

Prácticas alimentarias, mitos y creencias de futbolistas, Santa Fe, 2022

Eating practices, myths and beliefs of soccer players, Santa Fe, 2022

Jeremias Eloy Martinez (*); Macarena Soledad Mignini (**); Sandra Daniela Ravelli (***); Silvia Felipa Fredes (****)

(*) Jeremías Eloy Martínez- Facultad de Bioquímica y Ciencias Biológicas - Universidad Nacional del Litoral. martinezjeremias1@gmail.com

(**) Macarena Soledad Mignini- Facultad de Bioquímica y Ciencias Biológicas - Universidad Nacional del Litoral. macarena.mignini@gmail.com

(***) Silvia Felipa Fredes- Facultad de Bioquímica y Ciencias Biológicas - Universidad Nacional del Litoral. silviafredes09@gmail.com

(****) Sandra Daniela Ravelli- Facultad de Bioquímica y Ciencias Biológicas - Universidad Nacional del Litoral. sravelli@fbc.unl.edu.ar



Fecha de recepción: 24 de julio de 2023

Fecha de aceptación: 31 de agosto de 2023

RESUMEN

Diversos aspectos inciden en el desarrollo integral del deportista, cuyo objetivo final es el rendimiento deportivo y su estado de salud. Se pueden destacar entrenamiento, descanso, motivación, alimentación, hábitos y/o prácticas alimentarias.

Este trabajo es cuali-cuantitativo, observacional, descriptivo y transversal. Se indagó a 77 jugadores de fútbol, de la Universidad Nacional del Litoral y del Club Atlético Unión, pertenecientes a las formativas, reserva y primera, de la ciudad de Santa Fe, entre los meses de noviembre y diciembre del 2022. Se aplicó un cuestionario online previamente validado.

El objetivo del estudio fue analizar las prácticas alimentarias, y describir mitos y creencias de los futbolistas.

Respecto a prácticas alimentarias, un gran porcentaje de deportistas expresó realizar 4 comidas y más de 4 comidas al día, y las preparaciones son realizadas por sus familiares y/o ellos mismos. Se reportó un bajo consumo de legumbres y de frutos secos y semillas escasos, lo cual sería un aspecto a mejorar.

En cuanto a mitos y creencias sobre alimentación, hidratación y suplementación en deportes, se obtuvieron resultados que permiten asegurar información y conocimientos previos. Es necesaria educación alimentaria nutricional desde temprana edad, para asegurar el desarrollo integral del deportista.

Palabras claves: Prácticas alimentarias. Mitos y creencias. Fútbol. Alimentación saludable.

SUMMARY

Various aspects affect the integral development of the athlete, whose ultimate goal is sports

performance and their state of health. Training, rest, motivation, diet, eating habits and/or practices can be highlighted.

This work is qualitative-quantitative, observational, descriptive and cross-sectional. 77 soccer players from the Universidad Nacional del Litoral and the Club Atlético Unión, belonging to the formative, reserve and first, from the city of Santa Fe, were questioned between the months of November and December 2022. A previously validated online questionnaire was applied.

The objective of the study was to analyze the eating practices, and describe myths and beliefs of soccer players.

Regarding eating practices, a large percentage of athletes expressed having 4 meals and more than 4 meals a day, and the preparations are made by their families and/or themselves. A low consumption of legumes and nuts and seeds was reported, which would be an aspect to improve.

Regarding myths and beliefs about nutrition, hydration and supplementation in sports, results were obtained that allow us to ensure prior information and knowledge.

Nutritional food education is necessary from an early age, to ensure the integral development of the athlete

Keywords: Food practices. Myths and beliefs. Football. Healthy eating.

INTRODUCCIÓN

Diversos aspectos inciden en el desarrollo integral del deportista, cuyo objetivo final es el rendimiento deportivo y mantener su estado de salud. Entrenamiento, descanso, motivación y alimentación, son algunas de las variables que, entramadas, benefician a los atletas en general y a los futbolistas en particular.

Numerosos estudios describen y evalúan los hábitos y/o prácticas alimentarias.

Es el caso del trabajo realizado en futbolistas universitarios de Ecuador, donde se determinó el perfil dietético, además del antropométrico y somatotipo, se concluyó que los hábitos pueden afectar la salud del futbolista y que las decisiones personales están sujetas al entorno social (Poveda Loo, Yaguachi Alarcon, Lara Vega, Altamirano Moran y Velez Zuloaga, 2022).

En Costa Rica, se indagó sobre los hábitos alimentarios de jugadoras femeninas de fútbol y se estimó que la mayoría no consumía suplementos de ningún tipo. Además, casi la mitad de las encuestadas realizan al menos 3 tiempos de comida, mientras que los alimentos más ingeridos fueron carnes magras, huevos, cereales, leguminosas y frutas (Marín Piñar, 2022). En el mismo país se valoraron las prácticas alimentarias y el conocimiento nutricional de atletas que practican deportes de combate, y se concluyó que no hay relación entre ambas

variables (Solano Fonseca y Mora Mora, 2022).

Huerga (2021), también investigó acerca de los conocimientos sobre alimentación y nutrición en deportistas universitarios y relevaron que la falta de conocimientos en relación a la composición de los alimentos dificulta las elecciones alimentarias más saludables.

En un gimnasio de la ciudad de Santa Fe, se valoraron las prácticas alimentarias y los conocimientos de los asistentes. Como información importante se obtuvo que más de la mitad realiza 5 comidas, y el grupo de alimentos menos consumido es el de frutas y verduras. Además tienen conocimientos sobre alimentación deportiva adecuada, pero no lo ponen en práctica (Marin, 2021).

Los deportistas pueden acceder a la información en cualquier red social o navegando por dispositivos electrónicos. Sin embargo, se hace necesario clasificar, analizar e interpretar las referencias obtenidas para utilizarlas de forma correcta. Los medios de comunicación también desempeñan un papel clave, ya que ejercen una gran influencia sobre la educación y comportamiento de los ciudadanos (Gutiérrez, 1995).

En ese sentido, los mitos y creencias en grupos deportivos se instalan con facilidad, y los convierten en poblaciones de riesgo nutricional.

Como antecedentes, Moreno Villares y Galiano Segovia (2019), analizan algunos de los mitos relacionados con la alimentación en adolescentes. Miñana, Correcher y Dalmau (2016), exponen las formas no convencionales de alimentación y repasan las causas y consecuencias de las irregularidades en el patrón de comidas, el abuso de comidas de preparación rápida y las dietas no convencionales en adolescentes que realizan actividad física.

Un estudio desarrollado con profesionales, tuvo por objeto, conocer las creencias, actitudes y comportamientos de entrenadores/as de diferentes modalidades y categorías deportivas respecto a la alimentación y el control que ejercen sobre sus deportistas en relación con la dieta y el peso. Se relevó que aunque transmiten conocimientos y dan sugerencias conductuales en relación con la alimentación y el control del peso, no demuestran un dominio similar ni otorgan la misma importancia para unas estrategias frente a otras, y muchas veces ignoran que las propuestas o consejos que hacen a sus deportistas son de riesgo (Ceballos, Ramirez Molina, Navarro Vallejo y Godoy Izquierdo, 2019).

Estos antecedentes indican la necesidad de conocer y analizar las prácticas alimentarias, mitos y creencias de los jugadores de fútbol de categorías formativas, primera y reserva, Santa Fe, 2022.

El trabajo forma parte de la trayectoria Práctica Profesional de la Licenciatura en Nutrición de la Facultad de Bioquímica y Ciencias Biológicas de la Universidad Nacional del Litoral, cohorte 2022. Lo relevado tiene como propósito servir de insumo para futuros proyectos de extensión e intervenciones educativas.

MARCO TEÓRICO

Prácticas alimentarias

Comer es más que ingerir alimentos; es aceptar en nuestro cuerpo algo que es significativo, es decir que no sólo implica satisfacer necesidades nutricionales, sino que entran en juego emociones, sentimientos, sentidos, etcétera. Es un acto rutinario y esencial para la vida, las prácticas alimentarias son inconscientes; es decir no se cuestiona por qué se come lo que se come (Escobar Rivera, 2014).

Las prácticas alimentarias son un conjunto de acciones y de relaciones sociales que se estructuran en torno al acto de centrar la ingesta en sustancias alimentarias que pueden o no estar relacionadas a la perpetuación del organismo vivo. Tienen una estructura interna que organiza y que da sentido al acto de comer; es decir, determina lo que come el comensal, la forma de consumirlo, de prepararlo, los rituales de comensalidad, los horarios de las comidas, etc. (Escobar Rivera, 2014).

Rodríguez Bautista (2021), señala que se pueden describir los comportamientos específicos e interacciones que se dan en el momento de la alimentación. Éstas involucran comensales, comidas, tiempos y espacios enmarcados en un contexto, de acuerdo con la conformación del cuerpo. Las mismas se ven afectadas por la disponibilidad de recursos para la elaboración de alimentos, fenómenos culturales y sociales, así como con representaciones creencias y prácticas heredadas.

Por lo tanto, podrían considerarse como sinónimo de hábitos alimentarios por qué estos son un conjunto de costumbres que condicionan la forma cómo los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influidas por la disponibilidad de éstos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos.

Según la Fundación Española de Nutrición (FEN) (2014), los hábitos alimentarios son los comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales.

En la población deportista, la selección de los alimentos de la dieta está influenciada por otros factores que se añaden a los ya incluidos en el estilo de vida. Sólo por mencionar algunos: la frecuencia y tiempo de entrenamiento, momentos de actividad, períodos de preparación y/o competencia y la composición corporal, son otros de los factores que influyen también sobre los hábitos alimentarios.

Se realizó un estudio en Guatemala en el año 2002, en el que se analizaron el estilo de vida, los conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias de la selección sub-20 de futbolistas profesionales guatemaltecos, ya que presenta una conexión directa de los mismos con el desempeño físico. El deporte fútbol es el que más popularidad presenta, a pesar de esto los jugadores no pudieron obtener las condiciones físicas, psicológicas, técnicas y nutricionales ejemplares

para destacar en los mundiales de fútbol. Para evaluar las prácticas sobre alimentación y nutrición y sus estilos de vida se emplearon diferentes instrumentos, además de observación de los entrenamientos y realización de entrevistas. Se obtuvo como resultado del estilo de vida, los conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias de la selección sub-20 de futbolistas profesionales, que presentaban prácticas regulares con una mayor tendencia a prácticas no beneficiosas y perjudiciales, que a prácticas beneficiosas. También, se observó que la alimentación de los jugadores es poco balanceada y no es muy variada (Velásquez Barahona, 2002). Otro estudio tuvo como objetivo conocer el estado nutricional y el gasto energético de jugadores de fútbol profesionales del equipo Delfin Sporting club de la ciudad de Manta en el año 2018, se investigó el estado nutricional, ingesta de alimentos y gasto energético. Se realizó valoración nutricional antropométrica y dietética y entrevista a los futbolistas. Se obtuvo como resultado que la mayoría de los jugadores presentan estado nutricional normal según el índice de masa muscular (IMC), quienes presentan sobrepeso según este parámetro, no se consideraron como sobrepeso ya que en su composición corporal todos los jugadores tenían sus rangos de grasa y músculo dentro de la normalidad. En cuanto a la ingesta alimentaria según el recordatorio de 24 horas, demostró que hay escasa alimentación energética, glucídica y lipídica, sólo se observó consumo normal de proteínas, esto demuestra la importancia de modificar su alimentación en macronutrientes como carbohidratos y grasas que se observaron deficientes y así garantizar el desempeño durante la actividad. Se encontró además, gasto energético muy alto, debido a que son futbolistas profesionales (Hernández Rosales, 2022).

La selección de alimentos en los deportistas va a tener como principal objetivo la mejora de la masa muscular y del rendimiento deportivo. Uno de los factores que influyen en la selección alimentaria de los deportistas es el conocimiento previo sobre nutrición y alimentación. Actualmente, debido a la gran cantidad de información disponible y tan accesible para toda la población a través de medios audiovisuales, redes sociales, etc., en su mayoría no contrastada y escasa de evidencia científica, se difunden más mitos y errores alimentarios que conocimientos reales sobre alimentación y nutrición (Hueriga, 2021).

Mitos y creencias

La selección de alimentos en los deportistas tiende a perseguir la optimización del rendimiento deportivo, el mejoramiento de la composición corporal y un estado de salud adecuado.

En busca de esos objetivos, estos grupos son propensos a la influencia de varios actores (influencers, redes sociales, publicidad, gurúes y pseudo profesionales), por lo cual, la mayoría de las veces esto no contribuye a que emerja un mensaje concreto y positivo sobre los hábitos de salud en general y a los que hacen referencia a la alimentación, en especial.

Un mito se puede definir de forma genérica como una cosa inventada por alguien, que intenta hacerla pasar por verdad, o como una cosa que no existe más que en la fantasía de una persona. También es posible definirlo como un relato o noticia que desfigura lo que realmente es y le da apariencia de ser más valiosa o más atractiva (Real Academia Española, s.f.).

Analizando el ámbito del ejercicio físico, se detectan una serie de afirmaciones teóricas y con-

ductas que se entienden como verdaderas, cuando son equivocadas. Son mitos o falsas creencias (Lopez Miñarro, 2002).

Ciertos mitos tienen un potencial negativo a corto plazo y sus efectos son evidentes durante y después de la práctica inadecuada: por ejemplo, los efectos de la deshidratación; por otro lado, otra serie de mitos producen efectos a medio o largo plazo, quedando mediatizado por el paso del tiempo, o sea, apareciendo sus efectos negativos pasado un tiempo considerablemente largo, por ejemplo, el consumo excesivo de proteínas, repetición de abdominales incorrectos, etcétera.

Como se cree que no todos los deportistas tienen las mismas creencias respecto de estos temas, la finalidad es determinar si se cuenta o no con información basada en evidencia científica respecto de una alimentación adecuada. A lo largo del cuestionario se realizaron distintas afirmaciones para determinar qué conocimiento tiene el deportista respecto de cada una de ellas. Independientemente de la manera en que se conteste, cada afirmación cuenta con la respuesta basada en la evidencia científica actual.

Las creencias son sistemas socializados de conceptos e ideas que organizan la percepción de partes del mundo o de su totalidad en el que vive la sociedad (García, 2001). No son hechos comprobados, aunque se tiende a valorar los datos que las corroboran y olvidar los que los contradicen. Tampoco son lógicas, ni pueden demostrarse. Son las hipótesis de trabajo que utilizamos en la vida diaria, que dan sentido a las experiencias, les ofrecen estabilidad y validez. Las creencias se forman a partir de un proceso mediante el cual una oración o juicio es reforzado por referencias o experiencias que lo corroboran. Las mismas pueden obtenerse, a través de información que se toma de personas, libros u otros medios de comunicación (Romo, 2005).

Por otro lado, Mc Dermott y O'Connor (2006), citan a las creencias alimentarias, como generalizaciones que las personas hacen o dicen, en relación con los alimentos y para muchos individuos y comunidades pueden ser parte de esas herencias que se van transmitiendo de generación en generación (Palacio, 2021).

Nutrición deportiva en fútbol

La nutrición deportiva es muy importante para mejorar el rendimiento. No existe un alimento que sea completo, perfecto, no hay alimentos mágicos. La clave está en elegir alimentos variados para la alimentación diaria, que combinados logran un adecuado equilibrio para el buen funcionamiento del organismo, y más precisamente del metabolismo, el cual va a soportar un esfuerzo determinado, como lo es por ejemplo, un partido de fútbol. Como se menciona al principio, se sabe que la alimentación va a influir en el entrenamiento y por lo tanto, en el rendimiento del jugador, por este motivo, cada deportista deberá interesarse por su propia alimentación para obtener un mayor rendimiento, debe preocuparse no solo por la dieta durante el día del partido, sino también abarcar cada día de su vida. No obstante, la comida antes de una competición o partido, merece una atención especial (Martinez Reñon. y Sanchez Collado, 2013).

El fútbol, como sabemos, es un deporte de equipo. Éste se caracteriza por ser acíclico, con intervalos cortos, pero de gran intensidad (Martínez Reñón C. y Sánchez Collado P., 2013). El mismo requiere un alto gasto energético debido, en parte a lo mencionado anteriormente, y también, por la gran distancia recorrida durante un partido. A medida que aumenta el nivel competitivo, mayor es la intensidad a la que se realizan los esfuerzos y mayor es el número de partidos que se juegan por temporada. Esto es determinante para producir una disminución de las reservas energéticas del jugador de fútbol, las cuales deben ser repuestas con una alimentación adecuada y completa (González, Cobos y Molina, 2010).

En relación a todo lo mencionado anteriormente, que evidencia la importancia de una correcta alimentación, se realizó un estudio que tiene como objetivo, analizar los hábitos y actitudes nutricionales de un equipo de fútbol de la Tercera División Española, para posteriormente compararlo con los niveles recomendados. En este estudio nutricional se ha comparado la muestra de jugadores con las tablas de ingestas recomendadas de energía y de nutrientes para la población española (IDR). Concretamente se compararon con dos recomendaciones: REC 1 (personas de la misma edad y sexo con actividad ligera) y REC 2 (personas de la misma edad y sexo que practican la misma modalidad deportiva a un alto nivel). Considerando que la ingesta energética según REC1 es 2.700 kcal y según REC2 es 3.600 kcal, el aporte medio total de ingesta energética de nuestros jugadores supone un 15% menos que el aporte recomendado para personas de actividad ligera y un 36,4% menor que la ingesta energética recomendada para futbolistas profesionales de ese rango de edad. Por tanto, se visualiza que nuestros jugadores se encuentran muy por debajo del aporte energético recomendado (Martínez Reñón y Sánchez Collado, 2013).

Los requerimientos energéticos y metabólicos de los jugadores de fútbol durante los entrenamientos y los partidos varían a lo largo de la temporada, según los niveles de competición y según las características individuales de los jugadores. El sustrato con mayor relevancia para los jugadores de fútbol es el glucógeno muscular. Varios estudios mencionan la importancia de los hidratos de carbono para el rendimiento de los futbolistas, además, cómo pueden variar las reservas de glucógeno muscular, en la segunda parte del partido están casi agotados.

Los futbolistas deberían comer una amplia variedad de alimentos que proporcione suficientes carbohidratos como combustible. La distribución alimentaria que debe seguir un futbolista profesional sería la de un consumo de hidratos de carbono del 55-60%, de lípidos 25-30% y de proteínas entre un 12-15%, del aporte calórico total en su dieta, por lo que se tendrá una dieta ligeramente hiperglucídica respondiendo a los requerimientos predominantes en el fútbol.

En un estudio realizado por Leblanc y colaboradores, compararon futbolistas que siguieron una dieta con un 65% del aporte calórico a base de hidratos de carbono con otro grupo que siguió una dieta con un 30% de hidratos de carbono, se comprobó como el primer grupo obtuvo un rendimiento mucho mejor a la hora de realizar carrera de alta intensidad durante el partido, en comparación con los jugadores cuya dieta era de un 30% de carbohidratos.

En el fútbol, algunas investigaciones recomiendan la búsqueda de una sobrecarga de hidratos

de carbono en la dieta, durante los días previos al partido para aumentar los depósitos de glucógeno muscular disponibles en la competición (Gonzalez, Cobos y Molina, 2010).

OBJETIVOS

Objetivo general

- Analizar las prácticas alimentarias, y describir mitos y creencias de los futbolistas.

Objetivos específicos

- Describir las prácticas alimentarias de los jugadores de fútbol.
- Evaluar los mitos y creencias de los deportistas.

Diseño metodológico

Tipo de estudio: Se realizó un estudio cuali-cuantitativo, observacional, descriptivo y transversal. Unidad de análisis: jugadores de fútbol de sexo masculino, de la Universidad Nacional del Litoral y el Club Atlético Unión, pertenecientes a las formativas, reserva y primera, de la ciudad de Santa Fe, entre los meses de noviembre y diciembre del año 2022.

Población: jugadores de fútbol de sexo masculino que practican en la Universidad Nacional del Litoral y el Club Atlético Unión, entre los meses de noviembre y diciembre del año 2022.

Muestra: jugadores de fútbol de la Universidad Nacional del Litoral y el Club Atlético Unión, de la ciudad de Santa Fe, que cumplieron con los criterios de inclusión.

- Criterios de inclusión: personas pertenecientes a las formativas, reserva y primera del fútbol de la UNL y Club Atlético Unión, de la Ciudad de Santa Fe, que expresen su voluntad de participar en el estudio mediante consentimiento informado.
- Criterios de exclusión: personas que no practiquen fútbol, que hayan manifestado su negativa a participar mediante consentimiento informado, y que padezcan algunas enfermedades neurológicas o mentales que condicionen la aplicación del instrumento.

Operacionalización de variables

- Edad: tiempo transcurrido, en años, desde el nacimiento hasta la aplicación del instrumento.
- Variable cuantitativa discreta.
- Edad inicio de actividad deportiva.
- Comidas realizadas en el día: hace mención a la cantidad de comidas que realiza en el día.
- Quién prepara las comidas.
- Con quién vive el deportista.
- Frecuencia de consumo de alimentos.
- Hidratación.
- Suplementación.
- Conocimiento sobre alimentación en el deporte.

INSTRUMENTOS Y PROCEDIMIENTOS

Inicialmente, se realizó, previamente al Cuestionario de Google Forms, un consentimiento informado. Se analizaron los datos obtenidos por el Cuestionario de Google Forms, enviado entre los meses de noviembre y diciembre del año 2022, a una muestra de 77 jugadores de fútbol de la Universidad Nacional del Litoral y el Club Unión, de la Ciudad de Santa Fe. Se incluyeron los jugadores de formativas, reserva y primera, con edades comprendidas entre los 14 a 28 años inclusive, de sexo masculino.

El cuestionario de Google Forms contaba con preguntas sobre datos personales, historia deportiva, alimentación (comidas que realiza al día, quien prepara las comidas, utilización de suplementos, hidratación, etc.), frecuencia de consumo alimentario de los diferentes grupos de alimentos (frutas y verduras, carnes y huevos, lácteos, etc.). Finalmente, un apartado con afirmaciones sobre mitos y creencias en el deporte, en el que los jugadores tenían que responder con correcto/incorrecto/no lo se. En este último, se expresan los resultados en una tabla: los 14 mitos del cuestionario y las respuestas de la población aparecen en la tabla 2, las respuestas que son consideradas correctas, aparecen resaltadas en negrita.

Se adjunta link del correspondiente cuestionario: Cuestionario Prácticas y Mitos, jugadores de fútbol. https://docs.google.com/forms/d/1BadldgtG-4jl8LaVY4VgcFm_AAAkQHWx-T5rt9r3xfuQ/edit

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Se evaluaron las prácticas, mitos y creencias alimentarias a 77 jugadores, de dos clubes de fútbol de la ciudad de Santa Fe. Cabe destacar que, de los encuestados, un deportista es celíaco. En la siguiente tabla se detallan las medidas estadísticas correspondientes a la edad de los jugadores encuestados.

Tabla 1

Estadísticos descriptivos respecto a la edad, expresada en años (Promedio; desvío estándar; mínimo, máximo, mediana)

ESTADÍSTICOS	RESULTADOS
Promedio (X)	16,8
Desvío Estándar (DS)	±12,6
Mínimo (min)	14,0
Máximo (max)	28,0
Mediana (x)	16,0

Fuente: Martínez, Mignini, Fredes, Ravelli.

En la tabla precedente, se pudo observar que el promedio de edad es de 16,8 ($\pm 2,6$). Según se pudo ver, los jugadores de 16 años son quienes respondieron en mayor medida.

Un estudio similar con futbolistas de diversas edades, como la presente investigación, es el realizado por Peña Yabar (2019), donde participaron 110 deportistas entre 12 a 18 años, sin incluir la primera liga, a diferencia de este trabajo.

Por otra parte, un estudio realizado en basquetbolistas entre 18 y 40 años que participaron del torneo local de la Asociación Paranaense de Básquet (APB), obtuvo respuestas en su mayoría de jóvenes entre 18-25 años (55%) (Palacio, 2021).

En una nueva tabla se describe la distribución de las categorías de los jugadores.

Tabla 2

Distribución de jugadores por categorías deportivas

CATEGORÍA DEPORTIVA	n	%
Primera de liga	9	11,7%
Reserva	3	3,9%
Sexta (6 ^a)	21	27,2%
Quinta (5 ^a)	8	10,4%
Cuarta (4 ^a)	4	5,2%
Otra	32	41,6%
Total	77	100%

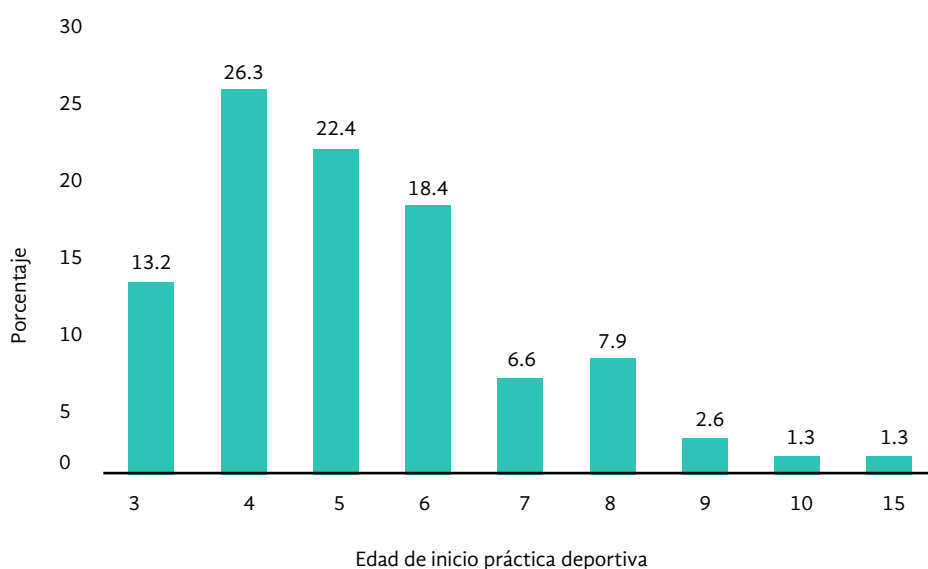
Fuente: Martínez, Mignini, Fredes, Ravelli.

Se puede observar en la tabla 2, que del total de la muestra encuestada, un 41,6% de los jugadores pertenecen a las categorías más inferiores, o sea, 7^a, 8^a y 9^a. El 27,2% de los jugadores juegan en la categoría superior más inmediata, es decir, en la 6^a categoría. Un 11,7% de los encuestados se encuentra integrando el plantel de primera división del fútbol de la UNL. Se puede visualizar que el 10,4% de los jugadores encuestados forman parte de la 5^a categoría. Un 5,2% del total investigado se desempeñan en la 4^a categoría y un 3,9% de los jugadores se encuentran jugando en la reserva.

En relación a la práctica deportiva de los jugadores participantes de la encuesta, en el siguiente gráfico, se puede visualizar las edades de inicio a la misma.

Gráfico 1

Edades de inicio de práctica deportiva



Fuente: Martínez, Mignini, Fredes, Ravelli.

El gráfico 1 muestra la edad en que comenzaron a realizar diferentes deportes los encuestados. Se visualiza que el 26,3% de los jugadores se iniciaron en el deporte a los 4 años. Se puede ver también que el 22,4% iniciaron a los 5 años, el 18,4% de los mismos, comenzaron a practicar deportes a los 6 años, el 13,2% de los encuestados iniciaron a los 3 años. Se concluye que la mayoría de los deportistas indagados comenzaron a practicar deportes a edades tempranas (entre los 3 y 6 años de edad inclusive).

Se observa, además, que entre los 9 y 15 años de edad existe una marcada disminución del inicio de la práctica deportiva.

Un estudio realizado en la Universidad de León, con una muestra de 83 estudiantes, de los cuales 48 eran hombres y 35 eran mujeres, con edades comprendidas entre los 19 y los 26 años, manifestó que la media de edad de comienzo en la práctica deportiva fue de 9,81 años (Carlin, Salguero, Marquez Rosa y Garces de los Fayos Ruiz, 2009). Este estudio no coincide con los resultados obtenidos en el Club Atlético Unión y los jugadores de fútbol de la UNL, puede deberse a la diferencia de vida que llevan los encuestados de las distintas poblaciones. Otros de los puntos de interés en el cuestionario realizado, es con quienes conviven los jugadores y las actividades realizadas por los mismos, ya sea si estudian, trabajan, si estudian y trabajan a la vez o si solo realizan práctica deportiva.

El 68,8% de los jugadores convive con su familia, y esto se relaciona con que el 76,6% de los

encuestados son estudiantes, y a su vez, provienen de las categorías menores.

Por otra parte, el 23,4% convive con compañeros de fútbol, el 5,2% habita en una pensión, y el 2,6% vive con su pareja.

Es importante también mencionar que el 13% del total de los jugadores estudian y trabajan, un 9,1% solo realiza práctica deportiva, y el 1,3% solo trabaja.

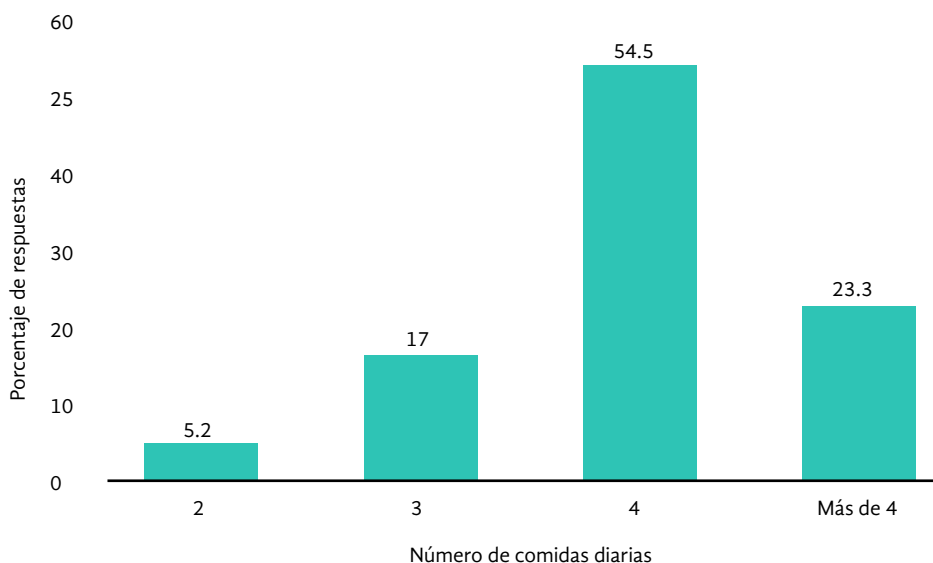
Prácticas alimentarias

Se describen a continuación las prácticas alimentarias.

En el gráfico 2 se muestran el número de comidas al día, que realizan los jugadores .

Gráfico 2

Número de comidas diarias realizadas por los deportistas



Se observa que la mayoría de los deportistas encuestados, el 54,5%, realiza 4 comidas diarias, al igual que en un estudio realizado en fisicoculturistas de la Universidad Técnica del Norte (Ibarra, Ecuador) donde un 40,0% de los encuestados manifestó ingerir alimentos 4 veces al día (Angamarca Huera, 2018). Un 23,3% de los jugadores encuestados expresan consumir alimentos más de 4 veces al día. En comparación con el estudio citado anteriormente, se puede ver que existe diferencia debido a que el 56,6% de los fisicoculturistas consumen alimentos más de 4 veces al día. Esto puede deberse a que el fisicoculturismo y la disciplina futbolística son deportes muy diferentes y por ende requieren alimentaciones diferentes.

Se puede visualizar que un 17,0% de los futbolistas encuestados ingieren alimentos 3 veces al

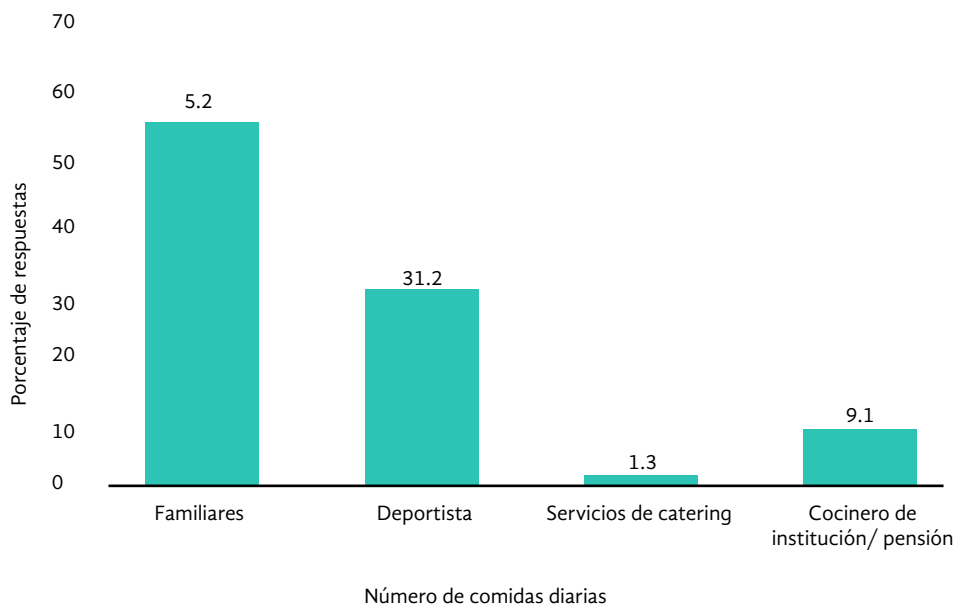
día, en una investigación realizada en deportistas de la Federación Deportiva de Imbabura, Ecuador, se vio que solo un 9% de los entrevistados realiza 3 comidas diarias (Ruano León, 2019).

Las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA, 2018) recomiendan la realización de 4 comidas diarias (desayuno, almuerzo, merienda y cena), en línea con lo recién expresado, se observa que la gran mayoría de los futbolistas encuestados cumplen con lo expresado con las GAPA.

A su vez, se identificó quiénes llevaban a cabo la elaboración de las comidas de los jugadores de fútbol (Gráfico 3).

Gráfico 3

Responsables de la elaboración de los alimentos de los deportistas



Fuente: Martínez, Mignini, Fredes, Ravelli.

En la mayoría de los encuestados (58,4%), son los familiares quienes preparan las comidas; mientras que un 31,2% expresó que elaboran personalmente sus comidas. Sólo el 1,3% manifestó que lo hace mediante un servicio de catering/vianda.

Es destacable como práctica alimentaria, el alto porcentaje de deportistas que consumen preparaciones hechas en el hogar, evitando la ingesta de grasas, sal y azúcares derivados de productos procesados. Vale decir que muchos de los encuestados son deportistas adolescentes que conviven con sus padres.

Según el Ministerio de Educación, Política Social y Deporte de España (2009), la ingesta de alimentos y bebidas de los deportistas debe cubrir los requerimientos para la disciplina y la

etapa fisiológica de los atletas.

Hay muchas maneras de alimentarse y depende de cada deportista el saber elegir de forma correcta los alimentos que sean óptimos para su salud y rendimiento físico.

Según el Consejo Argentino sobre Seguridad de Alimentos y Nutrición (2017), alimentarse con preparaciones caseras y más saludables, implica: planificar las comidas e incluir a diario alimentos de todos los grupos; utilizar ingredientes o materias primas de buena calidad; comer despacio, tranquilo y acompañado; controlar el tamaño de las porciones y también evitar el desperdicio de alimentos.

Frecuencia de consumo de grupos de alimentos

En la tabla siguiente se detallan la frecuencia con que se consumen los diferentes grupos de alimentos, los cuales se dividen en verduras, frutas, carnes y huevos, legumbres (lentejas, garbanzos, porotos, arvejas, soja, etc.), almidones (arroz, pastas, papa, choclo, batata, avena, entre otros), lácteos (leche, yogur, quesos y ricota), y frutos secos y semillas.

Tabla 3

Distribución de frecuencias de consumo de grupos de alimentos

GRUPO DE ALIMENTOS	Todos los días	2-3 veces por semana	1 vez por semana	1 vez al mes	No consume
Verduras	27 (35,1%)	39 (50,6%)	7 (9,1%)	-	4 (5,2%)
Frutas	37 (48,1%)	37 (48,1%)	3 (3,8%)	-	-
Carnes y huevos	37 (48,1%)	34 (44,1%)	6 (7,8%)	-	-
Legumbres	2 (2,6%)	32 (41,6%)	24 (31,2%)	3 (3,8%)	16 (20,8%)
Almidones	39 (50,6%)	31 (40,3%)	5 (6,5%)	-	2 (2,6%)
Lácteos	56 (72,7%)	17 (22,1%)	2 (1,6%)	1 (1,3%)	1 (1,3%)
Frutos secos y semillas	6 (7,8%)	18 (23,4%)	13 (13,9%)	12 (15,6%)	28 (36,3%)

Fuente: Martínez, Mignini, Fredes, Ravelli.

Se exhibe en la tabla 3, que el 50,6% de los encuestados consume verduras de 2 a 3 veces por semana; y el 35,1% de los jugadores las consume habitualmente. En este sentido se observó que los resultados son alentadores, ya que la mayoría manifiesta consumir verduras, aunque las GAPA (Guías Alimentarias para la Población Argentina, 2018) indican que deben consumirse verduras diariamente.

Otros de los grupos que se deben consumir de forma diaria según las GAPA son las frutas. En relación a la frecuencia de consumo de frutas, casi la mitad de la muestra (48,1%), refirió consumirlas todos los días.

Al igual que lo expresado por las GAPA, la pirámide de la Asociación Suiza de Nutrición recomienda el consumo diario de verduras y frutas, ubicando a este grupo en el segundo nivel de la misma, puesto que representan una importante fuente de vitaminas y antioxidantes, destacando también el hecho del alto contenido en fibra que contiene este grupo, motivo por el cual se recomienda su consumo en crudo y con cáscara en la medida de lo posible, la misma ayuda a mejorar el tránsito intestinal y regular el colesterol. (Berlanga de la Pascua, 2012).

En el caso del grupo de alimentos carnes y huevos, un 48,1% del total de los jugadores encuestados expresa consumirlo todos los días, esto se encuentra en concordancia con lo expresado por las GAPA, ya que las mismas manifiestan que es saludable consumir una porción por día, la misma equivale al tamaño de la palma de la mano de cualquier tipo de carne (pollo, vaca, pescado, cerdo, otras) o un huevo. La pirámide de la Asociación Suiza de Nutrición en este sentido recomienda también la ingesta diaria de este grupo de alimentos, haciendo énfasis en su importancia debido a que este grupo representa una importante fuente de proteínas y grasas, destacando al pescado como un alimento que aporta ácidos grasos saludables que contribuye a la prevención múltiples enfermedades (Berlanga de la Pascua, 2012).

Un 44,1% de los deportistas de 2 - 3 veces por semana, y un 7,8%, expresan que consumen este grupo 1 vez por semana. Estos dos últimos grupos de encuestados que juntos representan la mayoría de los deportistas, no consumen de este grupo de alimentos la frecuencia adecuada expresada por las GAPA y la pirámide de la Asociación Suiza de Nutrición.

En cuanto al consumo de legumbres, el 41,6% y el 31,2% de los encuestados lo realizan de 2 - 3 veces por semana y 1 vez a la semana, respectivamente. En referencia al consumo de almidones, en un 50,6% manifiestan consumirlos todos los días y un 40,3% de 2 - 3 veces por semana. En concordancia con lo expresado en las GAPA, se promueve consumir 3 raciones diarias entre legumbres, papa, choclo, pan, pastas, arroz, etcétera.

En cuanto a lo informado por la Asociación Suiza de Nutrición, para los días de competencias lo idóneo es el consumo de aquellos alimentos de alta carga glucémica, como arroz o pastas, en tanto que para días previos y dependiendo del entrenamiento programado se recomienda las legumbres y las papas (Berlanga de la Pascua, 2012).

Sobre la ingesta de lácteos, el 72,7% de los encuestados reporta su consumo diariamente,

coincidiendo con los mensajes de las GAPA y de la pirámide de la Asociación Suiza de Nutrición para deportistas.

Por último, en el caso de los frutos secos y semillas, el 36,3% de los encuestados refiere no consumir, el 23,4% manifiesta consumir de 2-3 veces por semana, el 16,9% una vez por semana, el 15,6% una vez al mes y el 7,8% todos los días.

Las GAPA recomiendan el consumo de 2 porciones diarias de alimentos de este grupo. En esa línea la mayoría no estaría cumpliendo esta recomendación. Por otra parte, en los mensajes para deportistas, la Asociación Suiza de Nutrición, sugiere el consumo de una ración diaria de 20-30 g de frutos secos, y para los deportistas media ración más por cada hora de ejercicio adicional (Berlanga de la Pascua, 2012). Se infiere entonces, que no se cumple con lo recomendado.

Con respecto a la hidratación del deportista, se indagó además sobre diversas opciones, pudiendo seleccionar más de una. Las bebidas enunciadas fueron: agua, jugos caseros, jugos comprados, gaseosas, bebidas alcohólicas y bebidas deportivas. En la siguiente tabla se expresan los resultados obtenidos.

Tabla 4

Consumo de bebidas en los deportistas

RESPUESTA DE LOS DEPORTISTAS	n	%
Agua	38	49,3%
Agua, Bebidas deportivas	9	11,7%
Agua, Gaseosas	4	5,2%
Agua, Jugos caseros	8	10,4%
Gaseosas	1	1,3%
Agua, Jugos caseros, Jugos comprados	3	3,9%
Agua, Jugos comprados, Gaseosas, Bebidas deportivas	6	7,8%
Jugos caseros, Gaseosas	2	2,6%
Agua, Jugos comprados, Bebidas deportivas	1	1,3%
Jugos comprados, Gaseosas	1	1,3%
Agua, Jugos comprados, Bebidas deportivas	1	1,3%
Jugos comprados, Gaseosas	1	1,3%
Agua, Gaseosas, Bebidas deportivas	1	1,3%
Agua, Jugos comprados, Gaseosas	2	2,5

Fuente: Martínez, Mignini, Fredes, Ravelli.

Se visualiza, que el 49,3% de los encuestados elige hidratarse con agua cumpliendo con lo establecido en las GAPA. En esa línea, la Swiss Society for Nutrition, SSN (2005), expresa la necesidad de ingerir entre 1 y 2 litros de agua por día. Si bien esta recomendación es genérica, la ubicación en la base de la gráfica, expresa la importancia que se le otorga a la hidratación (Berlanga de la Pascua, 2012).

El 11,7% de los deportistas manifiesta complementar su consumo de agua, con bebidas deportivas., mientras que solo el 10,4% ingiere además jugos caseros.

Los resultados que se obtuvieron indican que los deportistas tienen conocimiento de la importancia que tiene una adecuada hidratación, tal como se refiere en un trabajo de investigación realizado en la Universidad de Belgrano, Buenos Aires, donde se detalla que deportistas de élite, entrenadores y/o cuerpo médico además de la alimentación deben prestar atención a la hidratación, la cual, es un factor primordial a tener en cuenta a la hora de tener una competencia deportiva para mejorar al máximo su rendimiento y evitar cualquier tipo de riesgo del deportista que pueda llegar a darse por una ingesta inadecuada de líquidos (Corti, 2021).

Mitos y creencias de los deportistas

En las consultas y talleres previos, se manifestaron algunos mitos y creencias sobre la alimentación y el fútbol. Por lo que se relevó la opinión mediante cuestionario.

En la siguiente tabla se describen los resultados obtenidos sobre algunos mitos en relación a la alimentación, la hidratación y la suplementación en deportes. Las respuestas que son consideradas correctas, aparecen resaltadas en negrita.

Tabla 5

Mitos sobre alimentación, hidratación, suplementación y deportes

ENUNCIADO	Respuestas n (%)			
	Correcto	Correcto	No sabe	No responde
1) La alimentación es igual para todos los integrantes del equipo.	13 (16,9%)	33 (42,9%)	31 (40,2%)	-
2) La alimentación de un futbolista sólo se orienta a aumentar el rendimiento dentro de un partido.	27 (35,0%)	40 (52,0%)	9 (11,7%)	1 (1,3%)
3) La alimentación de un futbolista debe ser diferente los días de partido y los días de entrenamiento.	53 (68,8%)	11 (14,3%)	12 (15,6%)	1 (1,3%)
4) Durante el período de vacaciones la alimentación de un futbolista debe ser igual a la del período de competencia.	49 (63,6%)	17 (22,1%)	11 (14,3%)	-

ENUNCIADO	Respuestas n (%)			
	Correcto	Correcto	No sabe	No responde
5) Cómo realizo un deporte, es lógico y necesario que consuma un suplemento proteico.	13 (16,9%)	33 (42,9%)	31 (40,2%)	-
6) Creo que las proteínas que se toman en formas de suplementos (tales como batidos o comprimidos) son mejores que las proteínas que nos aportan los alimentos.	11 (14,3%)	33 (42,9%)	32 (41,5%)	1 (1,3%)
7) Cuanta más proteína ingiera, más masa muscular voy a desarrollar.	26 (33,8%)	22 (28,6%)	29 (37,7%)	-
8) No hace falta un suplemento proteínico, ya que aumentando el consumo de carne aumenta la cantidad de proteínas en la alimentación.	35 (45,5%)	2 (2,6%)	39 (50,6%)	1 (1,3%)
9) Una hidratación inadecuada puede afectar el rendimiento deportivo.	72 (93,5%)	1 (1,3%)	3 (3,9%)	1 (1,3%)
10) Sólo es importante la hidratación durante el ejercicio físico. Antes o después no aporta beneficios.	12 (15,6%)	61 (79,2%)	3 (3,9%)	1 (1,3%)
11) Siempre es necesario hidratarse con una bebida deportiva comercial.	11 (14,3%)	52 (67,5%)	14 (18,2%)	-
12) Para tener un óptimo rendimiento deportivo, es importante una rutina similar en cuanto a alimentación (mismos alimentos) todos los fines de semana.	24 (31,2%)	51 (66,2%)	2 (2,6%)	
13) Durante la temporada de competencia, la alimentación es más importante que la hidratación.	24 (31,2%)	34 (44,1%)	19 (24,7%)	
14) En caso que respondas Sí, ¿cuál es la preparación que realizas en la competencia (alimentos)..		Los alimentos con más menciones fueron: carnes magras, pastas, frutas, yogures con cereal a modo de pre entreno.		

Fuente: Martinez, Mignini, Fredes, Ravelli.

A continuación, se describen los mitos que a criterio de los autores resultan más importantes teniendo en cuenta los objetivos del artículo.

En el caso del mito 1 “la alimentación es igual para todos los deportistas”: el 42,9 % respondió que esto es falso, lo cual demuestra que se encuentran en lo correcto. Para cada integrante del equipo debido a aspectos individuales, del juego o posicionales las necesidades son diferentes. En consonancia con lo expresado los requerimientos energéticos para los deportistas, dependen de varios factores como, el tamaño corporal, desarrollo, gasto realizado durante los entrenamientos o competencia, es decir su duración e intensidad (González, 2001; Suasnavas Gutierrez, 2018, p. 17).

Respecto al mito 2 “la alimentación de un futbolista sólo se orienta a aumentar el rendimiento dentro de un partido”; más de la mitad (52%) respondió que esto es incorrecto, siendo esta respuesta la adecuada. En esa línea Acha (2021a), manifiesta que la dieta de un futbolista no sólo está orientada a mejorar el rendimiento durante un partido sino que también mejorando el rendimiento previniendo lesiones y reduciendo los tiempos de recuperación post partido, post entrenamiento y post lesión.

Una alimentación e hidratación adecuadas a las necesidades del deportista, es imprescindible para optimizar el rendimiento.

Los desequilibrios alimenticios pueden llevar a padecer desagradables situaciones nada idóneas para un deportista, como: fatiga, infecciones frecuentes, calambres, lesiones articulares, hipoglucemia, hiponatremia, incluso podemos hablar de trastornos hormonales y por supuesto destaco una lenta recuperación tras la actividad física y rendimiento deportivo poco consistente (Álvarez Castillo, 2019).

El mito 5 “cómo realizo un deporte, es lógico y necesario que consuma un suplemento proteico”, el 42,9 % de los futbolistas respondió que esto es incorrecto, lo cual es una respuesta acertada por gran parte de los mismos. El citado autor describe que lo primero que se debe analizar antes de considerar tomar un suplemento proteico es la alimentación diaria y el tipo de actividad que se realiza. Esto determinará la cantidad de proteínas que se necesita ingerir en el día para cumplir el objetivo. En caso de no cubrir aun así, es necesario revisar la posibilidad de realizar cambios en los alimentos que se consumen en el día (Acha, 2021b).

Una dieta variada y energéticamente adecuada es capaz de aportar cantidades adecuadas de todos los nutrientes esenciales. Sin embargo, son muchos los deportistas que ingieren suplementos nutricionales sin la orientación de un profesional de la salud y sin el conocimiento exacto de sus posibles beneficios (Fonte y Pereira, 2020).

El mito 10 “sólo es importante la hidratación durante el ejercicio físico. Antes o después no aporta beneficios”, el 79,2% de los deportistas respondió de manera correcta al pensar que es inexacto afirmar eso. Según menciona Acha (2021c), la hidratación es importante en 3 momentos concretos del deporte, antes, durante y después de la actividad física.

Otro autor, indica que la hidratación es un factor determinante debido al proceso de sudoración que mantienen los atletas en los entrenamientos y competencias. En caso de los deportistas que no la realizan antes, durante, y después de cada práctica, afecta las necesidades de su condición de salud y físico-deportiva y no se satisface los requerimientos de energía que se necesita para alcanzar un óptimo rendimiento (Sánchez, 2007).

El mito 11 “siempre es necesario hidratarse con una bebida deportiva comercial”, fue respondido de manera afirmativa por el 67,5 % de los futbolistas, debido a que es incorrecto pensar que una buena hidratación solo se logra con bebidas deportivas comerciales.

Las bebidas deportivas isotónicas contienen agua, carbohidratos y electrolitos en con-

centraciones adecuadas para reponer las pérdidas producidas durante el ejercicio físico intenso y duradero.

Las características de los deportes de tipo intermitente en general y en este caso el fútbol en particular con una duración de dos tiempos de 45 minutos y un intervalo de 15 minutos, fundamentaría una hidratación a base de agua potable y segura.

En algunas investigaciones no se han detectado diferencias entre el agua, y la bebida deportiva (Saat, Singh, Sirisinghe y Nawawi, 2002).

Uno de los mitos que se reiteran en los futbolistas es el mito 12: “para tener un óptimo rendimiento deportivo, es importante una rutina similar en cuanto a alimentación (mismos alimentos) todos los fines de semana”. Más de la mitad de los encuestados (66,2 %) respondieron que es incorrecto afirmar tal creencia, lo cual es acertado.

A decir en el fútbol, la alimentación media gran parte de las relaciones, lo que resalta la dimensión social de la misma, pues la práctica de este deporte supone encuentros alimentarios colectivos cuya funcionalidad va más allá de la satisfacción de las necesidades fisiológicas de los comensales. Estas comidas juegan un papel importante en el desarrollo psicológico (ánimo, cábalas, supersticiones) y social de los jugadores en el rendimiento individual y grupal (Abad, 1998).

Y por último, describiendo otro de los mitos que detalla que “durante la temporada de competencia, la alimentación es más importante que la hidratación”, esto es incorrecto, en línea con lo expresado, el 44,1% respondió de manera acertada al manifestar que esto es erróneo. Tanto la alimentación como la hidratación son igual de importantes para la temporada de competencia, así como también para la vida cotidiana, debido a que el principal objetivo de la alimentación diaria, es brindar a los deportistas el combustible energético y los nutrientes necesarios para aumentar el rendimiento durante los entrenamientos y poder recuperarse rápidamente entre una competencia y otra. Además, resulta de gran importancia una adecuada hidratación con agua y/o una bebida deportiva, donde una correcta combinación de micro y macronutrientes junto a una adecuada selección y cantidad de electrolitos es fundamental, ya que esto permitirá optimizar la rehidratación celular (Hernández Ponce, Carrasco García, Fernandez Cortes, González Unzaga y Ortiz Polo, 2021).

CONCLUSIÓN

En el presente estudio, la muestra estudiada presentó un promedio de edad de 16,8 años con edades mínimas y máximas de 14 y 28 años, respectivamente. Gran parte de los encuestados pertenecen a las categorías inferiores, en tanto que una menor cantidad de futbolistas pertenecían a Primera división y reserva.

La mayoría de los deportistas iniciaron su práctica deportiva entre los 3 y 6 años. Respecto a prácticas alimentarias, un gran porcentaje de deportistas expresó realizar 4 comidas y más de 4 comidas al día, cumpliendo con los lineamientos de las GAPA. Por otro lado, la mayor parte, expresó que las preparaciones son llevadas a cabo por sus familiares y/o ellos mismos.

Se relevó que la frecuencia de consumo de verduras y frutas, carnes y huevos y almidones son ingeridos de 2-3 veces por semana y todos los días.

En tanto que el consumo grupo legumbres es menor en comparación con los grupos anteriores, lo cual sería un aspecto a mejorar.

Por otra parte, más de la mitad de los deportistas reportó consumo diario de lácteos, en coincidencia con los mensajes de las GAPA y lo expresado por la pirámide de la Asociación Suiza de Nutrición.

En lo que respecta al consumo de frutos secos y semillas, se informó bajo consumo.

Casi la mitad de los jugadores manifiestan consumir únicamente agua, reconociendo además, la importancia de una adecuada hidratación.

En lo referido al apartado de mitos y creencias sobre alimentación, hidratación y suplementación en deportes, se obtuvieron resultados diversos. Por un lado la información obtenida durante su historia deportiva, permite responder asertivamente:

La mayoría de los jugadores considera incorrecto afirmar que la alimentación es igual para todos los integrantes del equipo.

Más de la mitad de los encuestados respondió que es incorrecto pensar que la alimentación de un futbolista sólo se orienta a aumentar el rendimiento dentro de un partido.

Una gran cantidad de deportistas entiende que es incorrecto el mito de que realizar deportes implica consumir un suplemento proteico. De todas maneras también expresan no conocer, si es necesario o no el consumo de un suplemento proteico.

En cuanto a la hidratación del jugador, las respuestas dan cuenta de información adecuada, otorgando importancia a la hidratación antes, durante y después del ejercicio. Asimismo, más de la mitad de los deportistas entienden que esta práctica puede lograrse con agua potable y/o bebidas deportivas isotónicas caseras.

Por último, teniendo en cuenta el deporte analizado y considerando el contexto cultural del mismo, más de la mitad respondió correctamente que para tener un óptimo rendimiento deportivo, no es importante una rutina similar en cuanto a alimentación (mismos alimentos) todos los fines de semana.

La educación alimentaria nutricional permite la información segura basada en el conocimiento y la evidencia científica e incide directamente en la formación integral y el desarrollo del deportista.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abad, L. C., 1998. Cultura alimentaria y deporte: comensalía y fútbol. Deporte y Calidad de Vida. (4), 71-84.

Acha, M. [Nutrición Deportiva], 2021a, 27 de agosto. Alimentación de un deportista [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=2ELsB6mVPgg>

Acha, M. [Nutrición Deportiva], 2021b, 24 de agosto. Suplementos proteínicos [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=CvuBlqfTW5o>

Acha, M. [Nutrición Deportiva], 2021c, 20 de julio. Hidratación y rendimiento deportivo [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=0itl4mT39jE>

Álvarez Castillo, Á. O., 2019. La alimentación como un factor en el rendimiento de futbolistas del indeporte. [Tesis profesional, Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas]. <https://es.scribd.com/document/651091704/Alvaro-o-Alvarez-Castillo-La-Alimentacion-Como-Un-Factor-en-El-Rendimiento-de-Futbolistas-Del-Indeporte-1#>

Angamarca Huera, J. A., 2019. Conocimientos actitudes y prácticas alimentarias y calidad de la dieta consumida en los deportistas que integran el Club de Fisicoculturismo de la Universidad Técnica del Norte. 2018 [Tesis de pregrado, Universidad Técnica del Norte]. <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/8793>

Berlanga de la Pascua, L. A., 2012. La pirámide alimenticia y el deporte de alto rendimiento. Modelo de la Asociación Suiza de Nutrición. Efdportes.com, (175). <https://www.efdeportes.com/efd175/la-piramide-alimenticia-y-el-deporte-de-alto-rendimiento.htm>

Carlin, M., Salguero, A., Márquez Rosa, S., & Garcés de los Fayos Ruiz, E. J., 2009. Análisis de los motivos de retirada de la práctica deportiva y su relación con la orientación motivacional en deportistas universitarios. Cuadernos de Psicología del Deporte, 9(1), 85–99. Recuperado a partir de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/75401>

Castillo, D., Herrera, D. G. G., & Mediavilla, C. M. Á., 2023. Incidencia de la Hidratación en la Resistencia Aeróbica en el Baloncesto Categoría Sub 23. Religación: Revista de Ciencias Sociales y Humanidades, 8(36), 1-15.

Ceballos, I. D., Ramírez Molina, M. J., Navarrón Vallejo, E., & Godoy Izquierdo, D., 2019. Creencias, actitudes y conductas de riesgo de entrenadores en relación con el peso de sus deportistas: un estudio descriptivo. Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico, 4(2). <https://doi.org/10.5093/rpadef2019e10>

Consejo Argentino sobre Seguridad de Alimentos y Nutrición., 2017. ¿LA COMIDA CASERA ES MÁS SALUDABLE? <https://infoalimentos.org.ar/temas/preguntas-frecuentes-sobre-alimentacion/334-la-comida-casera-es-mas-saludable>

Corti, D., 2021. Hidratación en deportistas de élite. [Tesis de la Universidad de Belgrano, Buenos Aires]. <http://190.221.29.250/bitstream/handle/123456789/9523/Corti.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Escobar Rivera, J. C., 2014. Jóvenes, identidad(es) y prácticas alimentarias en la Argentina. Revista Argentina de Estudios de Juventud, (8), 84–95. <https://perio.unlp.edu.ar/ojs/index.php/revistadejuventud/article/view/2656>

Fonte, C., Pereira, A. M. G. R., & Fernandes, A., 2020. Consumo de suplementos alimentares por desportistas: revisão sistemática da literatura. . RevSALUS-Revista Científica Internacional da RACS, 2(2), 27-37.

Fundación Española de Nutrición., 2014). Hábitos alimentarios. Disponible en: <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>

González J, José Antonio, Cobos H, Inmaculada, & Molina S, Edgardo., 2010. ESTRATEGIAS NUTRICIONALES PARA LA COMPETICIÓN EN EL FÚTBOL. Revista chilena de nutrición, 37(1), 118-122. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182010000100012>

Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA). 2018. Manual para la aplicación de las Guías Alimentarias para la Población Argentina. Disponible en: https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina_manual-de-aplicacion_0.pdf

Gutiérrez, S., 1995. “Valores sociales y el deporte”. Editorial Gymnos. (Madrid)

Hernandez-Ponce, L., Carrasco-García, M. S., Fernandez-Cortes, E. L., Gonzalez-Unzaga, M. A. y Ortiz-Polo, A., 2021. Nutrición e hidratación en el deportista, su impacto en el rendimiento deportivo. Educación y salud boletín científico institutos de ciencias de la salud universidad autónoma del Estado de Hidalgo. 9(18), 141-152. <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/article/view/6366/7984>

Hernández Rosales, E. M., 2022. Estado nutricional y gasto energético de los futbolistas profesionales del equipo Delfin Sporting Club de la ciudad de Manta, 2018 [Tesis de pregrado, Universidad Técnica del Norte]. <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/13136>

Huerga, J., 2021. Conocimientos sobre alimentación y nutrición en deportistas universitarios [Trabajo de Fin de Grado de Nutrición Humana y Dietética, Universidad de Valladolid]. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/48173/TFG-M-N2385.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

López Miñarro, P. A., 2002. “Mitos y falsas creencias en la práctica deportiva”. Ed. Inde. (Barcelona, España), pp. 14. https://books.google.com.ar/books?id=W78wqPtEhIC&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Marín Piñar, V., 2022. Comparación del estado nutricional, hábitos alimentarios y estilo de vida de jugadoras de fútbol de 18-35 años de equipos de primera división vs jugadoras de equipos no profesionales en Costa Rica, 2022 [Doctoral dissertation, Universidad Hispanoamericana]. <http://13.87.204.143/xmlui/bitstream/handle/123456789/7231/NUT-1282.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Martínez Reñón, Cristian, & Sánchez Collado, Pilar., 2013. Estudio nutricional de un equipo de fútbol de tercera división. *Nutrición Hospitalaria*, 28(2), 319-324. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.2.6304>

Ministerio de Educación, Política Social y Deporte de España., 2009. Alimentación, nutrición e hidratación en el deporte. Disponible en: https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/38315215/Alimentacion_nutricion_e_hidratacion_en_el_deporte-libre.pdf?1438084536=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DALIMENTACION_NUTRICION_E_HIDRATACION_EN.pdf&Expires=1680100409&Signature=fMm-0yiMk-Hg~sp9qqoSZmrKglSCxgUKujtindS8DXWVl6pidtN6dlh1~2NOMleJVtlrW8l3Tu-9hc2tpYAf-VJCKdnXtj3nQm~LKCAot87WYbUSDcWdSGAMQbg0qmVRraR5c~7Pa6gfj-8TwVRlvxDQbxAXEwfd~WoPRY6Lej3SYRqt7M8s0w9vjOhlte3hJHu0hAEPEwlyCTXFb-yeQRpsLHbTLQjZZ4G2nr9q1k78tR8hqeHk2rbfKj3FWnMna4mxndPsFDNCZgqvNu-3TULZ5SYHHg0qWOA7IRvw0F4UXdz9yfqPYutEAZmlfgHhc3N3ZnAyHs7ngYGvA-HxR-Q0BQ_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

Moreno Villares, JM., Galiano Segovia, MJ., 2019. Nutrición en el adolescente: aclarando mitos. *Adolescere*, VII (2):14-21. https://www.adolescere.es/revista/pdf/volumen-VII-n2-2019/2019-n2-14_21_Mesa-de-actualizacion-I-Nutricion-adolescente.pdf

Palacio, M., (2021). Conocimiento y creencias alimentarias en basquetbolistas de 18 a 40 años de primera división del torneo local de la asociación Paranaense de Básquet de la ciudad de Paraná [Doctoral dissertation, Universidad de Concepción del Uruguay--CRSF]. <http://repositorio.ucu.edu.ar/xmlui/handle/522/228>

Peña Yabar, J. M., 2019. Relación de hábitos alimentarios y características cineantropométricas en futbolistas adolescentes de alto rendimiento, Lima 2018. [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Nutrición, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Universidad del Perú. Decana de América]. https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/10621/Pena_yj.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Poveda Loor, C., Yaguachil Alarcon, R. A., Lara Vega, F. O., Altamirano Moran, N. A. y Vélez Zuloaga, N. X., 2022. Perfil dietético, antropométrico y somatotipo en futbolistas universitarios. *Nutrición Clínica Y Dietética Hospitalaria*, 42(4), 145-155. <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/321/264>

Real Academia Española. (s.f). Mito. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado en 23 de enero de 2023, de <https://dle.rae.es/mito>

Rodriguez Bautista, G., 2021. Prácticas alimentarias, consumo alimentario y percepción del peso corporal en estudiantes adolescentes de una institución educativa en Bogotá durante el confinamiento por la pandemia del covid-19. [Trabajo de grado presentado como requisito parcial para optar al título de nutricionista dietista, Universidad Javeriana, Facultad de Ciencias. Bogota D. C.]. <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/58087/TG%20FINAL%2025%20NOVIEMBRE%20APROBADA.pdf?sequence=6>

Ruano León, D. A., 2019. Hábitos saludables en deportistas de la Federación de Imbabura, periodo 2019 [Tesis de pregrado, Universidad Técnica del Norte]. <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/9525>

Ruiz-Díaz, Y., Rodríguez, J. E., & García, M. A., 2018. Desarrollo de una bebida deportiva isotónica a partir de jugo de piña: Development of an isotonic sports drink from pineapple juice. *Ciencia Y Tecnología De Alimentos*, 28(3), 7–13. <https://www.revcitecal.iii.edu.cu/revista/index.php/RCTA/article/view/31>

Saat, M., Singh, R., Sirisinghe, R. G. G. & Nawawi, M., 2002. Rehydration after exercise with fresh young coconut water, carbohydrate-electrolyte beverage and plain water. *Journal of Physiological Anthropology and Applied Human Science*, 21(2), 93–104.

Sánchez, M., 2007. El acondicionamiento físico en baloncesto. *Apuntes. Medicina De L'esport.*, 99–107. [https://doi.org/10.1016/S1886-6581\(07\)70044-0](https://doi.org/10.1016/S1886-6581(07)70044-0)

Solano-Fonseca, P. y Mora, S.M., 2021. Conocimientos y prácticas alimentarias de personas que practican en forma competitiva deportes categorizados por peso en la gran área metropolitana de Costa Rica, 2018. *Rev Hisp Cienc Salud*. 2021; 7(4):94-103. <https://uhsalud.com/index.php/revhispano/article/view/509/308>

Suasnavas Gutierrez, G., 2018. Manual de Alimentación saludable para futbolistas de élite entre 18 a 21 años de la Fundación Ser Pa' Hacer [Trabajo de titulación presentado como requisito para la obtención del título de Nutricionista, Universidad de San Francisco de Quito]. <https://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/7715/1/140344.pdf>

Swiss Society for Nutrition. 2005. Food pyramid for athletes. Disponible en: https://www.ssns.ch/wp-content/uploads/2016/10/Lebensmittelpyramide_Sport_E1.2.pdf

Velásquez Barahona, G., 2002. Estilo de vida, conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias de la selección sub-20 masculina de futbolistas profesionales guatemaltecos [Trabajo de investigación presentado para optar al grado académico del Licenciado en Nutrición, Universidad del Valle de Guatemala]. <https://repositorio.uvg.edu.gt/handle/123456789/2351?show=full>

Vitoria Miñana, I; Correcher Medina, P & Dalmau Serra, J., 2016. La nutrición del adolescente. *Adolescere*, 4(3), 6-18. https://www.adolescere.es/revista/pdf/volumen-IV-n3-2016/2016-n3-06_la-nutricion-del-adolescente.pdf

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a la cátedra de Prácticas Profesionales de la carrera de Licenciatura en Nutrición de la Facultad de Bioquímica y Ciencias Biológicas de la Universidad Nacional del Litoral, en particular a las docentes Ravelli, Sandra y Fredes, Silvia, quienes nos guiaron durante todo el trayecto de elaboración del correspondiente artículo, además de contribuir profundamente a nuestra formación académica y profesional.