



Universidad del sureste

Materia: taller de tesis

Catedrático: Luz Elena Cervantes Monroy

Alumna: Karla Daniela Pinto Lara

Nutrición deportiva en adolescentes basquetbolistas entre 12 a 13 años en Comitán de
Dominguez, chiapas 2025

9º|A

Licenciatura en nutrición

Indice.

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. La OMS considera a la adolescencia de los 10 a 19 años, la adolescencia constituye un subgrupo poblacional muy importante en salud pública no solo por su capacidad reproductora o su nivel adquisitivo, si no también por su estado de salud, su comportamiento y sus hábitos actuales, ya que tendrán una repercusión en su estilo de vida y su salud futura.

Dentro del área de nutrición, la alimentación saludable es importante para 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 óptimo desarrollo, si no hablamos de las necesidades nutricionales para su óptimo desarrollo y necesidades nutricionales que hagan que destaquen en cuanto a rendimiento en el deporte que practiquen.

El basquetbol suele ser un deporte de equipo dinámico y competitivo que se juega en una cancha rectangular entre dos equipos de cinco jugadores cada uno, dentro de las características del juego esta la duración de este mismo la cual se divide en cuatro cuartos de 10 minutos cada uno en FIBA o de 12 minutos en la NBA, con descansos entre cuartos y un medio tiempo. Dentro de este deporte la velocidad, coordinación, trabajo en equipo y resistencia física es algo que tiene que destacar en cada uno de los jugadores.

Dentro de los aspectos físicos que destacan en un jugador varón de basquetbol generalmente es su altura, generalmente destacan por medir 1.90 mts aunque esto suele variar dependiendo de su posición, suelen tener una complexión atlética, con musculatura desarrollada en piernas, brazos y tronco, ya que como antes mencione este deporte exige fuerza, velocidad y resistencia.

Es importante destacar que dentro de las habilidades esta la agilidad, aunque suelen ser jugadores de gran tamaño deben moverse con rapidez, cambiar de dirección fácilmente y reaccionar en segundos.

Las habilidades físicas no solo destacan si no también la mentalidad de cada deportista y la actitud que estos presentan, por ello deben tener concentración, disciplina, competitividad y trabajo en equipo.

La nutrición juega un papel fundamental en el rendimiento, recuperación y la salud general de un jugador de basquetbol. Dado como he mencionado antes el básquetbol es un deporte de alta intensidad que requiere velocidad, fuerza, resistencia, agilidad y enfoque mental, una buena alimentación puede marcar la diferencia entre un buen rendimiento y uno excepcional, entre mantenerse sano o lesionarse.

Planteamiento del problema

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

Complexión

Desarrollo

Habitos alimenticios

Peso

Talla

Objetivo

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

Cada uno de los deportistas será evaluado mediante recordatorio de 72 hrs (al cual lo llamaremos diario de alimentación) en el cada deportista nos describirá su rutina de alimentación por tres días, lo cual nos ayudara a identificar si su alimentación es adecuada a la etapa en la que se encuentra y al deporte que realiza.

Antropometría: utilizaremos métodos antropométricos como: peso, talla, circunferencias para poder diagnosticar al deportista y poder identificar si se encuentra en un estado saludable para su etapa de desarrollo y de deporte.

Capítulo 1.

La adolescencia.

La adolescencia se sitúa aproximadamente en la segunda década de la vida. Es la etapa que transcurre entre la infancia y la edad adulta y tiene la misma importancia que ellas, presentando unas características y necesidades propias.

A lo largo de la historia, diversos autores han denominado la adolescencia como: “tormenta hormonal, emocional y de estrés”, ya que, en la pubertad hacen eclosión las hormonas gonadales, que originan cambios físicos y en la esfera emocional y psicosexual.

Etimológicamente, el término pubertad proviene del latín “pubere” que significa pubis con vello. Es un proceso biológico en el que se produce el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios, la maduración completa de las gónadas y glándulas suprarrenales, así como la adquisición del pico de masa ósea, grasa y muscular y se logra la talla adulta.

Esta etapa se acompaña de intensos cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales; se inicia con la pubertad, aspecto puramente orgánico, y termina alrededor de la segunda década de la vida, cuando se completa el crecimiento y desarrollo físico y la maduración psicosocial. La adolescencia comprende un periodo de tiempo impreciso, y su duración ha ido aumentando en los últimos años debido al comienzo más precoz de la pubertad y a la prolongación del periodo de formación escolar y profesional.

La OMS considera adolescencia entre los 10 y 19 años y juventud al periodo entre los 19 y 25 años de edad. La SAHM (Sociedad Americana de Salud y Medicina de la Adolescencia) la sitúa entre los 10-21 años. Distinguiendo 3 fases que se solapan entre sí: adolescencia inicial (10-14 años), media (15-17 años) y tardía (18-21 años).

Ningún esquema del desarrollo puede describir adecuadamente a cada uno de los adolescentes, ya que estos **no forman un grupo homogéneo**. Existe una amplia variabilidad en cuanto al desarrollo biológico y psicosocial. Además, los aspectos biológicos pueden influir en el desarrollo psicológico. Cuando el proceso de desarrollo está muy adelantado o retrasado respecto a sus compañeros, el adolescente tiene a menudo dificultades de adaptación y baja autoestima.

Podemos esquematizar la adolescencia en tres etapas que se solapan entre sí:

- Adolescencia inicial. Abarca aproximadamente desde los 10 a los 13 años, y se caracteriza fundamentalmente por los cambios puberales.

- Adolescencia media. Comprende de los 14 a los 17 años y se caracteriza, sobre todo, por conflictos familiares, debido a la relevancia que adquiere el grupo; es en esta época, cuando pueden iniciarse con más probabilidad las conductas de riesgo.

- Adolescencia tardía. Abarca desde los 18 hasta los 21 años y se caracteriza por la reaceptación de los valores paternos y por la asunción de tareas y responsabilidades propias de la madurez.

El inicio de la pubertad está marcado por el inicio de la secreción pulsátil de las gonadotrofinas (LH y FSH) y de la hormona liberadora de gonadotrofinas (GnRH), siendo el resultado de la interacción de variables genéticas (70-80%) y de factores reguladores (20-30%): alimentación, disruptores endocrinos, ciclos luz-oscuridad, lugar geográfico, estímulos psíquicos y sociales... Los cambios hormonales son debidos a la interacción entre SNC, hipotálamo, hipófisis, gónadas y también suprarrenales.

Existen factores externos que influyen en el momento de inicio puberal, como son: nutrición, ejercicio, estrés, factores sociales y psicológicos, ritmo circadiano y horas de luz o disruptores endocrinos ambientales, fundamentalmente pesticidas.

Desde siempre era conocida la relación entre el estado de nutrición y el inicio de la pubertad. Existe una relación muy estrecha entre metabolismo y reproducción, debido a las señales periféricas que informan del estado nutricional del organismo al cerebro. De tal forma que la obesidad se relaciona con adelanto puberal y la desnutrición con retraso puberal.

Durante la adolescencia se producen cambios muy significativos, no sólo acontecen transformaciones somato-psíquicas sino que acontece un remodelamiento de toda la organización de la personalidad.

Dichos cambios implican:

- ☐ Cambios corporales que al concluir la adolescencia se manifestarán en el cuerpo
- ☐ Cambios relacionales que posibilitarán nuevas formas de relacionarse con los • ☐

Cambios como sujeto social que posibilitará nuevos roles

- Cambios corporales

- Cambios psíquicos
- Cambios relacionales
- Cambios como sujeto social

La adolescencia es un período dinámico del ciclo vital, con grandes cambios físicos, psicológicos y sociales, los que conducen a autonomía e independencia en la conducta alimentaria de los adolescentes. Existen riesgos aumentados de problemas asociados a la nutrición, tales como: el exceso de consumo de energía, el consumo elevado de grasa, de colesterol e hidratos de carbono básicos, la desorganización de horarios de alimentación y las comidas fuera del hogar, la deficiencia de nutrientes (calcio), los trastornos de la conducta alimentaria y las adicciones alimentarias (alcohol, caféina)

El adolescente es reflejo de la sociedad en que está inmerso y es evidente que el entorno y la familia han cambiado de forma radical en las sociedades actuales del bienestar.

Los problemas y enfermedades de los adolescentes son consecuencia de: su desarrollo psicológico y social (trastornos mentales y conductas de riesgo: accidentes, violencia, drogas, sexo irresponsable, trastornos alimenticios, tecnologías de la información y comunicación [TICs]...); de su desarrollo biológico (escoliosis, acné, dismenorrea, Osgood Schlatter...); enfermedades infecciosas, como en otras épocas de la vida; patologías del adulto, que pueden ser detectadas de forma asintomática durante esta etapa (hipertensión, hiperlipidemia, obesidad, diabetes); y enfermedades crónicas, de las cuales en el pasado se fallecía antes de llegar a la adolescencia (cánceres, cardiopatías congénitas o enfermedades crónicas como, por ejemplo, la fibrosis quística del páncreas).