

Nutrición deportiva en adolescentes basquetbolistas entre 12 a 13 años en Comitán de Domínguez, Chiapas 2025

Universidad del sureste

Proyecto de tesis

catedrático: Luz Elena Cervantes Monroy

Alumna: Karla Daniela Pinto Lara

9°|A

Licenciatura en nutrición

Comitán de Domínguez, Chiapas a 30 de junio 2025



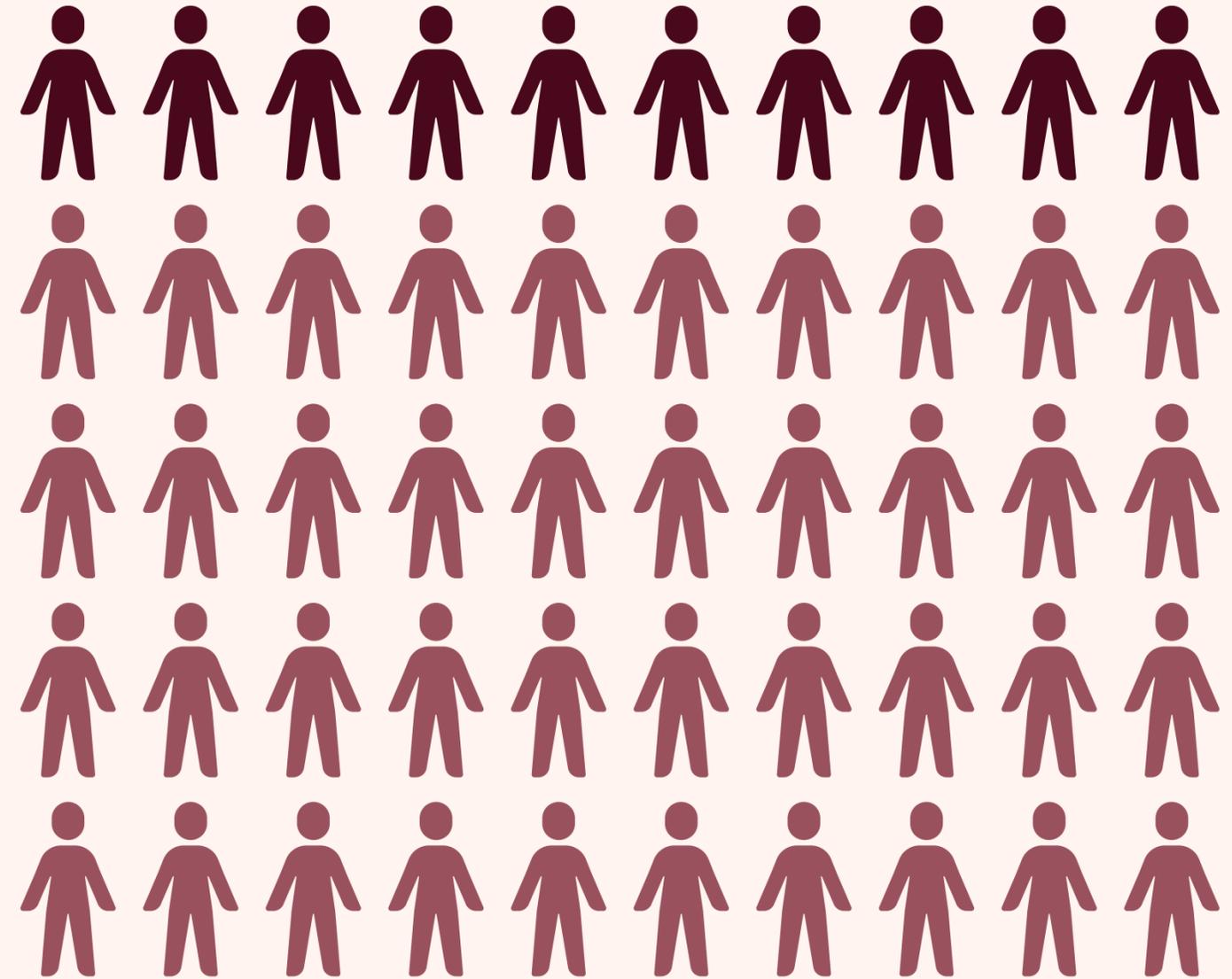
Introducción.

- La adolescencia es el periodo de tiempo entre el inicio de la pubertad y el final del crecimiento y desarrollo físico y psicosocial, suele ser una etapa con características y necesidades propias.
- Dentro del área de nutrición, la alimentación saludable es importante para el el crecimiento y desarrollo de las niñas y niños y adolescentes, los adolescentes en la actualidad se destacan por practicar un deporte. Por lo cual los llevara a tener diferentes requerimientos nutricionales, en este caso no solo hablamos de los requerimientos nutricionales para el optimo desarrollo, si no hablamos de las necesidades nutricionales para su optimo desarrollo y necesidades nutricionales que hagan que destaquen en cuanto a rendimiento en el deporte que practiquen.



PLANTEAMIENTO

- Identificar los cambios físicos, psicológicos y social del adolescente masculino.
- Identificar si los cambios son favorables o perjudican al adolescente basquetbolista
- Identificar si su alimentación es adecuada para los cambios que esta viviendo y para el deporte que practica



Hipótesis



La alimentación de cada uno de los deportistas no es adecuada al tipo de deporte que practican.

Los requerimientos de un deportista adolescente son diferentes a los de un adolescente sedentario.

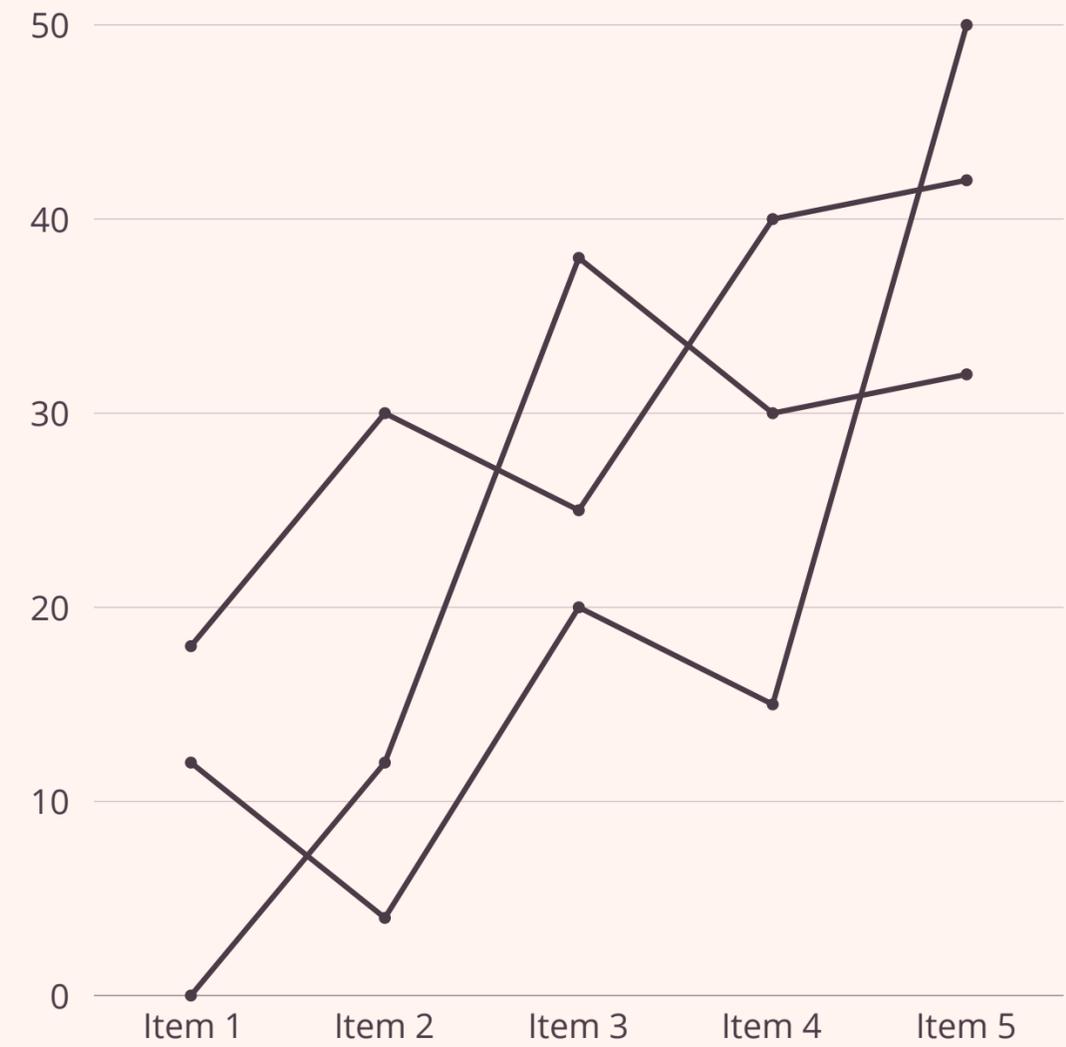
La alimentación en un deportista adolescente no solo se basa en el deporte que practica si no también en los cambios físicos que esta presentando en su desarrollo.

Los deportistas de esta investigación no tienen el conocimiento de la alimentación y hidratación adecuada de acuerdo a su deporte y su etapa de desarrollo

Si la alimentación de los deportistas estudiados se adecúa a sus necesidades y a su deporte su calidad y su rendimiento será mejor con el tiempo.

VARIABLES

- Edad
- Compleción
- Desarrollo
- Hábitos Alimenticios
- Peso
- Talla



objetivos

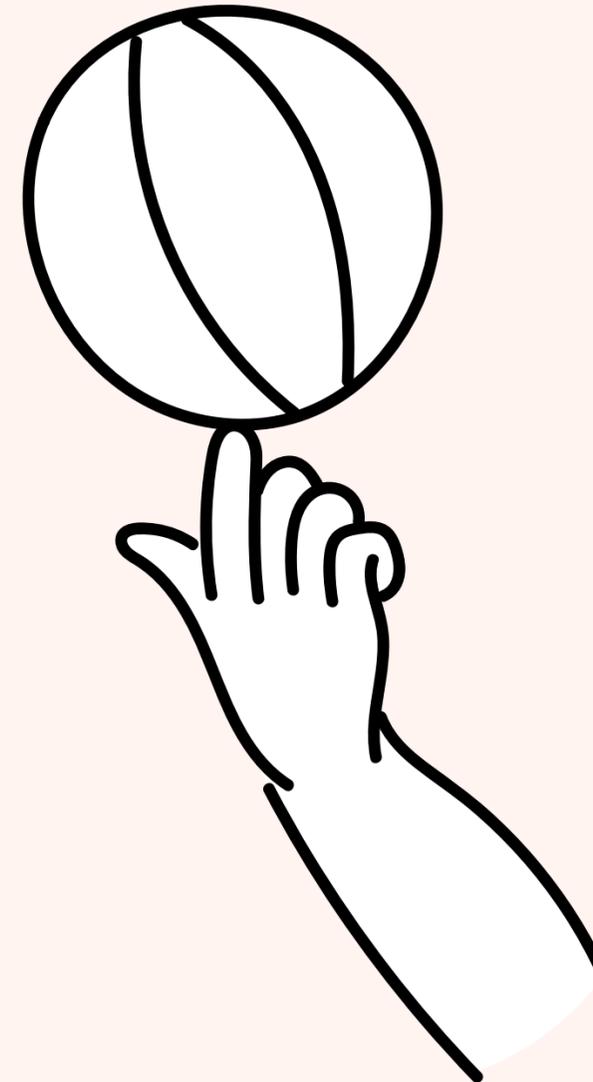
- Evaluar nutricionalmente a cada uno de los deportistas en el área de básquetbol varonil.
- Identificar como el desarrollo deportista adolescente juega un papel importante en el desempeño de su deporte
- Identificar la diferencia nutricionalmente de un adolescente sedentario y un adolescente deportista
- Apoyar nutricionalmente a cada uno de los deportistas en cuanto a su requerimiento individual para optimizar su rendimiento en el deporte.
- Otorgarle a los deportistas y a los familiares educación nutricional básica y enfocada a su deporte.



METODOLOGÍA

En este estudio participaron 12 sujetos adolescentes entre los 12 y 13 años de edad, cada uno de ellos jugadores basquetbolistas, la mayoría de ellos comenzó a practicar este deporte desde los 6 años y al menos entrenan entre 8 a 6 horas a la semana.

- Recordatorio de 72 hrs
- Antropometria
- FODA



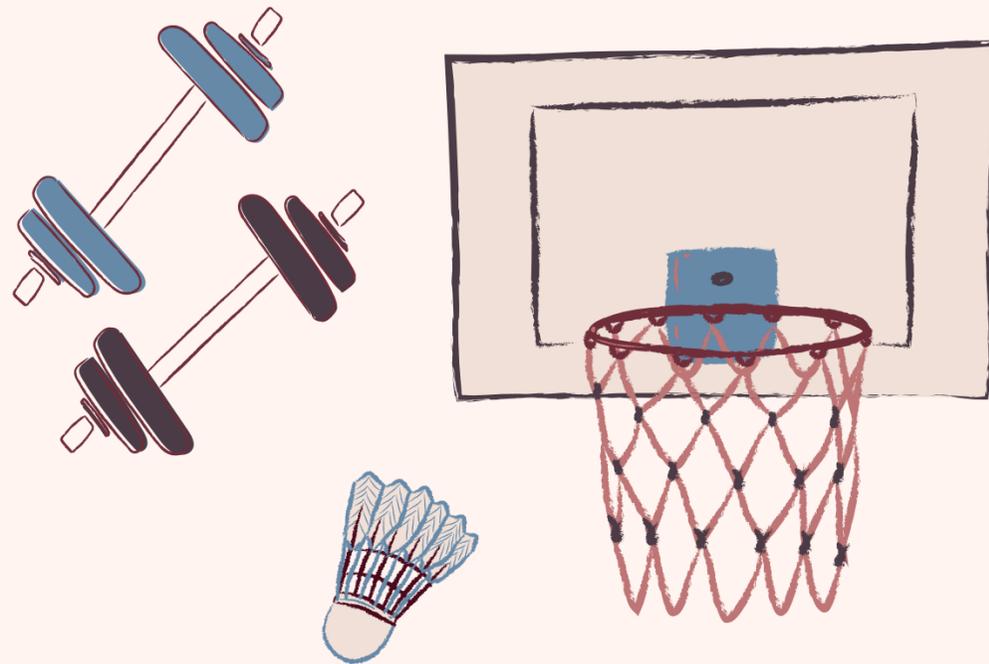
Composición Corporal

La composición corporal de un jugador adolescente de baloncesto se caracteriza por una combinación de altura, masa muscular y un porcentaje de grasa corporal relativamente bajo. Los jugadores suelen ser altos y delgados, con una masa muscular bien desarrollada para la potencia y agilidad necesarias en el juego.



Alimentación y hidratación

Alimentación



Es de suma importancia que la alimentación que los jugadores cumpla con las leyes de alimentación y aporte la energía necesaria para poder tener un buen rendimiento y no sea insuficiente para el desarrollo de ellos.

sin embargo, es importante que la alimentación que se presente sea adecuada para la etapa de competencia que presenta y la posición que ejerce dentro del equipo.

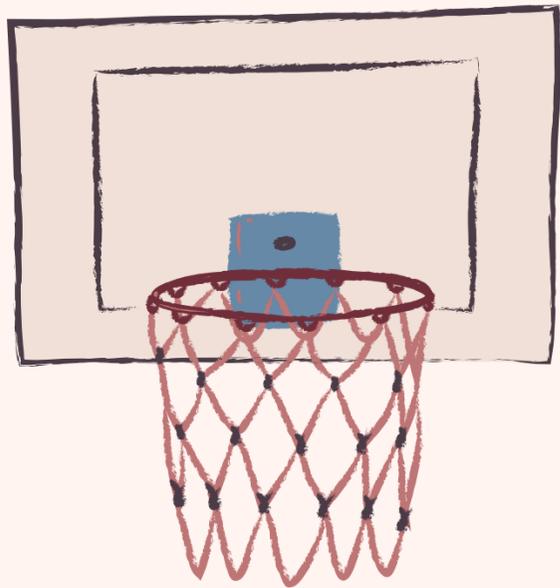
De igual manera es importante la hidratación que ellos presenten, ya que esta será una adecuada estrategia para reponer líquidos, electrolitos y energía perdida en el ejercicio.

CONCLUSIÓN

Px masculino
edad: 13 años
peso: 42kg
talla: 1.62 cm
c. Brazo relajado: 19.6 cm
c. Cintura: 62 cm
c. Cadera: 76.5 cm
c. Muslo: 42 cm
somatotipo: ectomorfo
posición de juego: Ala pivot

recordatorio de 24 hr.

Energía total: 3036 kcal totales
proteína: 143 g al día
lipidos: 147 gr al día
hidratos de carbono: 287g



Dx nutricional, en base a tabla de indice de masa corporal para mujeres y hombres de 6 a 19 años.

IMC= 16.00 kg/m²

IMC normal se encuentra entre el rango mínimo y el máximo

Requerimiento adecuado con formula de Harrys Benedic. (Sexo, edad, peso y niveles de actividad fisica)

GET: 1690.99 kcal totales

Intervención nutricional

- Cambio de hábitos alimenticios
- Buscar alimentos mas funcionales.
- Educacion nutricional (jugador, alumnos, padres)
- identificar la posición de juego y etapa de juego en la que se encuentra
- ayudar al jugador a evitar lesiones
- ayudar al rendimiento académico y físico
- brindar la informacion adecuada sobre la hidratación de acuerdo a las etapas de competencia