



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

UDS

---

MATERIA:

TALLER DE ELABORACION DE TESIS

PROFESORA:

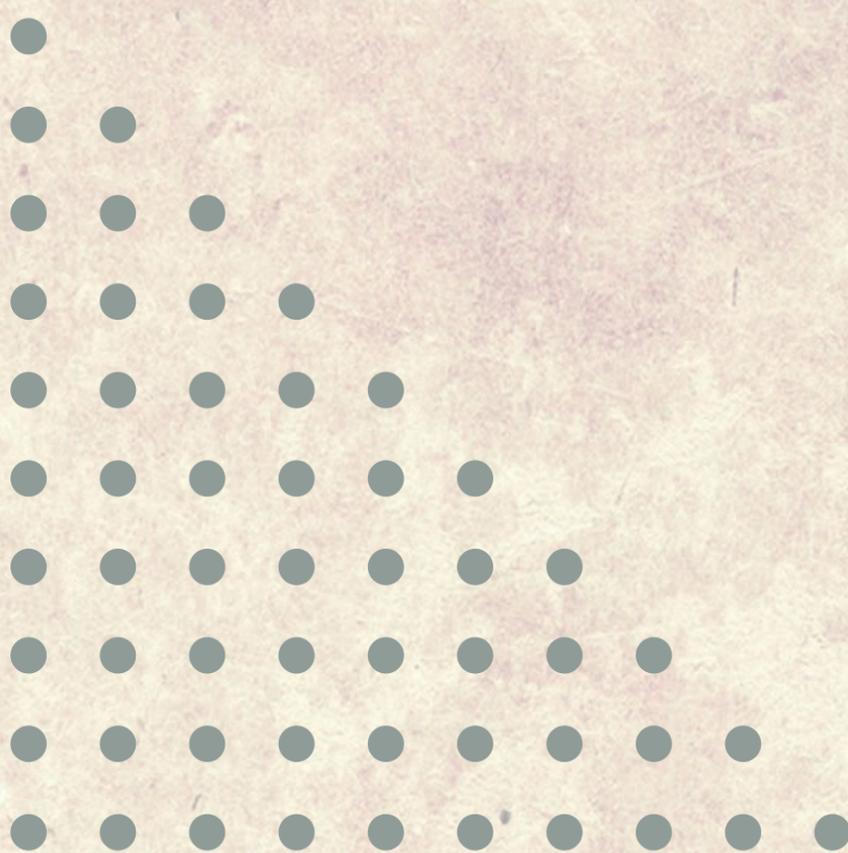
DRA. LUZ ELENA CERVANTES MONROY

SUPER NOTA

ALUMNO:

JONATHAN JIMENEZ  
GOMEZ

9° CUATRIMESTRE



# RELACIÓN ENTRE LA ALIMENTACIÓN Y EL RENDIMIENTO DE CORREDORES DE MONTAÑA Y ASFALTO EN COMITÁN 2025

Planteamiento del problema

Objetivos

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, 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.
- Establecer recomendaciones dietéticas.
- Analizar el impacto de la hidratación en el rendimiento y la prevención de lesiones en corredores.

#### 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.

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



















