

MATERIA:

TALLER DE ELABORACION DE TESIS

ASESORA DE TESIS:

DRA. LUZ ELENA CERVANTES MONROY

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

ALUMNO:

JONATHAN JIMENEZ GOMEZ

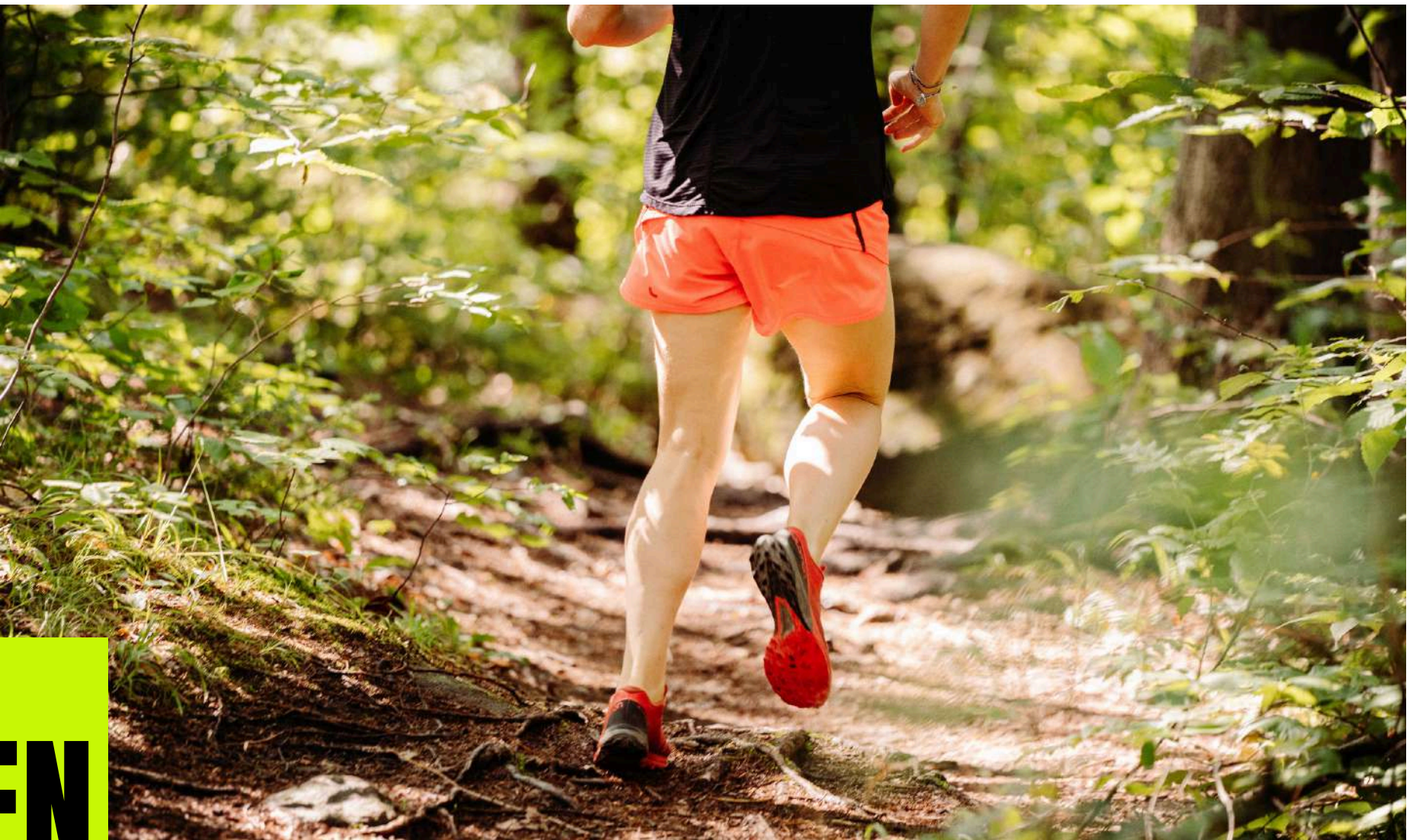
9° CUATRIMESTRE

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS

Jonathan Jiménez
Gómez

***RELACIÓN ENTRE LA
ALIMENTACIÓN Y EL
RENDIMIENTO EN CORREDORES
DE MONTAÑA Y ASFALTO***





DIFERENCIA DE CORRER EN ASFALTO Y MONTAÑA

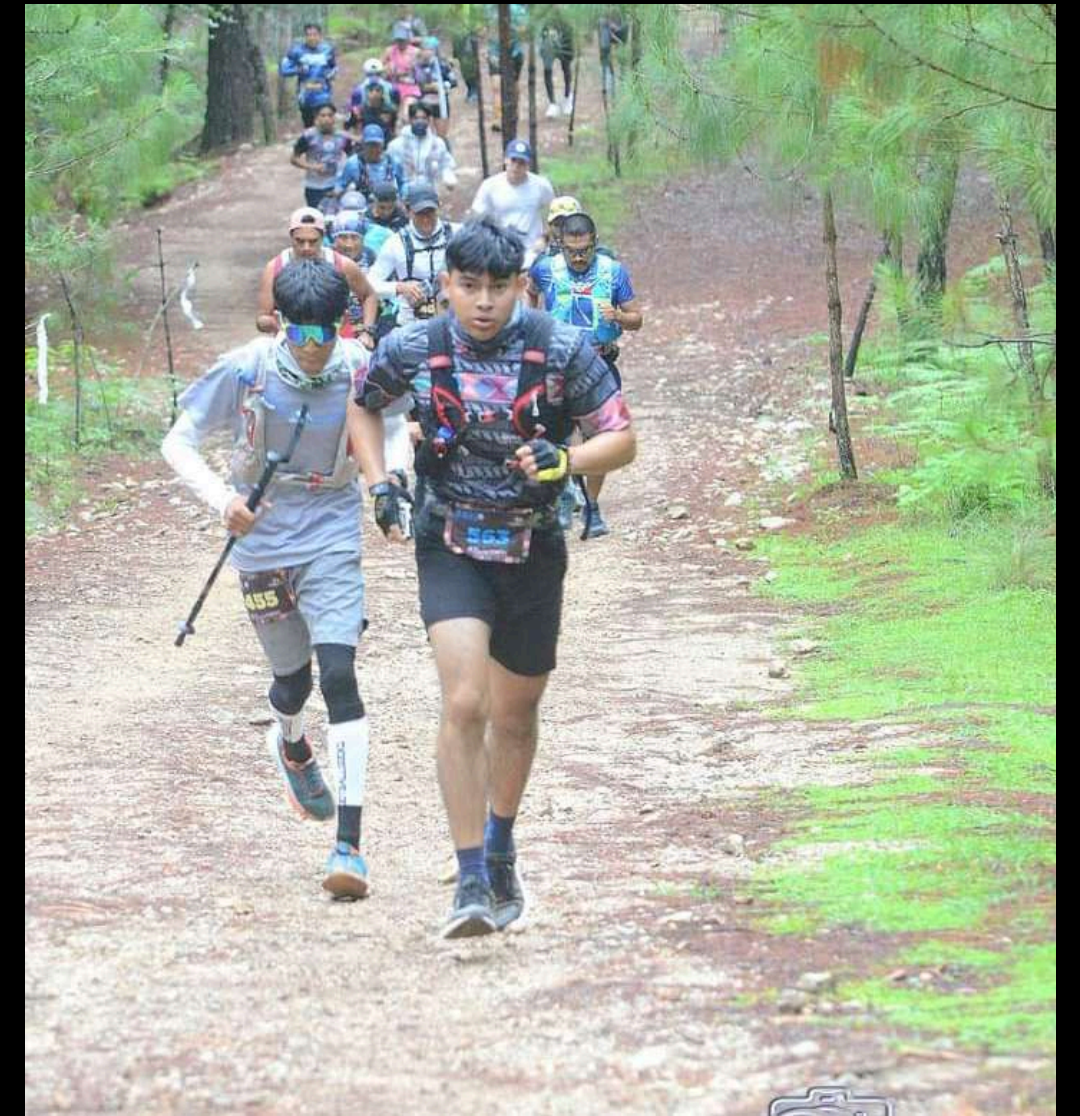


JUSTIFICACIÓN



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 e hidratación etc. Pero ahora que tengo conocimiento sobre la alimentación me ha interesado entender aún más 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 cometan mi mismo error.

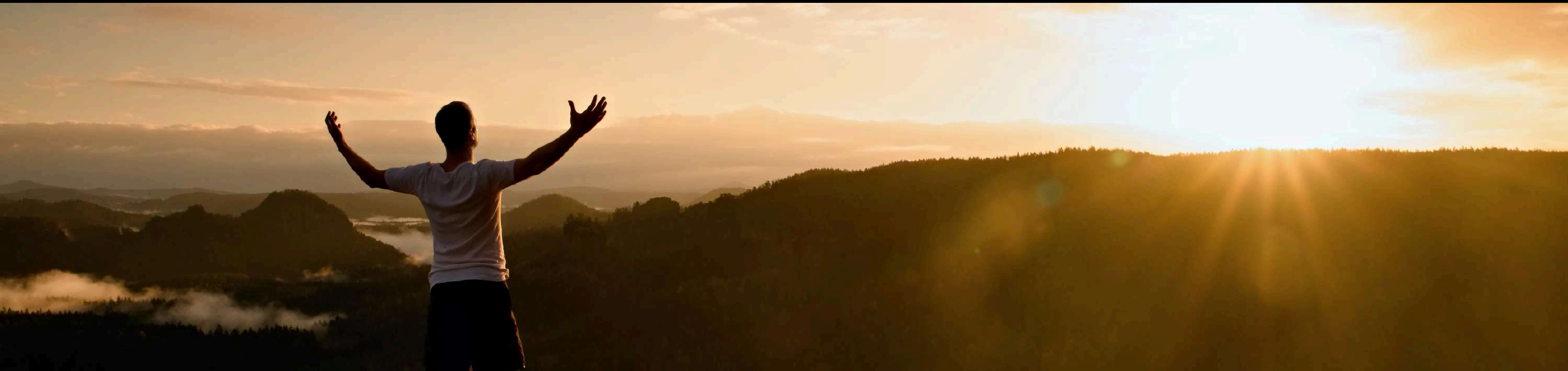
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA



**¿CUAL ES CONOCIMIENTO NUTRICIONAL DE LOS CORREDORES,
SABEN QUE ALIMENTOS PUEDEN MEJORAR SU RENDIMIENTO?**

UNIVERSO DE ESTUDIO

La población objeto de estudio será corredores ya sea corredores de trail o asfalto en Comitán de Domínguez Chiapas en el año 2025 del club los amigos de pepe.



OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

Analizar la relación entre la alimentación y el rendimiento en corredores de trail (Montaña) y asfalto, evaluando los hábitos nutricionales de los corredores y cómo impacta en su rendimiento físico. Y implementar recomendaciones nutricionales para mejorar el rendimiento y evitar alguna lesión o deficiencia nutricional.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar el nivel de conocimiento que tienen los corredores sobre alimentos, métodos de hidratación que pueden mejorar su rendimiento.
-

Identificar los nutrientes esenciales que contribuyen al rendimiento óptimo en corredores de trail y asfalto.

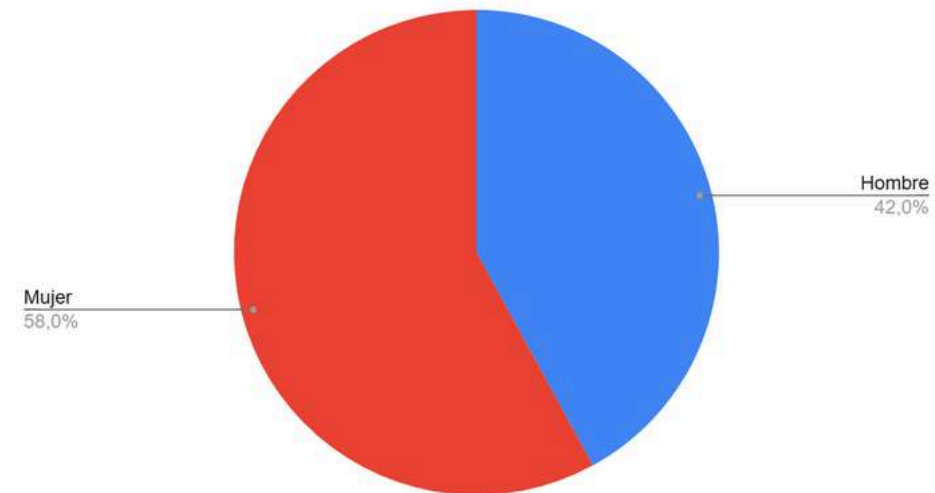
Elaborar recomendaciones dietéticas sobre alimentos que mejoran el rendimiento al entrenar y durante la competencia.

HIPÓTESIS

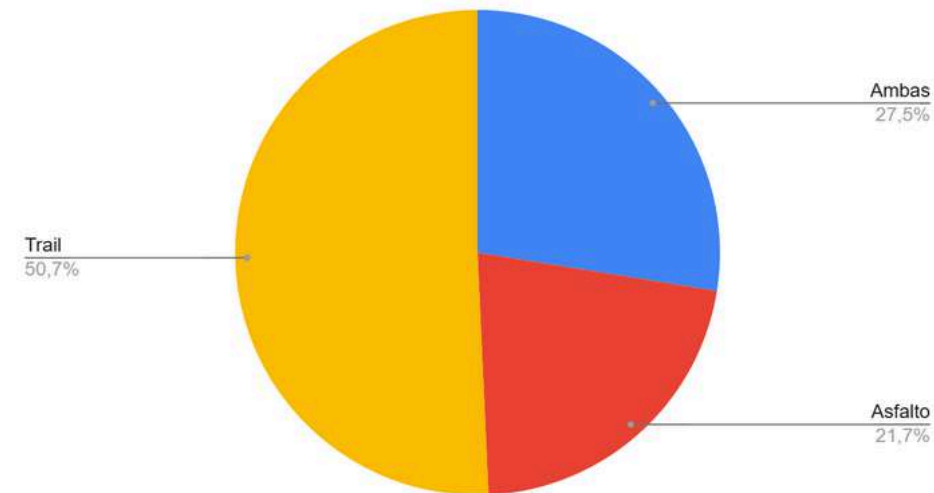
- La mayoría de las personas desconocen alimentos que mejoran su rendimiento.
- Una mala gestión de la hidratación y alimentación puede afectar el rendimiento.
- El acceso a asesoría nutricional influye positivamente en la mejora del desempeño deportivo de los corredores.
 - La falta de una alimentación adecuada aumenta el riesgo de fatiga prematura y lesiones en corredores.
- Las estrategias de hidratación adecuadas durante el entrenamiento reducen la fatiga y mejoran la resistencia en corredores.

DATOS OBTENIDOS DEL CLUB

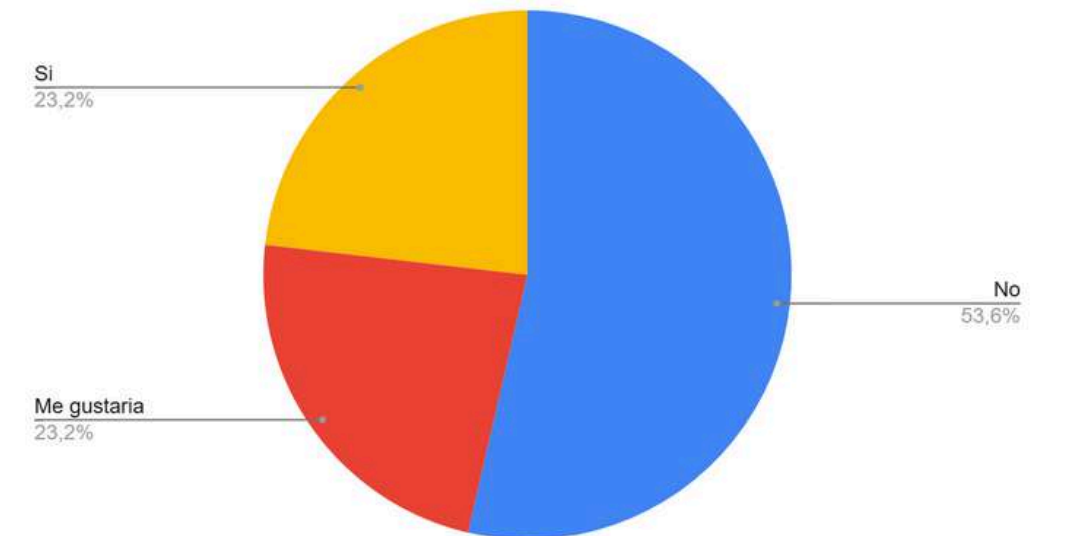
Recuento de Sexo

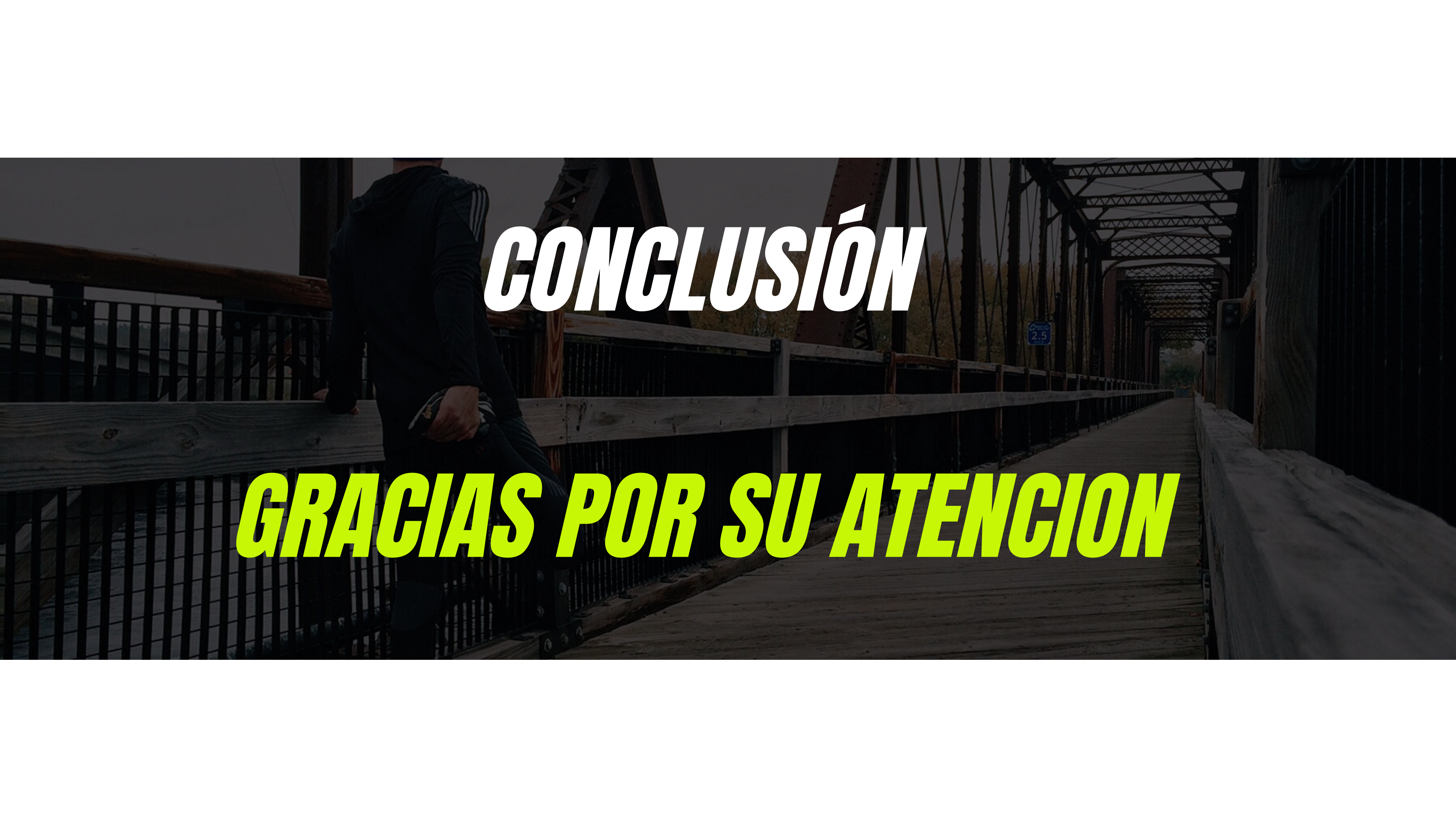


Recuento de Usualmente que practicas mas:



Recuento de ¿Tienes algún plan o pauta alimentaria?



A person in a dark jacket stands on a wooden bridge railing, looking out over a river. The bridge has a metal truss structure. The text "CONCLUSIÓN" is overlaid in white, italicized font.

CONCLUSIÓN

GRACIAS POR SU ATENCION