



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MODALIDAD PRESENCIAL

Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la obtención del
Título de Licenciado en Ciencias de la Educación Mención Cultura Física

TEMA:

“LA NUTRICIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO
DE LOS DEPORTISTAS DE TAE KWON DO DE LA CATEGORÍA JUVENIL
DE FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA”

AUTOR: Núñez Núñez Edwin Javier

TUTORA: Dra. Mercedes del Carmen López

Ambato - Ecuador

2011

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

CERTIFICA:

Yo, Mercedes del Carmen López, con CC 180261704-1 en mi calidad de Tutora del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “La Nutrición y su Incidencia en el Rendimiento Físico de los Deportistas de Tae kwon do de la Categoría Juvenil de Federación Deportiva de Tungurahua” desarrollado por el egresado Núñez Núñez Edwin Javier, considero que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

Dra. Mercedes del Carmen López

TUTORA

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basado en los estudios realizados durante la carrera, investigación científica, revisión documental y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios vertidos en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Ambato, 2 de Abril del 2012

Núñez Núñez Edwin Javier

C.C 180261566-4

AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema “La Nutrición y su Incidencia en el Rendimiento Físico de los Deportistas de Tae kwon do de la Categoría Juvenil de Federación Deportiva de Tungurahua”, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

Ambato, 2 de Abril del 2012

Núñez Núñez Edwin Javier

C.C 180261566-4

AUTOR

Al Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias

Humanas y de la Educación:

La Comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema:

“La Nutrición y su Incidencia en el Rendimiento Físico de los Deportistas de Tae kwon do de la Categoría Juvenil de Federación Deportiva de Tungurahua” presentada por el Sr, Núñez Núñez Edwin Javier egresado de la Carrera de Cultura Física promoción Marzo - Agosto 2011, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes

LA COMISIÓN

Ing. Sandra Paulina Tejada Moyano

C.C 180346120-9

Dra. Luz Ercilia Saltos Abril

C.C 020021914-5

DEDICATORIA

Este trabajo lo dedico a mis padres por ser los impulsores en la culminación de mi carrera, a mi esposa por estar junto a mí en los buenos y malos momentos brindándome su apoyo e incentivándome a seguir adelante hasta lograr mi meta que hoy se cumple.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por darme la sabiduría para culminar mis estudios con éxito, a mi familia por su apoyo incondicional y a todas aquellas personas que colaboraron en la realización de este trabajo. De manera especial a la Dra. Mercedes López por ser la promotora y orientadora en esta fase de mi vida profesional.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

Contenido	Pág.
Portada	i
Aprobación del Tutor.....	ii
Autoría de la Investigación.....	iii
Cesión de Derechos del Autor.....	iv
Al Consejo Directivo de Ciencias Humanas y de la Educación.....	v
Dedicatoria.....	vi
Agradecimiento.....	vii
Índice General.....	viii
Índice de Cuadros y Gráficos.....	xii
Resumen Ejecutivo.....	xiii
Introducción.....	15
 CAPÍTULO 1	
El Problema.....	17
1.Tema.....	17
1.2 Planteamiento del Problema.....	17
1.2.1 Contextualización.....	17
1.2.2 Análisis Crítico.....	20

1.2.3 Prognosis.....	21
1.2.4 Formulación del Problema.....	21
1.2.5 Interrogantes.....	21
1.2.6 Delimitación del Objeto de Investigación.....	22
1.3 Justificación.....	22
1.4 Objetivos.....	23
1.4.1 Objetivo General.....	23
1.4.2 Objetivos Específicos.....	23

CAPÍTULO 2

2. Marco Teórico.....	24
2.1 Antecedentes Investigativos.....	24
2.2 Fundamentación Filosófica.....	25
2.2.1 Fundamentación Ontológica.....	25
2.2.2 Fundamentación Axiológica.....	25
2.2.3 Fundamentación Epistemológica.....	26
2.3 Fundamentación Legal.....	26
2.4 Categorías Fundamentales.....	29
2.4.1 Definiciones Variable Independiente.....	30
2.4.2 Definiciones Variable Dependiente.....	34
2.5 Hipótesis.....	40

2.6 Señalamiento de Variables.....	40
CAPÍTULO 3	
3.1 Modalidad Básica de la Investigación.....	41
3.2 Nivel o Tipo de Investigación.....	41
3.3 Población y Muestra.....	42
3.4 Operacionalización de Variables.....	43
3.5 Plan de Recolección de Información.....	45
3.6 Plan de Procesamiento de Información.....	45
CAPÍTULO 4	
4.1 Análisis de los Resultados.....	46
4.2 Interpretación de Datos.....	46
4.3 Verificación de Hipótesis.....	56
CAPÍTULO 5	
Conclusiones y Recomendaciones.....	57
CAPÍTULO 6	
6. Propuesta.....	59
6.1 Datos Informativos.....	59

6.2 Antecedentes de la Propuesta.....	59
6.3 Justificación.....	60
6.4 Objetivos.....	60
6.5 Análisis de Factibilidad.....	61
6.6 Fundamentación.....	63
6.7 Modelo Operativo.....	65
6.8 Administración.....	74
6.9 Revisión de la Evaluación.....	75

MARCO REFERENCIAL

Bibliografía y Lincografía.....	76
ANEXOS	78
Anexo 1. Cuestionario Encuesta.....	79
Anexo 2. Mapa de la Provincia de Tungurahua.....	83
Anexo 3. Fotografías Deportistas de Tae Kwon Do de F.D.T.....	84
Anexo 4. Listado de Deportistas y entrenadores.....	86

Índice de Cuadros y Gráficos

Gráfico #1	Árbol de Problemas.....	19
Gráfico #2	Categorías Fundamentales.....	29
Cuadro #1	Operacionalización de Variable Independiente.....	43
Cuadro #2	Operacionalización Variable Dependiente.....	44
Cuadro #3	Presupuesto.....	62
Cuadro #4	Requerimientos Energéticos en Deportes de Lucha.....	64
Cuadro #5	Metodología Modelo Operativo.....	65
Cuadro #6	Guía Nutricional Recomendada para Deportistas Juveniles de Tae Kwon Do (Menú 1).....	66
Cuadro #7	Menú 2.....	67
Cuadro #8	Menú 3.....	68
Cuadro #9	Planificación Nutricional.....	70
Cuadro#10	Guía de suplementos para cada tipo de Deporte.....	73
Cuadro #11	Administración.....	74
Cuadro #12	Previsión de la Evaluación.....	75

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MODALIDAD DE ESTUDIOS: PRESENCIAL

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA:

“La Nutrición y su Incidencia en el Rendimiento Físico de los Deportistas de Tae Kwon Do de la Categoría Juvenil de Federación Deportiva de Tungurahua”

AUTOR: Núñez Núñez Edwin Javier

TUTORA: Dra. Mercedes López

El deportista que practica esta disciplina busca constantemente superarse a sí mismo, en lo mental y en lo físico. En este contexto la nutrición pasa a ser una herramienta fundamental en la búsqueda del umbral más alto de la perfección de un luchador profesional.

Este Trabajo Investigativo está basado en la importancia de una adecuada calidad alimentaria de los deportistas de la categoría juvenil, que practican Tae Kwon Do en la Federación Deportiva de Tungurahua, con la finalidad de optimizar los resultados y mejorar sus capacidades físicas básicas como son: la velocidad, la agilidad, la fuerza, la flexibilidad y la resistencia, capacidades que están latentes en las personas que practican este deporte.

Por ser una disciplina de mucha exigencia física, concentración y desgaste energético, es importante contribuir al organismo con una adecuada cantidad de nutrientes necesarios, que ayuden a mejorar su rendimiento físico y deportivo durante los periodos: pre - competitivo, de competencia y transición.

Ayudará también el informarse sobre tablas de nutrientes, dietas creativas de bajo costo y fácil preparación que satisfaga las necesidades del organismo.

Transformando al cuerpo en una estructura fuerte, lleno de vitalidad con energía necesaria para la práctica deportiva y tonificación muscular adecuada sin caer en la adiposidad ni la desnutrición y sobre todo en la prevención de lesiones deportivas, ayudando de esta manera al deportista de Tae Kwon Do a cumplir con sus objetivos como competidor, llevando un estilo de vida saludable y que su dieta contribuya con los requerimientos nutricionales para su diaria labor como deportista y que esta sea plena y duradera

Esta investigación será útil como guía para los entrenadores, padres de familia y demás personas que estén interesadas en la alimentación de los deportistas de combate que sufren un desgaste energético de igual proporción que el deportista juvenil que practica Tae Kwon Do.

Palabras claves: Nutrición, desgaste, deportistas, Tae Kwon Do, rendimiento, capacidades, dietas, competidor, saludable, profesional.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación trata sobre la nutrición y su incidencia en el rendimiento físico de los deportistas juveniles que practican la disciplina de Tae Kwon Do en la Federación Deportiva de Tungurahua durante el año 2011.

La alimentación del deportista debe considerar las necesidades nutritivas individuales de material combustible y estructural, así como de elementos reguladores en función de la edad, el sexo y del tipo de actividad física desarrollada.

Conociendo que es de vital importancia para cualquier actividad deportiva una adecuada nutrición para optimizar el trabajo en los entrenamientos y alcanzar la excelencia deportiva, se ha tomado este problema al que se ha brindado poco interés en nuestro medio.

En el capítulo uno se plasma el tema de investigación con su contextualización, el árbol de problemas, su prognosis, el planteamiento del problema a investigar, la delimitación, justificación y objetivos.

El capítulo dos trata sobre los antecedentes investigativos con su fundamentación teórica y categorías fundamentales, la definición y señalamiento de las variables con su hipótesis.

El capítulo tres contiene la modalidad de investigación, su población y muestra, encontraremos también los cuadros de operacionalización de variables con el proceso de recolección de la información y procesamiento del misma.

En el capítulo cuatro se encuentra la interpretación de resultados y la verificación de hipótesis. También se da a conocer los resultados de las encuestas realizadas a

los deportistas. Con las que se pretende conocer la calidad de alimentación que tiene cada uno de ellos y como esta afecta en su rendimiento físico.

En el capítulo cinco se detalla las conclusiones y recomendaciones.

Y para finalizar tenemos el capítulo sexto donde se da a conocer la propuesta como plan de emprendimiento, información fundamental y necesaria sobre cómo debe alimentarse un deportista de Tae Kwon Do para mantener su estado físico durante el periodo de preparación. Igualmente se pone en consideración algunos menús que servirán como guía en el plan alimenticio de los interesados, con el fin de incrementar sus logros deportivos. Todo esto va en concordancia con una correcta forma de nutrición, es decir una dieta sana que lleve todos los nutrientes requeridos: carbohidratos, lípidos o grasas, proteínas, vitaminas, minerales, agua y fibras en cantidades suficientes.

CAPÍTULO 1

EL PROBLEMA

1.1 TEMA

“La nutrición y su incidencia en el rendimiento físico de los deportistas de Tae Kwon Do de la categoría juvenil de Federación Deportiva de Tungurahua”.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1 Contextualización

El Ecuador no cuenta con una tabla nutricional propia como guía alimentaria. La tradicional pirámide graficada en varios de los productos de consumo fue elaborada por el Departamento de Agricultura de los EEUU (USDA) en 1992 y renovada en abril de 2005.

Por ello, el Ministerio de Salud Pública, junto a la Sociedad Ecuatoriana de Ciencias de la Alimentación y Nutrición (Secian), trabaja en la elaboración de cinco pirámides que integran alimentos autóctonos a la dieta de los ecuatorianos. Las tablas nutricionales toman en cuenta las regiones del país: dos para la Costa, una para el Oriente y una para la Sierra. A pesar de ya estar elaboradas hace falta que sean aprobadas oficialmente por el Ministerio de Educación, de Agricultura y otras instituciones gubernamentales

La pirámide graficada, que representa a la Sierra y está enfocada para adolescentes contiene nuevos alimentos propios como: la yuca, el verde, el

aguacate y los granos. La tabla recomienda que el ser humano disminuya el consumo de lácteos y aceites, y aumente el consumo de agua, así como el ejercicio físico. Según la nutricionista, Mónica Guerra, es necesario que cada país cuente con una tabla alimentaria propia. Así podríamos incluir alimentos propios y más accesibles al bolsillo.

Según estudios, en el Ecuador, el exceso de peso es la segundo padecimiento que ataca a los menores. La razón es el desconocimiento en cuanto a la selección de alimentos.

En la Provincia de Tungurahua el tema de la alimentación toma gran importancia para las autoridades pertinentes, pero han existido problemas como el desconocimiento, la falta de ingresos económicos, la migración, la falta de colaboración de la ciudadanía entre otros que han afectado a la nutrición de la provincia.

Según datos oficiales, la provincia de Tungurahua presenta altos índices de desnutrición infantil, alcanzando el 35 % de su población menor de cinco años, la alimentación compuesta de sustancias sólidas o líquidas que contienen uno o varios nutrientes son los encargados de brindar al organismo energía, forma y mantenimiento de los tejidos así como reguladores de los procesos orgánicos.

En la ciudad de Ambato se observa que los jóvenes tienen tendencia por el consumo de comida rápida exponiéndose a enfermedades de tipo digestivo y cardiovascular.

La nutrición y dietética en la Cultura Física del nivel medio está ausente del pensum curricular, lo cual impide el conocimiento y la importancia de una buena alimentación para un óptimo desarrollo de los jóvenes ambateños.

Una mala nutrición podría originar un inadecuado desenvolvimiento deportivo como: La falta de energía, dificultad para recuperarse, cansancio excesivo entre otros.

Árbol de Problemas

Gráfico #1



Autor: Edwin Núñez

1.2.2 Análisis Crítico

Las dietas inadecuadas perjudican el rendimiento deportivo. La práctica deportiva necesita un cuerpo bien entrenado y bien nutrido, siendo la alimentación-nutrición del deportista parte básica y fundamental en su preparación.

El sedentarismo provoca deterioro físico. La actividad física involucra a todos los sistemas y no sólo al aparato muscular haciéndolos adaptarse a esa actividad. Por su parte la falta prolongada de ejercicio, conocida como sedentarismo o vida sedentaria, incide en las funciones orgánicas, que comienzan a deteriorarse.

El consumo de productos poco nutritivos generan mala salud, una dieta desequilibrada, o seguir una alimentación inadecuada, puede ser muy peligroso para la salud, ya que se favorece al desarrollo de un buen número de enfermedades.

La desorganización familiar produce desinterés por una nutrición adecuada. Cada vez parece más claro que el papel de los padres y demás familiares es fundamental para prevenir trastornos de la conducta alimentaria.

El factor genético determina la estructura muscular. El individuo adopta ciertas cualidades de sus progenitores para la práctica deportiva, es decir si los padres fueron deportistas hay mayor probabilidad que sus hijos practiquen algún deporte.

La mala dirección y la escasa preparación del profesional, en la planificación y ejecución del entrenamiento y la inadecuada alimentación que ingieren diariamente los jóvenes, influirá notablemente en los entrenamientos, se presentará lesiones, fatiga, disminución en la ejecución de los ejercicios e inadecuada ejecución de la técnica deportiva.

Perjudicando en los entrenamientos para que no realicen trabajos a su máxima capacidad, obteniendo una mala participación deportiva en las competencias.

1.2.3 Prognosis

En el entrenamiento de un deportista, la dieta supone un combustible imprescindible para el buen rendimiento. Porque aunque no hay alimentos mágicos para “fabricar” atletas campeones, una inadecuada práctica nutricional puede poner en peligro el rendimiento de un deportista a pesar de estar bien entrenado, perjudicando su potencial, presentándose en el futuro la desmotivación o la deserción deportiva por ausencia de logros.

1.2.4 Formulación del Problema

¿Cómo la nutrición incide en el rendimiento físico de los deportistas de Tae Kwon Do de la categoría juvenil de Federación Deportiva de Tungurahua?

1.2.5 Interrogantes

¿El desorden alimenticio será el posible causante de problemas de salud y bajo rendimiento físico e intelectual en los deportistas de Federación Deportiva de Tungurahua?

¿La carencia de nutrientes en la dieta diaria influirá en el comportamiento y estado anímico de los deportistas?

¿Los deportistas que no tienen una orientación acerca de la nutrición podrán saber cómo alimentarse adecuadamente?

1.2.6 Delimitación del Objeto de Investigación

Campo: Salud y Deporte

Área: Cultura Física

Aspecto: Rendimiento físico en los deportistas

Delimitación espacial: Gimnasio de Tae Kwon Do de Federación Deportiva de Tungurahua

Delimitación temporal: Julio 2011 – Enero 2012

1.3 JUSTIFICACIÓN

La nutrición y la dietética en la Cultura Física y el deporte formativo, ha sido un tema ausente dentro de los planes de entrenamiento, ya que estos contenidos han sido únicamente estructurados en el campo del alto rendimiento, siendo este un factor para el desconocimiento.

Por lo cual se manifiesta que esta temática no se ha tocado dentro de los planes programados en la disciplina de Tae Kwon Do en la provincia.

Considerando que los deportistas no tienen una buena nutrición y una dieta balanceada rica en nutrientes, que les permita estar de acuerdo con sus esfuerzos físicos, desarrollo de habilidades y destrezas para la práctica de este deporte.

Esto se ha convertido en uno de los principales factores que afecta a la gran mayoría de deportistas en su rendimiento físico.

Esta es la razón por la que se ha tomado este tema para realizar una investigación y elevar una propuesta adecuada de solución a este problema.

Los beneficios serán para los jóvenes deportistas de Federación Deportiva de Tungurahua por los conocimientos que obtendrán acerca de la forma adecuada de alimentarse.

Es factible, esto se logrará gracias a la participación de deportistas, entrenadores, padres de familia y miembros de la Federación Deportiva de Tungurahua, consiguiendo deportistas con un óptimo rendimiento físico, intelectual y deportivo

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 General

Determinar la incidencia de la nutrición en el rendimiento físico de los deportistas de la Categoría Juvenil que practican Tae Kwon Do en la Federación Deportiva de Tungurahua.

1.4.2 Específicos

- Identificar el tipo de nutrición consumida por los deportistas de acuerdo a sus necesidades.
- Analizar el rendimiento físico de los deportistas en cada una de sus prácticas.
- Establecer una guía de nutrición para optimizar el rendimiento físico en los deportistas juveniles de Tae Kwon Do.

CAPÍTULO 2

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Se ha encontrado una investigación con similares características en la Biblioteca de la Universidad Técnica de Ambato que habla acerca de “La Nutrición en el Rendimiento Deportivo” realizada a los estudiantes de la escuela de Práctica Docente 4 de Febrero de la parroquia Huambaló del cantón Pelileo en la provincia de Tungurahua en el período 2009 – 2010, elaborada por el señor Sánchez Paredes Freddy Norberto. De la cual obtuvo la siguiente conclusión luego de haber realizado su trabajo de investigación:

La mala nutrición de los niños de la escuela 4 de Febrero del cantón Pelileo, no ayuda a suministrar la energía necesaria y las cantidades adecuadas, pues las actividades cotidianas pueden presentar cierta dificultad y causar falta de aliento, un bajo desarrollo de las fibras musculares, al sistema óseo y orgánico, dificultando el correcto desarrollo de la práctica deportiva.

2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

La investigación se ubica en el paradigma crítico-propositivo; crítico porque analizará la realidad socio-deportiva y propositivo porque busca plantear alguna solución al problema investigado.

2.2.1 Fundamentación Ontológica: De la investigación realizada se desprendieron dos objetivos principales: por un lado, llegar a descubrir cuán importante es la nutrición para el quehacer deportivo y, por otro lado, describir cómo opera en el rendimiento físico como catalizador de energía.

En este estudio se arribó el concepto de nutrición y deporte para descubrir por qué ganan los que ganan y pierden los que pierden, cuándo la competencia es motor de la mejora, y cuándo es el combustible de la destrucción. Competir es luchar por ocupar un lugar, poniendo en juego un número limitado de recursos o habilidades. A través del estudio de la competencia en campos análogos y homólogos se buscó abordar la complejidad del “competir” para llegar a definir la naturaleza del espíritu competitivo que define los comportamientos de los seres humanos ante un mundo de recursos limitados donde buscan complementarse y suplementarse en el medio para expandir o mantener su espacio vital.

2.2.2 Fundamentación Axiológica: Se fundamenta en la aplicación y ejecución de valores que vienen a formar individuos disciplinados, respetuosos, solidarios, justos que fortalecerán las relaciones sociales con el entrenador. Permitirá desarrollar entrenamientos de calidad con una alimentación adecuada, apta para el consumo, se logrará mejorar el desempeño de las sesiones de entrenamiento para que esto se cumpla se necesita de voluntad y no llegar al antivalor.

Amistad: Establece lazos de afecto con los de su club y con sus competidores.

Autoconfianza: Seguridad en las habilidades y destrezas propias y del equipo.

Autocontrol: Gobernarse a si mismo.

Compañerismo: Interactúa proactivamente con el compañero de equipo.

Competición: Mide sus habilidades con un rival igual.

Convivencia: Vive en equipo, grupo o comunidad.
Cooperación: Toma parte de acciones colectivas para lograr el beneficio grupal.
Entusiasmo: Se anima con el Espíritu de Dios.
Equidad: Posibilita igualdad de condiciones para la competencia.
Excelencia: Asume la experiencia deportiva como una superación permanente.
Fortaleza: Construir su cuerpo y espíritu sano y fuerte
Fraternidad: Asume al compañero de equipo y al competidor como su hermano
Generosidad: Dar lo mejor de si, o lo que se tiene, a quien lo necesita.
Honestidad: Compite sin poner en desventaja al rival.

2.2.3 Fundamentación Epistemológica:

El deporte en particular y el ejercicio físico en general supone en esencia un actuar, es decir, consiste en realizar una práctica, pero este mero actuar tiene múltiples repercusiones a nivel particular (en la salud, en la condición física, en el estado de ánimo, en la apariencia corporal), pero también supone importantes efectos a nivel social, pues este comportamiento afecta a nivel colectivo con consecuencias económicas, emocionales, culturales, políticas e incluso religiosas. Nada es neutro, pero sobre todo, en el terreno de lo práctico, de lo aplicado.

2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL

El Derecho a una Alimentación adecuada en la Constitución Ecuatoriana

La responsabilidad principal de asegurar el disfrute pleno del derecho a una alimentación adecuada recae sobre las autoridades nacionales del Ecuador. Esto hace referencia a las obligaciones contenidas en los diferentes Pactos y Acuerdos Internacionales, que el gobierno haya aceptado o ratificado, así como a la voluntad política del gobierno, para reconocer el derecho a un nivel de vida adecuado, incluyendo la alimentación.

Los Estados Partes del “PIDESC” se comprometen a tomar medidas apropiadas para la efectividad del Derecho a una Alimentación adecuada. De acuerdo con el artículo 2 del Pacto, esas medidas deben adoptarse por cada uno de los Estados

hasta el máximo de los recursos de que disponga, para lograr progresivamente, por todos los medios apropiados, inclusive en particular la adopción de medidas legislativas, la plena efectividad de los derechos reconocidos en el Pacto.

Este compromiso fue renovado por los dirigentes del mundo en 1996, incluido Ecuador, en el contexto de la Declaración y del Plan de Acción de la Cumbre Mundial sobre la Alimentación (CMA) de la FAO, en el que los Estados anunciaron que harían todo lo posible para aplicar las disposiciones del artículo 11 del Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales. En el Plan de Acción, los gobiernos prometieron consagrar su voluntad política y su dedicación común y nacional a conseguir la seguridad alimentaria para todos y a realizar un esfuerzo constante para erradicar el hambre en todos los países, con el objetivo inmediato de reducir el número de personas desnutridas a la mitad de su nivel actual (1996), no más tarde del año 2015.

El Ecuador como Estado Parte del “PIDESC” debe adoptar, entre otras, las medidas legislativas necesarias, para hacer efectivo del derecho a un nivel de vida adecuado, lo que incluye el Derecho a una Alimentación adecuada. En la Constitución de 1998 se encuentran los siguientes artículos en donde se reconoce y garantiza explícitamente al derecho a una alimentación adecuada:

a) A través del Artículo 42 el Estado garantiza el derecho a una calidad de vida que asegure la salud, alimentación y nutrición, vivienda, vestido, atención médica y otros servicios sociales necesarios y el derecho a la salud, su promoción, y protección, por medio del desarrollo de la seguridad alimentaria.

b) De acuerdo al Artículo 43 El Estado promoverá la cultura por la salud y la vida, con énfasis en la educación alimentaria y nutricional de madres y niños.

c) Por último, el Estado asegura y garantiza a los niños y adolescentes en el Artículo 49 el derecho a la salud integral y nutrición además que adoptará las medidas que aseguren las siguientes garantías: Atención prioritaria para los menores de seis años que garantice nutrición, salud, educación y cuidado diario.

A pesar de que existe legislación nacional y internacional suficiente para garantizar el Derecho a una Alimentación adecuada, todavía no se ha conseguido,

como se comprobará más adelante, que el gobierno Ecuatoriano cumpla con estas obligaciones.

Ley de la Soberanía Alimentaria

En el Ecuador se tramita una ley de soberanía alimentaria, para aplicar el mandato popular que aprobó por inmensa mayoría el texto de la nueva Constitución que declara a la soberanía alimentaria uno de los pilares del *Sumak Causay* o "Buen Vivir". La ley hace "menciones específicas a la equidad de género como principio que debe guiar el conjunto de las políticas de fomento a la producción, así como una preferencia para los pequeños y medianos productores y mecanismos que refuercen su asociatividad e integración de las pequeñas propiedades". Por otro lado, el texto hace hincapié en que la nueva normativa "garantiza el respeto a los derechos de la naturaleza y el manejo de los recursos naturales, bajo los principios de sostenibilidad ambiental y las buenas prácticas de producción". Otros aspectos que establece la ley son, según el comunicado, el desarrollo de la investigación científica en materia agroalimentaria, la disposición de incentivos para los pequeños y medianos productores, la creación de un seguro agroalimentario y la promoción del consumo de productos nacionales entre otros. Además, la propuesta de ley habla de alimentos estratégicos entre los que se incluye el maíz y la soya. Estos deben ser producidos nacionalmente, y ya que el Ecuador se declara libre de semillas y cultivos transgénicos, no tiene sentido crear todo un subsistema de biotecnología, en esta ley, que en la práctica no va a tener funciones. Lo que cualquier norma que se desprenda de la Constitución lo que debe hacer es mantener el estatus de "País libre de transgénicos".

2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES



Gráfico #2

Autor: Edwin Núñez

2.4.1 Definiciones Variable Independiente

Desarrollo Deportivo: Este concepto se enmarca principalmente en el contexto nacional y significa que un deporte cuenta con condiciones básicas como clubes, deportistas, entrenadores, resultados deportivos históricos y deportistas que en la actualidad tienen un rendimiento deportivo, lo cual, sumado, garantiza un desarrollo deportivo actual que le permite establecer un programa orientado hacia los altos logros.

Práctica Deportiva: Se entiende como práctica deportiva aquellas actividades competitivas que, proporcionan al alumno una secuenciación de aprendizajes organizados mediante los que llegue a dominar técnica y tácticamente un deporte.

Buena Salud y Estado Físico: Usamos el término estado físico, y menos el de condición física, para referirnos a nuestra capacidad para desarrollar tareas que involucren fundamentalmente movimiento y esfuerzo más o menos masivo. Aunque el buen estado físico no es sinónimo de buena salud, sí van de la mano, porque se refuerzan recíprocamente. Así una persona de mala salud es poco susceptible a un buen estado físico, y viceversa. También un buen estado físico se asienta e induce un cuerpo sano: Una buena salud es una fundación sólida para un buen estado físico, y al mismo tiempo un buen estado físico brinda una de las claves más importantes para lograr una buena salud y vivir la vida al máximo.

Nutrición: Se entiende por nutrición el conjunto de procesos fisiológicos por los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos. Es un proceso involuntario e inconsciente que depende de procesos corporales como la digestión, la absorción y el transporte de los nutrientes de los alimentos hasta los tejidos.

Alimentación: Es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse.

Alimento: Es cualquier sustancia normalmente ingerida por los seres vivos con fines: Nutricionales: regulación del metabolismo y mantenimiento de las funciones fisiológicas, como la temperatura corporal. Psicológicos: satisfacción y obtención de sensaciones gratificantes.

Nutrimento o nutriente: Es un producto químico procedente del exterior de la célula y que ésta necesita para realizar sus funciones vitales. Éste es tomado por la célula y transformado en constituyente celular a través de un proceso metabólico de biosíntesis llamado anabolismo o bien es degradado para la obtención de otras moléculas y de energía.

Dieta: Es el consumo habitual de alimentos. Etimológicamente la palabra «dieta» proviene del griego *dayta*, que significa ‘régimen de vida’. Se acepta como sinónimo de régimen alimenticio, que alude al ‘conjunto y cantidades de los alimentos o mezclas de alimentos que se consumen habitualmente’. También puede hacer referencia al régimen que, en determinadas circunstancias, realizan personas sanas, enfermas o convalecientes en el comer, beber y dormir.¹ Popularmente, y en el caso de los humanos, la dieta se asocia erróneamente a la práctica de restringir la ingesta de comida para obtener sólo los nutrientes y la energía necesarios, y así conseguir o mantener cierto peso corporal.

La dieta humana se considera equilibrada si aporta los nutrientes y energía en cantidades tales que permiten mantener las funciones del organismo en un contexto de salud física y mental. Esta dieta equilibrada es particular de cada individuo y se adapta a su sexo, edad y situación de salud. No obstante, existen diversos factores (geográficos, sociales, económicos, patológicos, etc.) que influyen en el equilibrio de la dieta.

Hidratos de Carbono: También conocidos como carbohidratos, azúcares o almidones producen energía inmediata para el cuerpo y se obtienen a través de los alimentos como los elaborados con harina de trigo, las legumbres, el pan, las patatas y la fruta. Si no los consumes, estás privando a tu cuerpo de su principal combustible.

Los carbohidratos pertenecen al grupo de alimentos que proporcionan energía. Entre ellos están frutas, vegetales, legumbres, cereales, granos y sus derivados como el pan, la pasta y las harinas.

A menudo, la falta de información hace que se responsabilice a los hidratos de carbono de ser los causantes del aumento de peso, cuando lo importante es en qué cantidades tomamos y con qué otros alimentos los acompañamos. Tan importante como incluir en nuestra dieta carbohidratos es tomar proteínas, presentes en carne, pescado, huevos y frutos secos. La relación entre carbohidratos y proteínas debe ser de dos a una, es decir, la proporción de alimentos ricos en carbohidratos que se recomienda comer, debe ser el doble que la correspondiente a alimentos con proteínas. Los hidratos de carbono son los componentes de la dieta que menos cantidad de calorías aportan por unidad de peso. Aquellas personas que desean adelgazar, deberían procurar sustituir el consumo de grasas por hidratos de carbono, lo que supondría una mejora en su dieta y permite perder peso a largo plazo.

Casi todos identificamos los hidratos de carbono con los alimentos ricos en energía y quienes se preocupan por su peso, además procurarán esquivarlos a la hora de diseñar su dieta. Las verduras, las carnes y los pescados son los alimentos más indicados para evitar los carbohidratos.

Los lípidos: Son biomoléculas orgánicas formadas básicamente por carbono e hidrógeno y generalmente, en menor proporción, también oxígeno. Además ocasionalmente pueden contener también fósforo, nitrógeno y azufre. Es un grupo de sustancias muy heterogéneas que sólo tienen en común estas dos

características: Son insolubles en agua, disolventes orgánicos, como éter, cloroformo, benceno, etc.

El ATP Trifosfato de Adenosina: Es una molécula que se encuentra en todos los seres vivos y constituye la fuente principal de energía utilizable por las células para realizar sus actividades. Esta molécula es utilizada por los músculos cuando requieren realizar una contracción que es la que origina el movimiento. La energía necesaria se produce o libera a partir de la ruptura de los enlaces de dicha molécula.

Proteínas: Las proteínas son el principal nutriente para la formación de los músculos del cuerpo. Además cumplen una función esencial: transportan las sustancias grasas a través de la sangre, elevando las defensas del cuerpo. Se componen de carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno, siendo éste el único que distingue a las proteínas de los carbohidratos y grasas y construye las bases de las proteínas que son los aminoácidos. Existe un total de 20 diferentes aminoácidos y se combinan entre ellos de múltiples maneras para formar los diferentes tipos de proteínas. Estos pueden dividirse en 2 tipos los esenciales que son 9 y que son tomados de los alimentos y los no esenciales que son 11 y son producidos dentro de nuestro cuerpo.

Fructosa: La fructosa es un endulzante natural, obtenido de la fruta, que aunque siempre se había recomendado para diabéticos ahora genera muchas dudas.

Además su poder endulzante es mucho mayor que el azúcar por lo que con menos cantidad hay suficiente. Así, pues, se utilizaba para endulzar mermeladas, galletas y otros alimentos.

Lactosa: Del latín lactis (leche), es el azúcar (formado por la glucosa y la galactosa) que está presente en la leche. Se trata de un disacárido que se halla en una proporción de entre el 4% y el 5% en la leche de las hembras de los mamíferos. En el caso de los seres humanos, la correcta absorción de la lactosa

requiere de la presencia de una enzima denominada lactasa (producida en el intestino delgado y sintetizada durante la infancia).

Hidratación: Es algo indispensable en toda rutina de ejercicios, ya que de aquí proveemos al organismo de esa capacidad de regenerarse más rápidamente después del esfuerzo, además que hay que tener en cuenta un factor muy importante que al realizar ejercicio estamos agrandando las fibras musculares de todo el cuerpo, esta actividad extra hace que consumamos la energía del tejido adiposo acumulado en manera de grasas, es así como se marcan los músculos, aquí en este punto podemos impedir al cuerpo esa plenitud orgánica para realizar las actividades de cualquier tipo.

Ahora bien la hidratación hace que el cuerpo se estabilice y no pierda niveles electrolíticos, lo cual ocasiona que todos los órganos y sistemas funcionen de manera normal y regulada. Por ello lo más recomendable es tomar dos litros de agua al día en promedio dependiendo de la masa corporal y la actividad física, además es recomendable en actividades demandantes tomar suero, para una rápida reposición de las sales y líquidos perdidos.

2.4.2 Definiciones Variable Dependiente

Placer por la Práctica Deportiva: Si bien cuando se gana a un deporte a un oponente, existe la consecuente cuota de placer, todo indica que es la autosuperación la que opera con mayor intensidad en el principio psíquico que regula el placer humano. Imaginemos el indescriptible placer al alcanzar la cima de una montaña a la que hubo que conquistar.

Este nivel de auto competencia le permite al hombre, progresivamente ir descubriendo el enorme caudal de destrezas que posee y que por falta de aprendizaje están dormidas en su interior, pero, prestas a brindarse a favor de la evolución personal.

Logros deportivos: Un logro deportivo es la obtención o consecución de aquello que se ha venido intentando desde hace un tiempo y a lo cual también se le destinaron esfuerzos tanto psíquicos como físicos para finalmente conseguirlo y hacerlo una realidad.

Optimización de las Técnicas: El entrenamiento de la técnica tiene como objetivo la educación del comportamiento motor del deportista de acuerdo con las características objetivas y generales de la técnica estándar, a partir de las peculiaridades del deportista. Neumaier (1995) relaciona el entrenamiento de la técnica deportiva con el conjunto de procesos y medidas relacionadas con la optimización sistemática de la coordinación del movimiento.

Rendimiento Físico: Proceso rigurosamente estructurado desde el punto de vista técnico, lo cual implica, Planes, Programas, Actividades, en el corto, mediano y largo plazo en búsqueda del Rendimiento Deportivo.

Iniciación Deportiva: Es un proceso cronológico en el transcurso del cual un sujeto toma contacto con nuevas experiencias regladas sobre una actividad físico deportiva, tradicionalmente, se conoce con el nombre de iniciación deportiva el período en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes. (Blázquez, 1986).

Funciones hacia las que se puede orientar la iniciación deportiva:

a) El deporte recreativo. Es decir, aquel que es practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar a un adversario, únicamente por disfrute o goce.

b) El deporte competitivo. Es decir, aquel que es practicado con la intención de vencer a un adversario o de superarse uno mismo.

c) El deporte educativo. Es decir, aquel cuya pretensión fundamental es colaborar al desarrollo armónico y de potenciar los valores del individuo.

d) El deporte salud. Es decir, aquel cuyo objetivo fundamental es colaborar al desarrollo de una mejor calidad de vida, a través de la promoción de salud.

Condición Física: Toda persona posee fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación y velocidad. Estas cualidades físicas básicas están desarrolladas de forma diversa en cada persona de acuerdo con el esfuerzo que debe realizar diariamente o en su actividad deportiva. El estado individual de las cualidades es el que determina la condición física.

Todas estas características pueden mejorarse mediante el entrenamiento diario o constante. Un entrenamiento concreto puede influir sobre facultades desaprovechadas e incluso mejorarlas.

Cuando se entrena de manera razonable, se pueden mejorar las debilidades físicas, llevando a la armonización de la condición física, así como también a una disminución del tiempo necesario para la recuperación del desgaste físico.

El cuerpo humano puede ser entrenado a cualquier edad, aunque las adaptaciones al entrenamiento ocurren con menor rapidez.

La disminución de la fuerza a consecuencia de la edad puede ser retardada claramente por medio de un entrenamiento especial e incluso puede ser frenada completamente. La capacidad de resistencia puede conservarse durante un tiempo considerablemente mayor. No se trata de correr una maratón, pero precisamente a una edad avanzada un entrenamiento de resistencia correctamente dosificado contribuye de forma significativa al bienestar. También la movilidad de las articulaciones y la capacidad de elongación de los músculos pueden ser conservadas y mejoradas en gran parte.

A cualquier edad puede mejorar su condición física. Una persona de 60 años bien entrenada tiene una mayor capacidad de rendimiento físico que una persona de 40 años no entrenada.

Entrenamiento Físico: Significa, en primer lugar, consumo de energía, solamente en la fase de recuperación después del esfuerzo, el cuerpo vuelve a normalizar las reservas energéticas. Si el ejercicio está dosificado correctamente y la recuperación es adecuada, el nivel de recuperación de la energía superará los niveles anteriores al comienzo del esfuerzo. Por lo tanto, habrá conseguido un aumento de energía y un beneficio por el entrenamiento. Un ejercicio dosificado correctamente supone la obtención de un beneficio gracias al entrenamiento y con ello un mejor rendimiento en la fase final de recuperación. Además de la elección de los ejercicios que integran el programa, la dosificación del esfuerzo durante los mismos es fundamental. Recuerde siempre que para cualquier entrenamiento, hay que hidratarse antes, durante y después de la actividad.

Entrenamiento Deportivo: Es un proceso continuo de trabajo que busca el desarrollo óptimo de las cualidades físicas y psíquicas del sujeto para alcanzar el máximo rendimiento deportivo. Este es un proceso sistemático y planificado de adaptaciones morfofuncionales, psíquicas, técnicas, tácticas, logradas a través de cargas funcionales crecientes, con el fin de obtener el máximo rendimiento de las capacidades individuales en un deporte o disciplina concreta.

Capacidades Físicas: Podemos definir las capacidades físicas básicas como: Los factores que determinan la condición física del individuo, que lo orientan hacia la realización de una determinada actividad física y posibilitan el desarrollo de su potencial físico mediante su entrenamiento.

Son condicionales por varias razones:

- a) Se desarrollan mediante el proceso de acondicionamiento físico
- b) Condicionan el rendimiento deportivo

Estas capacidades se dicen que son básicas porque son las componentes de las demás cualidades que se denominan resultantes y porque son el soporte físico de las cualidades más complejas.

Clasificación de las capacidades físicas:

Muchos autores de épocas pasadas han mencionado en sus tratados o libros las capacidades físicas. Dentro de estas capacidades físicas la mayoría los dividían en: ejercicios de fuerza, de velocidad, de resistencia, de destreza, etc.; e incluso llegaron a mencionar otras cualidades como: el equilibrio, la habilidad, la flexibilidad, la agilidad, etc.

Uno de los autores fue Gundlack (1968) el cual clasifica las capacidades físicas en:

Capacidades condicionales: Son aquellas que vienen determinadas por los procesos energéticos y metabólicos de rendimiento de la musculatura voluntaria: fuerza, velocidad, resistencia.

Capacidades intermedias: Flexibilidad, reacción motriz simple.

Capacidades coordinativas: Son aquellas que vienen determinadas por los procesos de dirección del sistema nervioso central: equilibrio, agilidad, coordinación, etc.

En la actualidad la mayoría de los autores coinciden en denominar capacidades físicas básicas a la resistencia, fuerza, velocidad y la flexibilidad, no incluyendo en esta clasificación a la coordinación debido a que entraría a formar parte de las capacidades psicomotoras o coordinativas

Acondicionamiento Físico: Es el desarrollo de la suma de cualidades físicas básicas importantes para el rendimiento.

Fuerza: La fuerza es la capacidad de superar una resistencia mediante una contracción muscular.

Velocidad: Es la capacidad de realizar acciones motrices en el menor tiempo posible. Depende del sistema muscular y de la alimentación.

Resistencia: es la cualidad que nos permite aplazar o soportar la fatiga, permitiendo prolongar un trabajo orgánico sin disminución importante del rendimiento.

Agilidad: Es la capacidad de realizar movimientos o acciones de manera rápida y sin que su desarrollo se vea entorpecido.

Coordinación: Es la capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado de acuerdo con la imagen fijada por la inteligencia motriz a la necesidad del movimiento.

Equilibrio: Es la capacidad de realizar y controlar cualquier movimiento del cuerpo contra la ley de la gravedad. Es la cualidad coordinativa que depende del sistema nervioso central.

Habilidad: Es la capacidad y disposición que tiene una persona para realizar una cosa con destreza.

Flexibilidad: Podemos decir que es el rango máximo de movimiento de todos los músculos que componen una articulación.

Alto Rendimiento: Es la capacidad de realización de actividades físicas con la mayor performance y el menor gasto energético, en función de las expectativas de los logros a alcanzar.

Sedentarismo: La falta de ejercicio o sedentarismo disminuye la capacidad de adaptación a la actividad física posterior cayendo así en un círculo vicioso. A su vez, la proporción de grasa es cada vez mayor en relación con los demás tejidos, aunque no necesariamente haya aumentado de peso, debido a la disminución de la masa muscular. Si una persona que realiza un trabajo sedentario (como estar sentado frente a una computadora) corre o camina unos kilómetros sin haber realizado un entrenamiento previo, pasará los días siguientes con dolores y molestias. Lo mismo ocurre cuando se comienza a practicar una actividad física. El sedentarismo acarrea también disfunciones orgánicas: estreñimientos, várices, propensión a la inflamación de los órganos abdominales (provocada por distensión de los músculos debilitados de la pared abdominal), sensación de fatiga. Muchos dolores de espalda que no tienen origen en traumatismos o enfermedades se deben a la debilidad de los músculos de esa zona, que se contractura de forma casi permanente. A menudo, el simple esfuerzo de mantener erguida la espalda representa para el sedentario una exigencia mayor de la que sus músculos son capaces de soportar.

2.5 HIPÓTESIS

H0: El rendimiento físico de los deportistas de Tae Kwon Do **NO** es deficiente debido al desconocimiento y falta de información acerca de una correcta nutrición.

H1: El rendimiento físico de los deportistas de Tae Kwon Do es deficiente debido al desconocimiento y falta de información acerca de una correcta nutrición.

2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES

Variable Independiente

- La nutrición

Variable Dependiente

- Rendimiento físico

CAPÍTULO 3

METODOLOGÍA

3.1 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN

Este trabajo se realizó en el gimnasio de Tae Kwon Do de Federación Deportiva de Tungurahua del cantón Ambato con la participación de deportistas y entrenadores con la finalidad de identificar a través de las prácticas deportivas el grado de rendimiento y la carencia nutricional de cada uno de los entrenados, para de esta manera mejorar su estilo de vida.

3.2 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

Por los Objetivos

Es una investigación aplicada porque se realiza con un propósito inmediato el cual es aplicar los conocimientos en la solución del problema y así poder satisfacer el interés propio y de la comunidad para mejorar su rendimiento deportivo, su calidad de vida y el estado de salud de los deportistas involucrados en este trabajo de investigación.

Por el Lugar

Es una investigación de campo, porque se realiza en el medio o lugar de los hechos esto es en el gimnasio de Tae Kwon Do de Federación Deportiva de Tungurahua de la ciudad de Ambato donde se hallan los sujetos a investigar y se produjeron captaciones y los acontecimientos en su estado natural.

En la investigación se aplica: Observaciones, cuestionarios y entrevistas dirigidas a los deportistas y entrenadores, realizadas en el lugar correspondiente.

Por el Alcance

Es descriptiva porque permite describir como es el fenómeno o problema motivo de la investigación.

Como afirma Dankle “Que los estudios descriptivos buscan especificar las características o propiedades importantes de grupos, personas o comunidades que se han sometido a análisis”, se ha utilizado este procedimiento con los deportistas para conocer de cerca el problema a investigar y comprometerlos con su participación en la orientación, en la importancia que tiene una buena nutrición y los beneficios que esta brinda para su desarrollo integral.

Por el Método

Es una investigación cualitativa porque se trabaja con resultados que brindarán todos los involucrados en el problema de estudio.

Por la Factibilidad

Es un proyecto factible de realizar, se realiza con hechos y actores reales en el gimnasio de Tae Kwon Do de Federación Deportiva de Tungurahua de la ciudad de Ambato

El problema relacionado con la nutrición y el mejoramiento del rendimiento físico es un fenómeno real y actual, en el intervienen, los deportistas y entrenadores que están prestos y voluntariamente comprometidos a trabajar por alcanzar los objetivos propuestos.

3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA

El presente trabajo de investigación está constituido por:

16 deportistas que conforman la categoría juvenil del gimnasio de Tae Kwon Do de Federación Deportiva de Tungurahua, por lo cual no se aplica la fórmula de muestreo.

MATRIZ OPERACIONAL DE VARIABLE DEPENDIENTE: RENDIMIENTO FÍSICO

Cuadro # 2

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍA	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICA E INSTRUMENTOS
<p>RENDIMIENTO FÍSICO</p> <p>Es la capacidad de realización de actividades físicas de forma eficiente con la mayor performance y el menor gasto energético de las marcas a alcanzar. Se lo realiza a partir de la iniciación deportiva buscando una condición física óptima.</p>	<p>Eficiente</p> <p>Iniciación deportiva</p> <p>Condición física</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Técnica adecuada ➤ Participa de todos los entrenamientos ➤ Placer en la práctica ➤ Recreativo ➤ Competitivo ➤ Educativo ➤ Velocidad ➤ Fuerza ➤ Resistencia ➤ Flexibilidad ➤ Coordinación 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Le han evaluado su estado físico? ➤ ¿Existe tablas de control físico en su gimnasio? ➤ ¿Sabe usted cuál es su estado físico actual? ➤ ¿Su salud y estado físico es satisfactorio? ➤ ¿Tiene un horario para realizar actividad física? ➤ ¿Se agota con mucha facilidad en las prácticas que realiza? ➤ ¿Cree usted que es importante la preparación física controlada? ➤ ¿Sus entrenadores les han hablado sobre el tipo de acondicionamiento físico que realizan en cada clase?} 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Observación a los deportistas ➤ Test físicos a los deportistas ➤ Encuestas a los entrenadores ➤ Encuesta a los deportistas ➤ Encuesta a los padres de familia ➤ Encuesta al médico de la institución.

Autor: Edwin Núñez

3.5 PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Para recoger la información necesaria y poder dar la propuesta válida y solucionar el problema planteado se pusieron en práctica algunas técnicas de investigación con sus respectivos instrumentos de trabajo que fueron los siguientes.

La Observación

Se empleó la observación directa y se tomó apuntes.

La Encuesta

Se aplicó un cuestionario estructurado en función de la muestra para obtener la información requerida que sirva de ayuda en la solución del problema investigado.

3.6 PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

Una vez que se ha recopilado la muestra en función de la observación y la encuesta, desechando la información defectuosa, contradictoria e incompleta, se procederá a realizar la tabulación respectiva, se calculara las frecuencias y el porcentaje. Los datos serán graficados.

Para recoger la información necesaria y poder dar la propuesta válida y solucionar el problema planteado se puso en práctica algunas técnicas de investigación.

El procesamiento de datos se inicia con la codificación que existe en cada uno de los ítems de la encuesta y la entrevista.

Se tabula utilizando códigos preestablecidos para determinar y calcular la frecuencia de cada alternativa de respuesta. Esto sirvió para detectar el conocimiento e interés de los integrantes de la comunidad sobre la alimentación y el rendimiento físico y las proyecciones para el futuro.

Se estableció al mismo tiempo las conclusiones y recomendaciones que el proceso de investigación requiera.

CAPÍTULO 4

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

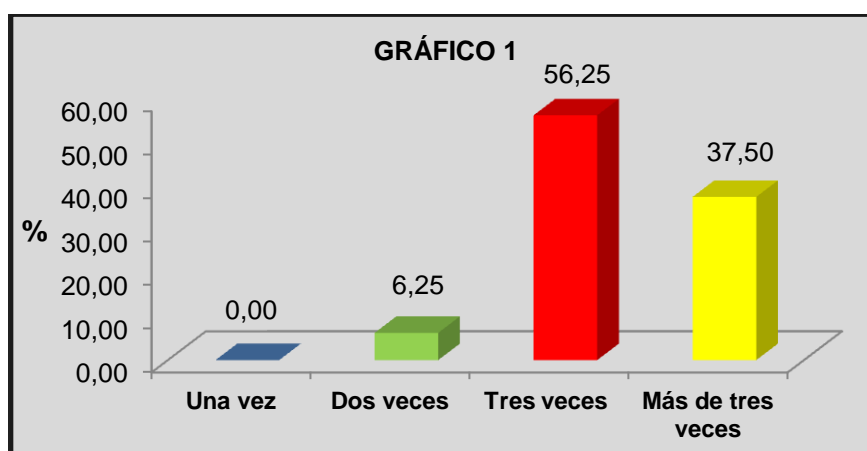
4.1 Análisis de los resultados: Aplicada a los deportistas de Tae Kwon Do de la categoría juvenil de Federación Deportiva de Tungurahua.

4.2 Interpretación de Datos

PREGUNTA N^o1

¿Cuántas veces al día se alimenta usted?

N	F	%
Una vez	0	0,00
Dos veces	1	6,25
Tres veces	9	56,25
Más de tres veces	6	37,50
TOTAL	16	100,00

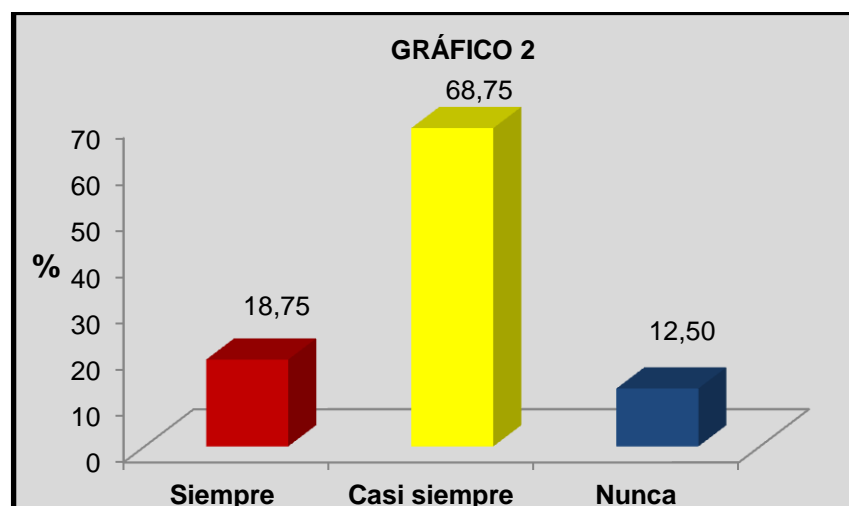


De las encuestas realizadas, la mayoría que conforma el 56,2% consumen normalmente sus tres comidas básicas, pero por otro lado el 37,5% consumen alimentos más de tres veces al día y un 6,2% que es una cantidad menor se alimentan dos veces al día. Entendiendo de esta manera que la mayoría de deportistas consumen las raciones básicas y esenciales de una persona que tiene una vida normal sin exigencia física.

PREGUNTA N°2

¿Usted consume comida rápida?

N	F	%
Siempre	3	18,75
Casi siempre	11	68,75
Nunca	2	12,50
TOTAL	16	100,00



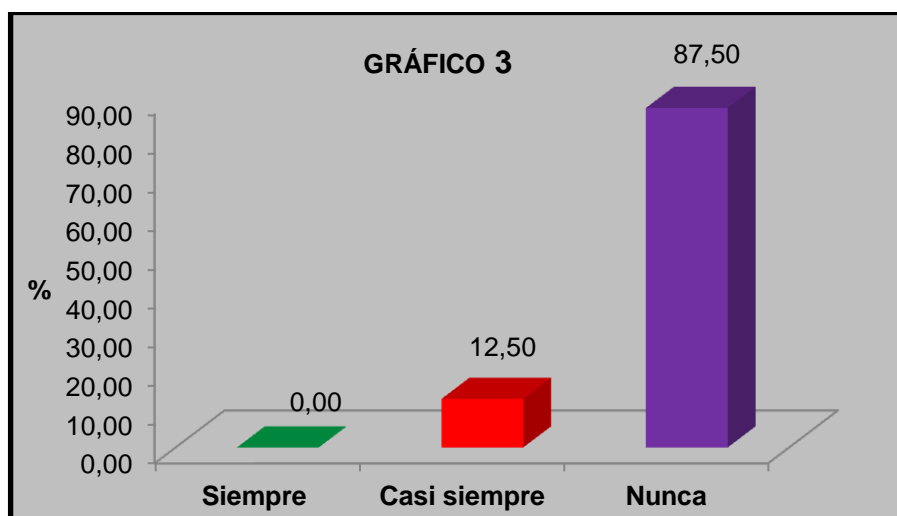
Como se puede observar, el 68.7% de deportistas están conscientes que casi siempre consumen comida rápida, mientras que de un 18,7% incluye en su dieta este tipo de comida, propiciando efectos negativos para su rendimiento físico e intelectual. Y apenas un 12,5% no consume este tipo de alimentos.

Se observa que la alimentación de los deportistas está basada en alimentos ricos en grasas saturadas, lo que puede perjudicar a su salud y rendimiento físico e intelectual.

PREGUNTA N°3

¿Usted se suministra algún tipo de suplemento vitamínico?

N	F	%
Siempre	0	0,00
Casi siempre	2	12,50
Nunca	14	87,50
TOTAL	16	100,00



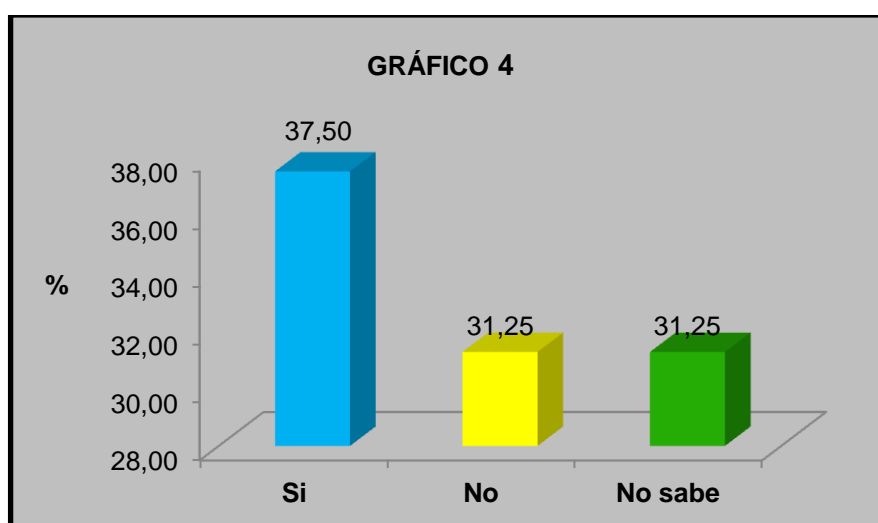
El 87,5% de deportistas, no se suministran ningún tipo de suplemento vitamínico para compensar los nutrientes que no encuentran en su dieta diaria. Mientras que el 12,5% consumen algún tipo de suplemento vitamínico y piensan que es necesario el consumo de algún tipo de vitaminas.

En la práctica deportiva de Tae Kwon Do la mayoría no utiliza suplementos vitamínicos pudiendo ser este un factor en el agotamiento y falta de energía para el buen desempeño deportivo.

PREGUNTA N°4

¿Los productos que usted consume, satisfacen las necesidades energéticas para un buen rendimiento físico y mental?

N	F	%
Si	6	37,50
No	5	31,25
No sabe	5	31,25
TOTAL	16	100,00



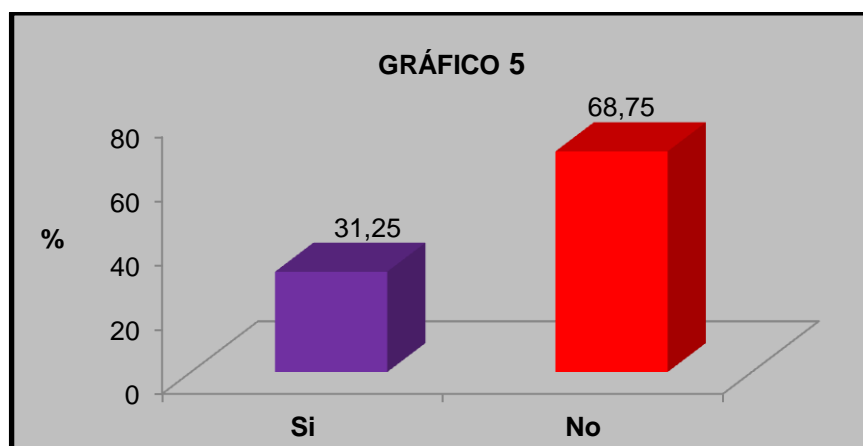
El 37,5% manifiestan que su alimentación le permite resistir la exigencia de la práctica deportiva mientras que un 31,25% manifiesta que no ayuda a la práctica de su deporte y el 31,2% no conoce del tema.

Dando a entender que el consumo de energía proviene de los alimentos ingeridos en la dieta diaria.

PREGUNTA N°5

¿Usted tiene asesoramiento de una persona especializada en nutrición para mejorar su rendimiento físico e intelectual?

N	F	%
Si	5	31,25
No	11	68,75
TOTAL	16	100,00



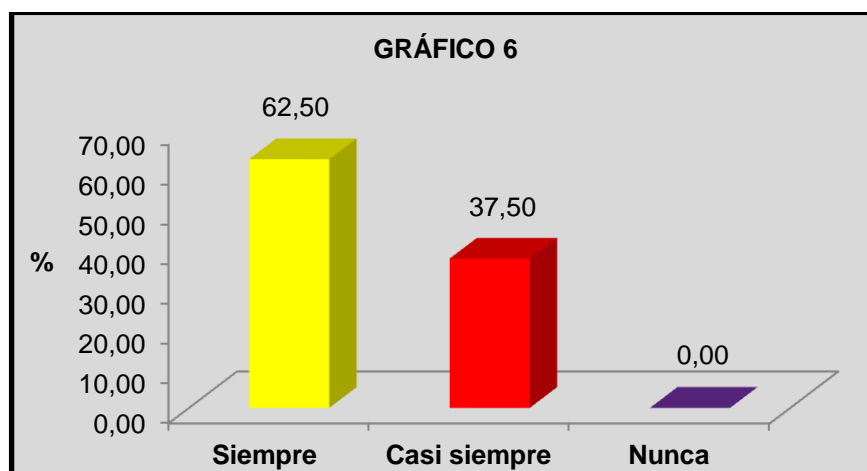
El 68,7% se pronuncia por el NO, demostrando así que los deportistas desconocen sobre la calidad y cantidad de alimentos que deben consumir diariamente y el 31,2% manifiesta que tiene la asesoría de un especialista en alimentación deportiva y se alimenta para tener un buen desarrollo físico e intelectual.

La mayoría de los deportistas no cuentan con la asesoría de un especialista en alimentación deportiva, lo que se ha convertido en un obstáculo para lograr un óptimo desarrollo físico e intelectual.

PREGUNTA N°6

¿Su entrenador le evalúa su rendimiento físico y deportivo?

N	F	%
Siempre	10	62,50
Casi siempre	6	37,50
Nunca	0	0,00
TOTAL	16	100,00



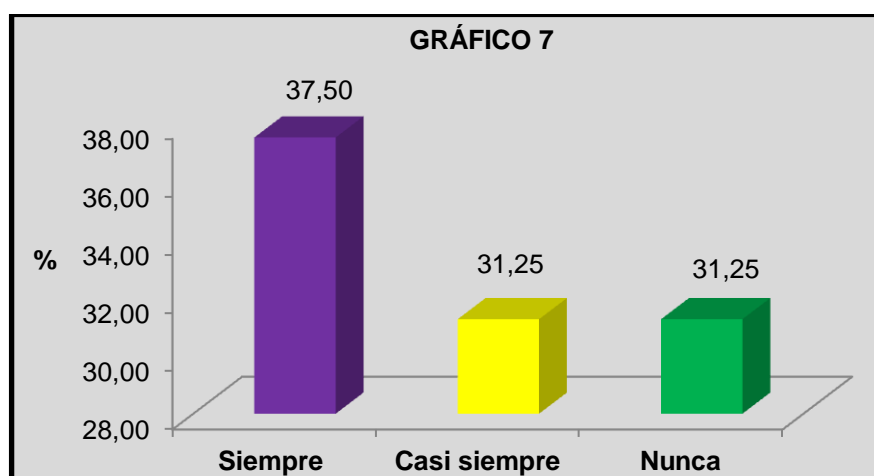
Los deportistas han manifestado en un 62,5% que su entrenador realiza siempre evaluaciones continuas a sus deportistas para conocer su rendimiento físico y deportivo. Mientras que un 37,5% manifiesta que casi siempre son evaluados en su estado físico.

Dando a entender que hay un proceso planificado de control en el avance de los deportistas.

PREGUNTA N⁰7

¿Utiliza su entrenador tablas de control físico para valorar su rendimiento deportivo?

N	F	%
Siempre	6	37,50
Casi siempre	5	31,25
Nunca	5	31,25
TOTAL	16	100,00



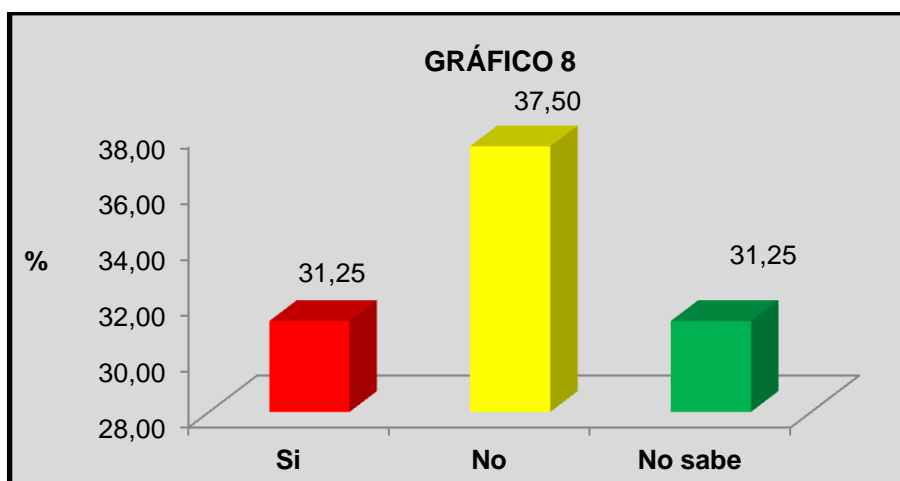
Los deportistas encuestados manifiestan en un 37,5 % que su entrenador siempre utiliza tablas de control físico para medir su evolución y su rendimiento físico, mientras que el 31,2 % se pronuncia que casi siempre o nunca se hace un control físico.

Tomando como referencia que los entrenadores si realizan controles en el rendimiento físico de sus deportistas aunque nunca se informan a los mismos.

PREGUNTA N°8

¿Conoce usted cuál es su rendimiento físico actual?

N	F	%
Si	5	31,25
No	6	37,50
No sabe	5	31,25
TOTAL	16	100,00



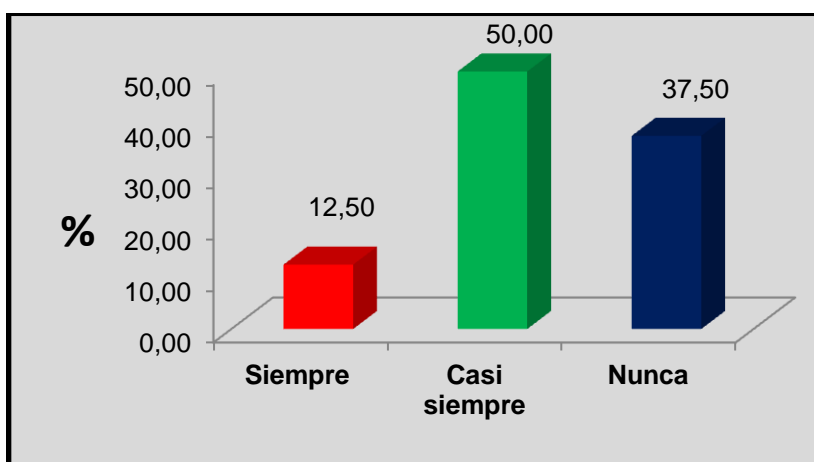
Como podemos observar el 37,5% de deportistas desconocen su estado físico actual a pesar que se efectúa evaluaciones constantes y apenas en un 31,2% conoce de su rendimiento físico o no sabe.

Entendiendo así que la mayoría de deportistas de Tae Kwon Do a pesar de ser evaluados, desconocen su estado físico.

PREGUNTA N°9

¿Se agota con mucha facilidad durante las prácticas deportivas que usted realiza diariamente?

N	F	%
Siempre	2	12,50
Casi siempre	8	50,00
Nunca	6	37,50
TOTAL	16	100,00



Los deportistas encuestados manifiestan que el 50,0 % casi siempre se agotan con mucha facilidad en las prácticas diarias y en un 37,5 % nunca se agotan en las prácticas realizadas y apenas en un 12,5% siempre se agotan.

Entendiendo que por la exigencia del ejercicio hay presencia de agotamiento físico o a su vez no se está trabajando a su máxima exigencia.

PREGUNTA N°10

¿Cree usted que es importante la preparación física planificada para la obtención de resultados?

N	F	%
Si	16	100,00
No	0	0,00
No sabe	0	0,00
TOTAL	16	100,00



Como se puede observar el 100,00% concuerda que es importante una preparación física planificada para la obtención de resultados y sobre todo beneficiarse del deporte en bien de la salud.

Dando a entender que un entrenamiento planificado ayudara a mejorar el estado físico de los deportistas y evitara en el futuro que se presenten lesiones.

4.3 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

Tomando como base los resultados obtenidos en la investigación de campo, realizada en la Federación Deportiva de Tungurahua a los deportistas de la categoría juvenil del gimnasio de Tae Kwon Do se procede a comprobar la hipótesis:

Modelo Estadístico

$\alpha =$	0,1	
	90%	Nivel de confianza

$z =$	1,64485363
LI =	-1,64485363
LS =	1,64485363

$$\chi^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

$\mu =$	20	Valor considerado para la hipótesis nula
$\bar{x} =$	16	Media de muestras
$\delta =$	3,74	Desviación estándar de la media
$n =$	40	Número de elementos de la muestra
σ_x	0,59134592	Desviación estándar tipificada
$z =$	-6,76423029	Valor z tipificado

Análisis región	Cae fuera de la región de aceptación
Interpretación	Se rechaza la hipótesis nula

Después del estudio realizado se determina que los deportistas no tienen una nutrición adecuada debido a la falta de información y abuso del consumo de comida rápida. Incidiendo esto en el desarrollo de sus capacidades físicas para tener un rendimiento de calidad.

CAPÍTULO 5

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES:

- Según los resultados estadísticos obtenidos en la investigación realizada, la mayoría de deportistas de la categoría juvenil que practican la disciplina de Tae Kwon Do en la Federación Deportiva de Tungurahua manifiestan que es importante la utilización de una adecuada alimentación para la práctica de este deporte por la exigencia que tiene su preparación física.

- El universo de trabajo está convencido de que la utilización de una alimentación balanceada provocará un cambio positivo en su vida deportiva, su estado anímico y su desarrollo físico e intelectual.

- El desconocimiento sobre su evolución en el rendimiento físico y deportivo influye negativamente en los deportistas. Es importante dar a conocer los logros alcanzados dentro de su preparación para motivar y corregir las falencias físicas

RECOMENDACIONES:

- Dar importancia a la alimentación que reciben los deportistas de Tae Kwon Do dentro y fuera del hogar, asesorada por un especialista en nutrición deportiva debido a la exigencia física que demanda este deporte, incentivarlos a una alimentación sana que contribuya con los requerimientos energéticos que su cuerpo necesita.
- Planificar y ejecutar controles médicos regulares, con el fin de conocer el estado de salud físico y mental de cada deportista para optimizar el trabajo durante todo su período de preparación y llegar a la competencia máxima en su mejor estado físico y emocional.
- Informar a cada deportista sobre su proceso evolutivo después de una evaluación física realizada por su entrenador, el mismo que deberá dar sugerencias si fuese necesario.
- Diseñar una guía nutricional que brinde a los deportistas de Tae Kwon Do alternativas de alimentación sana y económica.
- Crear menús nutritivos con cantidades balanceadas que ayuden a compensar la pérdida energética que se dio durante la práctica.

CAPÍTULO 6

PROPUESTA

6.1 DATOS INFORMATIVOS

Guía en asesoramiento nutricional para deportistas juveniles que practican Tae Kwon Do.

Alternativa de emprendimiento

Título: “Nutrí Center” Centro de Asesoramiento Nutricional

Institución ejecutora: Federación Deportiva de Tungurahua.

Beneficiarios: Deportistas, entrenadores y personas aficionadas al Tae Kwon Do.

Ubicación: Tungurahua – Ambato. **Dirección:** Maldonado 5-12 y Araujo

Fecha de Inicio: 10 de Enero 2013

Fecha de Término: Indefinida

Teléfonos: 093867630 – 090879386

Equipo técnico responsable: Edwin Núñez

Costo: \$12.500

6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

La investigación realizada identificó que, el gimnasio de Tae Kwon Do de Federación Deportiva de Tungurahua no cuenta con un profesional especializado en nutrición que asesore a los deportistas que practican esta disciplina, presentándose niños y jóvenes con carencia de peso y bajo rendimiento físico. Es importante mantener una buena alimentación para

contar en el futuro con una sociedad saludable llena de vitalidad y aún más si esta realiza actividad física. Por eso el interés de crear el centro de asesoramiento nutricional exclusivo para este deporte, ya que la exigencia de cada actividad deportiva es distinta y los desgastes energéticos varían de acuerdo a la edad y condición física.

6.3 JUSTIFICACIÓN

Los intereses que conlleva a la creación de este centro nutricional es brindar asesoría especializada a deportistas, entrenadores, padres de familia y demás personas interesadas en la nutrición adecuada de un deportista de combate que busca el alto rendimiento.

Se pueden enunciar algunas alternativas de solución o propuestas válidas para detener o disminuir paulatinamente la incidencia de la mala nutrición en el rendimiento físico, de los deportistas por las siguientes razones:

- a) Con la adecuada nutrición se tiene mayores posibilidades de mejorar el rendimiento físico para un buen desarrollo de las destrezas atléticas.
- b) Los deportistas se transformarán en individuos creativos, críticos, participativos, innovadores, visionarios mejorando su rendimiento físico.
- c) Habrá que mejorar la preparación de los deportistas mediante su elevada autoestima para que se sientan capaces de superar los problemas.

6.4 OBJETIVOS

GENERAL:

- Incrementar el rendimiento físico de los deportistas juveniles de Tae Kwon Do de la Federación Deportiva de Tungurahua mediante la creación de un plan nutricional que brinde las necesidades energéticas requeridas.

ESPECÍFICOS

- Realizar chequeos periódicos de la salud de los deportistas e informar a los mismos sobre su actual estado físico.
- Mejorar el programa de alimentación deportiva para incrementar el nivel del rendimiento físico de manera aceptable en los deportistas que practican Tae Kwon Do.
- Solicitar a los directivos de Federación Deportiva de Tungurahua se designe un presupuesto para alimentación de los deportistas de la categoría juvenil que practican Tae Kwon Do.

6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

En esta etapa se pretende básicamente demostrar la viabilidad técnica de la propuesta, así como también identificar la mejor alternativa tecnológica que se ajuste a los criterios de optimización que corresponde aplicar a la misma.

La propuesta de la creación del Centro de Asesoramiento Nutricional está orientada y condicionada por varios factores que serán analizados a continuación:

Campo político: Pretende cubrir con la propuesta y la dimensión del área total con que cuenta el espacio físico para la instalación del Centro de Asesoramiento Nutricional. Por tanto la empresa deberá ajustarse al tamaño del espacio físico que dispone para su instalación, aprovechando una serie de factores tales como: la distribución de la planta, el flujo de procesos de los servicios y las habilidades del personal, con el fin de lograr una capacidad productiva.

Socio cultural: La empresa estará disponible para todas las personas interesadas sin distinción de raza o cultura.

Tecnológica: Particularmente, el Centro de Asesoramiento Nutricional no requiere del empleo de tecnología de punta; ya que sólo se necesita equipo de

audio y video, una computadora, una impresora, un teléfono, un infocus. Es importante, también disponer de los muebles y enseres necesarios y adecuados.

Organizacional: La empresa estará dirigida por un grupo calificado de especialistas.

Equidad de género: El servicio se brindará tanto a hombres como a mujeres sin discriminación alguna, fomentando la equidad de género.

Ambiental: Propiciará un ambiente cordial y adecuado para los clientes y público en general.

Económico – financiero: Para llevar a cabo la ejecución de la propuesta se ha determinado una estructura de financiamiento constituida por recursos propios y de terceros, de acuerdo al monto estimado de la inversión.

Cabe indicar que los recursos de terceros provendrán de préstamos de instituciones financieras ó cooperativas de ahorro y crédito que apoyan a la microempresa y que brinden las tasas más bajas del mercado.

Legal: Contará con la documentación legal pertinente para su normal funcionamiento, cumpliendo con todo lo estipulado por la ley.

Cuadro # 3 PRESUPUESTO

RUBROS DE GASTOS	VALOR
Material de escritorio	\$2000
Servicios básicos	\$200
Pago de arriendo	\$200
Transporte	\$100
Capacitación	\$3000
Crédito	\$5000
Sueldos	\$1000
Imprevistos	\$1000
TOTAL:	\$12.500

Autor: Edwin Núñez

6.6 FUNDAMENTACIÓN

Un Centro de Capacitación Nutricional es un lugar donde un equipo de profesionales dedicados a educar personas en alimentación saludable, trabajan con gente de todas las edades, desde niños hasta adultos mayores. Siendo educadores, promotores de la salud, creen mucho en las personas y en el cambio, ya que diariamente se experimenta cambios que logran mejorar la salud física y mental de las personas. El principio fundamental de la gestión de calidad son las personas y la satisfacción de las necesidades de los clientes.

Dada la naturaleza humana, es improbable que una persona pueda satisfacer las necesidades de otras personas, si sus propias necesidades están insatisfechas y son causa de preocupación, malestar, angustia o estrés.

”Tener un buen estado de salud es una de las formas de demostrar gran devoción por los padres ya que para ellos la salud de un hijo es su preocupación más grande”.

Recomendaciones Dietéticas

Para la ración de entrenamiento se ofrece modelos de desayuno, almuerzo, comida y merienda, según los hábitos alimentarios de cada región del país, pues como ya se sabe la alimentación Ecuatoriana varía de acuerdo con la región. Para la región central se darán ejemplos de menús que pueden ser aplicados de acuerdo con las posibilidades y hábitos del deportista.

Dieta

- Si el individuo consume una dieta rica en carbohidratos entonces utilizará mas glucógeno como combustible.
- Si la dieta es rica en grasas, se oxidarán mas grasas como combustible.
Esto no quiere decir que la persona deba consumir una dieta rica en grasas ya que hasta el atleta más delgado tiene reservas de grasas suficientes para

producir energía para cualquier tipo de ejercicio prolongado o de resistencia.

- El comer más grasas, sobretodo de saturadas, aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y otras enfermedades inherentes al consumo inadecuado de grasas. La meta es aumentar la disponibilidad de grasas como combustible durante el ejercicio.

Cuadro # 4

Requerimientos Energéticos en Deportes de Lucha

(Según Donath/Shuler)

Deporte	Kcal/kg	Kj/kg	Peso corporal Kg	Requerimientos Energéticos Diarios Kcal	Kj	Porción en la energía total
Boxeo	70	293	75	5.800	24.300	Hidratos de carbono 54%
Lucha	70	293	75	5.800	24.300	Proteínas 20%
Judo	70	293	75	5.800	24.300	Grasas 30%
Karate	70	293	75	5.800	24.300	
Taekwondo	70	293	75	5.800	24.300	

NOTA: Incluido el 10% de pérdidas por digestión.

6.7 METODOLOGÍA, MODELO OPERATIVO

Cuadro # 5

FASES	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
Concientización	Concientizar hacia el consumo de una dieta sana	Dialogar con los deportistas, entrenadores y demás interesados para que asistan al centro	Prensa escrita Radio TV	Investigador	2 semanas
Planificación	Organizar un plan de alimentación ajustado a las necesidades energéticas de los deportistas	Aplicar una dieta rigurosa de acuerdo a la necesidades de los interesados	Material didáctico	Investigador	3 semanas
Ejecución	Mejorar la calidad de alimentación.	Aplicar las dietas recomendadas por el nutricionista.	Deportistas, plan de nutrición	Investigador	4 semanas
Evaluación	Evaluar su rendimiento en su periodo de preparación y competencia	Cualificar y cuantificar los resultados	Fichas de control físico	Investigador	2 semanas

Autor: Edwin Núñez

**GUÍA NUTRICIONAL RECOMENDADA PARA DEPORTISTAS
JUVENILES QUE PRACTICAN TAE KWON DO**

Cuadro # 6

MENÚ 1			
DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA O CENA	MERIENDA
Plato de caldo de papa con costilla de res	Porción de carne asada, pollo o pescado	Una porción de fruta	Una taza de leche con galletas, mantequilla y mermelada
Taza de chocolate en leche.	Porción de arroz	Una porción de carne o huevo	
Fruta madura	Ensalada de verduras crudas (lechuga, tomate, zanahoria) con limón y aceite.	Una porción de macarrones o pasta	
Pan con mermelada y mantequilla	Una porción de fruta o jugo	30g de queso o leche	
	Un vaso de yogur azucarado		

Cuadro # 7

MENÚ 2			
DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA O CENA	MERIENDA
Taza de café o té endulzado con azúcar o miel.	Una legumbre preferiblemente cruda	Un plato de crema de zanahoria	Un te azucarado con humita y queso
Tazón de cereales con leche y azúcar	Carne asada (para reponer el desgaste de proteína del día)	Pollo asado con papa, yuca o arroz	
Pan integral con mantequilla o mermelada.	Una legumbre hervida (papa o arveja)	Porción de frutas	
	30 gramos de queso o un vaso de yogur con azúcar	Un vaso de leche descremada.	
	Una fruta madura		
	Agua aromática azucarada.		

Cuadro # 8

<p style="text-align: center;">MENÚ 3 (Para personas de buen apetito)</p>			
DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA O CENA	MERIENDA
Hamburguesa o sanduche de jamón o carne asada.	Fruta	Un emparedado de queso	Perro caliente
Jugo o fruta fresca	Ensalada de hortalizas cocidas (zanahoria y remolacha)	Bocadillos de queso y jamón.	
Cada uno de estos menús aporta del 20 al 25% de las 3.000 a 3.500 calorías de la ración diaria	Pescado	Una taza de chocolate o leche	
	Espaguetis con queso		
	Leche descremada		

Autor: Edwin Núñez

Se recomienda antes de ir a dormir, tomar agua mineral, que servirá de vehículo para sacar toxinas por conducto del hígado y del riñón. A continuación aparece una relación de raciones de acuerdo con la cantidad de cada alimento y la necesidad de calorías de los deportistas.

REFERENCIA EN GRAMOS

Una porción de pasta corresponde a	100 g
Una porción de carnes corresponde a	75 g
Una porción de arroz corresponde a	85 g
Un huevo corresponde a	50 g
Una porción de papa (dos pequeñas) a	30 g
Una porción de pan a	30 g
Una porción de pan tajado equivale a	10 g
Un vaso de leche contiene 250ml equivalentes a	250 g
Un plato de sopa contiene 300 ml equivalentes a	300 g

PLANIFICACIÓN NUTRICIONAL

Tabla alimentaria para los deportistas que tengan un alto desgaste físico o un requerimiento con raciones de 3.000 y 3.500 calorías.

Cuadro # 9

ALIMENTOS	3.000 C en gr	3.500 C en Gr
DESAYUNO		
Leche	200	200
Pan	80	100
Mantequilla	15	20
Mermelada o miel	30	50
Azúcar + café	10	10
TOTAL:	540 Cal (18%)	700 Cal (20%)
ALMUERZO		
Frutas (mango o pera)	200	250
Ensalada de Hortalizas	150	150
Aceite	10	10
Huevo duro	50	50
Carne o pollo	200	200
Papas, pasta o azúcar (70 g)	300	400
Materia grasa	15	15
Queso	30	60
Pan	120	120
Azúcar en café	5	5
TOTAL:	1.370 Cal (46%)	1.550 Cal (44%)

CENA		
Sopa	150	150
(Materia grasa)	5	5
Pescado o ternera	140	140
Papas o Arroz	200	300
(Materia grasa)	10	10
Ensalada	150	150
Aceite	10	10
Cuajada con Helado	115	220
Pan	100	120
TOTAL:	1.000Cal (34%)	1.22 Cal (34%)
+ azúcar durante el día	2080 Cal	2080 Cal
TOTAL DIARIO:	2.990 Cal (100%)	3.550 Cal (100%)
Requerimiento Hídrico	Agua necesaria:	2.500ml a 3.500ml

ALGUNOS CONSEJOS

Si se practica deporte por la mañana, es fundamental disfrutar de un desayuno completo que incluya lácteos, cereales, fruta o zumo y complementos. Si la actividad es por la tarde, conviene realizar una comida sencilla y sin demasiadas grasas dos horas antes de comenzar. Por ejemplo: un plato de pasta, arroz o verdura con patata, carne o pescado con guarnición vegetal y pan, y una fruta o algún lácteo. Si la actividad se prolonga más de una hora, conviene que cada 60 minutos nos tomemos un descanso para beber e ingerir algo sólido que contenga hidratos de carbono (galletas, chocolate...), lo que nos permitirá mantener mejor el ritmo de ejercicio.

¿QUÉ ES Y PARA QUÉ SIRVE LA NUTRICIÓN DEPORTIVA?

La Nutrición Deportiva puede definirse como el complemento que nos ayuda a mejorar nuestra alimentación, lo que nos ayudará a aumentar el rendimiento y nuestra salud, reforzando el sistema inmune con lo que reduciremos las posibilidades de contraer enfermedades y sufrir lesiones.

Un deportista sea cual sea el tipo de esfuerzo que realice, no puede seguir una alimentación normal, puesto que su actividad física tampoco lo es. Por ello, la alimentación de cada deportista debe considerar las necesidades nutritivas individuales de material combustible y estructural, así como de elementos reguladores en función de la edad, el sexo, el tipo de actividad física desarrollada y los objetivos a cumplir.

Una de las recomendaciones más frecuentes realizadas por numerosos doctores para mantener un buen estado de salud, es cuidar la alimentación y realizar ejercicio asiduamente, debido a los beneficios que esto produce en nuestro organismo.

La nutrición es uno de los tres factores que marcan el éxito en la práctica del deporte, los otros son los factores genéticos particulares del atleta y el tipo de entrenamiento realizado.

Los alimentos que se incluyen en una dieta deportiva atienden a tres objetivos básicos: proporcionan energía, proporcionan material para el fortalecimiento, la construcción muscular y la reparación de tejidos, y finalmente los que mantienen y regulan el metabolismo. No existe una dieta general para los deportistas, cada deporte tiene unas demandas especiales y una nutrición específica.

Sea cual sea el objetivo (mejorar el rendimiento, la musculatura, perder peso y grasa corporal) existe un denominador común entre todos ellos.

Una dieta sana y equilibrada junto con el uso de suplementos Nutricionales es la mejor opción para conseguir tus objetivos y una salud a toda prueba.

Cuadro # 10

GUÍA DE SUPLEMENTOS PARA CADA TIPO DE DEPORTE

	SALA	RESISTENCIA	FUERZA	RAQUETA	COMBATE	EQUIPO
	Aerobic, spin bike, fitness, pilates...	Atletismo, ciclismo, mountain bike, natación, triatlón...	Halterofilia, culturismo, fitness ...	Tenis, padel, squash ...	Esgrima, boxeo, artes marciales...	Futbol, baloncesto, rugby ...
PROTEÍNAS	RECOMENDABLE	RECOMENDABLE	IMPRESCINDIBLE	FAVORABLE	RECOMENDABLE	RECOMENDABLE
SUBIDORES DE PESO / CARBOHIDRATOS	FAVORABLE	RECOMENDABLE	IMPRESCINDIBLE	■	RECOMENDABLE	■
TORTITAS DE AVENA / COPOS DE AVENA	RECOMENDABLE	RECOMENDABLE	IMPRESCINDIBLE	RECOMENDABLE	RECOMENDABLE	RECOMENDABLE
CARBOHIDR. MODIFIC. / AMILOPECTINAS	IMPRESCINDIBLE	IMPRESCINDIBLE	RECOMENDABLE	■	IMPRESCINDIBLE	■
VOLUMINIZADORES	■	RECOMENDABLE	IMPRESCINDIBLE	■	■	■
VOLUMINIZADORES CON PRECURSORES DE O.N.	■	■	IMPRESCINDIBLE	■	■	■
PRECURSORES DE O.N.	FAVORABLE	FAVORABLE	IMPRESCINDIBLE	RECOMENDABLE	RECOMENDABLE	IMPRESCINDIBLE
PRECURSORES HORMONALES	■	FAVORABLE	IMPRESCINDIBLE	■	FAVORABLE	IMPRESCINDIBLE
AMINOÁCIDOS	FAVORABLE	FAVORABLE	IMPRESCINDIBLE	RECOMENDABLE	IMPRESCINDIBLE	IMPRESCINDIBLE
QUEMA-GRASAS / CONTROL DE PESO	RECOMENDABLE	RECOMENDABLE	IMPRESCINDIBLE	RECOMENDABLE	RECOMENDABLE	FAVORABLE
HIDRATACIÓN	IMPRESCINDIBLE	IMPRESCINDIBLE	FAVORABLE	IMPRESCINDIBLE	IMPRESCINDIBLE	IMPRESCINDIBLE
RECUPERACIÓN	IMPRESCINDIBLE	IMPRESCINDIBLE	RECOMENDABLE	IMPRESCINDIBLE	IMPRESCINDIBLE	IMPRESCINDIBLE
ENERGÍA	IMPRESCINDIBLE	IMPRESCINDIBLE	IMPRESCINDIBLE	IMPRESCINDIBLE	IMPRESCINDIBLE	IMPRESCINDIBLE
BARRITAS	FAVORABLE	IMPRESCINDIBLE	FAVORABLE	RECOMENDABLE	RECOMENDABLE	RECOMENDABLE
VITAMINAS MINERALES	IMPRESCINDIBLE	IMPRESCINDIBLE	IMPRESCINDIBLE	IMPRESCINDIBLE	IMPRESCINDIBLE	IMPRESCINDIBLE
ANTIOXIDANTES	IMPRESCINDIBLE	IMPRESCINDIBLE	IMPRESCINDIBLE	IMPRESCINDIBLE	IMPRESCINDIBLE	IMPRESCINDIBLE
PROTECTORES	■	FAVORABLE	IMPRESCINDIBLE	■	■	■
ÁCIDOS GRASOS	FAVORABLE	FAVORABLE	IMPRESCINDIBLE	FAVORABLE	RECOMENDABLE	■
SUPLEMENTOS NUTRICIONALES	FAVORABLE	FAVORABLE	■	FAVORABLE	■	FAVORABLE
POWERTEC (BEBIDAS INTELIGENTES)	FAVORABLE	FAVORABLE	FAVORABLE	FAVORABLE	IMPRESCINDIBLE	IMPRESCINDIBLE
ARTITEC (SALUD ARTICULAR Y MUSCULAR)	IMPRESCINDIBLE	RECOMENDABLE	RECOMENDABLE	IMPRESCINDIBLE	IMPRESCINDIBLE	IMPRESCINDIBLE
BODYNEW (CUIDADO PERSONAL)	RECOMENDABLE	RECOMENDABLE	FAVORABLE	FAVORABLE	FAVORABLE	FAVORABLE

6.9 PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN

Cuadro #12

PREGUNTAS BÁSICAS	EVALUACIÓN
¿Qué evaluar?	Nutrición y Rendimiento Físico
¿Por qué evaluar?	Mejorar la calidad de alimentación en los deportistas
¿Para qué evaluar?	Conocer como incide la nutrición en el rendimiento físico
¿Con qué criterios evaluar?	Pertinencia, coherencia, efectividad, eficiencia, eficacia,
Indicadores	Cuantitativos y Cualitativos.
¿Quién evalúa?	El Investigador
¿Cuándo evaluar?	En períodos determinados de la propuesta
¿Cómo evaluar?	Método Inductivo – Deductivo
Fuentes de Información	Textos, revistas, internet, otras tesis
¿Con qué evaluar?	Fichas de observación, test, encuestas, entrevistas u otros

Autor: Edwin Núñez

MARCO DE REFERENCIAL

BIBLIOGRAFÍA

MALANGÓN, Cecilia (1998) “Nutrición y Dietética Deportiva” Editorial Kénesis

SILVA, Germán (2002) “Diccionario Básico del Deporte y la Educación Física”
Editorial Kénesis

MEJÍA, Gloria VILLA Diana (2006) “Nutrición en la Actividad Física” Editorial
Kénesis

LINCOGRAFIA

www. Google.com

Academia de taekwondo Naeki Chile

Bravo Elizabeth / Biodiversidad en América Latina

hoy.com.ec

La hora.com

.alimentacion-sana.com.ar

slideshare.net

psicologia-online.com

fian.org

.mundoatletismo.com

Unicist.org/es

valoresdeldeporte.blogspot.com

praxiologiamotriz.inefc.es

upo.es

cumbresdelmundo.cl

tenersalud.com

definicion.de

ejerciciosabdominales.es

definicionabc.com

viref.udea.edu.co

chasque.net

wikipedia.org

ieslaaldea.com

efdeportes.com

.rincondelvago.com

euskalnet

definiciones.com.es

ANEXOS

ANEXO 1

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA: Cultura Física

ENCUESTA: N^o1

ELABORADO POR: Edwin Núñez

Dedicada a los deportistas de Tae Kwon Do de la Federación Deportiva de Tungurahua.

Tema: ¿Cómo incide la alimentación en el rendimiento físico?

Motivación: La presente encuesta, tiene el objetivo de conocer cómo se están alimentando los deportistas de esta disciplina deportiva y a la vez como esto influye en su rendimiento físico.

Por eso es importante que usted de la información necesaria para conocer y tratar este problema que beneficiará a los jóvenes en su vida deportiva.

De la veracidad de sus respuestas dependerá el éxito de mi trabajo de investigación, por lo que solicito su cooperación.

INSTRUCCIONES: Lea atentamente cada pregunta y seleccione la respuesta más adecuada.

CUESTIONARIO

1. ¿Cuántas veces al día se alimenta usted?

Una vez ()

Dos veces ()

Tres veces ()

Más de tres veces ()

2. ¿Usted consume comida rápida?

Siempre ()

Casi siempre ()

Nunca ()

3. ¿Usted se suministra algún tipo de suplemento vitamínico?

Siempre ()

Casi siempre ()

Nunca ()

4. ¿Los productos que usted consume, satisfacen las necesidades energéticas para un buen rendimiento físico y mental?

Si ()

No ()

No Sabe ()

5. ¿Usted tiene asesoramiento de una persona especializada en nutrición para mejorar su rendimiento físico e intelectual?

Si ()

No ()

6. ¿Su entrenador le evalúa su rendimiento físico y deportivo?

Siempre ()

Casi siempre ()

Nunca ()

7. ¿Utiliza su entrenador tablas de control físico para valorar su rendimiento deportivo?

Siempre ()

Casi siempre ()

Nunca ()

8. ¿Conoce usted cual es su rendimiento físico actual?

Si ()

No ()

No sabe ()

9. ¿Se agota con mucha facilidad durante las prácticas deportivas que usted realiza diariamente?

Siempre ()

Casi siempre ()

Nunca ()

10. ¿Cree usted que es importante la preparación física planificada para la obtención de resultados?

Si ()

No ()

No sabe ()

Gracias por su colaboración

ANEXO 2

MAPA DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA



ANEXO 3

FOTOGRAFÍAS



Combate de práctica F.D.T.



Deportistas Categoría Juvenil F.D.T.



Juegos Nacionales Macas 2011

ANEXO 4

Lista de Deportistas y Entrenadores que conforman la Categoría Juvenil de Tae Kwon Do de Federación Deportiva de Tungurahua 2011

- Bryan Lazcano
- Diana Pallo
- Oscar Barragán
- Oscar Puruncajas
- Junior Zambrano
- Joel González
- Martin Sisalema
- Diego Quiñones
- Ingrid Moreira
- Gissela Muñoz
- Aracely Quinaucho
- Dámaris Sánchez
- Christian Martínez
- Andrés Barreno
- Anthony Barona
- Carlos Cherres

Entrenadores

Lic. Wilfrido Arévalo

Ing. Luigi Montenegro