

MATERIA:

SEMINARIO DE TESIS

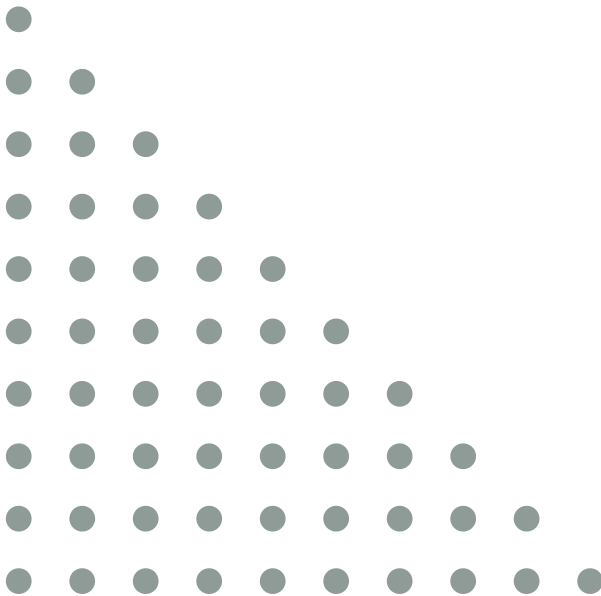
PROFESOR:

FERNANDO LOPEZ SANTIZ

PROTOCOLO DE TESIS

ALUMNOS:

JONATHAN JIMENEZ GOMEZ



8° CUATRIMESTRE

## "IGNICIONA TU RENDIMIENTO: Cómo la alimentación puede transformar tu carrera"

### Planteamiento del problema

¿Cómo la economía y la falta de informe nutricional afecta el rendimiento en corredores?

En la actualidad, la nutrición juega un rol crucial en el rendimiento deportivo, especialmente en disciplinas de resistencia como el correr. Sin embargo, muchas veces, los corredores no cuentan con la información adecuada sobre las necesidades nutricionales específicas para optimizar su rendimiento. La falta de comunicación nutricional clara y efectiva, sumada a factores económicos que limitan el acceso a alimentos de calidad, puede tener un impacto negativo en su capacidad para mejorar sus tiempos, prevenir lesiones y mantener un rendimiento óptimo. El problema radica en dos áreas interrelacionadas:

**La falta de educación y comunicación nutricional:** Muchos corredores no están plenamente informados sobre qué alimentos o suplementos consumir antes, durante y después de sus entrenamientos o competiciones. Esto puede llevar a una ingesta inadecuada de nutrientes, lo que afecta directamente su energía, resistencia y recuperación. La falta de asesoramiento adecuado de profesionales de la nutrición deportiva puede empeorar esta situación.

**Las limitaciones económicas:** El costo de alimentos saludables, suplementos nutricionales y asesoría especializada a menudo resulta ser un obstáculo para muchos atletas, especialmente en contextos de bajos recursos. La economía personal puede forzar a los corredores a recurrir a opciones alimenticias más económicas, que no siempre son las mejores para cubrir sus necesidades nutricionales específicas. El impacto de estas deficiencias en la nutrición puede ser negativo no solo en el rendimiento deportivo, sino también en la salud general de los corredores, lo que puede llevar a una disminución en su motivación, aumento en el riesgo de lesiones y, en última instancia, a una reducción en su rendimiento a largo plazo.

Por otro lado, el rendimiento en corredores depende de diversos factores, siendo la alimentación uno de los más determinantes. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una dieta equilibrada puede mejorar el rendimiento deportivo hasta en un 20%, mientras que una alimentación deficiente puede provocar fatiga prematura, lesiones y menor eficiencia en la recuperación muscular. En México, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT, 2022) indica que el 75% de la población adulta no sigue una alimentación balanceada, lo que sugiere un problema estructural que también afecta a los atletas.

En el estado de Chiapas, donde el 41.9% de la población vive en pobreza extrema (CONAPO, 2022), el acceso a una alimentación adecuada se ve limitado por factores socioeconómicos. La dieta tradicional de la región se basa en el consumo de maíz, frijol y otros carbohidratos, pero presenta deficiencias en proteínas y micronutrientes esenciales para el rendimiento deportivo, como hierro y calcio. De acuerdo con el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP, 2021), el 38% de la población chiapaneca presenta anemia debido a la baja ingesta de hierro, lo que puede afectar directamente la capacidad aeróbica de los corredores.

Estudios previos han demostrado que la nutrición deportiva influye en la resistencia, la recuperación y la prevención de lesiones. Una investigación publicada en el Journal of the International Society of Sports Nutrition (2020) concluyó que corredores con un déficit calórico superior al 15% de sus requerimientos diarios experimentan una reducción del 30%

en su resistencia y tiempo de recuperación. En Chiapas, donde el acceso a suplementos deportivos y dietas balanceadas es limitado, muchos corredores dependen exclusivamente de su alimentación cotidiana, sin una guía nutricional específica.

A pesar de la relevancia de la alimentación en el rendimiento deportivo, en México hay una escasez de estudios que analicen esta relación en corredores de fondo, y en Chiapas prácticamente no existen investigaciones específicas. Por ello, esta investigación busca responder a la pregunta: ¿Cómo influye la alimentación en el rendimiento de los corredores en Chiapas y qué estrategias pueden implementarse para optimizar su desempeño?

Hipótesis:

- Una alimentación equilibrada y adecuada mejórala significativamente el rendimiento físico de los corredores

- El acceso a asesoría nutricional influye positivamente en la mejora del desempeño deportivo de los corredores
- Un balance óptimo de macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) y micronutrientes esenciales, mejora el rendimiento físico de los corredores
- La falta de una alimentación adecuada aumenta el riesgo de fatiga prematura y lesiones en corredores
- La ingesta de suplementos deportivos mejora la recuperación muscular y reduce el tiempo de fatiga en corredores
- Las estrategias de hidratación adecuadas durante el entrenamiento reducen la fatiga y mejoran la resistencia en corredores

Objetivo general:

Analizar la relación entre la alimentación y el rendimiento en corredores, evaluando cómo una dieta balanceada impacta en su rendimiento físico. Identificando de qué manera los hábitos nutricionales influyen en su desempeño físico, recuperación y prevención de lesiones. Por ello, se evaluará mediante estudios ya realizados el impacto del consumo de macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) y micronutrientes esenciales (hierro, calcio, vitaminas y

antioxidantes), así como la importancia de la hidratación y la suplementación en la resistencia y la eficiencia energética de los corredores.

Asimismo, se examinarán los factores socioeconómicos mediante estudios y investigaciones ya realizados también se abarcara sus tradiciones culturales y educativos que determinan la alimentación de los corredores, incluyendo el acceso a información nutricional especializada y la disponibilidad de alimentos adecuados para las exigencias del entrenamiento y la competencia

A partir de estas investigaciones la investigación buscara diseñar estrategias nutricionales basadas en evidencia científica que contribuyan a optimizar el desempeño de los corredores, minimizando los riesgos asociados a una alimentación inadecuada.

#### Objetivos Específicos:

- Identificar los nutrientes esenciales que contribuyen al rendimiento óptimo en corredores (carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales).
- Evaluar los efectos de una ingesta calórica adecuada antes, durante y después de la actividad en el rendimiento y la recuperación de los corredores.
- Comparar el rendimiento de corredores que siguen dietas específicas con aquellos que no tienen un régimen alimenticio estructurado.
- Establecer recomendaciones dietéticas basadas en las necesidades energéticas de los corredores
- Analizar el impacto de la hidratación en el rendimiento y la prevención de lesiones en corredores.

#### Variable Independiente: Alimentación y hábitos nutricionales

- Consumo de macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas).
- Frecuencia de las comidas (número de comidas diarias).
- Consumo de suplementos nutricionales (vitaminas, minerales, aminoácidos).

#### Variable Dependiente: Rendimiento deportivo

- Tiempo de finalización de carreras.
- Velocidad promedio durante la carrera.
- Distancia recorrida en un tiempo determinado (ejemplo: 5K, 10K).

- Tiempo de recuperación post-ejercicio (en horas o minutos).

Variable de Control: Nivel de entrenamiento

- Número de sesiones de entrenamiento por semana.
- Duración promedio de cada sesión de entrenamiento.
- Intensidad del entrenamiento (suave, moderada, intensa).
- Tipo de entrenamiento realizado (resistencia, velocidad, fuerza).

### Justificación

Desde tiempos antiguos, la alimentación ha sido reconocida como un de los factores mas determinante en el desempeño físico de las personas. En el caso de los corredores, la dieta juega un papel esencial, ya que influye en su resistencia, velocidad, capacidad de recuperación y prevención de lesiones. Sin embargo, a pesar de los avances en el campo de la nutrición deportiva, aún existen muchas dudas y mitos sobre cuáles son las mejores estrategias alimenticias para mejorar el rendimiento en el atletismo. He tenido la suerte de haber observado que muchos corredores, tanto principiantes y no tan principiantes, adoptan dietas o estilos de alimentación inadecuadas ya sea por falta de economía o por ritmo de vida de la persona, lo que puede afectar negativamente su desempeño y su salud a largo plazo.

Decidí realizar esta investigación porque, desde temprana edad empecé a correr pero por falta de conocimientos lo abandoné, esto se debió por falta de conocimientos sobre el deporte, alimentación y hidratación etc. Pero ahora que tengo conocimiento sobre la alimentación me ha interesado entender aun mas cómo la alimentación influye en el rendimiento físico y en saber los errores cometí anteriormente y como puedo ayudar a dar información para que otras personas lo cometan mi mismo error.

Esto me llevó a preguntarme: ¿Cómo influye realmente la alimentación en el rendimiento de un corredor? ¿Existen patrones nutricionales óptimos que puedan potenciar sus capacidades y minimizar el riesgo de fatiga o lesiones?

A través de este estudio, pretendo analizar de manera detallada la relación entre la alimentación y el rendimiento en corredores, considerando factores como el nivel de entrenamiento, la hidratación y las condiciones ambientales. No solo busco profundizar en la teoría existente, sino también generar información que pueda ser aplicada por corredores de distintos niveles.

Mi interés personal en este tema va más allá del ámbito académico. Como investigador, siento la responsabilidad de aportar conocimientos que puedan ser utilizados para mejorar el desempeño de los corredores. A través de esto, espero generar conciencia sobre la importancia de una alimentación adecuada para el rendimiento en corredores.

En conclusión, elegí este tema porque considero que la nutrición es un pilar fundamental en el éxito de cualquier atleta de cualquier disciplina.

**Organización Mundial de la Salud (OMS).** (n.d.). *Physical activity*. Recuperado el 9 de marzo de 2025, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

**Instituto Nacional de Salud Pública (INSP).** (2022). *La salud de los mexicanos en cifras: Resultados de la ENSANUT 2022*. Recuperado el 9 de marzo de 2025, de <https://www.insp.mx/informacion-relevante/la-salud-de-los-mexicanos-en-cifras-resultados-de-la-ensanut-2022>

**Instituto Nacional de Salud Pública (INSP).** (2022). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Continua 2022 (ENSANUT 2022)*. Recuperado el 9 de marzo de 2025, de [https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2022/documentos\\_analiticos.php](https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2022/documentos_analiticos.php)

**SCIELO Venezuela.** (2001). *Requerimientos nutricionales en atletas*. Recuperado el 9 de marzo de 2025, de [https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S0004-06222001000400001&script=sci\\_arttext](https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S0004-06222001000400001&script=sci_arttext)

**Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (CONEVAL).** (2024). *Dossier de diagnóstico sobre alimentación en México*. Recuperado el 9 de marzo de 2025, de [https://www.coneval.org.mx/EvaluacionDS/PP/CEIPP/Documents/Informes/Dossier-DIAGNOSTICO\\_ALIMENTACION-2024.pdf](https://www.coneval.org.mx/EvaluacionDS/PP/CEIPP/Documents/Informes/Dossier-DIAGNOSTICO_ALIMENTACION-2024.pdf)