



LA NUTRICIÓN DEPORTIVA Y SU INFLUENCIA EN EL CAMBIO DE LA COMPOSICIÓN CORPORAL DE LOS ALUMNOS DE LA UAM IZTAPALAPA

FABIOLA GUTIERREZ CARRASCO ¹, Ma. del Carmen Vera Rosales² y MARÍA FERNANDA GODOY ARGUEDAS¹

1 UAM Xochimilco, 2 Universidad Autónoma Metropolitana Xochimilco. fabi_2102@yahoo.com.mx

Introducción: El tema nutricional es determinante para el desempeño de las actividades físicas cotidianas y más aún tratándose de actividad física de alto rendimiento donde la alimentación debe ser específica y adecuada, evitando así la desnutrición y bajo rendimiento del deportista. La nutrición en el deporte conlleva una metodología concreta, acorde a las características de la persona y su actividad. Una dieta que cumpla y cubra con los requerimientos nutrimentales es capaz de garantizar la salud y el rendimiento personal, lo cual se verá reflejado en la composición corporal. Objetivo: Obtener cambios en la composición corporal de 22 alumnos deportistas que beneficien su salud y rendimiento físico adecuado. Metodología: Estudio transversal cuantitativo y descriptivo, los resultados fueron proyectados por medio de porcentajes, frecuencias, intervalos y promedios principalmente. En 6 meses se captó una población de 26 personas realizándose una historia clínica, toma de medidas antropométricas, software nutripac versión 1.5, así como el programa ssp INFO versión 2.0. Resultados. Se presentaron cambios en la mayoría de los casos principalmente en las variables de IMC y ICC porcentaje de masa grasa, muscular, peso e índice de muscularidad satisfactorios. Conclusión, Se comprobó la premisa fundamental de la nutrición deportiva, que es el controlar la homeostasis de las personas que realicen actividad física de cualquier tipo así como conservar, preservar su salud física minimizando el desgaste del estrés oxidativo, lo cual se comprobó en un 95% de los participantes.