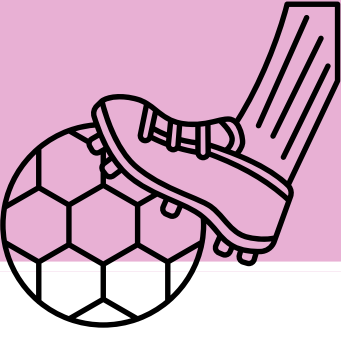


INGESTA DIETÉTICA EN JUGADORES VARONES JUVENILES DE FÚTBOL DEL CLUB ATLÉTICO BELLA VISTA



Lucía Robaina, Luciana Islas, Valentina Dos Santos Cruz, Victoria de León
Tutora: Prof. Adj.Lic. Nutrición Viviana Santin ^{1*} Co-tutora: Asist. Lic. Nutrición Sofía Petingi ²

¹ Departamento de Nutrición Básica ² Unidad de extensión

Escuela de Nutrición, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay. * E-mail: vsantin@nutricion.edu.uy

INTRODUCCIÓN

La ingesta dietética de los adolescentes varones deportistas debe ser apropiada para asegurar el crecimiento y desarrollo adecuado, al mismo tiempo que contribuye al óptimo rendimiento deportivo y la prevención de lesiones. Las recomendaciones nutricionales pueden ser debatibles, y no existen datos sobre la alimentación de jugadores juveniles en Uruguay

OBJETIVOS

General: Analizar la ingesta dietética de los jugadores varones juveniles de fútbol del Club Atlético Bella Vista.

Específicos:

- Determinar la ingesta calórica y de macronutrientes diaria.
- Evaluar la ingesta calórica y de macronutrientes respecto a las recomendaciones según FAO/OMS/UNU y SDA respectivamente.
- Indagar si existen diferencias en la ingesta de macronutrientes entre las distintas categorías juveniles.
- Identificar las desviaciones de la ingesta real de los deportistas en función de las Recomendaciones de Ingesta, Energía y Nutrientes para la Población Uruguaya.

METODOLOGÍA

Estudio observacional de tipo descriptivo transversal. Participaron 108 jugadores varones entre 13 y 18 años del Club Atlético Bella Vista en el año 2022.

Se aplicó un FCA adaptado del estudio SAYCARE para cuantificar la ingesta dietética en el último mes. Como guía visual se utilizó un álbum de fotos de alimentos.

Los datos recabados se analizaron mediante el programa informático Microsoft Office Excel 2013 y PSPP, donde se realizó el Análisis de Varianza (ANOVA) y la prueba de Tuckey para el cruce de variables ingesta de macronutrientes según categoría, utilizando un intervalo de confianza de 95%.

RESULTADOS

La ingesta energética promedio del total de los jugadores (n=108) fue de 3099,8 ± 1156 Kcal. La media de la ingesta total de HC de todos los participantes fue de 6,2 ± 2,3 g/Kg/d, para proteínas fue de 2,1 ± 0,8 g/kg/día, y para lípidos de 31,4 ± 5,9 % de la energía diaria consumida.

Figura 1: Adecuación energética diaria del total de jugadores (n=108)

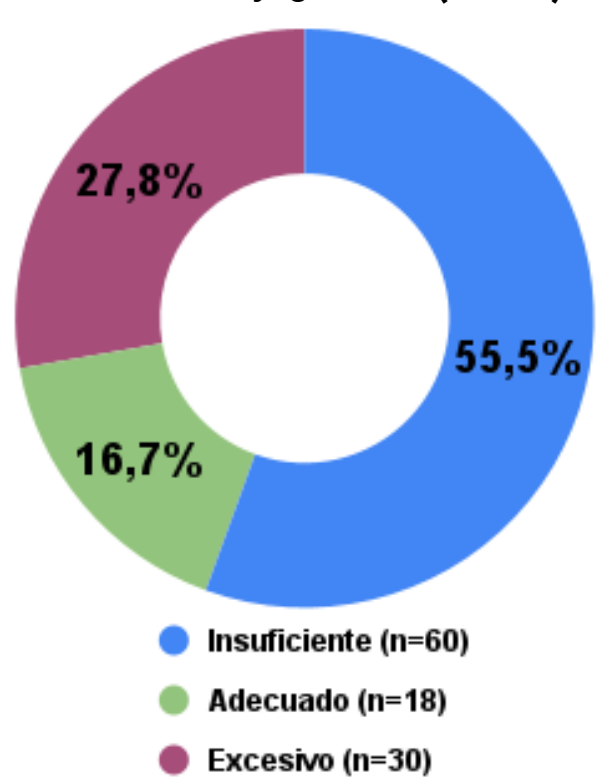


Figura 2: Adecuación de proteínas e hidratos de carbono del total de jugadores (n=108)

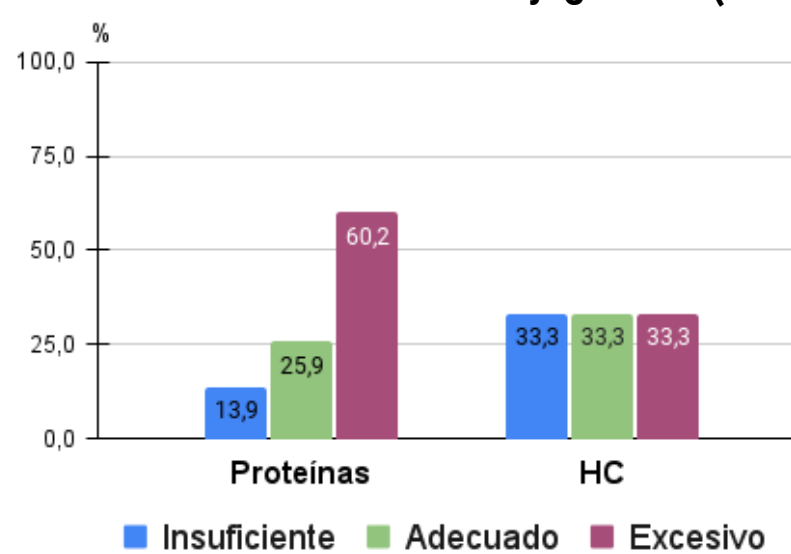


Figura 3: Adecuación de lípidos de los jugadores con ingesta energética adecuada (n=18)

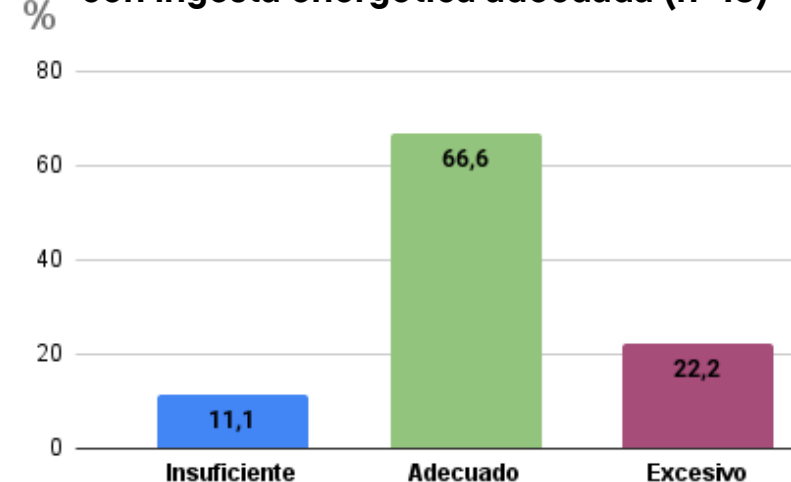
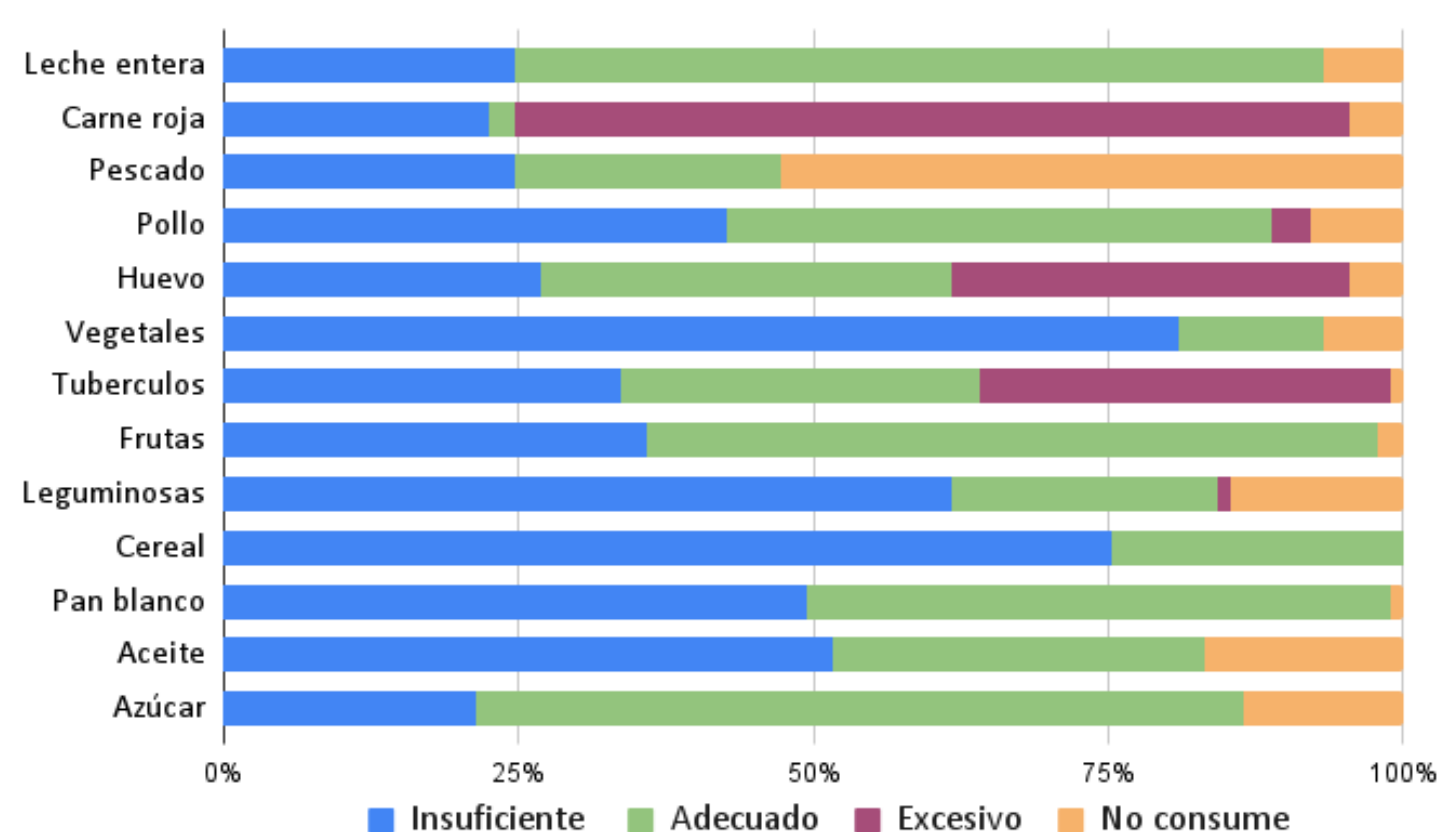


Figura 4: Adecuación a la frecuencia de consumo de grupos de alimentos de los jugadores menores de 18 años (n=89)



CONCLUSIÓN

La ingesta dietética de los jugadores varones juveniles del Club Atlético Bella Vista se caracteriza por ser :

- Inadecuada en cuanto al aporte calórico y de macronutrientes respecto a las recomendaciones seleccionadas.
- Excesiva en proteínas y diferencias en HC mostrando en algunos un consumo insuficiente mientras otros excesivo.
- Baja en el consumo de frutas, verduras y cereales.
- Consumo habitual de productos ultraprocesados.

La suma de todo esto puede tener implicancias en el crecimiento, desarrollo y rendimiento deportivo. Los resultados obtenidos podrían contribuir con acciones educativas futuras en pro de optimizar la alimentación y nutrición de los deportistas adolescentes, lo cual resulta relevante dada la falta de información en nuestro país.