio se presentan a los factores referentes a la nutrición, que inciden en los atletas adultos cuando realizan la actividad deportiva, entre estos tenemos el estado nutricional y el gasto de energía que realiza, como factores principales que afectan al rendimiento, pero que no se relacionan con la nutrición tenemos: a los factores genéticos, estructurales, fisiológicos, biomecánicos y psicológicos, este último se ve influenciado por el nivel de motivación, propia o externa que el deportista recibe.

Entre los nutrientes más destacados en el consumo de los atletas son los carbohidratos que les dan energía, vitaminas, fibras, proteínas y la hidratación para no descompensar el cuerpo por el entrenamiento y la pérdida de agua del cuerpo ya sea esta por el calor corporal, sudoración, y en las mujeres el consumo de calcio por su menstruación por ser madres sus huesos se descalcifican y deben ser reemplazados para no tener dificultades en lo posterior.

PALABRAS CLAVES:

- **NUTRICION DEPORTIVA, PROGRAMA DE NUTRICIÓN, HIDRATACIÓN, PIRAMIDE ALIMENTICIA.**

INDICE

| | |
|---|-----------|
| Tapa | |
| Cubierta | |
| Portada | |
| Página de aceptación | 3 |
| Reporte de prevención de coincidencia y/o plagio académico | 4 |
| Cesión de derechos de autoría | 5 |
| Dedicatoria | 6 |
| Agradecimiento | 7 |
| Resumen | 8 |
| Índice general | 9 |
| Introducción | 10 |
| Desarrollo | 11 |
| Programa de nutrición de los velocistas de 100 metros planos | 11 |
| Nutrientes que debe consumir el velocista de 100 metros planos | 12 |
| Necesidades de hidratación de los velocistas | 15 |
| Pirámide alimenticia de los atletas | 16 |
| Alimentación para los atletas de 100 metros planos | 17 |
| La nutrición en las atletas mujeres y su peso ideal | 19 |
| Conclusiones | 20 |
| Bibliografía | 21 |

INTRODUCCIÓN

Cuando hablamos de nutrición nos referimos a una buena alimentación, y si va acompañada de deporte debe ser la mejor llevando todos los nutrientes a nuestro cuerpo en especial en los atletas adultos, porque son ellos los que utilizan todas las reservas energéticas de su cuerpo en los entrenamientos además el atletismo es uno de los deportes más completos y necesita mayor control en la nutrición diaria de los deportistas a que se deben que los atletas realizan varias pruebas y en especial la prueba de velocidad de 100 metros planos, donde consumen hidratos de carbono para carga de entrenamiento extensa, proteínas, fibras minerales como también la ayuda de otros nutrientes como el hierro, vitaminas, hidratación.

Aunque parezca muy complejo el entrenador debe llevar el control de la alimentación deportiva de los atletas para que un futuro no tenga inconvenientes por exceso de ciertos nutrientes que son perjudiciales para la salud del competidor.

La buena nutrición constituye un beneficio enorme para lograr los objetivos propuestos por el entrenador en una competencia. Es decir un atleta bien nutrido es campeón seguro, pero no todos los que hacen atletismo en la actualidad tienen condiciones de llevar una correcta nutrición sean estos por la situación económica que ellos viven y no se tiene ayuda por parte de las entidades a cargo del deporte.

Es decir los deportistas con rigurosidad deportiva se debe garantizar un buen estado nutricional bajo los principios y criterios de la sociedad; es decir que la alimentación sea suficiente, tanto en términos de cantidad o calidad, supliendo las necesidades nutricionales dependiendo la edad, sexo y prueba que realiza con un equilibrado aporte de macronutrientes y variados tipos que los componen que le ayuden al atleta a fortalecer su musculatura y sobre llevar los entrenamientos forzados que tienen debido a que la prueba exige un rendimiento óptimo para lograr el objetivo propuesto.

DESARROLLO

NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA ATLETAS ADULTOS.

Como lo manifiestan Castro y Borbón “La nutrición deportiva consiste en el estudio de la ciencia de los alimentos, de la alimentación y nutrición en relación con el rendimiento atlético, además de la forma física de los atletas y personas físicamente activas” (Castro Borbón, 2013, p. 26).

Es decir la nutrición juega un rol importante en la vida de los atletas adultos para su rendimiento deportivo, tanto en el entrenamiento, en la recuperación o en la competición, ya que de esta dependen cumplir con los objetivos propuestos y llegar a ser un campeón, además el entrenador debe llevar un control alimenticio que todo lo que consumen los atletas, porque el exceso de ciertos nutrientes pueden ser perjudiciales afectando la salud y en algunos casos hasta la muerte, por lo que también se debe tener un control de ciertas drogas prohibidas por el comité Olímpico Internacional en el uso de los energizantes que contienen cafeína en dosis exageradas. A pesar de que las necesidades nutricionales depende de la edad de los atletas, estilo de vida, estatura, estatus social, porque la ingesta de los nutrientes deberá cubrir ciertas carencias que necesite el cuerpo por lo que los atletas deben consumir, carbohidratos, proteínas, líquidos, vitaminas entre otros.

PROGRAMA DE NUTRICIÓN DE LOS VELOCISTAS DE 100 METROS PLANOS.

Se puede decir que una dieta variada que necesita un atleta dependerá de sus necesidades energéticas.

En el desayuno: Debe consumir leche con cereales, jugos cítricos, 2 huevos, 1 pan y frutas.

Antes del almuerzo: Tomar un yogur con sabor o frutas.

Almuerzo: Arroz, pescado o remplazado con carnes de pollo o de res, sopa de fideos, jugo y un pan.

Antes del entrenamiento: Comer un banano o comer frutos secos.

En la merienda, arroz, con menestra, carne o pollo.

Y consumir bastante líquidos, para la hidratación.

Dependiendo la hora de entrenamiento de la mañana el atleta debe desayunar una a dos horas antes.

Si el día de la competencia es la mañana, el velocista debe desayunar de 4 a 3 horas antes con desayuno de carbohidratos, e hidratarse una hora antes de la prueba.

Y si la prueba de velocidad es al medio día, debe almorzar dos horas antes y en pequeñas porciones los alimentos para que su cuerpo se sienta liviano.

NUTRIENTES QUE DEBE CONSUMIR EL VELOCISTA DE 100 METROS PLANOS.

Autores como Benardot dicen que:

Los atletas con una dieta alta en carbohidratos, que proporcionen un adecuado nivel de energía total, obtienen también cantidades suficientes de otros nutrientes incluyendo vitamina C, calcio, magnesio y hierro. No hay razón para creer que una dieta alta en carbohidratos conduzca a deficiencias de nutrientes (Benardot, 2001, p. 251).

Por lo tanto el consumo de los hidratos de carbono es otra fuente energética de los atletas, porque les ayuda a resistir las cargas de entrenamiento, dándoles energía muscular por lo que debe formar parte de la dieta diaria, entre los carbohidratos podemos encontrar en las papas, el verde, los fideos, pan, arroz, cereales, entre otros, se recomienda consumirlos antes y después de la actividad física, evitando así la fatiga y una recuperación rápida, si los atletas no consumieran los hidratos de carbono de forma adecuada, la recuperación después de la actividad física retardaría disminuyendo su rendimiento, y se puede también consumir los carbohidratos en vegetales.

Los velocistas de 100 metros deben consumir los carbohidratos en forma moderada ya que ellos no necesitan tanto como los que se puede decir los que hacen maratón o

cualquier otro deporte por lo que es recomendable que estos atletas consuman, frutas, verduras y pan o cereales en pequeñas cantidades. “Las grasa o lípidos son la fuente más concentrada de energía por unidad de peso respecto a los carbohidratos y proteínas. Sus principales funciones con las que cumple en el organismo son, energéticas, estructurales, reserva energética” (Cantúa & Valdez, 2010 pp.).

Además se puede decir que los atletas deben consumir grasas porque también es una fuente de energía y complementar su dietas con los nutrientes necesarios que necesite el cuerpo para un buen desempeño deportivo, las grasas deben ser consumidas de forma moderada y dependiendo la edad de los deportistas para que en lo posterior no les afecte la salud evitando como enfermedades cardiacas, problemas de hígado y otras enfermedades de salud, por lo que se les recomienda consumir grasa insaturadas, como aceite de oliva, nueces, maní, aguacate entre otros.

Las necesidades proteicas de los deportistas han recibido una atención considerable en las investigaciones realizadas hasta la actualidad. No solo en cuanto a si los deportes incrementan dichas necesidades, sino también con relación a si determinados aminoácidos que son beneficiosos para el rendimiento. (Martínez, Ordanpilleta, Mielgo. 2013, p 25)

El entrenamiento de los velocistas incrementa la necesidad de consumir proteínas, por ser este nutriente la gasolina de los atletas por el desgaste físico que ellos tienen por las extensa hora de preparación y se les debe ayudar para fortalecer, regenerar y recuperar los músculos y en la alimentación no deben faltar las ensaladas, el pescado, leche, los huevos, porque están contienen gran cantidad de proteínas pero también debemos tener en cuenta que el exceso puede causar daño en la salud y se debe llevar un control. El consumo en los atletas adultos es del 10 al 15% y sin exagerar en el desarrollo de la masa muscular y mantener un equilibrio al consumirlas. Los atletas que realizan las pruebas de resistencia o maratón deben consumir un poco más de proteínas sin exagerar, porque las proteínas ayudan al mantenimiento del músculo.

Así es la morfología depende mucho de la prueba que puede realizar el deportista como es el caso de los velocistas que su cuerpo es atlético sin exageración de musculatura, explosivo, altos y rapidez a la velocidades. “Además muchos de los componentes fisiológicos para determinar la relación entre práctica deportiva y desempeño humano cambian con el crecimiento, nos encontramos por ejemplo con deportes donde la estatura es un elemento crucial. Como el estudio del cuerpo humano y componentes” (Pérez Betty, 2006, pp.).

Estos atletas consumen más fibras y proteínas, en cambio los velocistas algunos miden desde 1,65m a 1,90m, tiene un cuerpo armónico y tienen que tener un peso ideal algunos de estos atletas naces otros se hacen porque tiene muchas fibras explosivas en su cuerpo y el entrenador tratar de sacarle provecho a este potencial de deportista perfeccionando en la prueba de velocidad ya sea de 100, 200 o 400 metros, cuidando la dieta de estos atletas por ellos no pueden consumir mucha grasas porque son muy malos en eliminarlas y se extrema en ellos en controlar su dieta, y se le recomienda consumir más carbohidratos y consumir mucha agua y así como los saltadores su cuerpo es atlético pero con extremidades inferiores largas por qué su parte relevante son sus piernas y la fuerza en ellas creando una musculatura adecuada, y su característica es la fuerza explosiva, flexibles, inteligentes para mecanizar la técnica en la zancada. Cada atleta tiene su propia característica y su alimentación es distinta a la prueba que realicen, el atletismo es un deporte completo y dividido en carrera, saltos y lanzamientos.

Obtener mediante técnicas simples la composición corporal de un atleta es la piedra fundamental en la evaluación deportiva lo cual nos permite ver dónde estamos y hacia donde debemos ir.

Hay que tener en cuenta:

- La Proporcionalidad.
- El Somatotipo
- La Composición corporal. (Palavacino, 2008, pp.)

Se observa en las competencias de atletismo que la mayor parte de los atletas son de color negro y pocos blanco, el atleta moreno es más rápido y fuerte en ciertas pruebas como en velocidad y lanzamientos pero los deportistas blancos se destacan en saltos y maratones, según investigaciones se dice que el moreno se destaca en atletismo, fútbol porque estos deportes no requieren de dinero para entrenar sino que son de la calle y se lo realiza en cualquier lugar mientras otros deportes lo practican la gente adinerada y la gran mayoría la gente morena carece de dinero y vive en situaciones de pobreza y desde la niñez se someten a trabajos duros y fuera de sus hogares la realidad en nuestro medio es cierto si queremos encontrar un velocista o lanzador recurrimos al suburbio y encontramos jugando a estos niños en la calle y los probamos en velocidad y demuestran que son rápidos pero carecen de una buena alimentación en nuestra provincia podemos destacar algunos deportistas que han sobresalido como son los Hnos Canchingres velocistas, Darío Perlaza y Karelys Rodriguez velocista de 100 y 200 metros entre otros que nos han hecho quedar el nombre de la provincia y el País en lo más alto, estos atletas vivían en lugares apartados y en pobreza ahora con el atletismo han mejorado su situación económica.

NECESIDADES DE HIDRATACIÓN DE LOS VELOCISTAS.

Entre los nutrientes que también deben constar en la alimentación del atleta es la hidratación. Martínez afirma “Una buena hidratación es condición fundamental para optimizar el rendimiento deportivo. La importancia de los líquidos, el agua y la bebidas para deportistas (bebidas isotónica y bebidas de recuperación, radica en el restablecimiento de la homeostasis del organismo” (Martínez et al., 2013, p 48).

Debido al esfuerzo físico nuestro cuerpo pierde agua hasta un 10%, por lo que debemos hidratarnos ante, durante y después del entrenamiento, las bebidas en lo posible deben contener electrolito para una pronta hidratación, en caso de no hacerlo el atleta bajara de rendimiento porque su cuerpo se descompensara por varios factores, el calor corporal, el entrenamiento, la expulsión de sudor, y debemos evitar consumir hidratantes que contengan cafeína o productos que contenga energizante no permitidos, y que no sean perjudiciales

para su salud. La hidratación oportuna puede salvarle la vida, por eso es recomendable que el entrenador tiene que ser una persona con conocimientos en nutrición ya que es la parte más importante del deportista y poder lograr todo lo que se propone para el futuro de dicho personaje. A veces se desconoce la importancia que tiene el hidratarse a tiempo.

PIRAMIDE ALIMENTICIA DE LOS ATLETAS

Los atletas lo que deben consumir en forma moderada dependiendo en los atletas velocistas en atletismo como el consumo de grasas naturales no saturadas, vitaminas y minerales, hidratos de carbono, proteínas y fibras que ayudan al rendimiento deportivo del atletas.

La alimentación del deportista es similar a la establecida para toda la población, aunque con ligeros matices. De una manera gráfica se ha representado en forma de pirámide, lo que supone una adaptación de la pirámide nutricional de la población general a las necesidades específicas que conlleva la práctica físico-deportiva. (González, Gutiérrez, Mesa, Ruiz, Castillo, 2001, pp.).



Fuente: Senc 2015.

La parte ancha de la pirámide corresponde a los alimentos que se consumen con mayor frecuencia y en grandes proporciones, por lo que se los llaman a su vez alimentos básicos, y en el vértice o punta en menor cantidad.

Por lo tanto se debe tener en cuenta el beneficio de alimentarse correctamente, un atleta bien nutrido campeón seguro, la nutrición depende mucho en la salud del atleta y su rendimiento por lo que el entrenador debe tener mucho control en esto y llevar un registro de todo lo que el deportista consume a diario por que en ciertas ocasiones el exceso de ciertos nutrientes puede ser perjudicial al ser humano, puede ser su genética o no es aceptado en su cuerpo.

Por eso la nutrición suele definirse como la suma total de los procesos implicados en la ingesta y la utilización de las sustancias alimentarias por parte de los seres humanos, es decir la ingestión, la digestión, la absorción de los alimentos.

ALIMENTACIÓN PARA LOS ATLETAS DE 100 METROS PLANOS.

De todas las actividades deportivas, las carreras de velocidad son las más practicadas, y en los Juegos Olímpicos fueron incluidas desde su comienzo. Consisten en recorrer un corto espacio (desde 100 m hasta 400 m) en el menor tiempo posible.

La carrera de velocidad es explosiva y anaeróbica por lo que los corredores son delgados y con una masa muscular fuerte no exagerada y mantienen la grasa corporal baja y su alimentación consiste en comer carbohidratos, llevar vitaminas y minerales al cuerpo donde dispongan energía suficiente para entrenamiento o competencia, por lo que se cuida en los atletas el consumo de las grasas saturadas porque en ellos es más difícil la eliminación de estas, tener cuidado en el consumo de dulce y controlar el peso por lo que los velocistas deben tener un peso ideal, y llevar un control médico en ciertas ocasiones el dolor de rodillas, cadera, tirones en los gemelo por lo que recomendable para los entrenamientos hasta recuperarse y ayudarse con medicamentos o suplementos

proporcionado por un médico y que no contenga ingredientes no permitido o con exageración de drogas.

Los velocistas requieren un exagerado control para lograr sus metas, tanto en el entrenamiento debido que es continuo y forzado, y durante la competencia y después de ella, y el aumento del peso corporal no le ayudará porque requiere fuerza y velocidad del sprint, de igual manera algunos atletas pueden reducir la grasa de su cuerpo en algún momento, pero si no lo hacen de forma correcta, será perjudicial que beneficioso, Cuando hay que reducir esta grasa se lo hace de forma gradual sin comprometer la capacidad de rendimiento del atleta.

Además de la nutrición el atleta tiene que tener un trabajo psicológico Balague dice Las habilidades psicológicas tienen un protagonismo como factor influyente y determinante en el rendimiento. Para proceder con el entrenamiento de las habilidades psicológicas, primero se reflexiona sobre el perfil del deportista que se busca, confiado, motivado, con buena capacidad de concentración, y toma decisiones. (Balague Gea Gloria, 2010, pp.)

Después de buena nutrición el atleta se lo debe preparar psicológicamente, para combinar la preparación física, técnica y táctica, y así llegar en óptimo estado emocional y cumplir con el objetivo propuesto en el entrenamiento. Creando confianza en sí mismo, crear el conocimiento positivista, la ayuda del psicólogo deportivo es de gran importancia porque nos ayuda a preparar al deportista e inclusive también al entrenador para que los tres juntos puedan hacer un solo equipo, con un entrenamiento planificado, comunicación amigable, porque cuando se está bajo la presión de una competencia el stress, la ansiedad se apodera y eso puede ser perjudicial y no lograr lo que se ha propuesto por eso es recomendable que toda institución deportiva tenga un psicólogo deportivo y trabaje desde los inicios de los entrenamiento hasta la final del competencia esto le ayudará al atleta ganar confianza al momento de competir, porque en ciertas ocasiones el velocistas siente la precisión tanto del entrenador y el de conseguir el primer lugar donde es aquí que los nervios o su estado de ansiedad no se puede lograr lo propuesto.

LA NUTRICION EN LAS ATLETAS MUJERES Y SU PESO IDEAL.

Existe una presión enorme sobre las mujeres para conseguir un peso y nivel de grasa corporal irreales. Esto a corto plazo puede comprometer el rendimiento deportivo y a largo plazo la salud, con posibilidades reales de perjudicar la función reproductora y sus huesos. (Iaaf Athletics, 2007, p. 21).

En el caso de las atletas mujeres es muy frecuente la desclasificación de sus huesos, por varios factores como son la menstruación, por el dar a luz a sus hijos, ya que estos son los componentes más importantes del cuerpo humano y soportan todo el peso de la gravedad y nos ayudan a trasladarnos de un lugar a otro y debemos ayudarlos con calcio, fósforo y minerales, problema de artritis, osteoporosis son las enfermedades más comunes que las atletas mujeres sufren y hay que controlar a tiempo para que no repercuta en las edades adultas porque sus consecuencias pueden ser fatales hasta llegar a la invalidez los nutrientes que tienen calcio son: queso, yogur, leche y también se los encuentra en el brócoli, espárragos, acelga entre otros, el fósforo lo encontramos en el ajo, avena, lechuga, manzana, arroz, nueces y el hierro lo podemos consumir en el hígado, carne, huevos, frutos secos, etc. Potasio, banano, naranjas, tomates, todos estos alimentos son necesarios en la dietas de las atletas mujeres para ayudar a sus huesos.

CONCLUSIONES

- El atleta debe variar su nutrición diaria para que no se haga monótona, y se haga más agradable su alimentación, guiada y supervisada por su entrenador o una persona especializada en nutrición.
- Llevar una guía de control de los alimentos que consume a diario para no exceder en ellos y causar algún daño en la salud.
- Tener una buena nutrición para lograr los objetivos propuestos e hidratarse antes, entre y después del entrenamiento para que no exista ninguna descomposición fisiológica de los atletas, por la carga de entrenamiento diaria, esta hidratación debe ir acompañada por electrolitos para su pronta recuperación.
- La nutrición del atleta debe garantizar el buen estado nutricional y debe ser controlada con el peso estatura y edad del atletas, y los atletas deben conocer cómo deben nutrirse y también llevar un control con el medico verificando que no tengan ningún problema de salud.

BIBLIOGRAFÍAS

Andrés Aquilino Castro Zamora¹, Norma Angélica Borbón Castro², Universidad Estatal de Sonora, Revista de Entrenamiento, México, diciembre 2013, Vol. 5, número 19. (1)

Dan Bernadot, Nutrición para Deportista de Alto Nivel PhD, RD, Editorial Hispano Europea S.A, Edición 2011, pág, 257. (2)

Cantúa Quintero Jesús Santos, Valdez Goycolea Hernán Fernando, Revista Scielo Evolución de la Ingesta Dietaria de Velocistas Universitarios del Itson, Año 2010. (3)

Martínez Sanz José Miguel, Ordanpilleta, Otegui Aritz, Mielgo Ayuso Juan, 2013, pag 48). revista DIALNET, Necesidades Energéticas Hídricas y Nutricionales en el Deporte. (4)

Pérez Betty M. Revista SCIELO 2006 pp), Venezuela Vol, 19. Deporte y Actividad Física desde la Perspectiva de la Antropología Física. (5)

Palavecino Norberto Edgardo, Ciencia de la Salud, Nutrición para Alto Rendimiento, Año 2008. (6)

González-Gross Marcela, Gutiérrez Ángel, Mesa José Luis, Ruiz Jonatan, Castillo Manuel J. Revista Scielo, ALAN v.51 n.4 Caracas dic. 2001, La nutrición en la práctica deportiva: Adaptación de la pirámide nutricional a las características de la dieta del deportista.

Balague Gea Gloria, EL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO EN ATLETISMO, Cultura, Ciencia y Deporte, vol. 5, núm. 15, 2010,

IAFF ATHLETICS, Guia Práctica de la Alimentación y la Hidratación para la Salud y el Buen Rendimiento en el Atletismo, Nutrición en el Atletismo Año 2007, Pag, 37.