



UNIVERSIDAD INTERNACIONAL SEK

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y JURÍDICAS

Trabajo de fin de carrera titulado:

“ANÁLISIS DE LA CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS Y SU INFLUENCIA EN LA ELABORACIÓN DE MENÚS PARA SELECCIONADOS DE FÚTBOL DE LA CONCENTRACIÓN DEPORTIVA DE PICHINCHA-AFAP. AÑO 2015”.

Realizado por:

ÁLVARO ALEJANDRO ARIAS VINUEZA

Director del proyecto:

Mg. MARÍA ELENA PULGAR SALAZAR

Como requisito para la obtención del título de:

LICENCIADO EN ADMINISTRACIÓN DE LA ALTA COCINA

DECLARACIÓN JURAMENTADA

Yo, ÁLVARO ALEJANDRO ARIAS VINUEZA, con cédula de identidad # 171963175-4, declaro bajo juramento que el trabajo aquí desarrollado es de mi autoría, que no ha sido previamente presentado para ningún grado a calificación profesional; y, que ha consultado las referencias bibliográficas que se incluyen en este documento.

A través de la presente declaración, cedo mis derechos de propiedad intelectual correspondientes a este trabajo, a la UNIVERSIDAD INTERNACIONAL SEK, según lo establecido por la Ley de Propiedad Intelectual, por su reglamento y por la normativa institucional vigente.

Álvaro Alejandro Arias Vinueza

C.I: 171963175-4

DECLARATORIA

El presente trabajo de investigación titulado:

**“ANÁLISIS DE LA CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS Y SU INFLUENCIA
EN LA ELABORACIÓN DE MENÚS PARA SELECCIONADOS DE FÚTBOL DE LA
CONCENTRACIÓN DEPORTIVA DE PICHINCHA-AFAP. AÑO 2015”.**

Realizado por:

ÁLVARO ALEJANDRO ARIAS VINUEZA

Como Requisito para la Obtención del Título de:

LICENCIADO EN ADMINISTRACIÓN DE LA ALTA COCINA

Ha Sido dirigido por la profesora

Mg. MARÍA ELENA PULGAR SALAZAR

Quien considera que constituye un trabajo original de su autor

María Elena Pulgar Salazar

DIRECTORA

LOS PROFESORES INFORMANTES

Los Profesores Informantes:

FABIÁN TAPIA

ISRAEL PERALTA

Después de revisar el trabajo presentado,
lo han calificado como apto para su defensa oral ante
el tribunal examinador

Fabián Tapia

Israel Peralta

Quito, 22 de Mayo del 2015

DEDICATORIA

Dedico el presente trabajo de investigación a mi madre que con su ejemplo de lucha constante y sacrificio, me demostró que nada es imposible, Gracias y mil veces gracias, a mi abuelita y a mi tío quienes han sido pilares fundamentales en mi vida y en mi desarrollo académico.

AGRADECIMIENTO

A la Magister María Elena Pulgar, quien tuvo la mejor predisposición y con su experiencia y profesionalismo ha sabido dirigir con éxito esta tesis de grado, de igual manera a mis lectores quienes con sus observaciones y recomendaciones apoyaron para que este proyecto culmine de manera exitosa y a mis compañeros que me han compartido sus conocimientos y ayuda cuando la necesité.

ÍNDICE

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN	1
1.1. El Problema de la Investigación	1
1.1.1.2. Diagnóstico del problema.....	2
1.1.1.3. Pronóstico.....	2
1.1.1.4. Control del Pronóstico.....	2
1.1.2. Formulación del Problema	3
1.1.3. Sistematización del Problema	3
1.1.4. Objetivo General	3
1.1.5. Objetivos Específicos.....	3
1.1.6. Justificaciones	4
1.2. Marco Teórico	4
1.2.1. Estado actual del conocimiento sobre el tema	4
1.2.2. Adopción de una perspectiva teórica	9
1.2.3. Marco Conceptual	10
1.2.4. Hipótesis	10
1.2.5. Identificación y Caracterización de las Variables.....	11
CAPITULO II. MÉTODO	12
2.1. Tipo de estudio	12
2.2. Modalidad de investigación.....	12
2.3. Método.....	13
2.4. Población y Muestra	13
2.5. Selección de instrumentos de Investigación	14
2.6. Validez y Confiabilidad de los Instrumentos	14
2.7. Operacionalización de variables	14

2.8. Procesamiento y análisis de datos	17
CAPITULO III. RESULTADOS	18
3.1. Levantamiento de datos	18
3.2. Procesos de alimentación.....	23
3.3. Nutrición deportiva.....	25
3.4. Encuestas y entrevistas	31
3.5. Presentación y análisis de resultados	32
3.6. Diagnóstico del proceso de alimentación de un futbolista de la CDP – AFAP.....	32
3.7. Entrevista a expertos.....	52
3.8. Aplicación practica	60
3.9. Propuesta de menús nutritivos en la CDP-AFAP.....	69
CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN.....	92
4.1. Conclusiones.....	92
4.2. Recomendaciones	94
Bibliografía.....	95
ANEXOS	97
Anexos 1 Encuesta.....	97
ANEXO 2 Entrevista	99
ANEXO 3 Fotografías	100

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1, Operalización de variables directa.	15
Tabla 2, Operalización de variables indirecta	16
Tabla 3, Género de los futbolistas	33
Tabla 4, Edad de los futbolistas.	34
Tabla 5, Profesión de los futbolistas.	35
Tabla 6, Pregunta 1. ¿Cuántas horas entrena a la semana?	37
Tabla 7, Pregunta 2. ¿Ingiere 3 comidas al día?.....	38
Tabla 8, Pregunta 3. ¿Qué come usted en la mañana?	39
Tabla 9, Pregunta 4. ¿Qué come usted en la tarde?.....	41
Tabla 10, Pregunta 5. ¿Qué come usted en la noche?	42
Tabla 11, Pregunta 6. ¿Qué tipo de comida ingiere “ENTRE COMIDAS”?.....	44
Tabla 12, Pregunta 7. ¿Su alimentación actual perjudica su rendimiento?	45
Tabla 13, Pregunta 8. ¿Conoce usted la pirámide alimenticia?	46
Tabla 14, Pregunta 9. ¿Consumo de un menú sugerido?	47
Tabla 15, Pregunta 10. ¿Cómo evaluaría su alimentación actual?.....	48
Tabla 16, Pregunta 11. ¿Consumo de alimentos en un partido de fútbol?.....	49
Tabla 17, Pregunta 12. ¿Lesiones a causa de una mala alimentación?	50
Tabla 18, Pregunta 13. ¿Capacitaciones sobre nutrición para deportistas?	51
Tabla 19, Entrevista a expertos	58
Tabla 20, Estrategias para ayudar a la planificación de comida semanal.	64
Tabla 21, Beneficios a conseguir de jugadoras	66
Tabla 22, Alimentos básicos para un futbolista amateur	70
Tabla 23, Alimentos básicos para un futbolista amateur	71
Tabla 24, Menú diario	72
Tabla 25, Receta estándar Dieta 1	72

Tabla 26, Receta estándar Dieta 1	73
Tabla 27, Receta estándar Dieta 1	74
Tabla 28, Receta estándar Dieta 1	75
Tabla 29, Costo promedio	75
Tabla 30, Costos indirectos	76
Tabla 31, Utilidad costo total	76
Tabla 32, Ventas.....	76
Tabla 33, Ventas totales.	77
Tabla 34, Plan de inversión	79
Tabla 35, Tasa de descuento	79
Tabla 36, Cálculo VAN y TIR	80
Tabla 37, Receta estándar Dieta 2	81
Tabla 38, Receta estándar Dieta 2	82
Tabla 39, Receta estándar Dieta 2	82
Tabla 40, Receta estándar Dieta 2	83
Tabla 41, Receta estándar Dieta 3	83
Tabla 42, Receta estándar Dieta 3	84
Tabla 43, Receta estándar Dieta 3	85
Tabla 44, Receta estándar Dieta 3	86
Tabla 45, Receta estándar Dieta 4	86
Tabla 46, Receta estándar Dieta 4	87
Tabla 47, Receta estándar Dieta 4	88
Tabla 48, Receta estándar Dieta 4	88
Tabla 49, Receta estándar Dieta 5	89
Tabla 50, Receta estándar Dieta 5	90
Tabla 51, Receta estándar Dieta 5	90

Tabla 52, Receta estándar Dieta 5	91
---	----

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1, Ubicación Geográfica	18
Gráfico 2, Género de los futbolistas.....	33
Gráfico 3, Edad de los futbolistas	34
Gráfico 4, Profesión de los futbolistas	36
Gráfico 5, Pregunta 1. ¿Cuántas horas entrena a la semana?.....	37
Gráfico 6, Pregunta 2. ¿Ingiere 3 comidas al día?	38
Gráfico 7, Pregunta 3. ¿Qué come usted en la mañana?.....	40
Gráfico 8, Pregunta 4. ¿Qué come usted en la tarde?	41
Gráfico 9, Pregunta 5. ¿Qué come usted en la noche?.....	43
Gráfico 10, Pregunta 6. ¿Qué tipo de comida ingiere “ENTRE COMIDAS”?	44
Gráfico 11, Pregunta 7. ¿Su alimentación actual perjudica su rendimiento?.....	45
Gráfico 12, Pregunta 8. ¿Conoce usted la pirámide alimenticia?	46
Gráfico 13, Pregunta 9. ¿Consumo de un menú sugerido?	47
Gráfico 14, Pregunta 10. ¿Cómo evaluaría su alimentación actual?.....	48
Gráfico 15, Pregunta 11. ¿Consumo de alimentos en un partido de fútbol?.....	49
Gráfico 16, Pregunta 12. ¿Lesiones a causa de una mala alimentación?	50
Gráfico 17, Pregunta 13. ¿Capacitaciones sobre nutrición para deportistas?	52
Gráfico 18, fuente: (Williams, 2002)	61

Resumen

Después de realizar un estudio al proceso de alimentación de los futbolistas de la Concentración Deportiva de Pichincha – AFAP, se pudo comprobar que la alimentación no es la adecuada, debido al bajo conocimiento sobre la clasificación de alimentos y de la pirámide alimenticia, los futbolistas no logran alcanzar un óptimo rendimiento físico. Además del consumo incorrecto en cuanto a porciones alimenticias también existe el desconocimiento de la combinación idónea de alimentos que un deportista necesita para su cuerpo. Se propuso la creación de una guía de alimentos básicos para un futbolista amateur, que sea de fácil comprensión y uso para los futbolistas de la CDP - AFAP, en el que se expone alimentos de alto grado energético y combinaciones adecuadas que puedan lograr la elaboración de un menú acorde con sus necesidades físicas y que de esta manera pueda contribuir con un mayor rendimiento físico y técnico tanto en entrenamientos como en competiciones de alto rendimiento, por otra parte se realizó un análisis sobre percepción de los expertos en nutrición acerca del consumo inadecuado de alimentos por parte de los deportistas amateur, y luego del correspondiente estudio se estableció que el abuso de comida “chatarra” y la deshidratación, son los principales causantes de un acelerado desgaste físico y de lesiones musculares, lo que afecta directamente en el rendimiento de mencionado futbolista.

Abstract

After doing a study about the alimentation process at soccer players in AFAP, it was found that the alimentation is inadequate for soccer players, because of the lack of knowledge about food classification and the food pyramid soccer players do not manage to achieve an optimal physical performance. Besides the bad consumption in food portions it also exist the unknowledge of the appropriate food combination that an athlete needs in order to physically performs. It has proposed the creation at a “Basic food guide for amateur athletes” that can be easy to understand and to use for soccer players in the AFAP, this guide shows food with high energetic levels and appropriate food combination according to soccer players physical needs, contributing with a high physical and technical performance in the training and in high level competitions, Moreover an analysis was made with expert perception in nutrition about the inadequate consumption of food, in amateur athletes an after the study it has stablished that the abuse of “junk food” and the low hydration are the main causes of the quickly muscle wasting, that affects directly in the athlete physical performance.

Palabras Clave

- **CDP – AFAP:** Concentración Deportiva de Pichincha – Asociación de Fútbol Amateur de Pichincha.
- **Nutrición Deportiva**
- **Clasificación de Alimentos**
- **Menú para Futbolistas**

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

1.1. El Problema de la Investigación

1.1.1.1. El Planteamiento del Problema

Se observó que en la Concentración Deportiva de Pichincha – AFAP, la alimentación de futbolistas amateur no es la apropiada según su actividad física, por lo cual se realizó el estudio del tema teniendo como problema principal la inadecuada elaboración de menús para futbolistas. Se tomó en cuenta varios factores que influyen en el rendimiento físico de mencionados deportistas mediante evaluaciones de causa y efecto.

Se tomaron en cuenta también aspectos relacionado con la nutrición y estilo de vida de los futbolistas amateur, debido a los acontecimientos afectados por la falta de resistencia, fuerza, velocidad en los compromisos de carácter futbolístico. Las primeras observaciones arrojadas por parte de la Concentración Deportiva de Pichincha – AFAP, son la falta de recursos económicos, así como también la despreocupación de las dirigencias en cuanto a la alimentación, hidratación, coordinación neuromuscular de los futbolistas.

Para una correcta elaboración de un menú nutritivo es importante conocer y evaluar antes al futbolista, factores individuales como capacidades y habilidades técnico – táctico, factores de condición física, factores emocionales y estilo de vida. De esta manera desarrollamos un menú acorde a su desgaste físico.

1.1.1.2. Diagnóstico del problema

El mal estado físico de los futbolistas amateur es una de las principales causas que se logró observar en la Concentración Deportiva de Pichicha – AFAP, de igual forma influyen aspectos como el desconocimiento de la clasificación de alimentos y elaboración de menús nutritivos, se pudo observar también el uso incorrecto de herramientas de control lo cual aumenta la escasez de maquinaria, lo que produce como efecto “la inadecuada elaboración de menús para futbolistas”.

1.1.1.3. Pronóstico

Debido a la falta de alimentación, los futbolistas amateur no tienen energía, no pueden realizar ninguna actividad física y si la realizan traerán consigo enfermedades de gravedad con respecto al corazón, lo que tiene como consecuencia un estilo de vida condicionada y por ende es propenso a enfermedades continuas o a su vez a una muerte más rápida.

El no mantener una dieta equilibrada según su peso, estatura y edad traerá consigo enfermedades de crecimiento que involucraría un notable grado de desnutrición la cual es una de las primeras enfermedades adquiridas por deportistas, ocasionando desde lesiones graves hasta ruptura de huesos u órganos importantes.

1.1.1.4. Control del Pronóstico

Una alimentación correcta debe ser equilibrada y saludable para que al momento de rendir físicamente no traiga consigo problemas de respiración o de cansancio rápido.

Debido a que el deportista depende básicamente de su rendimiento físico es muy importante el uso de dietas nutritivas, estas dietas deberán ser orientadas según peso, estatura y edad, ya que estas le proporcionarían mayor energía y estimulación para continuar con la actividad física. De esta manera el crecimiento es adecuado y continuo.

Estas dietas también fueron orientadas para evitar una desnutrición vulnerable, por lo cual se debe mantener una dieta que compense su rendimiento físico con sus horarios de comida, de esta manera evitar enfermedades graves y además mantener un estado físico saludable y con mucha energía, para obtener un mayor resultado dichas dietas fueron controladas constantemente.

1.1.2. Formulación del Problema

¿De qué manera la clasificación de los alimentos influye en la elaboración de menús para seleccionados de la Concentración Deportiva de Pichincha –AFAP?

1.1.3. Sistematización del Problema

¿Cuál es el proceso de alimentación que tiene un futbolista dentro de la CDP-AFAP?

¿Por qué el desconocimiento de la clasificación de alimentos provoca una inadecuada elaboración de menús?

¿Por qué los futbolistas de la Concentración Deportiva de Pichincha – AFAP, son afectados por la falta de menús nutritivos?

1.1.4. Objetivo General

Desarrollar un análisis de la clasificación de los alimentos y su influencia en la elaboración de menús para seleccionados de futbol de la CDP – AFAP.

1.1.5. Objetivos Específicos

- Diagnosticar el proceso de alimentación que tiene un futbolista de la CDP-AFAP
- Establecer las propiedades de la clasificación de los alimentos y su aporte a la alimentación de un futbolista amateur.

- Elaborar una propuesta de menús nutritivos en la CDP – AFAP, para mejorar el rendimiento de los futbolistas.

1.1.6. Justificaciones

Teórica.

Busca motivar la reflexión académica, proponiendo espacios que generen nuevos conocimientos, o que en su defecto, planteen debates sobre el conocimiento existente.

Debido al gran problema de la inadecuada elaboración de menús para futbolistas amateur, se tiene la necesidad de implementar ideas que contribuyan con una mejor alimentación de mencionados deportistas y así obtener beneficios que ayuden a solucionar la problemática que se expone.

La falta o la inapropiada alimentación según el grado de esfuerzo de un futbolista amateur conlleva problemas de desarrollo físico, motivacional, mental y de coordinación neuromuscular por lo cual se plantea la opción de controlar sus alimentos mediante menús nutritivos que ofrezcan la cantidad necesaria de energía y los beneficios que se obtienen de la combinación de ingredientes de la pirámide alimenticia para cada uno de los integrantes de los equipos de la CDP – AFAP.

1.2. Marco Teórico

1.2.1. Estado actual del conocimiento sobre el tema

Principios generales del código alimentario

“Alimento son todas las sustancias o productos de cualquier naturaleza, sólidos o líquidos, naturales o transformados, que por sus características, aplicaciones, componentes, preparación

y estado de conservación, sean susceptibles de ser habitual e idóneamente utilizados” para o en los fines siguientes (Presidencia, 1960).

- Para la normal nutrición humana.
- Como productos dietéticos, en casos especiales de alimentación humana.
- Para alimentación animal.

Los alimentos se pueden clasificar según diversos parámetros:

- Estado
- Origen
- Conservación en el tiempo
- Contenido acuoso
- Composición

Para la conservación de los alimentos se utilizan aditivos alimentarios que se definen como sustancias que se añaden a los alimentos, sin propósito de cambiar su valor nutritivo, con la finalidad de modificar sus caracteres, técnicas de elaboración, conservación y/o para mejorar su adaptación al uso a que se destinen.

(Mapfre, 2005)

Los aditivos se clasifican según su uso en:

- Capaces de modificar las características organolépticas del alimento, tales como: colorantes, agentes aromáticos, potenciadores del sabor, edulcorantes artificiales.
- Aditivos que mejoran el aspecto o caracteres físicos del alimento como:

- Estabilizantes, emulgentes, sustancias espesantes, antiespumantes, humectantes, etc.

Aditivos que evitan alteraciones químicas y biológicas como:

- Conservantes, antioxidantes, sinérgicos de antioxidantes.
- Aditivos mejoradores o correctores de las propiedades de los alimentos:
- Reguladores del PH, gasificantes.

En los alimentos también se utiliza otros componentes como colorantes, agentes aromáticos, diluyentes, edulcorantes, estabilizantes, conservadores, antioxidantes, potenciadores del sabor, bacterias, levaduras, mohos, etc.”

(Mapfre, 2005)

Una dieta compuesta de carne, lácteos, azúcar, fruta, productos refinados y alimentos aceitosos y grasos, junto con el consumo frecuente de frutas tropicales, refrescos y bebidas aromáticas y estimulantes, en otras palabras “la forma moderna de comer”, produce condiciones corporales más ácidas. En cambio una práctica dietética tradicional basada en el consumo de cereales integrales, verduras cocidas, legumbres, algas y otros alimentos naturales condimentados todos ellos con sal de mar o algunos de sus derivados y acompañados de bebidas no estimulantes tienden a generar más alcalinidad en el cuerpo y en la sangre.

Más allá de cuidar nuestra alimentación ¿Qué podemos hacer para alcalinizar la sangre? En primer lugar masticar muy bien la comida, pues la masticación carga de saliva los alimentos y este contiene un fluido muy alcalino.

También contribuye a alcalinizar hacer algo de ejercicio, sin excederse en sitios con aire puro, bien cargados de energía y respirando de forma adecuada. Asimismo, es de mucha ayuda llevar una vida ordenada, sin prisas, sin estrés, pues el estrés conduce a que las glándulas suprarrenales liberen catecolaminas (adrenalina y noradrenalina), las cuales producen residuos metabólicos ácidos.

Para no acumular ácidos también es conveniente no comer demasiado ni cenar muy tarde.

(Soler, 2003)

La alimentación puede clasificarse según diversos criterios. Dependiendo de su origen puede ser de alimentos de origen animal o vegetal. Atendiendo a su composición y en función de los nutrientes predominantes, pueden ser glúcidos, lipídicos o proteicos, basándose en la función nutritiva principal que desempeñan en el organismo se diferencia en: plásticos energéticos o reguladores. Sin embargo, en la práctica un alimento puede desempeñar más de una función y esta es, junto con otras razones, causa de la existencia de diferentes clasificaciones de alimentos desde una perspectiva nutricional.

El objetivo de la clasificación de los alimentos en función de sus nutrientes más significativos suele ser su utilización por parte de sus administraciones sanitarias de educación alimentaria a la población en general por parte de profesionales sanitarios para prescribir pautas de alimentación.

Cualquiera que sea el criterio de clasificación elegido, los grupos de alimentos deben buscar coherencia y simplicidad además de adecuarse a los hábitos y costumbres de la población de la zona donde van a ser utilizados.

(Iciar Astiasarán Anchia, 2003)

“CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS”

Los alimentos se agrupan teniendo en cuenta los nutrientes que predominan y en base a esto se ha establecido la llamada " Rueda de los alimentos " que contiene siete grupos de alimentos.

Estos son:

Grupo I: Leche y derivados. Son alimentos plásticos.

En ellos predominan las proteínas.

Grupo II: Carnes pescados y huevos. Alimentos plásticos.

En ellos predominan las proteínas.

Grupo III: Legumbres, frutos secos y patatas. Alimentos energéticos, plásticos y reguladores.

En ellos predominan los Glúcidos pero también poseen cantidades importantes de Proteínas, Vitaminas y Minerales.

Grupo IV: Hortalizas. Alimentos reguladores.

En ellos predominan las Vitaminas y Minerales

Grupo V: Frutas. Alimentos reguladores.

En ellos predominan las Vitaminas y Minerales.

Grupo VI: Cereales. Alimentos energéticos.

En ellos predominan los Glúcidos.

Grupo VII: Mantecas y aceites. Alimentos energéticos.

En ellos predominan los Lípidos.

El agua

Es un nutriente que se encuentra en casi todos los alimentos sobre todo en los líquidos, frutas y verduras.

La fibra

Es un Glúcido de origen vegetal llamado celulosa que no podemos digerir y por tanto atraviesa todo el intestino siendo expulsado al exterior sin haber sido utilizado por las células. En el hombre no actúa como nutriente porque no aporta nada a las células sin embargo es muy útil porque facilita el transporte de los residuos a lo largo del intestino evitando el estreñimiento. Se encuentra en los alimentos de los grupos: III, IV, V y VI.”

(Aula interactiva, 2014)

1.2.2. Adopción de una perspectiva teórica

Después de haber realizado un análisis de la clasificación de alimentos y su manera de actuar en el cuerpo de un deportista, se puede observar el inadecuado uso de productos nutritivos dentro de la dieta de un futbolista amateur, tales como carbohidratos o almidón (papa, arroz, pan, cereal). De la misma manera, es aconsejable reducir los dulces y azúcares (postres, caramelos, chocolates, gaseosa) y aumentar las proteínas (pollo, carne, huevo, leche) antes del ejercicio físico, esto influye directamente tanto en las lesiones como en el cansancio.

Es importante realizar un estudio que comprenda el porcentaje de cada producto de acuerdo al grado de esfuerzo físico, compensando su nivel energético según la clasificación de los alimentos, siendo este el caso de muchos futbolistas en crecimiento dentro de la CDP – AFAP, se realiza un estudio que evalúe todos los aspectos que conllevan al mal rendimiento de un futbolista amateur dentro de las canchas, teniendo como principal causa la inadecuada alimentación o falta de la misma.

1.2.3. Marco Conceptual

Alimento: es la materia prima que utiliza el organismo para extraer nutrientes y energía. El alimento, ya sea de origen animal o vegetal, suministra los nutrientes indispensables para el funcionamiento del organismo.

(Marín, 1999)

Menú: el menú es el punto de partida y la meta de todo servicio de alimentación.

(Tejada B. , 2007)

Elaboración: preparar o transformar un producto mediante el tratamiento adecuado.

(Word Reference, 2015)

Fútbol: es un deporte de asociación de cooperación-oposición, un juego colectivo donde se dan múltiples interrelaciones entre los 11 jugadores que hay en cada equipo.

(Yague & Caminero, 1997)

CDP – AFAP: concentración Deportiva de Pichincha – Asociación de Fútbol Amateur de Pichincha.

1.2.4. Hipótesis

A través del análisis de la clasificación de alimentos y sus contribuciones para un mejor rendimiento de futbolistas de la CDP – AFAP, se elabora menús nutritivos y personalizados que incrementa el rendimiento físico y ayuda a un adecuado crecimiento.

1.2.5. Identificación y Caracterización de las Variables

Variable Independiente: Elaboración de menús para seleccionados de fútbol de la concentración Deportiva de Pichincha-AFAP.

Variable dependiente: Clasificación de alimentos.

CAPITULO II. MÉTODO

2.1. Tipo de estudio

Se efectuaron dos investigaciones, la primera de nivel Exploratorio en donde se aclaró la inadecuada elaboración de menús para futbolistas dentro de la Concentración Deportiva de Pichincha – AFAP, así como también el desconocimiento para la preparación de menús nutritivos.

Otro tipo de investigación usado fue el Explicativo en donde se encontró una explicación del desconocimiento de la clasificación de los alimentos el cual es el causante de un deficiente estado físico en los futbolistas.

2.2. Modalidad de investigación

Una de las modalidades de investigación fue la de Campo en donde se recopiló información en la Concentración Deportiva de Pichincha – AFAP, y se conoció el tipo de materiales e instrumentos utilizados para la elaboración de menús para futbolistas.

También se utilizó la investigación documental con la cual se amplió el conocimiento y la información recopilada dentro de la CDP – AFAP, y de esta manera la registramos según se vaya adquiriendo más información.

2.3. Método

Se usó el método Inductivo – Deductivo en donde por medio de casos de mal estado físico e inadecuada alimentación de futbolistas de la CDP – AFAP, se ha llegado a la conclusión de la elaboración de menús para mencionados deportistas según sus cualidades y exigencias físicas.

También gracias al método Histórico – Lógico se logró la evaluación de pruebas sobre el tema antes realizadas y con esos resultados se obtuvo material para la mejora de esta investigación.

2.4. Población y Muestra

La población dentro de este proyecto fue la siguiente:

Cuerpo Técnico (4 personas): Contratistas que requieren el servicio de elaboración de menús para futbolistas.

Futbolistas de la CDP – AFAP (30 personas): población a quien va dirigida el consumo de menús.

Especialistas en nutrición y dietética (2 personas): colaboradores que realizaran observaciones y aportes sobre la elaboración de menús.

La muestra a investigar serán las 36 personas de la CDP – AFAP, realizando encuestas a los futbolistas y entrevistas a los especialistas y cuerpo técnico, obteniendo varias opiniones que serán evaluadas mediante tablas de resultados, y de esta manera alcanzar un resultado favorable.

2.5. Selección de instrumentos de Investigación

Uno de los instrumentos fue la Observación, debido a que mediante la misma se pudieron identificar hechos que facilitaron la obtención de información importante para la elaboración de la investigación.

Las entrevistas fueron un medio trascendental por el cual se obtuvo información directa de aspectos a tomar en cuenta dentro de la elaboración de menús para futbolistas de la CDP – AFAP.

Las encuestas fueron elaboradas con preguntas generales cuyo fin fue recopilar información que permita conocer la situación actual de la alimentación de los futbolistas de la Concentración Deportiva de Pichincha - AFAP.

2.6. Validez y Confiabilidad de los Instrumentos

Mediante la prueba piloto se logró identificar la existencia o no de falencias de los instrumentos de investigación, la cual fue muy útil para encaminar de mejor manera la investigación y para la continuación del mismo.

2.7. Operacionalización de variables

Variable dependiente: Clasificación de los alimentos.

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS
La clasificación de los alimentos se conceptúan como:	Clasificación de los alimentos por	Los futbolistas de la CDP- AFAP,	¿Su forma de alimentarse	Encuesta sobre la alimentación de los futbolistas

<p>Toda sustancia que incorporada al organismo de manera proporcionada y adecuada, cumpla una función de nutrición.”</p> <p>(Caldera, 2009)</p>	<p>factores biológicos.</p> <p>Clasificación de los alimentos por factores culturales.</p>	<p>manifiestan sus gustos y preferencias por factores netamente biológicos. Sin que nadie influya en ellos.</p> <p>Los futbolistas de la CDP-AFAP, manifiesta sus gustos y preferencias por factores culturales que influyen en ellos:</p> <p>Familia</p> <p>Costumbres</p> <p>Región de nacimiento.</p>	<p>se debe a factores ajenos a usted?</p> <p>¿Cuáles han sido las causas que han influenciado en su alimentación ?</p>	<p>de la CDP-AFAP.</p> <p>Entrevista a los especialistas sobre la alimentación adecuada de los futbolistas amateur.</p>
---	--	--	--	---

Tabla 1, elaborado por Alejandro Arias.

Variable Independiente: Elaboración de menús para seleccionados de fútbol de la Concentración Deportiva de Pichincha-AFAP.

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS BÁSICOS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS
<p>La elaboración de menús se conceptúa como:</p> <p>Es la lista de las preparaciones que constituyen una comida.</p> <p>(Tejada, 2007)</p>	<p>Presentación de menús nutritivos.</p> <p>Alimentos que beneficien al estado físico del futbolista.</p>	<p>Alimentos con propiedades nutricionales para regenerar el desgaste físico.</p> <p>Dietas que aprovechen al máximo sus nutrientes esenciales.</p>	<p>¿Sus alimentos nutritivos son de su agrado?</p> <p>¿Cuáles han sido las causas de su mal rendimiento físico?</p>	<p>Encuesta sobre la alimentación de los futbolistas de la CDP-AFAP.</p> <p>Entrevista a los especialistas sobre la alimentación adecuada de los futbolistas amateur.</p>

Tabla 2, elaborado por Alejandro Arias

2.8. Procesamiento y análisis de datos

Se utilizará principalmente Microsoft Office entre ellos Microsoft Word, Microsoft Excel, Microsoft Project. Además de herramientas como gráficos de resultados y tablas comparativas, que ayudaran a un mayor entendimiento del tema tratado.

Con estos instrumentos la información recolectada será procesada con mayor agilidad el cual finalmente será el documento significativo.

CAPITULO III. RESULTADOS

3.1. Levantamiento de datos

Análisis situacional de la Concentración Deportiva de Pichincha-AFAP.

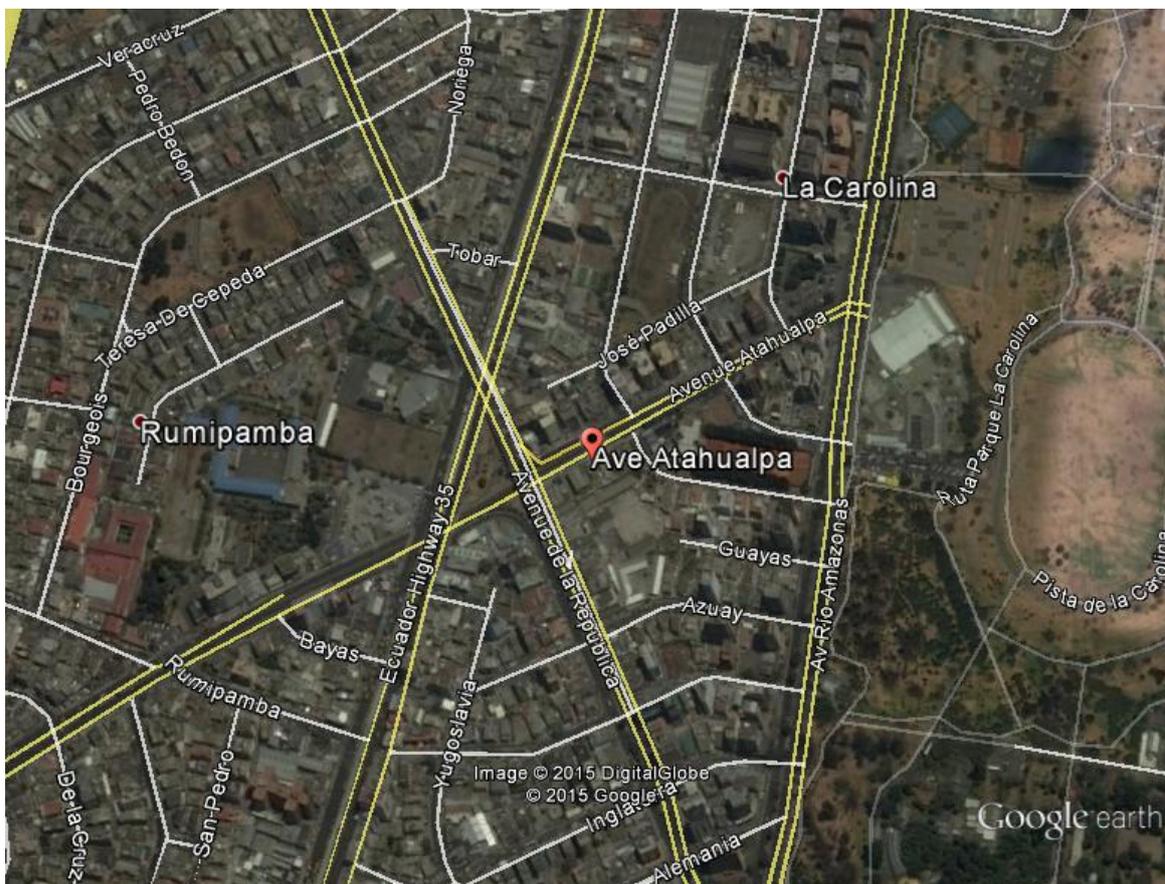


Gráfico 1, fuente: Google Earth

(Ubicación", 2014)

La “Concentración Deportiva de Pichincha-AFAP”, se encuentra ubicada al Norte de Quito en la Av. Atahualpa E-240 y República, rodeado de barrios como Rumipamba, La Carolina, Ñaquito, La Mañosca.

El 26 de Abril de 1960, el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte procede a reconocer a AFAP como entidad jurídica. A partir de 1960 se disputan los campeonatos de Máxima, Primera y Segunda.

El fútbol amateur siempre existió en Pichincha ocho de los doce miembros que fundaron la Concentración Deportiva de Pichincha fueron dirigentes de los clubes amateur.

La primera etapa del fútbol ecuatoriano competitivo comenzó en 1922, en forma simultánea, en Guayas y Pichincha realizando campeonatos provinciales.

El primer campeón del Guayas fue el club Racing y el campeón de Pichincha fue el Gladiador.

El Gladiador fue amplio dominador en los torneos de Pichincha, ganó en forma consecutiva los primeros 7 títulos a año seguido.

Los campeonatos amateurs se jugaron hasta 1950 en Guayas, el último campeón fue Barcelona hasta 1953 en Pichincha siendo LDU el último campeón. De inmediato arrancaron los campeonatos profesionales, en 1951 en Guayas y en 1953 en Pichincha.

(Carmona, 2002)

Los primeros campeonatos nacionales amateurs se jugaron desde 1940, torneos que se cumplieron con la participación de selecciones provinciales. Aunque en los datos históricos se comenta que se puede considerar como el primer campeonato nacional entre selecciones de provincias, la olimpiada de Riobamba en el año 1926 que serían los primeros juegos nacionales.

En el lapso del 54 al 60 la Asociación de Fútbol Amateur de Pichincha logra organizar los torneos en el estadio de El Ejido, con tradicionales equipos como Gimnástico, Quito

Moderno, Crack, San Lorenzo, Atlanta, Sacramento, Derby, Atahualpa, entre los principales equipos que se constituyeron los del ascenso a profesional. El 26 de Abril de 1960, el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte procede a reconocer a la AFAP como entidad jurídica. A partir de 1960 se disputan los campeonatos de Máxima, Primera y Segunda. Luego AFNA crea la Segunda Categoría o Ascenso a la Primera B.

(Pozo, 2005)

“AFAP” cuyo nombre completo es Asociación de Fútbol Amateur de Pichincha, cuenta con un equipo de trabajo de 13 personas las cuales se dividen en:

5 personas en área administrativa y área de dirigencia, los mismos que son establecidos por el directorio conformado por:

Presidente, vicepresidente, presidente secretario, tesorero, síndico, 3 vocales principales y 3 suplentes, delegado de los deportistas, delegado de la fuerza técnica. La asamblea de club es el punto más sobresaliente de la AFAP, y en la actualidad cuenta con 150 clubs deportivos.

La asociación trabaja de lunes a viernes en horarios de 9h00 a 20h00.

(Carmona, Ante los retos del futuro, pasos firmes consolidan a la AFAP, 2004)

El desarrollo del plan de trabajo de AFAP está basado en líneas estratégicas trazado por los miembros del Directorio como:

- 1. Política Provincial del Fútbol Amateur.** Como Órgano rector del Fútbol Amateur en la provincia de Pichincha, debemos establecer las directrices para el desarrollo de nuestra disciplina en todas sus categorías, con la finalidad de conseguir los mejores talentos deportivos a nivel provincial, implementando modelos de masificación a Corto, mediano y largo plazo.

- 2. Modernización Institucional.** Con la finalidad de dar un mejor funcionamiento estratégico a la Asociación de Fútbol Amateur de Pichincha, se debe reestructura y poner en funcionamiento un Organigrama Institucional; con la finalidad de mejorar el Talento Humano, de los empleados de la Institución y de los miembros del Directorio, haciendo constar a Cada comisión sus labores anuales y para el periodo en el cual fuimos elegidos en la Asamblea llevada a efecto el día Jueves 28 de febrero del 2013.
- 3. Campeonatos; y, Comisiones Cantonales.** Cada Cantón incluido el Distrito Metropolitano, deberá establecer las respectivas Comisiones de Categorías las cuales serán elegidas mediante Asambleas Generales independientes, con la Dirección de los delegados del Directorio de la Asociación; y, Ligas cantonales, los cuales durarán Un año en ejercicio de sus funciones; con el objetivo de otorgarles independencia y autonomía tanto organizativa como sancionadora, siendo el máximo rector sancionador la Comisión de Disciplina de las Asociación y así evitar la carga de trabajo de los miembros del Directorio como es en la actualidad.
- 4. Carnetización de Deportistas.** El Directorio de la Asociación de Fútbol de Pichincha deberá elaborar o contratar un sistema Informativo de calificación de los deportistas de los Clubs Deportivos Especializados, con la finalidad de suscribir un convenio con la Federación Ecuatoriana de Fútbol; y, así poder registrar a cada uno de los deportistas de los Clubs, protegiendo los intereses de los mismos al futuro, puesto que podrán exigir los derechos de formación de los futuros talentos.
- 5. Actualización Deportiva Técnica y Directiva.** De conformidad con lo dispuesto en el Art. 12, numeral 10 del Reglamento General de los Campeonatos de la Asociación de Fútbol, el Directorio deberá organizar los Cursos de Actualización Técnica y Directiva en cada uno de los Cantones, conforme la planificación estructurada; de ésta

manera podrá contar con recursos económicos, los mismos que serán invertidos en los Clubs que representen en la Copa Pichincha.

- 6. Copa AFAP Pichincha.** Conforme lo determina la Segunda Disposición Transitoria del Reglamento General de los Campeonatos de la Asociación de Fútbol, creará los Campeonatos Provinciales de Clubs, en todas sus categorías, en especial las Formativas, las mismas que serán planificadas conforme la Agenda de los Juegos Nacionales; el cual servirá para la selección de los mejores talentos y así poder establecer los micro ciclos de entrenamiento de las Selecciones en las diferentes categorías.

MISIÓN A.F.A.P.

Consolidar a nuestra Institución como ente rector y gestor de la práctica de fútbol a nivel Cantonal y Provincial, el mismo que impulse una participación equitativa, y que contribuya al mejoramiento de la calidad de vida de los ciudadanos de nuestra Provincia, con la finalidad de elevar el nivel competitivo de los deportistas a nivel provincial, nacional e internacional.

VISIÓN A.F.A.P.

Potenciar el acceso al deporte, como derecho fundamental para el desarrollo humano, facilitando los recursos que propicie la Concentración Deportiva de Pichincha en todos los estratos sociales de la juventud mediante una gestión deportiva de calidad.

OBJETIVOS ESTRATÉGICOS

- a.** Ampliar los alcances del modelo de masificación, incrementando a la práctica del fútbol a nivel Provincial.
- b.** Fortalecer la formación de nuevos talentos deportivos a nivel Provincial.
- c.** Actualizar los programas de formación, actualización; calificación y acreditación de los deportistas vinculados con el fútbol en todas las categorías de nuestra Provincia.
- d.** Fomentar el apoyo a la formación y atención integral de los y las deportistas, niños, jóvenes y adultos sin discriminación alguna, orientándolos al deporte de alto rendimiento.
- e.** Evaluar y diagnosticar el estado general del deporte en nuestra Provincia.
- f.** Mantener las mejores relaciones con los Dirigentes de los Clubs filiales a nuestra Institución y los representantes de Ligas Cantonales de la Provincia
- g.** Lograr como objetivo primordial la consecución de la Cancha de fútbol, para el cantón Quito; y conseguir nuevas infraestructuras.

(Xadivision, 2013)

3.2. Procesos de alimentación

NUTRICIÓN

Nutrición aquella ciencia que estudia los distintos procesos a través de los cuales el organismo utiliza unos compuestos denominados nutrientes.

Los nutrientes conocidos se distribuyen en 5 grupos, denominados hidratos de carbono, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales. La mayor parte de estos nutrientes se ingieren como tales, sino que se obtienen al ingerir los alimentos.

Los objetivos de la nutrición son los siguientes:

- Aporte de la energía necesaria para poder llevar a cabo todas las funciones vitales.
- Formación y mantenimiento de estructuras desde el nivel celular al máximo grado de composición corporal.
- Regulación de los procesos metabólicos, para que todo se desarrolle de una manera armónica

El aporte de nutrientes debe realizarse en tales cantidades que se consignan las siguientes finalidades:

- Evitar la deficiencia de nutrientes.
- Evitar el exceso de nutrientes.
- Mantener el peso adecuado.
- Impedir la aparición de enfermedades relacionadas con la nutrición.

APORTE DE ENERGÍA

Metabolismo basal y energético por actividad

El ser vivo requiere una determinada cantidad de energía para poder llevar a cabo todas y cada una de las funciones que lo caracterizan. Así, la contracción cardíaca continua, el

mantenimiento de la función nerviosa, el tono muscular, el funcionamiento hepático y renal, la contracción muscular durante la actividad física, etc.

De una manera global podemos decir que la energía satisface lo que se denomina metabolismo basal y gasto energético por actividad.

El metabolismo basal es la cantidad de energía mínima necesaria para mantener las funciones vitales del organismo en reposo, como son los procesos respiratorios, cardíaco, hepático, renal, muscular, nervioso, etc., que no pueden paralizarse en ningún momento del día. Sería prácticamente equivalente al gasto energético que se necesita durante el sueño tranquilo, pero no en movimiento.

El valor del metabolismo basal es prácticamente constante para cada individuo, existiendo variaciones del mismo en función del sexo, edad, tamaño y la composición corporal. Los hombres tienen un mayor metabolismo basal que las mujeres, mientras que con la edad disminuye el metabolismo basal, por lo que podemos deducir que a mayor tamaño también será mayor este componente energético.

En lo que respecta a la composición corporal, cuanto mayor sea el tejido adiposo, menor será el metabolismo basal, dado que este tejido ocupa un espacio y tiene peso.

(Serra & Aranceta, 2006)

3.3. Nutrición deportiva

Es una rama de la nutrición, dirigida a establecer patrones alimenticios equilibrados, completos, variados y bien calculados para potencializar y complementar la actividad psicofísica de un atleta de cualquier nivel; favoreciendo en la mayoría de casos el anabolismo proteínico, los niveles energéticos elevados por la presencia de carbohidratos complejos y el

catabolismos de los lípidos; es decir la pérdida de grasa corporal, manteniéndola en un porcentaje de un dígito para la gran mayoría de deportes.

La nutrición deportiva tiene elementos que destacan a la hora de colaborar con el rendimiento deportivo. Los elementos diferenciadores son los siguientes:

1. La relación peso/estatura y masa grasa/masa libre de grasa es totalmente diferente en el deportista de élite que en la población general.
2. Las mediciones deben ser precisas ya que es imprescindible a la hora de evaluar y realizar comparaciones tanto con un parámetro ideal como consigo mismo en el tiempo o bajo los efectos de dietas especiales o entrenamientos diferentes.
3. Una vez que tenemos los datos antropométricos se impone realizar una evaluación nutricional profunda y profesional. Puede ser un dato diferenciador que nos permita desarrollar una estrategia alimentaria y cultural para el resto de la vida deportiva del individuo. Es importante destacar que es muy difícil y a veces inútil intentar cambiar una cultura alimentaria arraigada por años no solo en el atleta sino en el entorno familiar, educativo y social. Es por eso que si el atleta tiene déficits crónicos en micronutrientes es conveniente agregar estos minerales o vitaminas en forma de suplementos alimentarios, solucionamos un problema y no agregamos otro (que es el estrés por el cambio de alimentación).
4. Estudiar qué tipo de energía prevalece en la utilización por el deporte practicado y si realmente está usando la vía metabólica más conveniente para esa disciplina deportiva.

5. Realizar las dietas de acuerdo a las necesidades nutricionales para el deporte elegido en base a tablas serias y actualizadas periódicamente.
6. Establecer un calendario anual de Competición-Entrenamiento-Dieta de tal manera de acompañar permanentemente al entrenador y al atleta.
7. Evaluar la interacción deportista-Medio ambiente, costumbres locales, etc.
8. Descartar anomalías alimentarias propias del deporte en cuestión y posibles de ser tratadas como anorexia, bulimia, etc.
9. Descartar patologías asociadas que pudieran ser modificadas por el desarrollo de una especialidad deportiva como la diabetes, trasplante de órganos, anorexia urémica, etc.
10. Investigar la posibilidad de contaminación alimentaria ya sea a través de pesticidas, plaguicidas, etc. Que alteran el efecto de las hormonas anabólicas alterando su metabolismo.
11. Apoyar al deportista con ayudas no consideradas de dopaje y comprobadas como útiles para el rendimiento deportivo.

(Palavecino, 2002)

La (OMS) Organización Mundial de la Salud recomienda tener una correcta actividad física durante el trascurso de la vida. Dependiendo del estado físico de cada persona se recomienda diferentes tipos y cantidades de actividad física: se recomienda por lo menos 30 minutos de actividad física regular, de intensidad y moderada el mayor número de días, debido a que

reduce el riesgo de enfermedades de como: cardiovasculares, diabetes, cáncer de colon y mama. El fortalecimiento de los músculos y los ejercicios pueden ayudar a mejorar el organismo de las personas de mayor edad. Es por esto que para controlar el peso corporal es necesaria una mayor actividad física.

Las necesidades de energía que requiere el metabolismo basal son superadas por la actividad física. El simple hecho de permanecer sentado, en lugar de acostado, significa un gasto energético de aproximadamente 15% más, es decir si una persona acostada gasta 100 calorías por hora esta misma persona sentada gastaría 115 calorías por hora y si de la posición sentada, pasa a la posición parada o de pie, su gasto energético será de aproximadamente 130 calorías por hora.

(Garcia, 1983)

La actividad física es todo tipo de movimiento corporal que realiza el humano durante un determinado periodo de tiempo, ya sea en su trabajo o actividad laboral y en sus momentos de ocio, que aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías.

Las variables que influyen en el consumo de calorías cuando se realiza una actividad física son:

Tiempo: la cantidad de tiempo que se dedica a la actividad física afecta a la cantidad de calorías que se consumen.

Peso: el peso corporal de una persona que realiza una actividad física tiene una influencia sobre la cantidad de calorías quemadas. Así las personas de mayor peso consumen más calorías.

Ritmo: el ritmo al que una persona realiza la actividad física influye en la cantidad de calorías gastadas. Por ejemplo, caminar a 5 kilómetros en una hora consume más calorías que caminar 2 km en una hora.

El contrario de la actividad física es la inactividad o sedentarismo. Los anglosajones no encuentran distinción entre actividad física y ejercicio físico.

Por el contrario, el abuso de la actividad física sin planeación y vigilancia puede ser destructivo. Desde envejecimiento celular prematuro, desgaste emocional y físico, debilitamiento del sistema inmunológico entre otros.

La práctica de la actividad en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud.

En general, los efectos benéficos de la actividad física se pueden ver en los siguientes aspectos:

Orgánicos: aumento de la elasticidad y movilidad articular. Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción. Ganancia muscular la cual se traduce en aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (Prevención de la obesidad y sus consecuencias). Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio).

A nivel cardíaco: se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.

A nivel pulmonar: se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación.

Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea (aumento de la densidad óseo-mineral) con lo cual se previene la osteoporosis. Mejoría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares. Prevención de

enfermedades como la Diabetes, la Hipertensión Arterial, la Osteoporosis, Cáncer de Colon, lumbalgias, etc.

A nivel metabólico: disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol y LDL (colesterol malo), ayuda a disminuir y mantener un peso corporal saludable, normaliza la tolerancia a la glucosa (azúcar), aumenta la capacidad de utilización de grasas como fuente de energía, el consumo de calorías, la concentración de HDL (colesterol bueno) y mejora el funcionamiento de la insulina.

A nivel de la Sangre: reduce la coagulabilidad de la sangre

A nivel del sistema nervioso: mejora el tono muscular, los reflejos y la coordinación.

A nivel gastrointestinal: mejora el funcionamiento intestinal y ayuda a prevenir el cáncer de colon.

A nivel osteomuscular: incrementa la fuerza, el número de terminaciones sanguíneas en el músculo esquelético, mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones y articulaciones, previene la osteoporosis y mejora la postura.

A nivel psíquico: incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol, disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión, estimula la creatividad, la capacidad afectiva y mejora la memoria y autoestima de la persona.

Metabolismo basal: la actividad física no sólo aumenta el consumo de calorías sino también el metabolismo basal, que puede permanecer elevado después de 30 minutos de una actividad física moderada. La tasa metabólica basal puede aumentar un 10% durante 48 horas después de la actividad física

Apetito: la actividad física moderada no aumenta el apetito, incluso lo reduce. Las investigaciones indican que la disminución del apetito después de la actividad física es mayor en individuos que son obesos que en los que tienen un peso corporal ideal

Grasa corporal: la reducción de calorías en la dieta junto con la actividad física puede producir una pérdida de grasa corporal del 98%, mientras que si sólo se produce una reducción de calorías en la dieta se pierde un 25% de masa corporal magra, es decir, músculo, y menos de un 75% de la grasa.

(License, 2014)

3.4. Encuestas y entrevistas

Habiendo ya establecido el método de investigación de campo, de investigación documental y basándose en la Operacionalización de variables se procedió a realizar las encuestas a los futbolistas de la Asociación de Futbolistas Amateur de Pichincha, Se realizaron también entrevistas a Directores Técnicos y Nutriólogos, obteniendo respuestas técnicas y de conocimiento absoluto sobre temas de alimentación y nutrición deportiva.

Se realizó un tipo de encuesta y una entrevista a expertos como se puede observar en la tabla 19.

(Expertos, 2015)

Las cuales arrojaron respuestas favorables para el seguimiento de la investigación, En las encuestas se preguntó a los futbolistas amateur acerca de su conocimiento sobre la alimentación y su importancia dentro de la dieta de un deportista amateur, se pudo observar en algunos casos desconocimiento de algunas preguntas de carácter técnico, también se pudo

obtener respuestas favorables para mejorar la alimentación de los futbolistas y para recibir capacitaciones constantemente.

Las entrevistas fueron realizadas a personas de amplios conocimientos sobre estos temas, además de su cercanía constante con el fútbol y sus vivencias personales también se obtuvieron datos muy valiosos e interesantes.

Dichas entrevistas se trataron principalmente sobre el manejo de la alimentación de deportistas, especialmente de futbolistas amateur. Preguntas sobre un menú sugerido, cuidado personal en la alimentación, recomendaciones nutricionales, fueron aceptadas de la mejor manera y mejoradas con la experiencia de sus opiniones.

3.5. Presentación y análisis de resultados

Una vez realizadas las visitas a la Concentración Deportiva de Pichincha - AFAP, y al lugar de entrenamiento de futbolistas, y luego de realizar las encuestas y entrevistas se pudo obtener los siguientes resultados, los cuales representan el diagnóstico del proceso de alimentación que tiene un futbolista de la CDP-AFAP.

3.6. Diagnóstico del proceso de alimentación que tiene un futbolista de la CDP – AFAP.

Para obtener una información más detallada de los futbolistas, se procedió a preguntar género y edad, debido a que el organismo de cada persona es distinto y requiere una alimentación diferente

Conocimiento acerca de la clasificación de los alimentos y su influencia en la elaboración de menús para seleccionados de fútbol de la Concentración Deportiva de Pichincha – AFAP.

Género de los futbolistas

Género	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	17	57%
Femenino	13	43%
TOTAL	30	100%

Tabla 3, elaborado por Alejandro Arias.

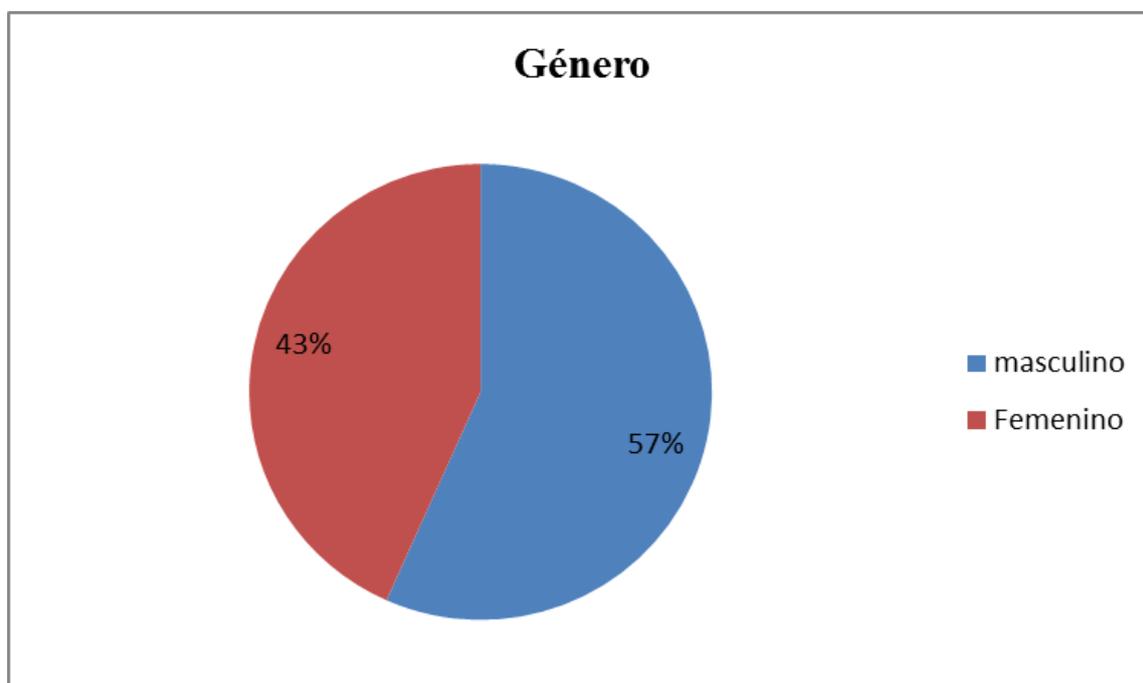


Gráfico 2, elaborado por Alejandro Arias.

Se puede observar que los hombres son la mayoría de futbolistas amateur, es de conocimiento general que los hombres por preferencia practican mayormente fútbol que otro deporte no así

en el caso de mujeres pero cabe mencionar que las mujeres ocupan un alto porcentaje de presencia, esto debido a un alto rendimiento por su parte en los últimos años, poniendo jugadoras importantes en equipos profesionales así como en la Selección Ecuatoriana de Fútbol Femenino.

Edad de los futbolistas

Edad	Frecuencia	Porcentaje
13-19	5	17%
20-25	22	73%
26-30	3	10%
TOTAL	30	100%

Tabla 4, elaborado por Alejandro Arias.

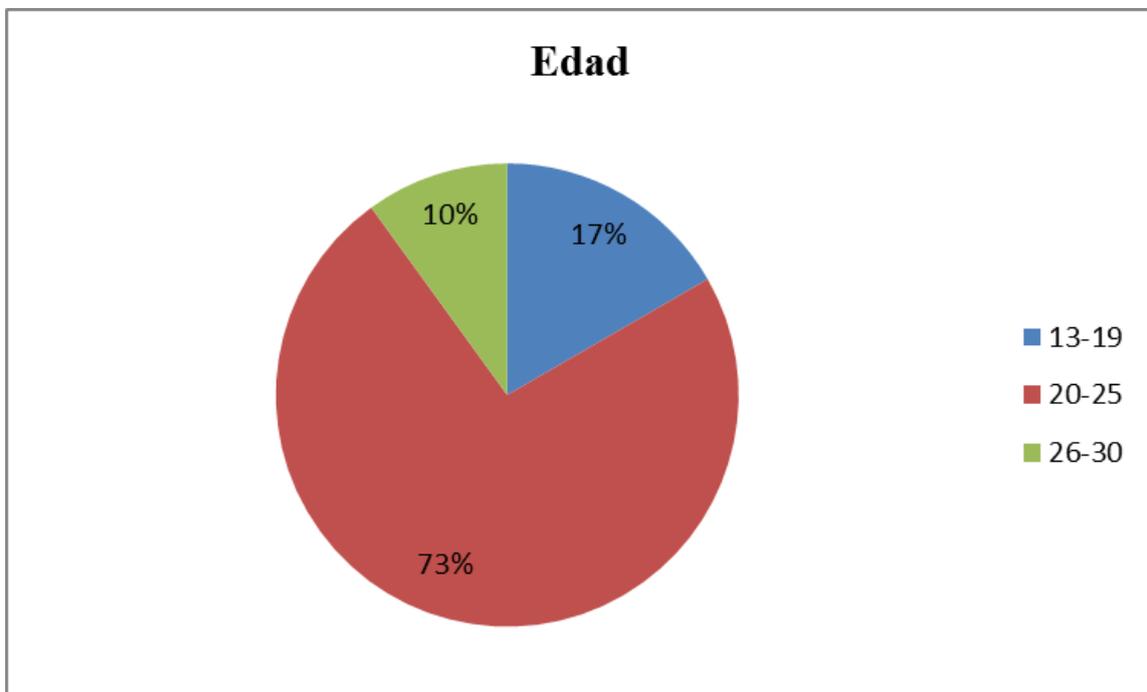


Gráfico 3, elaborado por Alejandro Arias.

La edad es muy importante al momento de ingerir alimentos y más aún si se está realizando actividad física, debido a que el grosor y tamaño del cuerpo, la fuerza, la rapidez dependen primordialmente de la alimentación diaria, es por este motivo que se dividió a los futbolistas en 3 grupos:

Primer Grupo: futbolistas de edades entre 13 años hasta 19 años. Que vendrían a ser el grupo más joven y a inicios de su crecimiento muscular.

Segundo Grupo: está compuesto de la mayor parte de futbolistas de la AFAP, cuyas edades oscilan entre 20 años hasta 25 años, estos jugadores son los que están expuestos a la mayor cantidad de carga física.

Tercer Grupo: comprende a futbolistas de mayor experiencia y con mayores conocimientos alimenticios, entre 26 años hasta 30 años, se les llama “experimentados” por su transcurso en el fútbol y por su aporte y consejos hacia los jugadores novatos, su nivel deportivo depende de manera indispensable de su alimentación, debido a su desgaste físico con mayor rapidez.

Profesión de los futbolistas

Profesión	Frecuencia	Porcentaje
Ingenierías	7	23%
Estudiantes	11	36%
Licenciados	2	7%
Vendedor o Comerciante	2	7%
Profesor o Docente	3	10%
Otros	5	17%
TOTAL	30	100%

Tabla 5, elaborado por Alejandro Arias.

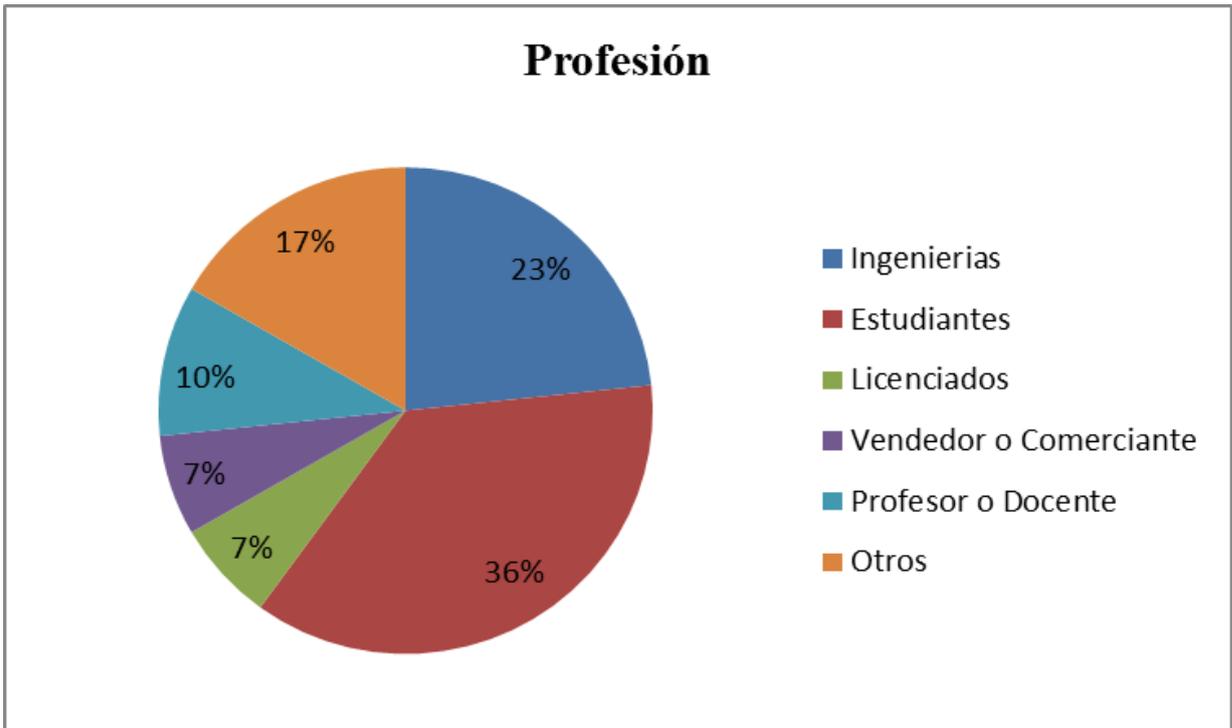


Gráfico 4, elaborado por Alejandro Arias.

Según la profesión de futbolistas amateur el grupo más numeroso de integrantes de la Asociación de Futbolistas Amateur de Pichincha, es la de estudiantes con un 36%, seguido con un 23% de Ingenieros, el siguiente grupo es el de personas cuya profesión varía entre Arquitectos, Abogados, Diseñadores de Interiores y Empleados Privados, con un 17%, los Profesores y Docentes ocupan el 4to puesto con un 10%, para dejar al final y no menos importante con un 7% a Vendedores, Comerciantes y Licenciados.

Pregunta 1

1.- ¿Cuántas horas entrena a la semana?	Frecuencia	Porcentaje
0 a 5	13	43%
5 a 10	17	57%
10 a 15	0	0%
15 o más	0	0%
TOTAL	30	100%

Tabla 6, elaborado por Alejandro Arias.

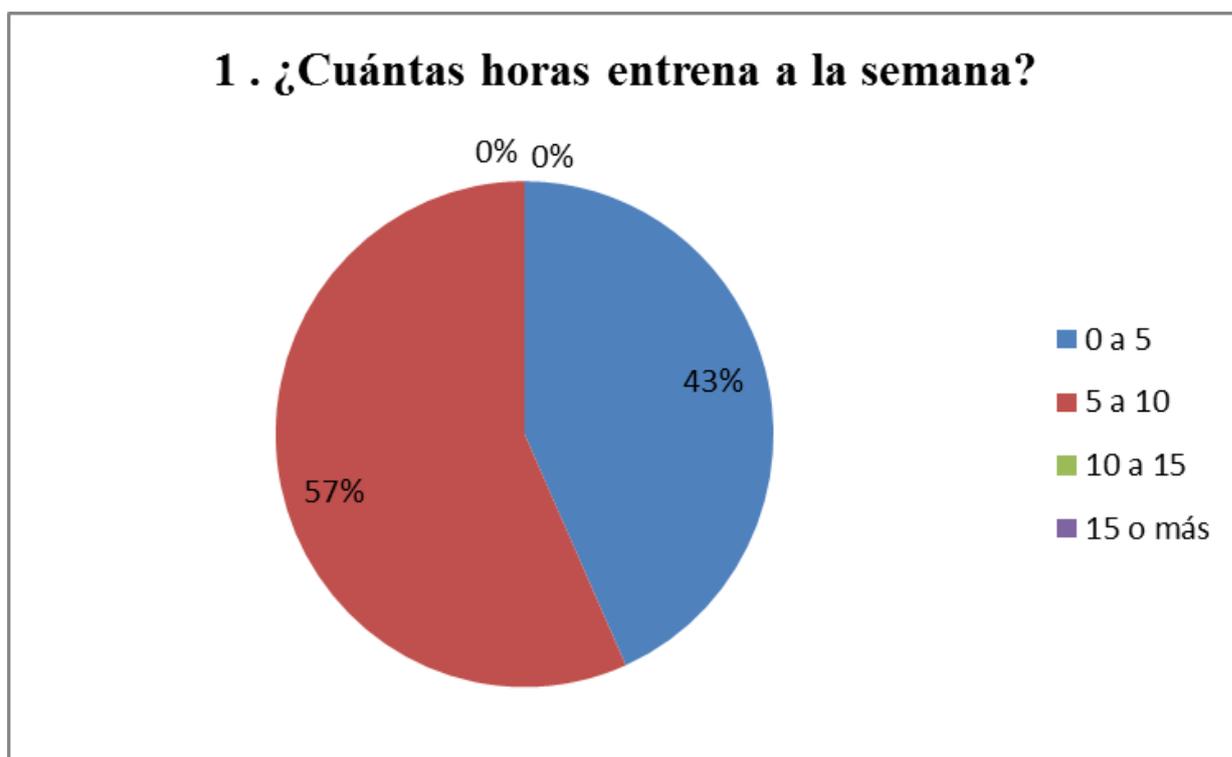


Gráfico 5, elaborado por Alejandro Arias.

Mediante las tabulaciones se estableció que el mayor porcentaje de entrenamientos en la semana es del 57%, siendo este un valor aceptable para la competición de un futbolista amateur, seguidas de un 43% que es el valor mínimo de la tabla, con un tiempo de 0 a 5 horas

entrenadas, esto se debe a la disponibilidad de tiempo de los futbolistas según su ocupación tanto laboral como académica.

Pregunta 2

2.- ¿Ingieren 3 comidas al día?	Frecuencia	Porcentaje
Si	21	70%
No	9	30%
TOTAL	30	100%

Tabla 7, elaborado por Alejandro Arias.



Gráfico 6, elaborado por Alejandro Arias.

La mayoría de futbolistas ingieren 3 comidas al día, con un 70%, pero es bien conocido que no todos los alimentos ingeridos son proporcionados con el grado proteico, calórico y vitamínico que necesitan los futbolistas, muchas de las veces su dieta incluye la llamada

vulgarmente “Comida Chatarra” o “Comida Rápida” ya sea por cuestiones de gusto o de tiempo.

El siguiente grupo en cambio no consume las tres comidas diarias que normalmente deberían ser ingeridas, con un 30% estos futbolistas disminuyen su dieta a 2 comidas diarias debido a que sus diferentes ocupaciones o su nivel económico no les permiten tener una dieta regular y más sana.

Pregunta 3

3.- ¿Qué come usted en la mañana?	Frecuencia	Porcentaje
Frutas o verduras	5	17%
Carbohidratos	2	6%
Carnes	1	3%
Lácteos	3	10%
Grasas y aceites	0	0%
Frutas y carbohidratos	2	7%
Frutas y lácteos	3	10%
Carbohidratos y carnes	1	3%
Carbohidratos y lácteos	5	17%
Carnes y lácteos	1	3%
Frutas, carbohidratos y lácteos	2	7%
Frutas, carnes y lácteos	2	7%
Carbohidratos, carnes y lácteos	3	10%
TOTAL	30	100%

Tabla 8, elaborado por Alejandro Arias.

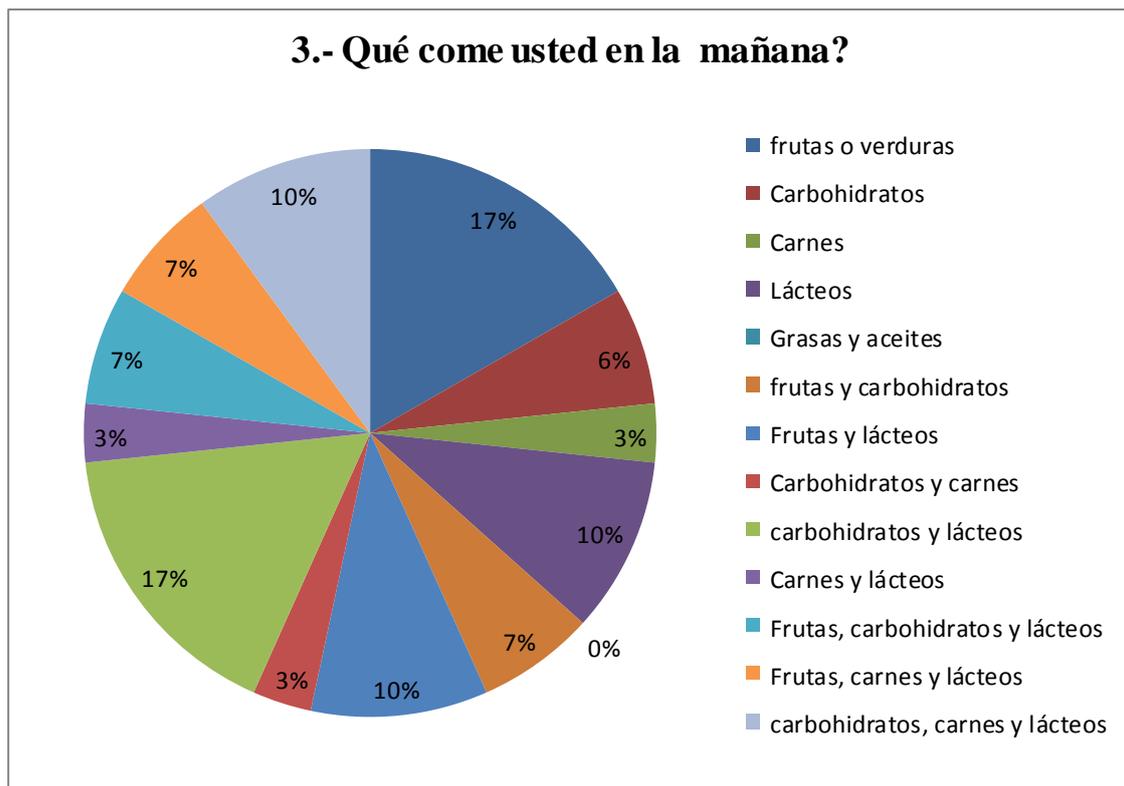


Gráfico 7, elaborado por Alejandro Arias.

Los futbolistas en su mayoría optaron por lácteos, carbohidratos, frutas y verduras con un 17 %, que poseen un alto valor energético sobre todo en la mañana que es donde se debería ingerir mayor cantidad de mencionados alimentos. Sin embargo no debemos dejar de mencionar que el resto de futbolistas con porcentajes menores en otros alimentos deben consumir con mayor regularidad una dieta más equilibrada debido a su grado de esfuerzo en los entrenamientos.

Pregunta 4

4.- ¿Qué come usted en la tarde?	Frecuencia	Porcentaje
frutas o verduras	0	0%
Carbohidratos	0	0%
Carnes	7	23%
Lácteos	2	7%
Grasas y aceites	2	7%
frutas y carnes	1	3%
carbohidratos y carnes	4	14%
carbohidratos y grasas	1	3%
frutas, carbohidratos y carnes	8	27%
frutas, carnes, lácteos	1	3%
frutas, carnes, grasas	1	3%
carbohidratos, carnes, grasas	2	7%
carnes, lácteos, grasas	1	3%
TOTAL	30	100%

Tabla 9, elaborado por Alejandro Arias.

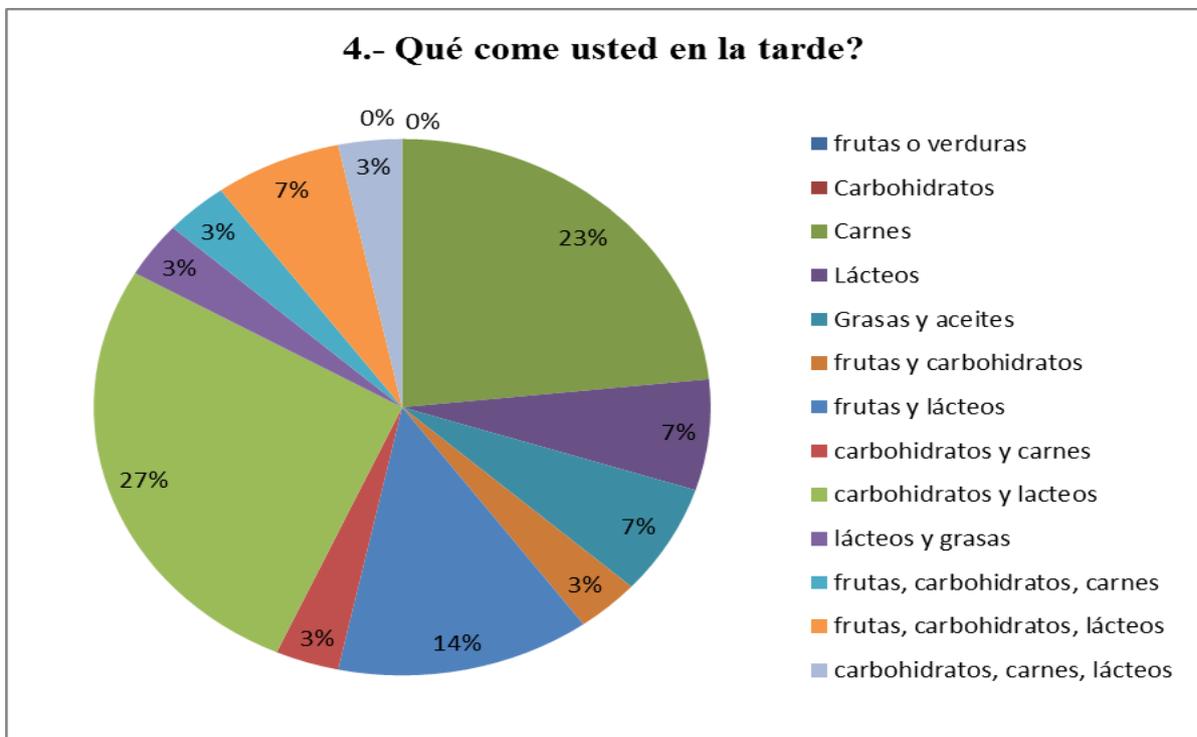


Gráfico 8, elaborado por Alejandro Arias.

En comparación con la pregunta anterior, los futbolistas encuentran un gusto mayor por carbohidratos, lácteos y carnes, siendo una respuesta favorable debido a que la hora del almuerzo o tarde es la segunda comida importante del día, otorgando a los deportistas amateur, un mayor nivel de energía que debe ser bien distribuida en el transcurso del resto del día según su actividad física y/o entrenamiento.

Pregunta 5

5.- ¿Qué come usted en la noche?	Frecuencia	Porcentaje
frutas o verduras	0	0%
Carbohidratos	3	10%
Carnes	7	23%
Lácteos	4	14%
Grasas y aceites	1	3%
frutas y carbohidratos	1	3%
frutas y lácteos	1	3%
carbohidratos y carnes	2	7%
carbohidratos y lácteos	4	14%
lácteos y grasas	1	3%
frutas, carbohidratos, carnes	1	3%
frutas, carbohidratos, lácteos	1	3%
carbohidratos, carnes, lácteos	4	14%
TOTAL	30	100%

Tabla 10, elaborado por Alejandro Arias.

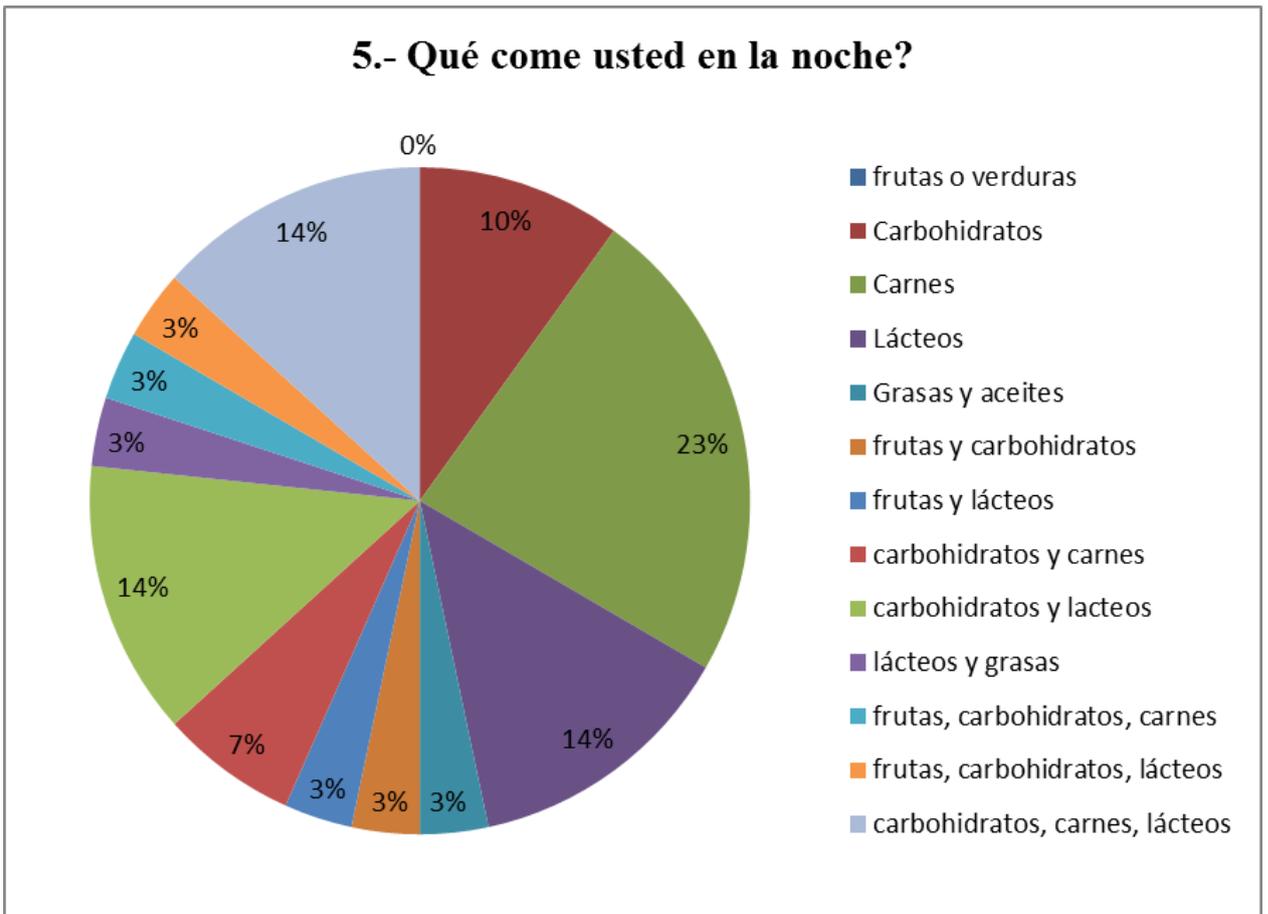


Gráfico 9, elaborado por Alejandro Arias.

Las encuestas también expresan que los futbolistas amateur no conocen del todo, las porciones recomendadas según expertos en el tema que dicen que, en la noche es cuando menos alimentos se deben consumir y menos aún cuando son carnes con el 23% y carbohidratos/lácteos con el 14% como lo indica la tabla, esto debido a que los alimentos exigen una digestión prolongada y al estar en horas de sueño o descanso provoca malestar estomacal e insomnio.

Pregunta 6

6.- ¿Qué tipo de comida ingiere "entre comidas"?	Frecuencia	Porcentaje
frutas o verduras	6	20%
Carbohidratos	1	3%
Carnes	2	7%
Lácteos	1	3%
Grasas y aceites	8	27%
frutas y carbohidratos	2	7%
frutas y carnes	1	3%
frutas y lácteos	1	3%
frutas y grasas	2	7%
lácteos y grasas	2	7%
frutas, carnes, lácteos	2	7%
carbohidratos, carnes, grasas	1	3%
carbohidratos, lácteos, grasas	1	3%
TOTAL	30	100%

Tabla 11, elaborado por Alejandro Arias.

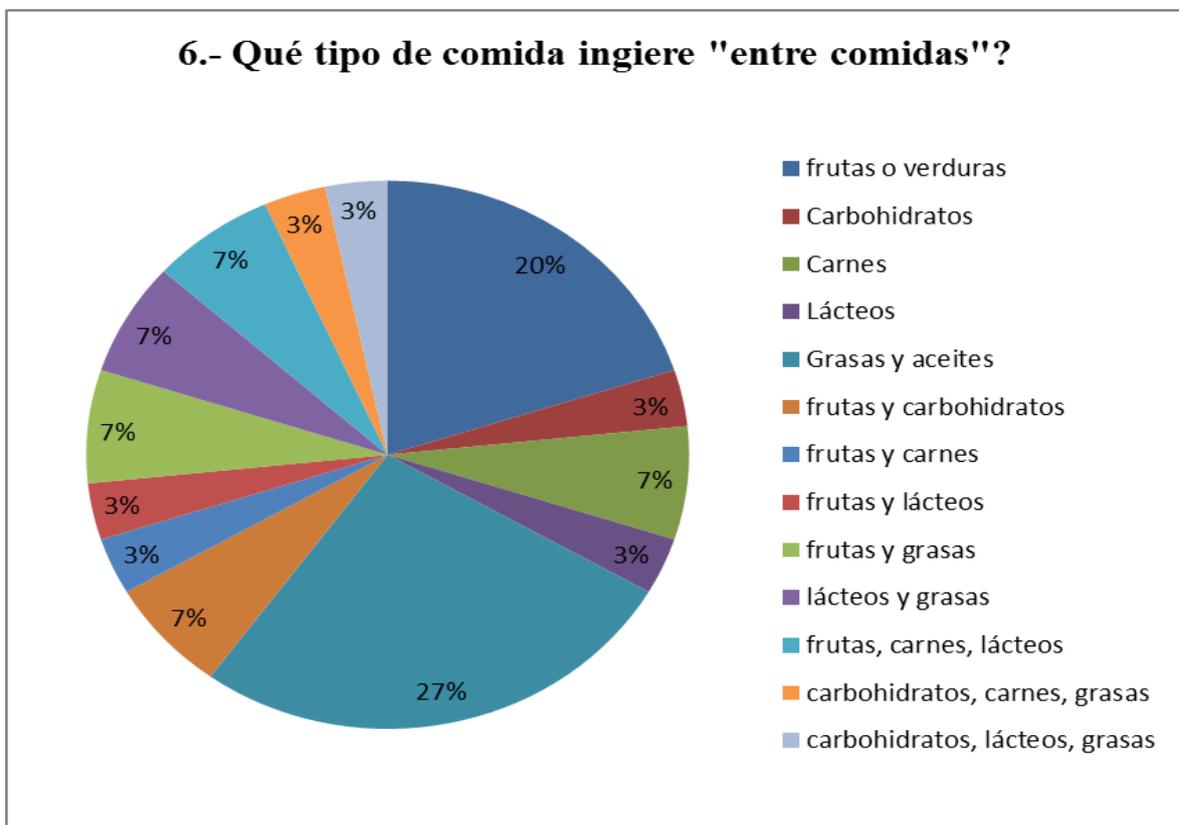


Gráfico 10, elaborado por Alejandro Arias.

Esta interrogante planteada a los futbolistas es de mucha importancia debido a que de estas llamadas “entre comidas” provocan la acidez y llenura en el estómago, es por esto que se debe saber escoger una dieta con alimentos saludables que ayuden a la prolongación de energía en el día y no una dieta de comida como la más utilizada según los futbolistas encuestados que con un 27 % en grasas y aceites pueden sufrir algún problema estomacal y de rendimiento físico.

Pregunta 7

7.- ¿Cree usted que su alimentación actual perjudica su rendimiento físico?	Frecuencia	Porcentaje
Si	19	63%
No	11	37%
TOTAL	30	100%

Tabla 12, elaborado por Alejandro Arias.



Gráfico 11, elaborado por Alejandro Arias.

La mayor parte de deportistas de la Asociación de Futbolistas Amateur de Pichincha está consciente de que su alimentación perjudica notablemente en su rendimiento físico, es por ello que muchas de las veces no soportan el trajín del partido siendo cambiados por otro jugador o peor aun sufriendo lesiones musculares como calambres o la falta de oxígeno.

Pregunta 8

8.- ¿Conoce usted la pirámide alimenticia?	Frecuencia	Porcentaje
Si	24	80%
No	6	20%
TOTAL	30	100%

Tabla 13, elaborado por Alejandro Arias.

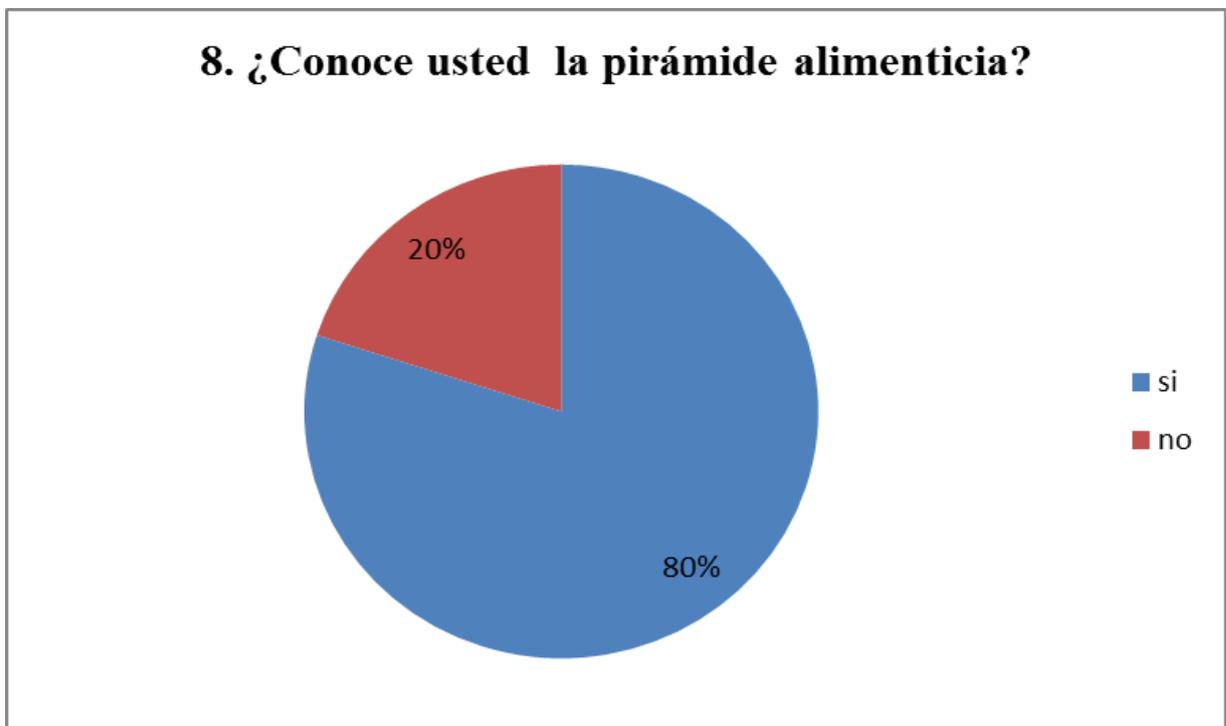


Gráfico 12, elaborado por Alejandro Arias.

Un dato notable que llamo la atención de la encuesta es que los futbolistas amateur conocen en su gran mayoría la Pirámide Alimenticia, lo cual es importante resaltar ya que son el 80 % de futbolistas que están al tanto de que es más saludable para su alimentación y para llevar una dieta que les permita desempeñarse mejor en sus actividades físicas.

Pregunta 9

9.- ¿Si hubiera un menú sugerido que ayude a mejorar su rendimiento físico, lo consumiría?	Frecuencia	Porcentaje
Si	29	97%
No	1	3%
TOTAL	30	100%

Tabla 14, elaborado por Alejandro Arias.



Gráfico 13, elaborado por Alejandro Arias.

Los futbolistas de la CDP-AFAP en su mayoría están de acuerdo que se debería implementar un menú sugerido que ayude a mejorar no solo su rendimiento físico al momento de un encuentro de fútbol, sino también el de una vida más saludable, lo cual respalda la elaboración de un menú propuesto por esta tesis.

Pregunta 10

10.- ¿Cómo evaluaría su alimentación actual?	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	1	4%
Buena	22	73%
Mala	7	23%
TOTAL	30	100%

Tabla 15, elaborado por Alejandro Arias.

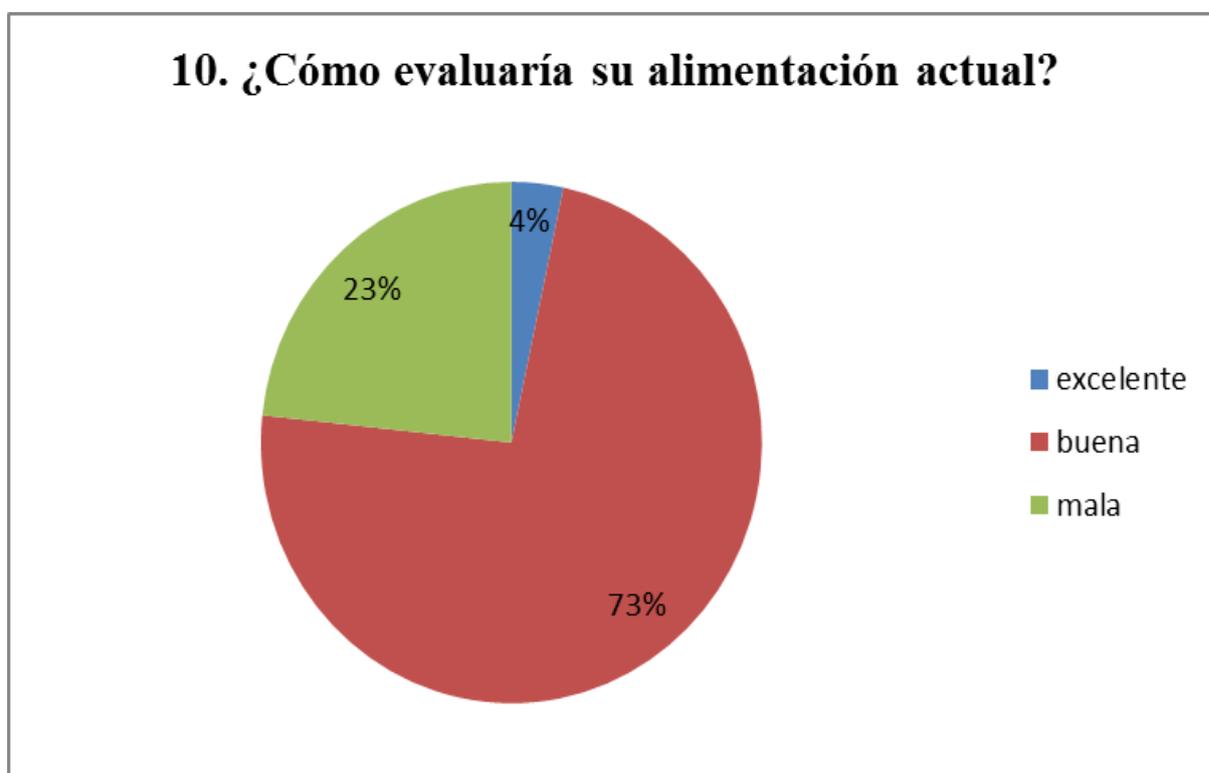


Gráfico 14, elaborado por Alejandro Arias.

Por lo general los futbolistas saben que la alimentación es muy importante para mejorar su rendimiento físico, lo cual demuestra que están conscientes de que una dieta correcta ayudaría mucho, es por esto que se planteó esta pregunta dentro de la encuesta la cual arrojó resultados para conocer con sinceridad su alimentación actual, siendo el 73 % buena, el 23% mala y el 4% excelente, conociendo que no todos los futbolistas se sienten en su mejor forma.

Pregunta 11

11.- ¿En qué etapas de un partido de fútbol usted consume alimentos?	Frecuencia	Porcentaje
Antes	18	60%
Durante	0	0%
Después	12	40%
TOTAL	30	100%

Tabla 16, elaborado por Alejandro Arias.

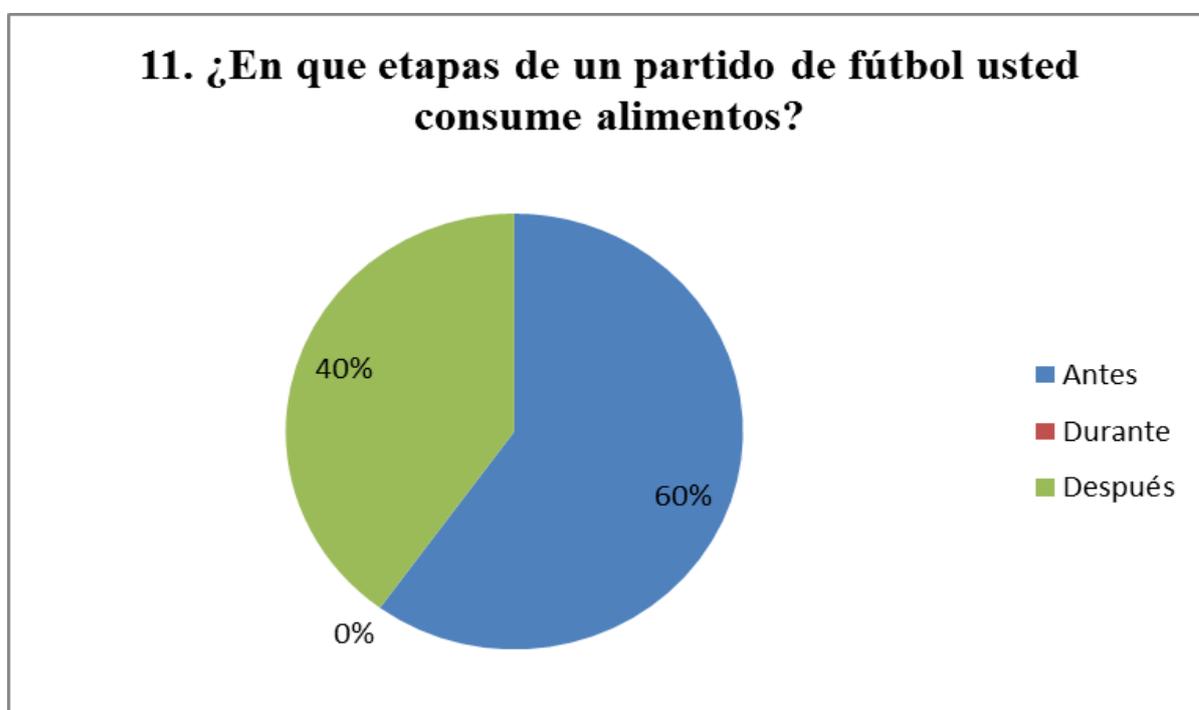


Gráfico 15, elaborado por Alejandro Arias.

La encuesta expresa que los futbolistas amateur consumen la mayor parte de alimentos antes de un encuentro de fútbol, lo cual no es recomendable antes de realizar algún tipo de esfuerzo físico prolongado puesto a que puede producir sensación de llenura y pesadez lo que afectaría inmediatamente a su rendimiento, según las recomendaciones de especialistas y deportólogos de la Concentración Deportiva de Pichincha - AFAP, lo factible es comer una cantidad proporcionada de contenido energético 2 horas antes de un encuentro deportivo, esto daría más tiempo a la digestión de los alimentos.

Pregunta 12

12.- ¿Ha sufrido lesiones que podrían deberse a una mala alimentación?	Frecuencia	Porcentaje
Si	2	7%
No	28	93%
TOTAL	30	100%

Tabla 17, elaborado por Alejandro Arias.

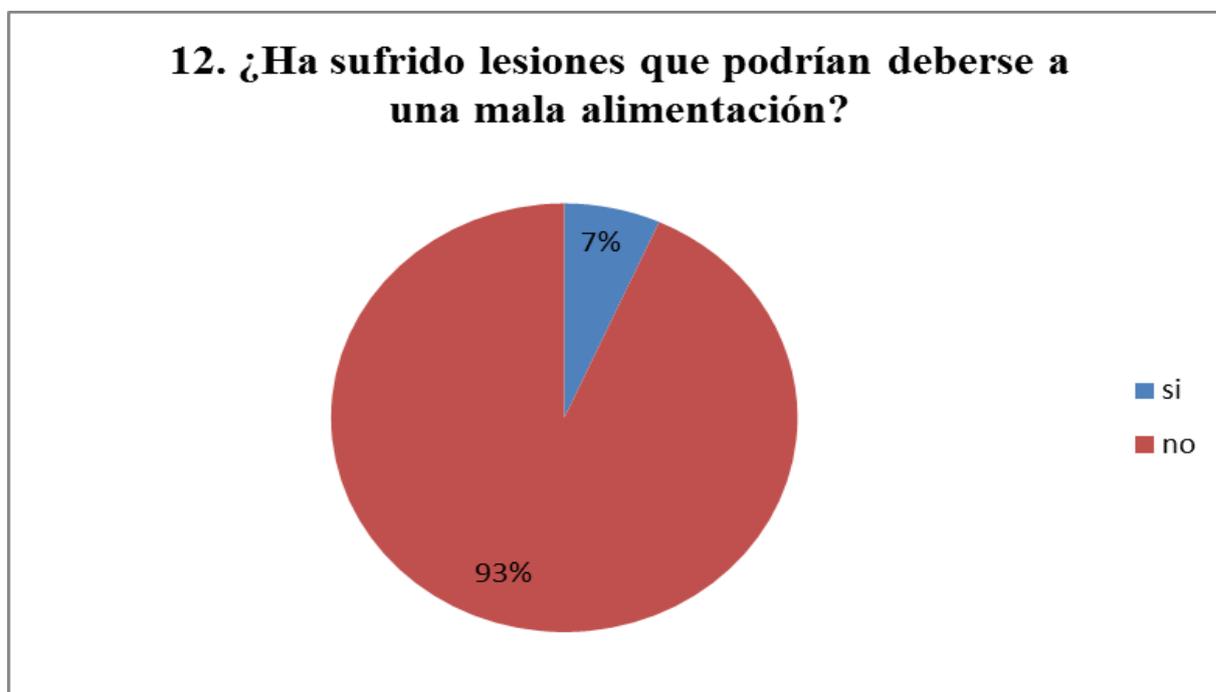


Gráfico 16, elaborado por Alejandro Arias.

Para comprender de mejor manera la pregunta expuesta a los futbolistas, hay que especificar que su respuesta es debido a su percepción personal, a lo largo de las preguntas se puede ir notando que varias de las lesiones que sufren los futbolistas amateur son por la falta de vitaminas en su cuerpo o por el exceso de comida ingerida minutos antes de un encuentro de fútbol.

La falta de rapidez, agilidad y habilidad en el cuerpo, es debido a un inadecuado funcionamiento del organismo y la digestión, por lo que es recomendable incorporar a la dieta alimenticia un menú sugerido el cual prolongará el rendimiento físico del futbolista.

Pregunta 13

13.- ¿Cree usted que debería tener capacitaciones sobre nutrición para deportistas?	Frecuencia	Porcentaje
Si	29	97%
No	1	3%
TOTAL	30	100%

Tabla 18, elaborado por Alejandro Arias.

13. ¿Cree usted que debería tener capacitaciones sobre nutrición para deportistas?

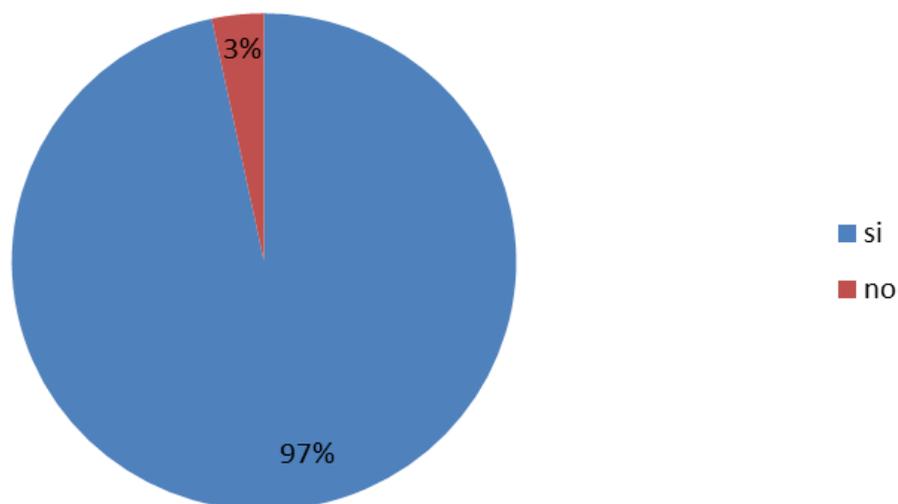


Gráfico 17, elaborado por Alejandro Arias.

Debido a la falta de conocimiento sobre una correcta alimentación, los futbolistas de la Concentración Deportiva de Pichincha – AFAP, están de acuerdo en tener capacitaciones sobre nutrición, ya que esto ayudaría a la consolidación de un menú sugerido para futbolistas, incentivando mayor responsabilidad y cuidado alimenticio al ir a un torneo que implique mayor esfuerzo físico.

3.7. Entrevista a expertos

La entrevista se la elaboró en base a conocimientos y experiencias de expertos en nutrición y deportólogos, los cuales con sus opiniones ayudaron a una adecuada elaboración de la tabla guía de alimentos básicos para un futbolista amateur.

Ocupación	Director Técnico	Director Técnico	Nutricionista	Nutricionista	Deportólogo
Nombre	García Mauricio	Pérez Jaime	Khamis Suheir	Sangucho Priscila	García Roberto
1. ¿Cree usted que es necesaria una alimentación adecuada para mejorar el rendimiento de un futbolista amateur?	Sí, es básico y elemental, debido al desgaste físico en una prueba de alta competencia, con un nivel alto de estimulación en la parte sanguínea y nutricional, el desgastaste físico al que está sometido el individuo en más de 90 minutos es fuerte y a esto se suma la cuestión climática, por ejemplo la costa por cuestión de la humedad desgasta y quemas más calorías	No solo del Futbolista amateur, el ser humano necesita una alimentación adecuada, mucho más si se va a realizar cualquier tipo de deporte.	Es importante definir primero el término adecuado. Depende a cada profesión el tipo de dieta que deba llevar. En el caso de cualquier deportista es esencial mantener la clásica dieta que los nutricionistas nos sugieren que es 60% carbohidrato, 10 a 15% Proteína, 30% Grasas, vitaminas y minerales. Todos obtenidos de fuentes naturales de alimento. Se sugiere el no abusar de los suplementos dietéticos. Además de mantenerse siempre bien hidratado. Habrá también que definir la dieta de acuerdo a las necesidades inmediatas del jugador: nutrición diaria, nutrición en entrenamiento y nutrición al competir.	Sí, creo que es la parte más importante de un entrenamiento, porque si tú no te alimentas bien incluso al momento de gasto energético eso tiende a variar y es una gran diferencia, por eso importante que el futbolista siempre este alimentado de la manera más correcta, una alimentación balanceada entre grasas proteíñas y carbohidratos es lo más recomendable.	La alimentación es muy importante tanto para amateurs como para profesionales, sin una buena alimentación el rendimiento del deportista no va a ser el mismo y es por eso que vemos que a nivel de futbol amateur hay tantas distancias no solo por el entrenamiento sino a nivel de nutrición, y esto permite un mejor desempeño dentro de la cancha.
2. ¿Una nutrición adecuada influye en el desempeño de	Si, influye porque tenemos aquí el caso de muchos deportistas que	Si, indudablemente la nutrición es el acumular las energías que	El cuerpo del futbolista es su herramienta de trabajo, por ende es obvio	Si, al 100% si un deportista no está bien alimentado, tiende a bajar su	Si, el futbolista amateur tiende a tener un mayor desgaste debido a su mala

<p>un futbolista amateur?</p>	<p>no poseen una correcta alimentación, tenemos seleccionados de Pichincha que vienen de cantones y no es el mismo rendimiento físico como el de Quito, que viene de la familia y que está alimentándose a ese que deja de alimentarse, entonces la desnutrición en los cantones es más alta. Es evidente cuando un deportista está mal alimentado y se nota enseguida.</p>	<p>luego se desgastaran tienen que ser las apropiadas.</p>	<p>que su nutrición será determinante en su desempeño.</p>	<p>rendimiento, puede bajar su nivel, porque es importante siempre llevar un plan nutricional dentro de los deportistas.</p>	<p>alimentación persona, es por ello que se ve reflejado en su estado físico tanto en entrenamiento como en el mismo partido de fútbol.</p>
<p>3. ¿Qué tan importante es que el futbolista amateur conozca sobre nutrición deportiva?</p>	<p>Está obligado por órdenes de la vida a saber de cuáles son los requerimientos que el necesita, cuales es el desgaste, cual es lo que necesita para cierta parte de su cuerpo, debe estar informado, debe estar trabajando, debe estar en constante proceso de aprendizaje y como debe llevar una nutrición balanceada para poder rendir.</p>	<p>Va a ser muy difícil que conozca todo, pero conocerá las bases como que puede ser bueno antes de la competencia, que no deba comer muchas grasas, que no se alimente excesivamente en vegetales, que el tema de beber líquidos también sean los apropiados, por lo menos que conozca términos generales para que repercuta en el buen rendimiento.</p>	<p>Tiene importancia de alto grado puesto que aparte de los días de competencia y entrenamiento, son ellos quienes tendrán que elegir los alimentos cuando realizan compras o cuando comen fuera de casa (restaurantes o viajes). Deberá conocer métodos de preparación y cocción que no disminuyan los valores nutricionales de sus alimentos. Indicarles que a pesar de la vida ajetreada que llevan, deben darle un tiempo importante a su</p>	<p>Yo creo y considero que así sea un futbolista amateur, el deportista tiene que saber que alimentos debe llevarse a la boca, es decir que si el deportista no sabe qué porcentaje de grasa debe ingerir tiende a tener sobrepeso o muchas veces obesidad, entonces es importante que ellos conozcan que porcentaje de proteínas de carbohidratos deben ingerir siempre.</p>	<p>Para comenzar a elaborar una esquematización dentro del fútbol amateur que es muy importante porque estamos hablando previo al profesionalismo, se debe marcar algunas pautas adecuadas para el desarrollo de los deportistas, y cuando hablamos de nutrición es muy importante que se marquen ciertos métodos adecuados para que este deportista sepa que es la nutrición deportiva y para que le va a servir.</p>

			<p>alimentación. Tienen que tener conocimiento dónde conseguir buenos ingredientes. Tienen que saber que lo que no consuman de alimentos, Jamás lo van a conseguir con el abuso de suplementos o “comidas para deportistas”. Es importante tener conocimiento sobre la nutrición y sobretodo crear esa conciencia.</p>		
<p>4. ¿Cree usted que todos los equipos amateur deben sugerir un menú diseñado para futbolistas?</p>	<p>Hacia allá se encaminan las leyes, hacia allá se encaminan todos los procesos tanto con Concentración Deportiva de Pichincha como con la Asociación de Fútbol Amateur. No le damos la importancia que se requiere, hay pocos nutricionistas trabajando con nosotros pero deberíamos procurarnos un poco más, deberíamos crear un cuadro alimenticio para los deportistas de acuerdo a su nivel de preparación porque hablamos de deportistas amateur, pero el seleccionado de Pichincha ya</p>	<p>Claro, eso no es nada del otro mundo además de que no es ni costoso, porque un buen menú no necesariamente tiene que ser caro, un médico o nutricionista conoce perfectamente eso incluso los cocineros conocen perfectamente sin necesidad de ser nutricionista entonces pueden ser sugerir un menú adecuado.</p>	<p>Los equipos deben tener menús para alimentar a sus futbolistas (muchas veces estos deportistas amateur no tienen los recursos económicos para alimentarse correctamente según sus necesidades físicas). Los menús deben ser basados en las necesidades nutricionales generales de un futbolista y luego ir puliendo caso por caso según sus necesidades individuales porque cada organismo es totalmente distinto. Puede que el menú general le sirva a la mayoría, pero habrá que medir individualmente</p>	<p>Si, cada deportista o el entrenador debe llevar el plan nutricional que ya viene dentro del plan de entrenamiento, entonces tú al deportista le entregas un plan de entrenamiento y un plan nutricional semanal, y ahí se estipula cuanto se debe ingerir por ejemplo, grasas 30%, proteínas 40% y el resto de grasa, entonces importante explicarle el deportista cuanto debe consumir, porque el deportista amateur como no tiene el mismo entrenamiento de una categoría profesional,</p>	<p>A nivel amateur es muy complicado sugerir un menú, porque si hablamos de un menú estamos ya especificando las cosas, pero sin embargo debemos conocer que cada individuo es un organismo propio, es por eso que dentro de nuestros estudios previos a la iniciación de una temporada debemos realizar pruebas físicas, tecnológicas y técnicas, para que se deba incluir una planilla en la cual analizamos el biotipo del jugador y sus proyecciones a futuro, y con estos datos vamos a poder llegar a realizar una nutrición adecuada para el</p>

	tiene otro nivel, es diferente a ese que se reúne para competir un fin de semana, pero tiene un desgaste también de entrenamiento entre semana		por si existan exigencias individuales.	ingiere los alimentos sin medida o sin porcentajes, es por eso que es importante que ellos mantengan la estabilidad de 6 comidas al día.	grupo, debido a que a partir del grupo se puede identificar casos individuales y así obtener un óptimo desempeño y lograr las metas deseadas.
5. ¿Cuál sería su sugerencia para incentivar al futbolista amateur para que tenga una adecuada alimentación?	Lo principal que sería sugerir es hacerle notar el cambio que sufre su cuerpo y su organismo cuando está sometido a una dieta alimenticia, la mejor manera sería abrir foros con los deportistas en la cual se traiga personas especializadas y que se les pueda comentar y que les puedan manifestar los beneficios que tiene una correcta alimentación.	Que piense que el desgaste es fuerte y para poder sobrellevar el desgaste sin alterar su salud a posterior tiene que cuidarse y alimentarse bien.	Si no se nutren, no habrá logros profesionales. Así de simple.	Decirles que eso les ayuda tanto en su nivel deportivo como en la forma de mantenerse físicamente. Ahora vemos que un deportista siempre está interesado en su biotipo y estilo de vida, entonces es importante ofrecer charlas para explicarles en que parte de ellos les puede ayudar un plan nutricional.	Para incentivar al deportista a realizar una dieta nutricional en sus hábitos alimenticios debemos realizar un testeo para que observen el trabajo que se está realizando con su índice de masa corporal y su biotipo y proyección a futuro, por eso es importante que el futbolista se conozca y sepa hasta dónde puede llegar y que procedimientos seguir.
6. ¿De qué tipos de alimentos debe estar compuesto un menú básico para un futbolista amateur?		Proteínas, carbohidratos sobre todo antes de la competencia y una hidratación adecuada, evitar grasas, mantequillas, café.	Dieta variada en Carbohidratos (energía inmediata) Proteína (constructor de músculos) Grasas (reserva de energía y protege músculos y huesos de lesiones) y Vitaminas y minerales que se obtienen de la amplia gama de frutas y verduras. Y el agua. Jamás permitir llegar a	Desayuno, huevo tibio, pan integral, jugo de naranja y variar con aguas aromáticas y leche. Evitar el azúcar debido a que ya viene en la fruta que es recomendable ingerir a media mañana. Almuerzo como pollo y pescado a la plancha, en lo posible evitar la carne, papas fritas, hamburguesas, una vez al mes	Para hablar de los alimentos que necesita el futbolista amateur es importante conocer que sistemas energéticos utilizamos mientras realizamos la práctica de fútbol, es por eso que si nosotros planteamos un sistema en el cual un futbolista realiza movimientos

			una deshidratación.	es permitido pero con moderación, Meriendas como ensaladas con cantidad mínima de pollo o pescado a la plancha siempre y evitar a partir de las 5 frutas debido al azúcar. Y en la noche evitar carbohidratos porque tiende a subir el peso corporal.	potentes entre 4 a 8 segundos que dura la reacción de un futbolista es cuando realiza un gesto técnico para esto utilizamos el "ATPCP" luego el Glucógeno y entramos lo que es la quema de grasa, porque se ven en muchos jugadores que están con sobrepeso o peso no apto para el deporte, es por esto que cuando se realiza este deporte necesitamos una alimentación establecida por porcentaje alto de hidratos de carbono seguido por proteína y porcentaje mínimo de grasa. El futbolista debe tener un porcentaje de 8 a 14% de grasa corporal.
7. ¿Son recomendables las bebidas hidratantes y/o energizantes durante un partido de fútbol?		Hidratantes si, energizantes no porque alteran de alguna manera el ritmo cardiaco que de por si por la competencia ya está alterándose, y el corazón tiene un comportamiento diferente, la respiración es más agitada entonces los energizantes no deben ser parte.	Agua debería ser el hidratante primario. Si se va a combinar con otra bebida, que sean de aquellas que contengan sales y electrolitos (que es lo que más se pierde en la actividad física. Evitamos calambres así). Jamás bebidas energizantes puesto que la actividad física pondrá suficiente ritmo cardiaco. Tomar	Energizantes no, Hidratantes si al 100%, porque un deportista tiene un gasto energético constante dentro de un partido de fútbol, entonces es importante que el deportista siempre este hidratado. Para una persona sedentaria no es recomendable una bebida hidratante porque tiene	La bebida hidratante, hidrata el cuerpo y cuando nosotros realizamos ejercicio no solo en fútbol sino en cualquier deporte se pierden sales minerales las cuales deben ser repuestas, también se pierde en gran cantidad el sodio, y si se pierde esto produce vienen las

			cualquier bebida que suba el ritmo cardiaco solo resultará en un ataque cardiaco seguro.	azúcar, pero para un deportista es totalmente necesario, pero bebidas energizantes no porque puede provocar taquicardia.	consecuencias de calambres, desgarres y distensiones. Lo que no debe existir es una sobre hidratación, debido a que las células se dispersan por la cantidad de agua e hidratantes en el organismo produciendo el mismo efecto. Mientras que los energizantes contienen taurina que pone al organismo en estado de alerta y el sistema nervioso se altera.
--	--	--	--	--	--

Tabla 19, elaborado por Alejandro Arias.

Esta tabla fue realizada de una manera en la que facilite el reconocimiento de las respuesta realizadas a los expertos, de acuerdo a su valoración personal se decidió agregar el color a los cuadros de acuerdo al tipo de respuesta dada, esto se refiere a que el color verde es asignados a los cuadros con respuestas positivas, los cuadros de color rojo han sido asignados a las respuestas negativas y por último los cuadros de color amarillo a las respuestas neutrales. Los cuadros que no tienen asignado un color, son opiniones de acuerdo a la experiencia en el área de cada uno de los expertos consultados.

Según la pregunta uno ¿Cree usted que es necesaria una alimentación adecuada para mejorar el rendimiento de un futbolista amateur? ; Se pudo identificar respuestas positivas. Las cuales optaban por la importancia de una adecuada alimentación para un futbolista debido a su desgaste físico y su rendimiento en la cancha y entrenamientos, se sugirieron también porciones alimenticias según especialistas como por ejemplo, 60% carbohidratos, 30% grasas, vitaminas y minerales, y de 10 a 15 % de Proteína, todos obtenidos de fuentes naturales de

alimento. Se recomendó también no abusar de suplementos dietéticos. Además de definir una dieta de acuerdo a las necesidades de cada jugador.

En la segunda pregunta ¿Una nutrición adecuada influye en el desempeño de un futbolista amateur? ; Se logró obtener respuestas positivas, explicando que una nutrición adecuada es de gran influencia en el cuerpo de un futbolista ya que este es su herramienta de trabajo y tiene mucha relevancia en el desempeño dentro de su actividad física, los especialistas también sugirieron llevar a cabo un plan nutricional que les ayudará a un mejor rendimiento.

En la tercera pregunta ¿Qué tan importante es que el futbolista amateur conozca sobre nutrición deportiva? ; Algunos consideran importante que los futbolistas amateur conozcan sobre nutrición deportiva, puesto que no solo es importante que se cuiden y se alimenten de mejor manera los días de competencia sino que para reforzar el cambio de una alimentación correcta es necesario respetar el menú sugerido al realizar las compras de alimentos, procesos de cocción y al realizar viajes. Por otro lado hubo especialistas que sugirieron primero esquematizaciones y pruebas de lo que el futbolista conoce de nutrición deportiva, y mencionaron que es importante que los deportistas tengan conocimiento de las reglas básicas de su alimentación.

En la cuarta pregunta ¿Cree usted que todos los equipos amateur deben sugerir un menú diseñado para futbolistas? ; Los especialistas encuentran que un menú diseñado es el inicio para una adecuada alimentación para futbolistas amateur, adicional recomiendan realizar la planificación de entrenamiento y alimentación; probarla con todos los futbolistas para luego ir identificando casos especiales, realizar ajustes; con el objetivo de tener una evidencia de la evolución de desempeño del deportista y consolidar resultados a largo plazo.

Según la quinta pregunta ¿Cuál sería su sugerencia para incentivar al futbolista amateur para que tenga una adecuada alimentación? ; Las pruebas de trabajo físico y la evidencia de mejor rendimiento por parte del futbolista amateur es la mayor motivación para ingerir un menú sugerido, el deportista nota los cambios positivos en su organismo cuando está sometido a una dieta alimenticia adecuada

La pregunta seis ¿De qué tipos de alimentos debe estar compuesto un menú básico para un futbolista amateur? ; Nos proporciona varias opciones de alimentación adecuada para un futbolista amateur sugiriendo carbohidratos como: pan, cereal, arroz que proporcionan energía inmediata al cuerpo, proteínas como: pollo, pescado que es el constructor de músculos, seguidos por grasas como: mantequillas, dulces que son la reserva de energía y protege huesos y músculos de lesiones, cabe mencionar que un futbolista para un óptimo rendimiento debe tener un porcentaje de 8 a 14 % de grasa corporal, y por último vitaminas y minerales como frutas y verduras, sin dejar de mencionar el agua que evita la deshidratación.

En la séptima pregunta ¿Son recomendables las bebidas hidratantes y/o energizantes durante un partido de fútbol? ; todos los especialistas están de acuerdo que las bebidas hidratantes son indispensables para evitar la deshidratación del futbolista, también es aconsejable combinar con bebidas que contengan sales, sodio y electrolitos esto es lo que más se pierde en la actividad física, el no rehidratarse el cuerpo se provoca calambres, desgarros y distensiones. Por ningún motivo son aconsejables las bebidas energizantes ya que con la actividad física y la combinación de estas bebidas se eleva el ritmo cardiaco lo cual puede provocar ataques cardíacos.

3.8. Aplicación practica

En la siguiente información se propone una guía de alimentos básicos para un futbolista amateur con lo cual se cumple con el establecimiento de las propiedades de la clasificación de alimentos y su aporte a la alimentación de mencionado deportista.

GUÍA DE ALIMENTOS BÁSICOS PARA UN FUTBOLISTA

Pirámide Alimenticia

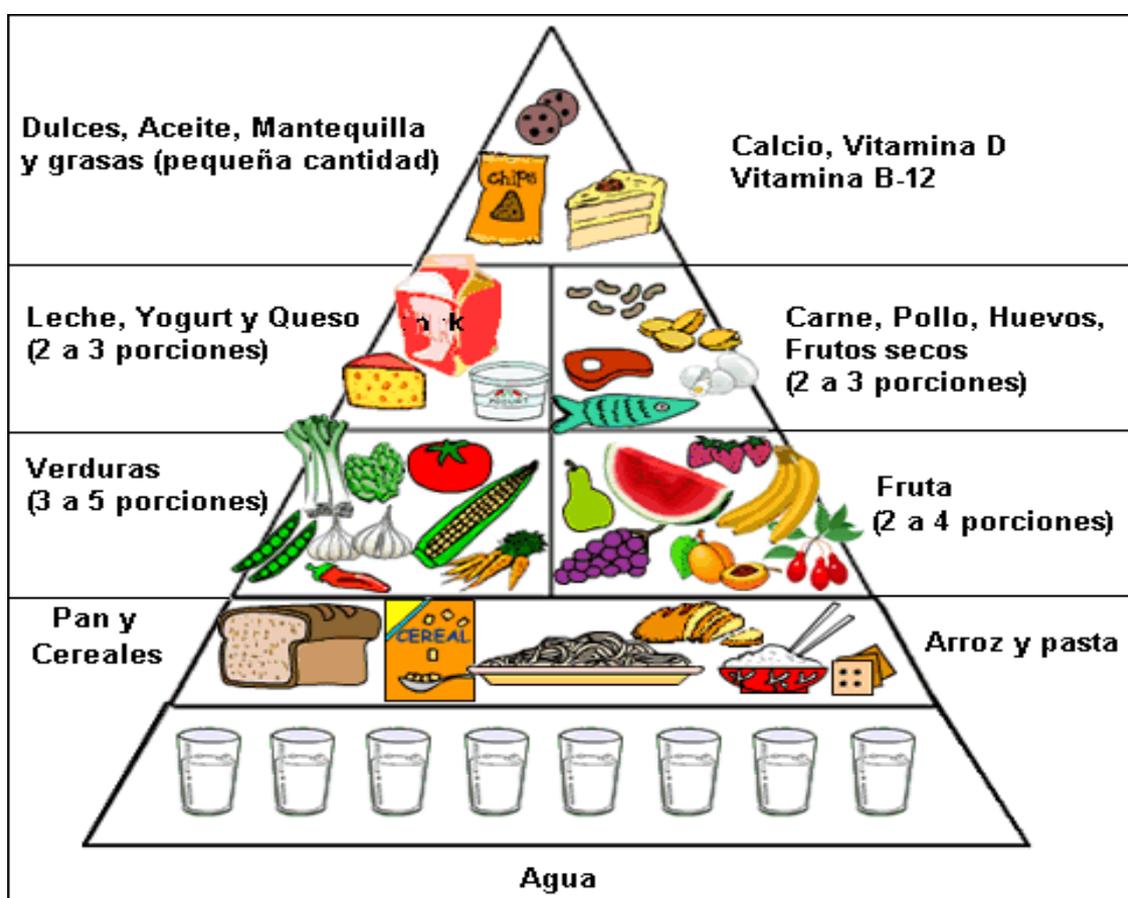


Gráfico 18, fuente: (Williams, 2002)

¿Qué es la Pirámide Alimenticia?

La guía más reciente destinada a proporcionar asesoramiento nutricional para la selección diaria de alimentos es la pirámide alimenticia, desarrollada en el U.S. Department of

Agriculture (USDA). La pirámide alimenticia está diseñada para ofrecer una imagen visual de los alimentos que las personas pueden comer, la proporción de calorías que se obtienen de cada uno de los grupos y la moderación en el consumo de grasas y azúcares. La pirámide alimenticia es el resultado de años de deliberación de renombrados científicos. (Williams, 2002)

¿Qué alimentos debe ingerir un futbolista?

La ambición de la mayoría de los jugadores jóvenes amateur es llegar a ser un jugador de tiempo completo. La mayoría de los equipos de este nivel incluyen una mezcla de jugadores veteranos que han jugado al más alto nivel con jóvenes que desean progresar. Esta combinación de ambición juvenil y experiencia permite al equipo un partido único de oportunidades y desafíos. Dentro del equipo se dan diferentes propuestas de entrenamiento, dependiendo de las demandas de otras labores y la percepción individual de la necesidad de entrenamiento para mantener la buena forma física. Los jugadores experimentados con probadas habilidades pueden no estar aptos o creer que no es necesario entrenar de forma tan rigurosa como los jugadores jóvenes. Cualquier estrategia de nutrición para el equipo debe tener en cuenta estas diferencias individuales tanto como las preferencias de alimentos de cada jugador.

Los jugadores amateur generalmente deben hacer un balance entre dos requisitos para la competición, los que pertenecen su trabajo/carrera deportiva y los que son importantes para el club al que pertenecen. Los horarios deben ser flexibles de tal forma que el jugador pueda cumplir en forma competente ambas responsabilidades. Cada uno tendrá sus propias demandas diarias, horarios de viajes y necesidades de horario que pueden en ocasiones crear conflictos con los demás. Las demandas de entrenamiento (intensidad,

duración, frecuencia) son probablemente menores de las que necesitan los jugadores profesionales de tiempo completo. Los tiempos de entrenamiento son comúnmente después del horario de trabajo lo que significa que el jugador probablemente tiene un día completo de trabajo en otra actividad previa al entrenamiento. Las exigencias de tiempo para ambos trabajos limitan las posibilidades de una adecuada nutrición.

Los clubes amateur varían mucho con respecto al apoyo que ponen a disposición de sus jugadores. Algunos clubes ofrecen un alto nivel de soporte mientras que otros muy poco. Cada jugador necesita ser responsable de su propia selección de alimentos para asegurar su mejor preparación para la competición.

Los jugadores amateur no suelen contar con el apoyo dietético que obtienen jugadores profesionales, lo que implica que deben aprovisionarse ellos mismos de sus alimentos, así como ocuparse de su preparación, selección y horarios de comidas. Esto es más complicado si se tiene que combinar las exigencias nutricionales con los desafíos del trabajo, entrenamiento, competición. Estos jugadores tienen que de buscar la información necesaria que les permita aprender por sí mismos acerca de la nutrición deportiva. Se recomienda a los jugadores amateur que sigan la misma selección de alimentos sugeridos a los profesionales.

La comida previa al partido en la semana probablemente necesite ser ingerido durante el día de trabajo y el horario quizás no coincida con el almuerzo del mediodía. El partido de fin de semana puede seguir el horario y las recomendaciones hechas a los profesionales.

Los jugadores también necesitan cierta cantidad de líquidos y deben seguir una guía de horarios, tipo y volumen de recuperación de energía de los profesionales. Todos los

jugadores deberían esforzarse en minimizar las pérdidas de líquidos de 2 % del peso corporal.

Estrategias para ayudar a la planificación de comidas para la semana

- Se debe planificar el menú semanal alrededor de los partidos y sesiones de entrenamiento.
- **Anote el día en el que el plan de comidas debe ser alterado para ajustarse a este horario.**
- **Use los días con pocos o ningún encuentro futbolístico para alcanzar el tope de su plan de nutrición.**
- **Haga las compras y cocine de acuerdo a lo que necesite.**
- **Refrigere o congele una porción de comida para el almuerzo en las labores anteriores al partido, o una comida rápida después del entrenamiento o partido.**

Tabla 20, elaborado por Alejandro Arias.

(Association, 2005)

Necesidades específicas de jugadoras de futbol amateur:

El fútbol femenino es ahora más popular que nunca. Se estima que más mujeres que varones jugarán al fútbol en el año 2010. Cálculos con respecto al ritmo de trabajo y las demandas de energía sugieren que las mujeres por lo general cubren una menor distancia en el entrenamiento y la competición que los varones, pero la intensidad del ejercicio relativo en el curso del partido es casi igual, con un 70 % del máximo de oxígeno inspirado.

Hay una enorme presión en las mujeres para conseguir un peso y nivel de grasa corporal irreal. Esto puede comprometer a corto plazo el rendimiento en el partido, y a largo plazo la salud, pues se puede dañar la salud del aparato reproductivo y de los huesos. Cualquier jugadora con irregularidades menstruales debe tratar esto como un posible signo de advertencia, y buscar consejo profesional. Si hay necesidad de reducir la grasa corporal, se debe realizar de forma razonable. Para reducir grasa se debe efectuar un balance de energía negativo - el gasto de energía debe ser mayor al de la energía ingerida.

Estrategias para reducir la grasa corporal:

- Propóngase metas realistas: esto significa una meta a mediano plazo en lugar de intentar conseguirlo hasta la próxima semana.
- Limite las porciones de las comidas en vez de saltar las comidas todas juntas.
- Seleccione cuidadosamente sus refrigerios entre las comidas para mantener los niveles de combustibles en las sesiones de entrenamiento.
- Ahorre parte de las comidas para una merienda posterior en vez de ingerir una comida extra.
- Mantenga estable la ingesta de carbohidratos para mantener el nivel de combustible necesario para los ejercicios.

- Use estrategias de alimentos bajos en grasa cuando elija los alimentos, y a la hora de cocer y preparar las comidas.
- Limite o elimine la ingesta de alcohol, no es parte esencial de la dieta.

Las jugadoras deben comer una cantidad suficiente de alimentos para conseguir una ingesta de energía a fin de:

• Obtener suficiente energía para el entrenamiento y las necesidades de la competición

• Responder a las demandas de energía para otras actividades diarias

• Permitir que las jugadoras consigan el tamaño y la complexión corporal que vaya acorde a su salud y metas físicas.

Tabla 21, elaborado por Alejandro Arias.

(Association, 2005)

Cuando el futbolista está de viaje:

La mayoría de jugadores son viajeros frecuentes, y a menudo tienen que viajar y estar lejos de casa por temporadas. Estos viajes suelen ser cortos, pero también pueden tratarse de largos periodos de viajes para torneos o competiciones de pretemporada. Las competiciones generalmente son organizadas en ligas nacionales o regionales que requieren viajar una a dos veces por semana para las competiciones. Los viajes frecuentes de largas distancias representan numerosos cambios:

- Trastornos en la rutina normal de entrenamiento y estilo de vida durante el viaje
- Cambios climáticos y medioambientales modifican también las necesidades nutricionales
- Desfase horario después de cruzar múltiples husos horarios
- Cambios en la disponibilidad de alimentos incluyendo la modificación de los hábitos alimentarios
- Dependencia de hoteles, restaurantes y servicios rápidos en vez de las comidas hechas en casa
- Exposición a nuevos alimentos y culturas alimentarias
- Tentaciones de los salones de cenas tipo buffet "a discreción"
- Riesgos de enfermedades gastrointestinales debido a la exposición a alimentos y agua poco higiénicos

Algunas recomendaciones son:

Investigue los modelos alimentarios y su disponibilidad en el lugar de destino antes de abandonar su casa. Esto puede ayudarle a programar la provisión de alimentos para comer durante los viajes y reemplazar los artículos que no se encuentren. Póngase en contacto con el organizador anfitrión y hágale saber acerca de menús especiales y sus horarios.

Si se dirige a un nuevo uso horario, adopte los modelos alimentarios de dicho lugar lo antes posible. Esto ayudará a que su reloj biológico se adapte más fácilmente. Beba suficiente líquido cuando viaje en vehículos con aire acondicionado.

Sea cauteloso con la higiene de las comidas y el agua. Averigüe si es seguro beber el agua en el lugar de destino. Si no lo es, compre botellas selladas de agua y otras bebidas o bebidas calientes. Sea cuidadoso con el hielo agregado a las bebidas, a menudo a base de agua de los grifos. En ambientes muy riesgosos, consuma sus comidas en buenos hoteles o restaurantes reconocidos. Evite comer alimentos de mercados y patios de comidas, aun si es tentador tener una “auténtica experiencia cultural”.

Elija bien los alimentos del lugar y combínelos con productos no perecederos traídos de casa, Ingiera alimentos bien cocidos, y evite ensaladas o frutas sin cáscara que hayan tenido contacto con el agua o tierra local.

Algunas ideas de provisiones portables para el jugador viajero son: Cereal para el desayuno y leche en polvo Cereales y barras para el desayuno Tortas de arroz Miel untada, jamón, manteca de maní Bebidas deportivas en polvo y suplementos alimenticios líquidos Barras deportivas Frutas secas y nueces.

Consuma un plan alimentario que sea similar a su dieta en casa o que supla sus necesidades nutricionales antes de no saber qué elegir en el lugar de destino. Asegúrese de que los alimentos estén preparados de acuerdo a sus necesidades, por ejemplo, con métodos de cocido bajo en grasas o con raciones de carbohidratos adicionales.

(Association, 2005)

Por lo tanto se comprueba que los alimentos y bebidas que eligen los futbolistas de la Concentración Deportiva de Pichincha – AFAP, y su cuerpo técnico son los causantes principales de su rendimiento físico tanto en entrenamientos como en campeonatos. Todo jugador amateur debe seleccionar sabiamente sus alimentos y debe adaptar a su vida cotidiana un menú alimenticio que ayude a mejorar su rendimiento físico y alcanzar sus metas.

Es muy importante tomar en cuenta que cada jugador tiene un organismo diferente y no existe una dieta única para las necesidades de todos los jugadores, estas necesidades individuales cambian y por ello los futbolistas deben ser flexibles para acomodarse a estas circunstancias.

Los menús alimenticios pueden llegar a tener un alto grado de importancia en el estado físico de un futbolista, u una buena dieta ayudará a soportar un desgaste físico intenso, limitando riesgos de lesiones o enfermedades. Los jugadores deben saber que alimentos y la cantidad que deben ingerir para satisfacer sus necesidades de: carbohidratos, que es el que proporciona la energía a los músculos y al cerebro. Proteínas, que es importante para reparar y aumentar los músculos. Vitaminas y Minerales, que proporcionan energía para las exigencias físicas. Grasas, que es la reserva de energía en el cuerpo y evita lesiones musculares.

La ingesta de líquidos hidratantes, antes durante y después del ejercicio es de vital importancia especialmente en climas cálidos ya que se pierde mucho líquido en sudor y debe ser remplazado con bebidas con suficiente sal o sodio para evitar desgarres o calambres. Es recomendable no abusar de suplementos dietéticos ya que pueden causar efectos adversos en el cuerpo.

3.9. Propuesta de menús nutritivos en la CDP-AFAP.

Para poder mejorar el rendimiento físico de los futbolistas de la Concentración Deportiva de Pichincha – AFAP, se estableció una tabla de alimentos básicos para un futbolista amateur. Esta tabla sirvió como guía para realizar una receta estándar y un costo promedio por menú diario.

Se detallaron los costos para la fabricación del menú, los cuales se obtienen realizando una receta estándar, la cual nos ayudará a conseguir datos importantes como: el costo promedio por menú y el precio de venta al público.

Las siguientes tablas están basadas en los nutricionistas citados anteriormente, que con su experiencia en deportistas han concluido que es recomendable porcionar los alimentos y equilibrarlos según el desgaste físico.

TABLA DE ALIMENTOS BÁSICOS PARA UN FUTBOLISTA AMATEUR					
PORCIÓN	CARBOHIDRATOS	PORCIÓN	VERDURAS	PORCIÓN	FRUTAS
1/3 tz.	Arroz cocido	1/2 tz.	Cocidos	4 uni.	Ciruela pasa
1/3 tz.	Avena cruda	1/2 tz.	Remolacha	3 uni.	Claudia roja
1/2 pza.	Pan redondo	1/2 tz.	Calabaza	3/4 tz.	Ensalada de frutas
1/3 tz.	Camote hervido	2 cdas.	Salsa de tomate	2 uni.	Durazno
1/2 tz.	Cereal azucarado	1/2 tz.	Jugo de tomate	1 tz.	Frutilla
3/4 tz.	Cereal integral	1/2 tz.	Jugo de verduras	3 uni.	Guayaba
1/3 tz.	Granola	1 tz.	Palmito	2 uni.	Higo frasco
3/4 tz.	Corn Flakes	1/2 tz.	Zanahoria	1 uni.	Granadilla
1/2 tz.	Crutones	1/2 tz.	Espárragos	1 uni.	Kiwi
1/2 tz.	choclo en grano/mote		Acelga	Libre	Limón
4 pza.	Galletas María		Apio	1 uni.	Mandarina
6 pza.	Galletas saladas		Berenjena	1/2 uni.	Mango
1/2 pza.	Pan pita		Tomate Riñón	1 uni.	Manzana
1 reb.	Pan cortado		Brócoli	1 tz.	Melón/papaya/sandia
3 cdas.	Pan molido		Col	1 uni.	Naranja
1 uni.	Papa cocida mediana		Rábano	1 tz.	Uva
1/3 tz.	Pasta cocida		Coliflor	1 uni.	Pera
1 uni.	Tortilla de maíz		Champiñones	3/4 tz.	Piña
1/3 tz.	Canguil		Espinaca	1 uni.	Plátano
1/2 tz.	Puré de papa		Lechuga	1/2 uni.	Toronja
1/2 tz.	Sopa		Pepino	1 tz.	Jugo de frutas c/agua
1/2 tz.	Lenteja/garbanzo/haba/ fréjol/chocho/alverja		Pimienta	1 tz.	Zumo de frutas

Tabla 22, elaborado por Alejandro Arias.

PORCIÓN	CARNE/POLLO/PESCADO	PORCIÓN	LÁCTEOS	PORCIÓN	GRASA/DULCE
50 gr.	Aves sin piel	1 tz.	Leche entera	1 cdta.	Aceite
	Pollo	1 tz.	Yogurt entero		canola
	Pavo	1/2 tz.	Leche evaporada		soya
50 gr.	Carne de res	1/2 tz.	Helado de yogurt		girasol
	Molida	1 tz.	Leche semi-descremada		maíz
50. gr	Carne de cerdo	1 tz.	yogurt light	NO ACEITE DE PALMA	

1/2 lata	Atún en agua	1 tz.	Leche descremada	1 cda.	Aceitunas
50 gr.	Pescado	1/4 tz.	Leche en polvo	1 cda.	Aderezos
	Mariscos	1 tz.	Leche deslactosada	2 cdas.	Aderezo light
2 uni.	Huevo	1 tz.	Leche de Soya	2 uni.	Almendras
	(máx. 3 veces/semana)	50 gr.	Queso	1/2 uni.	Aguacate
30 gr.	Embutidos		Fresco	1 cda.	Coco rallado
30 gr.	Chuleta		Cottage	6 uni.	Maní
30 gr.	Camarón		Requesón	1 cda.	Margarina
1/4 lata	Atún en aceite		Ricotta	1 cda.	Pasta de maní
			Mozzarella	6 uni.	Nuez
			Maduros	2 cdtas.	Crema
				1 cda.	Mantequilla
				1 cda.	Mayonesa
				1 cda.	Mayonesa ligh
				1 cda.	Queso crema
				1 lonja	Tocino

Tabla 23, elaborado por Alejandro Arias.

Ecuador posee una gran diversidad y variedad de productos naturales en su mayoría únicos, que han sido aprovechados e incorporados en estas dietas alimenticias para futbolistas amateurs, dichos productos contienen un alto grado de proteínas y vitaminas que el cuerpo de un deportista de la CDP - AFAP necesita diariamente para mejorar su rendimiento físico.

MENÚ DIARIO				
	DESAYUNO	ALMUERZO	REFRIGERIO	CENA
Porción	Carbohidrato	Carbohidrato	Carbohidrato	Lácteo
Porción	Lácteo	Carne/Pollo/Pescado	Carne/Pollo/Pescado	Vegetales
Porción	Fruta	Vegetales	Vegetales	Grasa
Porción	Grasa	Fruta	Fruta	
Porción		Grasa		
IMPORTANTE:	Consumir de 6 a 8 vasos de agua al día			
	Consumir más fibra, incluir cereales y carbohidratos integrales			
	Realizar ejercicio (sin exceso)			

Limitar el consumo de: café, miel, gaseosa, comida chatarra.

Tabla 24, elaborado por Alejandro Arias.

Estas recetas estándar fueron elaboradas tomando en cuenta el desgaste físico del futbolista y los días y horas de entrenamiento de una semana, proporcionándoles alimentos que ayuden a regenerar los músculos afectados por el esfuerzo físico y también los líquidos adecuados para hidratar el cuerpo.

RECETA STANDARD					
NOMBRE: Dieta 1			Dificultad: Fácil		
CATEGORÍA: Desayuno			Tiempo de Preparación: 30 minutos		
PORCIÓN: 30 PAX					
INGREDIENTES	CANT.	UNIDAD	COSTO TOTAL	UNIDAD	COSTO POR PORCIÓN
Leche	7,5	lt	1	lt	7,5
Cacao	0,36	kg	2,82	kg	1,0152
Pan de Molde	1	unidad	1,34	unidad	1,34
Mermelada	0,18	kg	3,3	kg	0,594
Naranja	30	unidad	0,03333333	unidad	1
Subtotal					11,4492
Utensilios: Olla, bowl, cuchillo, tabla de picar, cuchara.					
Procedimiento: Verter la leche y el cacao en la olla, dejarlo a fuego medio hasta hervir, untar la Mermelada sobre el pan de molde, cortar la naranja en cuartos.					

Subtotal	11,4492
Costo x1	0,38164

Tabla 25, elaborado por Alejandro Arias.

RECETA STANDARD	
NOMBRE: Dieta 1	Dificultad: Fácil
CATEGORÍA: Almuerzo	Tiempo de Preparación: 1 hora
PORCIÓN: 30 PAX	

INGREDIENTES	CANT.	UNIDAD	COSTO TOTAL	UNIDAD	COSTO POR PORCIÓN
Pollo	4,5	kg	5	kg	22,5
Sal	0,004	kg	0,8	kg	0,0032
Pimienta	0,002	kg	16,67	kg	0,03334
Aceite	0,05	lt	2,5	lt	0,125
Papa	3	kg	0,4	kg	1,2
Pimienta	0,002	kg	16,67	kg	0,03334
Aceite	0,05	lt	2,5	lt	0,125
Tomate	0,3	kg	1,45	kg	0,435
Lechuga	0,3	kg	0,9	kg	0,27
Limón	0,07	kg	0,5	kg	0,035
Sal	0,004	kg	0,8	kg	0,0032
Mora	1,5	kg	2,76	kg	4,14
Agua	2,1	lt	0,000001	lt	0,0000021
Manzana	1,8	kg	1,55	kg	2,79
Subtotal					31,6930821
Utensilios: Olla, bowl, cuchillo, tabla de picar, cuchara, sartén, licuadora, chino.					
Procedimiento: freír el pollo en el sartén junto con el aceite, sal y pimienta hasta dorar, freír la papa hasta dorar y agregar pimienta, cortar en mirepoix el tomate y la lechuga y mezclarlos con limón y sal, licuar la mora junto con el agua y cernir, cortar la manzana en cuartos.					

Subtotal	31,693082
Costo x1	1,0564361

Tabla 26, elaborado por Alejandro Arias.

RECETA STANDARD					
NOMBRE: Dieta 1			Dificultad: Fácil		
CATEGORÍA: Refrigerio			Tiempo de Preparación: 30 minutos		
PORCIÓN: 30 PAX					
INGREDIENTES	CANT.	UNIDAD	COSTO TOTAL	UNIDAD	COSTO POR PORCIÓN
Pan de Molde	2	unidad	1,34	unidad	2,68
Atún	0,035	kg	13,2	kg	0,462
Tomate	0,3	kg	1,45	kg	0,435

Sal	0,004	kg	0,8	kg	0,0032
Pimienta	0,002	kg	16,67	kg	0,03334
Piña	1,5	kg	1,8	kg	2,7
Agua	2,1	lt	0,000001	lt	0,0000021
Subtotal					6,3135421
Utensilios: Bowl, cuchillo, tabla de picar, cuchara, licuadora, chino.					
Procedimiento: Cortar el tomate en brunoise y mezclar con el atún, sal y pimienta, y untarlo en el pan de molde, licuar la piña con agua y pasarlo por el chino.					

Subtotal	6,3135421
Costo x1	0,2104514

Tabla 27, elaborado por Alejandro Arias.

RECETA STANDARD					
NOMBRE: Dieta 1			Dificultad: Fácil		
CATEGORÍA: Cena			Tiempo de Preparación: 1 hora		
PORCIÓN: 30 PAX					
INGREDIENTES	CANT.	UNIDAD	COSTO TOTAL	UNIDAD	COSTO POR PORCIÓN
Coliflor	1,5	kg	0,75	kg	1,125
Sal	0,004	kg	0,8	kg	0,0032
Pimienta	0,002	kg	16,67	kg	0,03334
Aceite	0,05	lt	2,5	lt	0,125
Cebolla Perla	0,3	kg	1	kg	0,3
Ajo	0,12	kg	2	kg	0,24
Agua	2,1	lt	0,000001	lt	0,0000021
Culantro	0,025	kg	0,25	kg	0,00625
Yogurt	4,5	lt	2,2	lt	9,9
Subtotal					11,7327921
Utensilios: Olla, bowl, cuchillo, tabla de picar, cuchara, licuadora, chino.					
Procedimiento: Cortar todos los ingredientes en mirepoix y cocinarlos con agua, sal y pimienta hasta hervir, a continuación licuar los ingredientes y pasarlos por el chino.					

Subtotal	11,732792
Costo x1	0,3910931

Tabla 28, elaborado por Alejandro Arias.

COSTO PROMEDIO DIETA 1	
Categoría	Costo
Desayuno	0,38164
Almuerzo	1,05643607
Refrigerio	0,210451403
Cena	0,39109307

COSTOS INDIRECTOS			
Costos variables	Costo al mes	Costo al día	Costo por hora
Gas (1,6)	6	0,2000	0,0083

Tabla 29, elaborado por Alejandro Arias.

TOTAL	2,04
PVP	8,00

COSTOS INDIRECTOS

Agua	9	0,3000	0,0125
Luz	15	0,5000	0,0208
Transporte	40	1,3333	0,0556
Productos de Limpieza	20	0,6667	0,0278
Otros	15	0,5000	0,0208
Total	105	3,5000	0,1458

Tabla 30, elaborado por Alejandro Arias.

UTILIDAD DEL COSTO TOTAL

Costos total			
Producto	Costos fijo	Costos variables	Costo total
Dieta 1	2,04	0,5833	2,6230

Tabla 31, elaborado por Alejandro Arias.

VENTAS					
	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
VENTAS	\$ 240,00	\$ 150,00	\$ 150,00	\$ 150,00	\$ 150,00
VENTA SEMANAL	\$ 840,00				
VENTA MENSUAL	\$ 3.360,00				

COSTO DE VENTA					
	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
COSTO	\$ 64,25	\$ 61,34	\$ 77,78	\$ 70,02	\$ 78,63
COSTO SEMANAL	\$ 352,02				
COSTO MENSUAL	\$ 1.408,07	CON 5% DE DESPERDICIO			

Tabla 32, elaborado por Alejandro Arias.

NÓMINA			
	SUELDO MES	13 MES	14 MES
AYUDANTE	\$ 378,00	\$ 31,50	\$ 31,50
TOTAL	\$ 441,00		
DEPRECIACIÓN EQUIPOS			

EQUIPOS	\$ 27.400,00
DEPRECIACIÓN ANUAL	\$ 2.740,00
DEPRECIACIÓN MENSUAL	\$ 228,33
TASAS DE CRECIMIENTO	
CRECIMIENTO INDUSTRIA ALIMENTICIA	7,80%
INFLACIÓN	5,50%

AMORTIZACIÓN DEL PRÉSTAMO					
DETALLE	AÑO 1	AÑO 2	AÑO 3	AÑO 4	AÑO 5
CAPITAL	\$ 1.145,96	\$ 1.257,57	\$ 1.380,05	\$ 1.514,46	\$ 1.661,96
INTERÉS	\$ 601,19	\$ 489,58	\$ 367,09	\$ 232,68	\$ 85,18
TOTAL	\$ 1.747,14				

Tabla 33, elaborado por Alejandro Arias.

Se realizaron tablas en las cuales se tomó en cuenta los costos indirectos que son de gran importancia para la elaboración de menús, también se obtuvieron datos de las ventas semanales, mensuales y anuales, proyectando una utilidad promedio de costo total del 7,8% basada en los parámetros del porcentaje de utilidad en la industria alimenticia del INEC (Instituto Nacional de Estadística y Censos). (INEC, 2015)

PLAN DE INVERSIÓN

ESTADO DE RESULTADOS							
	MENSUAL	AÑO 1	AÑO 2	AÑO 3	AÑO 4	AÑO 5	AÑO 6
VENTAS	\$ 3.360,00	\$ 16.800,00	\$ 18.110,40	\$ 19.523,01	\$ 21.045,81	\$ 22.687,38	\$ 24.456,99
COSTO DE VENTA	\$ 1.408,07	\$ 7.040,34	\$ 7.589,48	\$ 8.181,46	\$ 8.819,62	\$ 9.507,55	\$ 10.249,14
UTILIDAD BRUTA	\$ 1.951,93	\$ 9.759,66	\$ 10.520,92	\$ 11.341,55	\$ 12.226,19	\$ 13.179,83	\$ 14.207,86
SUELDOS Y SALARIOS	\$ 441,00	\$ 2.205,00	\$ 2.326,28	\$ 2.454,22	\$ 2.589,20	\$ 2.731,61	\$ 2.881,85
DEPRECIACIÓN	\$ 228,33	\$ 1.141,67	\$ 1.141,67	\$ 1.141,67	\$ 1.141,67	\$ 1.141,67	\$ 1.141,67
SERVICIOS BÁSICOS	\$ 30,00	\$ 150,00	\$ 150,00	\$ 150,00	\$ 150,00	\$ 150,00	\$ 150,00
TRANSPORTE	\$ 40,00	\$ 200,00	\$ 200,00	\$ 200,00	\$ 200,00	\$ 200,00	\$ 200,00
PRODUCTOS DE LIMPIEZA	\$ 20,00	\$ 100,00	\$ 105,50	\$ 111,30	\$ 117,42	\$ 123,88	\$ 130,70
UTILIDAD OPERATIVA	\$ 192,60	\$ 5.963,00	\$ 6.597,47	\$ 7.284,36	\$ 8.027,89	\$ 8.832,67	\$ 9.703,65
INTERÉS BANCARIO		\$ 601,19	\$ 489,58	\$ 367,09	\$ 232,68	\$ 85,18	\$ -
UTILIDAD ANTES DE IMPUESTOS Y PARTICIPACIÓN TRABAJADORES	\$ 1.192,60	\$ 5.361,81	\$ 6.107,90	\$ 6.917,26	\$ 7.795,21	\$ 8.747,49	\$ 9.703,65
15% PARTICIPACIÓN TRABAJADORES	\$ 178,89	\$ 804,27	\$ 916,18	\$ 1.037,59	\$ 1.169,28	\$ 1.312,12	\$ 1.455,55
UTILIDAD ANTES DE IMPUESTOS	\$ 1.013,71	\$ 4.557,54	\$ 5.191,71	\$ 5.879,67	\$ 6.625,93	\$ 7.435,37	\$ 8.248,10
22% IMPUESTO A LA RENTA	\$ 223,02	\$ 1.002,66	\$ 1.142,18	\$ 1.293,53	\$ 1.457,70	\$ 1.635,78	\$ 1.814,58
UTILIDAD NETA	\$ 790,69	\$ 3.554,88	\$ 4.049,54	\$ 4.586,15	\$ 5.168,22	\$ 5.799,59	\$ 6.433,52

GASTOS DE CONSTITUCIÓN		EQUIPO	
ADECUACIÓN LOCAL	\$ 600,00	CAMPANAS	\$ 500,00
RUC	\$ 100,00	MESONES	\$ 900,00
PERMISOS Y PATENTES	\$ 260,00	EQUIPO FRIO	\$ 4.300,00
TOTAL INTANGIBLE	\$ 960,00	EQUIPO CALIENTE	\$ 8.300,00
AMORTIZACIÓN GASTOS DE CONSTITUCIÓN		UTENSILIOS	\$ 500,00
AMORTIZACIÓN ANUAL	\$ 192,00	EQUIPO DE SEGURIDAD	\$ 500,00
INVERSIÓN INICIAL		TOTAL TANGIBLE	\$ 15.000,00
INVERSIÓN TANGIBLES	\$ 15.000,00		
INVERSIÓN INTANGIBLES	\$ 960,00		
INVERSIÓN INICIAL TOTAL	\$ 15.960,00		

Tabla 34, elaborado por Alejandro Arias.

TASA DE DESCUENTO

TASA DE DESCUENTO (MÉTODO WACC)	
COSTO CAPITAL	5,00%
COSTO DEUDA	9,33%
APORTE CAPITAL	58,96%
APORTE DEUDA	41,04%
TASA IMPUESTOS	22,00%
TASA DE DESCUENTO (MÉTODO WACC)	5,93%

Tabla 35, elaborado por Alejandro Arias.

Calculo de VAN y TIR

FLUJO DE CAJA ANUAL							
	AÑO 0	AÑO 1	AÑO 2	AÑO 3	AÑO 4	AÑO 5	AÑO 6
UTILIDAD NETA		\$ 3.554,88	\$ 4.049,54	\$ 4.586,15	\$ 5.168,22	\$ 5.799,59	\$ 6.433,52
DEPRECIACIÓN		\$ 1.141,67	\$ 1.141,67	\$ 1.141,67	\$ 1.141,67	\$ 1.141,67	\$ 1.141,67
AMORTIZACIÓN		\$ 192,00	\$ 192,00	\$ 192,00	\$ 192,00	\$ 192,00	\$ -
FLUJO DE CAJA OPERATIVO		\$ 4.888,55	\$ 5.383,20	\$ 5.919,81	\$ 6.501,89	\$ 7.133,25	\$ 7.575,19
ABONO DE		\$	\$	\$	\$	\$	\$

CAPITAL		(1.145,9 6)	(1.257,5 7)	(1.380,0 5)	(1.514,4 6)	(1.661,9 6)	-
FLUJO DE DEUDA		\$ (1.145,9 6)	\$ (1.257,5 7)	\$ (1.380,0 5)	\$ (1.514,4 6)	\$ (1.661,9 6)	\$ -
CAPITAL DE TRABAJO	\$ 1.000,00						\$ 1.000,00
INVERSIÓN INICIAL	\$ 15.960,00						
FLUJO DE CAJA LIBRE	\$ (16.960,00)	\$ 3.742,59	\$ 4.125,63	\$ 4.539,76	\$ 4.987,43	\$ 5.471,29	\$ 8.575,19
TIR	18,16%						
VAN	\$ 7.737,768						

PERIODO DE RECUPERACIÓN DE LA INVERSIÓN 3 AÑOS 11 MESES

Tabla 36, elaborado por Alejandro Arias.

4. Recetas estándar para una semana de entrenamiento

La experiencia en la preparación de menús y dietas basadas en alimentos de la pirámide alimenticia de los nutricionistas antes mencionados, ayudo a la elaboración de recetas estándar y al cálculo en medidas de alimentos que necesita el cuerpo de un futbolista amateur, gracias a este cálculo se logró diseñar una tabla guía de “Alimentos básicos” para mejorar el rendimiento de los deportistas de la Concentración Deportiva de Pichincha – AFAP.

R E C E T A S T A N D A R D					
NOMBRE: Dieta 2			Dificultad: Fácil		
CATEGORÍA: Desayuno			Tiempo de Preparación: 30 minutos		
PORCIÓN: 30 PAX					
INGREDIENTES	CANT.	UNIDAD	COSTO TOTAL	UNIDAD	COSTO POR PORCIÓN
Yogurt	4,5	Lt	2,2	Lt	9,9
Corn Flakes	0,9	Kg	2,11	unidad	1,899

Tomate de árbol	1,5	Kg	2,2	Kg	3,3
Agua	2,1	Lt	0,000001	Lt	0,0000021
Ciruela Pasa	0,02	Kg	4	Kg	0,08
Subtotal					15,1790021
Utensilios: Bowl, cuchillo, tabla de picar, cuchara, licuadora, chino.					
Procedimiento: Mezclar en el bowl el corn flakes con el yogurt, cortar el tomate de árbol en cuartos, pelarlo y licuarlo con el agua después pasar por el chino.					

Subtotal	15,179002
Costo x1	0,5059667

Tabla 37, elaborado por Alejandro Arias.

RECETA STANDARD					
NOMBRE: Dieta 2			Dificultad: Fácil		
CATEGORÍA: Almuerzo			Tiempo de Preparación: 1 hora		
PORCIÓN: 30 PAX					
INGREDIENTES	CANT.	UNIDAD	COSTO TOTAL	UNIDAD	COSTO POR PORCIÓN
Pollo	4,5	Kg	5	kg	22,5
Sal	0,004	Kg	0,8	kg	0,0032
Pimienta	0,002	Kg	16,67	kg	0,03334
Aceite	0,05	Lt	2,5	lt	0,125
Spaguetti	1,5	Kg	4	kg	6
Sal	0,004	Kg	0,8	kg	0,0032
Aceite	0,01	Lt	2,5	lt	0,025
Berenjena	0,3	Kg	1	kg	0,3
Aceite	0,3	Kg	0,9	kg	0,27
Orégano	0,07	Kg	0,5	kg	0,035
Sal	0,004	Kg	0,8	kg	0,0032
Guayaba	1,5	Kg	1,8	kg	2,7
Agua	2,1	Lt	0,000001	lt	0,0000021
Melón	1,8	Kg	0,9	kg	1,62
Subtotal					33,6179421
Utensilios: Bowl, cuchillo, tabla de picar, cuchara, licuadora, chino.					

Procedimiento: Cocinar el spaguetti en una olla con agua sal y aceite, cocinar el pollo en una olla con sal pimienta y aceite, cuando ya estén cocidos sacarlos del agua y mezclarlos, cortar la berenjena en rodajas, freírlas con aceite, sal y orégano, licuar la guayaba con el agua y pasarlos por un chino, cortar el melón en cuartos.

Subtotal	33,617942
Costo x1	1,1205981

Tabla 38, elaborado por Alejandro Arias.

R E C E T A S T A N D A R D					
NOMBRE: Dieta 2			Dificultad: Fácil		
CATEGORÍA: Refrigerio			Tiempo de Preparación: 30 minutos		
PORCIÓN: 30 PAX					
INGREDIENTES	CANT.	UNIDAD	COSTO TOTAL	UNIDAD	COSTO POR PORCIÓN
Tortillas de Maíz	1	unidad	1,34	unidad	1,34
Aguacate	0,035	Kg	13,2	kg	0,462
Cebolla Perla	0,3	Kg	1,45	kg	0,435
Sal	0,004	Kg	0,8	kg	0,0032
Frutilla	1,5	Kg	2,17	Kg	3,255
Azúcar	0,05	Kg	0,75	Kg	0,0375
Leche	2,1	Lt	0,000001	Lt	0,0000021
Subtotal					5,5327021
Utensilios: Bowl, cuchillo, tabla de picar, cuchara, licuadora, chino.					
Procedimiento: Cortar el aguacate y la cebolla en brunoise, y mezclarlos con sal, envolver la mezcla con la tortilla de maíz, licuar la frutilla, leche y azúcar.					

Subtotal	5,5327021
Costo x1	0,1844234

Tabla 39, elaborado por Alejandro Arias.

R E C E T A S T A N D A R D					
NOMBRE: Dieta 2			Dificultad: Fácil		
CATEGORÍA: Cena			Tiempo de Preparación: 1 hora		
PORCIÓN: 30 PAX					
INGREDIENTES	CANT.	UNIDAD	COSTO TOTAL	UNIDAD	COSTO POR PORCIÓN
Tomate	1,5	Kg	0,75	Kg	1,125
Sal	0,004	Kg	0,8	Kg	0,0032
Pimienta	0,002	Kg	16,67	Kg	0,03334
Aceite	0,05	Lt	2,5	Lt	0,125

Cebolla Perla	0,3	Kg	1	Kg	0,3
Agua	2,1	Lt	0,000001	Lt	0,0000021
Culantro	0,025	Kg	0,25	Kg	0,00625
Queso Fresco	0,45	Lt	5,55	lt	2,4975
Subtotal					4,0902921
Utensilios: Bowl, cuchillo, tabla de picar, cuchara, licuadora, chino.					
Procedimiento: Cortar todos los ingredientes en brunoise cocinarlos con agua, sal, pimienta, aceite, después licuar todo y pasarlo por un chino, cocinar la mezcla hasta espesar.					

Subtotal	4,0902921
Costo x1	0,1363431

Tabla 40, elaborado por Alejandro Arias.

RECETA STANDARD					
NOMBRE: Dieta 3			Dificultad: Fácil		
CATEGORÍA: Desayuno			Tiempo de Preparación: 30 minutos		
PORCIÓN: 30 PAX					
INGREDIENTES	CANT.	UNIDAD	COSTO TOTAL	UNIDAD	COSTO POR PORCIÓN
Huevo	1	unidad	3,8	unidad	3,8
Jamón	0,9	Kg	5	kg	4,5
Sal	0,004	Kg	0,8	kg	0,0032
Aceite	0,05	Lt	2,5	lt	0,125
Sandía	1,5	Kg	2,5	kg	3,75
Agua	2,1	Lt	0,000001	lt	0,0000021
Galleta Integral	1	Kg	3,3	kg	3,3
Subtotal					15,4782021
Utensilios: Bowl, cuchillo, tabla de picar, cuchara, licuadora, chino, sartén.					
Procedimiento: Batir el huevo añadiendo sal, cortar en brunoise el jamón y agregarlo al huevo batido, a continuación freír la mezcla en un sartén con aceite, cortar y pelar la sandía después licuar con agua, pasarlo por un chino.					

Subtotal	15,4782021
Costo x1	0,5159401

Tabla 41, elaborado por Alejandro Arias.

RECETA STANDARD					
NOMBRE: Dieta 3			Dificultad: Fácil		
CATEGORÍA: Almuerzo			Tiempo de Preparación: 1 hora		
PORCIÓN: 30 PAX					
INGREDIENTES	CANT.	UNIDAD	COSTO TOTAL	UNIDAD	COSTO POR PORCIÓN
Filete de Pescado	4,5	Kg	9	kg	40,5
Sal	0,004	Kg	0,8	kg	0,0032
Pimienta	0,002	Kg	16,67	kg	0,03334
Harina	0,3	Kg	0,7	kg	0,21
Huevo	0,3	unidad	3,8	unidad	1,14
Lenteja	1,5	Kg	4	kg	6
Sal	0,004	Kg	0,8	kg	0,0032
Aceite	0,3	Kg	0,9	kg	0,27
Cebolla Perla	0,3	Kg	1	kg	0,3
Agua	2,1	Lt	0,000001	lt	0,0000021
Ajo	0,12	Kg	2	kg	0,24
Guanábana	1,5	Kg	3	kg	4,5
Agua	2,1	Lt	0,000001	lt	0,0000021
Papaya	1,8	Kg	1	kg	1,8
Subtotal					54,9997442
Utensilios: Bowl, cuchillo, tabla de picar, cuchara, licuadora, chino, sartén.					
Procedimiento: pasar el filete de pescado primero por huevo batido y después por harina, freír el filete en un sartén con aceite, hervir la lenteja junto con agua, sal y aceite, cortar en brunoise la cebolla, ajo sofreírlos y agregarlos a la mezcla hasta espesar, cortar la guanábana y licuarla con agua, pasarla por un chino, cortar la papaya en cubos.					

Subtotal	54,999744
Costo x1	1,8333248

Tabla 42, elaborado por Alejandro Arias.

RECETA STANDARD	
NOMBRE: Dieta 3	Dificultad: Fácil
CATEGORÍA: Refrigerio	Tiempo de Preparación: 30 minutos
PORCIÓN: 30 PAX	

INGREDIENTES	CANT.	UNIDAD	COSTO TOTAL	UNIDAD	COSTO POR PORCIÓN
Harina	0,6	Kg	0,7	kg	0,42
Mantequilla	0,3	Kg	5,14	kg	1,542
Azúcar	0,05	Kg	0,75	kg	0,0375
Leche	1,5	Lt	0,000001	lt	0,0000015
Leche	2,1	Lt	0,000001	lt	0,0000021
Subtotal					1,9995036
Utensilios: Bowl, molde para galletas, cuchara, batidor.					
Procedimiento: Mezclar todos los ingredientes y batirlos hasta hacer una masa, colocar la mezcla en molde y hornear a 180 grados durante 15 min.					

Subtotal	1,9995036
Costo x1	0,0666501

Tabla 43, elaborado por Alejandro Arias.

RECETA STANDARD					
NOMBRE: Dieta 3			Dificultad: Fácil		
CATEGORÍA: Cena			Tiempo de Preparación: 1 hora		
PORCIÓN: 30 PAX					
INGREDIENTES	CANT.	UNIDAD	COSTO TOTAL	UNIDAD	COSTO POR PORCIÓN
Zanahoria	1,5	Kg	0,75	kg	1,125
Sal	0,004	Kg	0,8	kg	0,0032
Pimienta	0,002	Kg	16,67	kg	0,03334
Aceite	0,05	Lt	2,5	lt	0,125
Cebolla Perla	0,3	Kg	1	kg	0,3
Agua	2,1	Lt	0,000001	lt	0,0000021
Culantro	0,025	Kg	0,25	kg	0,00625
Sal	0,004	Kg	0,8	kg	0,0032
Papa	3	Kg	0,4	kg	1,2
Agua	2,1	Lt	0,000001	lt	0,0000021
Subtotal					1,5959921
Utensilios: Bowl, cuchillo, tabla de picar, cuchara, licuadora, chino, sartén.					

Procedimiento: Cortar todos los ingredientes en brunoise cocinarlos con agua, sal, pimienta, aceite, después licuar todo y pasarlo por un chino, cocinar la mezcla hasta espesar, cocinar la papa en agua con sal hasta obtener una textura semisuave.

Subtotal	1,5959921
Costo x1	0,0531997

Tabla 44, elaborado por Alejandro Arias.

RECETA STANDARD					
NOMBRE: Dieta 4			Dificultad: Fácil		
CATEGORÍA: Desayuno			Tiempo de Preparación: 30 minutos		
PORCIÓN: 30 PAX					
INGREDIENTES	CANT.	UNIDAD	COSTO TOTAL	UNIDAD	COSTO POR PORCIÓN
Harina	0,6	Kg	0,7	kg	0,42
Agua	2,1	Lt	0,000001	lt	0,0000021
Sal	0,004	Kg	0,8	kg	0,0032
Aceite	0,05	Lt	2,5	lt	0,125
Mermelada de Mora	0,18	Kg	3,3	kg	0,594
Taxo	1,5	Kg	3	kg	4,5
Agua	2,1	Lt	0,000001	lt	0,0000021
Mandarina	1	Kg	1,25	kg	1,25
Subtotal					6,8922042
Utensilios: Bowl, cuchillo, tabla de picar, cuchara, licuadora, chino, sartén.					
Procedimiento: Batir la harina, agua, sal. Colocar en el sartén aceite y verter la mezcla hasta obtener una figura redonda, dar la vuelta hasta dorar, untar mermelada de mora en la crepe ya hecho, cortar el taxo y licuarlo con agua, pasarlo por un chino.					

Subtotal	6,8922042
Costo x1	0,2297401

Tabla 45, elaborado por Alejandro Arias.

RECETA STANDARD					
NOMBRE: Dieta 4			Dificultad: Fácil		
CATEGORÍA: Almuerzo			Tiempo de Preparación: 1 hora		
PORCIÓN: 30 PAX					
INGREDIENTES	CANT.	UNIDAD	COSTO TOTAL	UNIDAD	COSTO POR PORCIÓN
Camarón	4,5	Kg	9	kg	40,5
Sal	0,004	Kg	0,8	kg	0,0032
Pimienta	0,002	Kg	16,67	kg	0,03334
Harina	0,3	Kg	0,7	kg	0,21
Huevo	0,3	unidad	3,8	unidad	1,14
Garbanzo	1,5	Kg	4	kg	6
Sal	0,004	Kg	0,8	kg	0,0032
Aceite	0,3	Kg	0,9	kg	0,27
Cebolla Perla	0,3	Kg	1	kg	0,3
Agua	2,1	Lt	0,000001	lt	0,0000021
Ajo	0,12	Kg	2	kg	0,24
Limón	1,5	Kg	3	kg	4,5
Agua	2,1	Lt	0,000001	lt	0,0000021
Papaya	1,8	Kg	1	kg	1,8
Subtotal					54,9997442
Utensilios: Bowl, cuchillo, tabla de picar, cuchara, licuadora, chino, sartén.					
Procedimiento: pasar los camarones primero por huevo batido y después por harina, freír el camarón en un sartén con aceite, hervir el garbanzo junto con agua, sal y aceite, cortar en brunoise la cebolla, ajo sofreírlos y agregarlos a la mezcla hasta espesar, exprimir el limón en el agua, pasarla por un chino, cortar la papaya en cubos.					

Subtotal	54,999744
Costo x1	1,8333248

Tabla 46, elaborado por Alejandro Arias.

RECETA STANDARD					
NOMBRE: Dieta 4			Dificultad: Fácil		
CATEGORÍA: Refrigerio			Tiempo de Preparación: 30 minutos		
PORCIÓN: 30 PAX					
INGREDIENTES	CANT.	UNIDAD	COSTO TOTAL	UNIDAD	COSTO POR PORCIÓN
Avena	0,6	Kg	0,7	kg	0,42

Mantequilla	0,3	Kg	5,14	kg	1,542
Azúcar	0,05	Kg	0,75	kg	0,0375
Leche	1,5	Lt	0,000001	lt	0,0000015
Té	2,1	Lt	0,000001	lt	0,0000021
Subtotal					1,9995036
Utensilios: Bowl, molde para galletas, cuchara, batidor.					
Procedimiento: Mezclar todos los ingredientes y batirlos hasta hacer una masa, colocar la mezcla en molde y hornear a 180 grados durante 15 min.					

Subtotal	1,9995036
Costo x1	0,0666501

Tabla 47, elaborado por Alejandro Arias.

RECETA STANDARD					
NOMBRE: Dieta 4			Dificultad: Fácil		
CATEGORÍA: Cena			Tiempo de Preparación: 1 hora		
PORCIÓN: 30 PAX					
INGREDIENTES	CANT.	UNIDAD	COSTO TOTAL	UNIDAD	COSTO POR PORCIÓN
Zucchini	1,5	Kg	0,75	kg	1,125
Sal	0,004	Kg	0,8	kg	0,0032
Pimienta	0,002	Kg	16,67	kg	0,03334
Aceite	0,05	Lt	2,5	lt	0,125
Cebolla Perla	0,3	Kg	1	kg	0,3
Agua	2,1	Lt	0,000001	lt	0,0000021
Culantro	0,025	Kg	0,25	kg	0,00625
Yuca	3	Kg	0,4	kg	1,2
Sal	0,004	Kg	0,8	kg	0,0032
Agua	2,1	Lt	0,000001	lt	0,0000021
Subtotal					2,7959921
Utensilios: Bowl, cuchillo, tabla de picar, cuchara, licuadora, chino, sartén.					
Procedimiento: Cortar todos los ingredientes en brunoise cocinarlos con agua, sal, pimienta, aceite, después licuar todo y pasarlo por un chino, cocinar la mezcla hasta espesar, cocinar la yuca en agua con sal hasta obtener una contextura semisuave.					

Subtotal	2,7959921
Costo x1	0,0931997

Tabla 48, elaborado por Alejandro Arias.

RECETA STANDARD					
NOMBRE: Dieta 5			Dificultad: Fácil		
CATEGORÍA: Desayuno			Tiempo de Preparación: 30 minutos		
PORCIÓN: 30 PAX					
INGREDIENTES	CANT.	UNIDAD	COSTO TOTAL	UNIDAD	COSTO POR PORCIÓN
Avena	0,6	Kg	1,8	kg	1,08
Agua	2,1	Lt	0,000001	lt	0,0000021
Azúcar	0,05	Kg	0,75	kg	0,0375
Canela	0,09	Kg	10,5	kg	0,945
Pan integral	1	unidad	1,2	unidad	1,2
Queso crema	0,18	Kg	3,8	kg	0,684
Naranja	1,5	Kg	2,2	kg	3,3
Agua	2,1	Lt	0,000001	lt	0,0000021
Pera	1	Kg	2,5	kg	2,5
Subtotal					9,7465042
Utensilios: Bowl, cuchillo, tabla de picar, cuchara, licuadora, chino, olla.					
Procedimiento: Colocar la avena, azúcar, agua y canela en la olla y dejar espesar, untar queso crema sobre el pan integral, pelar la naranja y licuar con agua, pasarlo por un chino.					

Subtotal	9,7465042
Costo x1	0,3248835

Tabla 49, elaborado por Alejandro Arias.

RECETA STANDARD					
NOMBRE: Dieta 5			Dificultad: Fácil		
CATEGORÍA: Almuerzo			Tiempo de Preparación: 1 hora		
PORCIÓN: 30 PAX					
INGREDIENTES	CANT.	UNIDAD	COSTO TOTAL	UNIDAD	COSTO POR PORCIÓN
Carne molida	4,5	Kg	9	kg	40,5
Sal	0,004	Kg	0,8	kg	0,0032
Pimienta	0,002	Kg	16,67	kg	0,03334
Tomate	0,3	Kg	0,75	kg	0,225

Cebolla Perla	0,3	Kg	1	kg	0,3
Ajo	0,12	Kg	2	kg	0,24
Agua	2,1	Lt	0,000001	lt	0,0000021
Yuca	0,6	Kg	0,75	kg	0,45
Aceite	0,3	Kg	0,9	kg	0,27
Tamarindo	1,5	Kg	2,9	kg	4,35
Agua	2,1	Lt	0,000001	lt	0,0000021
Melón	1,8	Kg	1	kg	1,8
Subtotal					48,1715442
Utensilios: Bowl, cuchillo, tabla de picar, cuchara, licuadora, chino, sartén.					
Procedimiento: cortar en brunoise el ajo, tomate y la cebolla, y en un sartén con aceite sofreír después agregar la carne molida, sal, pimienta y agua, freír en un sartén con aceite la yuca hasta dorar, licuar el tamarindo con el agua, cortar el melón en cuartos.					

Subtotal	48,171544
Costo x1	1,6057181

Tabla 50, elaborado por Alejandro Arias.

RECETA STANDARD					
NOMBRE: Dieta 5			Dificultad: Fácil		
CATEGORÍA: Refrigerio			Tiempo de Preparación: 30 minutos		
PORCIÓN: 30 PAX					
INGREDIENTES	CANT.	UNIDAD	COSTO TOTAL	UNIDAD	COSTO POR PORCIÓN
Plátano Verde	1,5	Kg	0,55	kg	0,825
Manteca de Cerdo	2,4	Kg	3,18	kg	7,632
Sal	0,004	Kg	0,8	kg	0,0032
Queso	0,45	Lt	5,55	lt	2,4975
Té	2,1	Lt	1,28	lt	2,688
Subtotal					13,6457
Utensilios: Bowl, cuchillo, tabla de picar, cuchara, licuadora, chino, sartén, olla					
Procedimiento: Cocinar el plátano verde en una olla con agua hasta suavizar, moler el plátano y agregar queso desmenuzado, realizar bolas de 5cm con la mezcla y freírlos con manteca de cerdo.					

Subtotal	13,6457
Costo x1	0,4548567

Tabla 51, elaborado por Alejandro Arias.

RECETA STANDARD					
NOMBRE: Dieta 5			Dificultad: Fácil		
CATEGORÍA: Cena			Tiempo de Preparación: 1 hora		
PORCIÓN: 30 PAX					
INGREDIENTES	CANT.	UNIDAD	COSTO TOTAL	UNIDAD	COSTO POR PORCIÓN
Brócoli	1,5	Kg	0,7	kg	1,05
Sal	0,004	Kg	0,8	kg	0,0032
Pimienta	0,002	Kg	16,67	kg	0,03334
Aceite	0,05	Lt	2,5	lt	0,125
Cebolla Perla	0,3	Kg	1	kg	0,3
Agua	2,1	Lt	0,000001	lt	0,0000021
Culantro	0,025	Kg	0,25	kg	0,00625
Zapallo	3	Kg	0,6	kg	1,8
Sal	0,004	Kg	0,8	kg	0,0032
Agua	2,1	Lt	0,000001	lt	0,0000021
Subtotal					3,3209921
Utensilios: Bowl, cuchillo, tabla de picar, cuchara, licuadora, chino, sartén, olla					
Procedimiento: Cortar todos los ingredientes en brunoise cocinarlos con agua, sal, pimienta, aceite, después licuar todo y pasarlo por un chino, cocinar la mezcla hasta espesar, cocinar el zapallo en agua con sal hasta obtener una contextura semisuave.					

Subtotal	3,3209921
Costo x1	0,1106997

Tabla 52, elaborado por Alejandro Arias.

CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN

4.1. Conclusiones

1. Luego de haber realizado un estudio al proceso de alimentación de los futbolistas de la Concentración Deportiva de Pichincha – AFAP, se pudo constatar que la alimentación es incorrecta y la hidratación incompleta, lo cual provoca un notorio desgaste físico y por consiguiente lesiones musculares.
2. El conocimiento de los futbolistas de la AFAP sobre la clasificación de alimentos es básico, pues conocen la pirámide alimenticia pero no sus aportes nutricionales y la combinación idónea de los alimentos que se encuentran en ella. Si el uso adecuado de estos alimentos fuera diario, la mejora en el rendimiento físico será notable tanto en entrenamientos como en la competencia de alto rendimiento.
3. Existen 3 factores importantes para elaborar los menús que la CDP – AFAP debería usar, los cuales actualmente no se utilizan por parte de los futbolistas ni por la CDP – AFAP; como son: el cálculo calórico diario, porcentajes adecuados de los nutrientes, la utilización de tablas de valor nutritivo.
4. La hidratación debe ser la base para un óptimo desempeño, y los futbolistas de la CDP - AFAP, no beben la cantidad necesaria de hidratantes, y muchas veces no consideran el uso de sales y electrolitos para regenerar los músculos fatigados. Esto a futuro ocasiona la pérdida de fuerza, rapidez y agilidad que mencionado futbolista necesita para un mayor desempeño, incluso la ausencia de bebidas hidratantes en el cuerpo provoca lesiones como: desgarros, calambres y distensiones.

5. La falta de conocimiento de los futbolistas amateur sobre que alimentos utilizar y como prepararlos para obtener menús acordes con sus necesidades es otro de los problemas detectados en la CDP – AFAP, por lo que proponemos un menú que evite no solo enfermedades estomacales, sino también la falta de crecimiento muscular o a su vez de obesidad, ya que influye directamente en el rendimiento físico y técnico de un deportista.

4.2. Recomendaciones

1. Para que los futbolistas de la CDP – AFAP puedan mejorar su rendimiento físico, se ofreció una tabla de alimentos básicos para un deportista amateur. Esta tabla servirá como guía para realizar una dieta basada en carbohidratos, carnes, vegetales, lácteos, futas y grasas, y también ayudará a llevar una vida saludable y apta para cualquier deporte que requiera esfuerzo físico. Esta dieta será de gran importancia al momento de realizar actividades de alto nivel físico, ya que evitará un desgaste apresurado.
2. La CDP – AFAP en conjunto con la dirigencia de los equipos amateur deben capacitar al Cuerpo técnico y a los propios futbolistas para que lleven una dieta equilibrada, debido a que la mayoría de futbolistas no tienen el conocimiento necesario de una alimentación adecuada.
3. Los futbolistas de la CDP – AFAP, para obtener mayores resultados físicos y técnicos deben Ingerir alimentos cuyo aporte sea el regenerador de las partes afectadas por la actividad física, como carbohidratos que proporciona (energía inmediata), proteína (constructor de músculos) Grasas (reserva de energía y protege músculos y huesos de lesiones) y Vitaminas y minerales que se obtienen de la amplia gama de frutas y verduras, todos estos alimentos se los debe manejar adecuadamente, con las cocciones y porciones que necesite el cuerpo según su esfuerzo físico.
4. La hidratación es muy importante en los entrenamientos y en la competición, debido a que el futbolista amateur llega a perder de 1.5 a 2 litros de líquido durante la actividad física, es necesario reponerlo con bebidas que contengan sales y electrolitos y no confundirlo con bebidas energizantes, ya que estas alteran el ritmo cardiaco.

Bibliografía

- Association, F. I. (2005). *F-MARC Nutrición para el fútbol*. Zúrich.
- Aula interactiva. (2014). *Aula interactiva*. Obtenido de la alimentacion y nutricion:
http://recursos.educarex.es/escuela2.0/Ciencias/Biologia_Geologia/nutricion/program/apli/alitip.html
- Caldera, G. (2009). *Nutrición y dietética*. Obtenido de <http://nutricinydietetica-unefapc-glicedis.blogspot.com/2009/03/alimentos-concepto-clasificacion.html>
- Carmona, E. (2002). Un mensaje esperanzador y festivo AFAP. *Borde del Campo*.
- Carmona, E. (2004). Ante los retos del futuro, pasos firmes consolidan a la AFAP. *Borde del Campo*.
- Garcia, P. A. (1983). *Fundamentos de Nutricion*. San José: Universidad Estatal a Distancia.
<http://es.wikipedia.org>. (s.f.). Obtenido de
http://es.wikipedia.org/wiki/Actividad_f%C3%ADsica
- Iciar Astiasarán Anchia, B. L. (2003). *Alimentos y Nutricion en la Practica Sanitaria*. Madrid: Diaz de Santos S.A.
- INEC. (2015). www.ecuadorencifras.gob.ec. Obtenido de <http://www.ecuadorencifras.gob.ec/>
- License, C. C. (2014). <http://ocw.um.es>. Obtenido de
http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/contenidos/articulo_wiki.html
- Mapfre. (Julio de 2005). *Scribd*. Obtenido de <http://es.scribd.com/>
- Marín, Z. (1999). *Elementos de la nutrición humana*. San José: EUNED.
- Palavecino, N. (2002). *Nutricion para el Alto Rendimiento*. libros en red.
- Pozo, M. S. (2005). Fútbol Amateur . *Revista Conmemorativa del Cuadragésimo Quinto Aniversario de la AFAP*.
- Presidencia, M. d. (29 de Marzo de 1960). *Gobierno de España*. Obtenido de
http://www.mpr.gob.es/servicios2/publicaciones/vol37/pag_02.html
- Serra, L., & Aranceta, J. (2006). *Nutrición y Salud Pública*. Barcelona: MASSON S.A.
- Soler, D. J.-C. (2003). *Nutricion Energetica y Salud*. Barcelona : Random House Mondadori, S.L.
- Tejada, B. (2007). *Administracion de servicios de alimentacion*. Medellín: Universidad de Antioquia.

Tejada, B. D. (2007). *Administración de servicios de alimentación*. Medellín : Universidad de Antioquía .

Ubicación", ". (2014). <https://earth.google.com/>. Obtenido de <https://earth.google.com/>

Ubicación", ". (2014). <https://earth.google.com/>. Obtenido de <https://earth.google.com/>

Williams, M. H. (2002). *Nutricion para la Salud, la Condición Física y el Deporte*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Word Reference. (2015). <http://www.wordreference.com>. Obtenido de <http://www.wordreference.com/definicion/elaborar>

Xadivision. (2013). <http://www.tqpum.com>. Obtenido de http://www.tqpum.com/afap/prod_serv.php

Yague , J., & Caminero, F. (1997). *Fútbol. Una propuesta curricular a través del juego*. Barcelona: INDE Publicaciones.

ANEXOS

Anexos 1 Encuesta

ENCUESTA

CONOCIMIENTO ACERCA DE LA CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS Y SU INFLUENCIA EN LA ELABORACIÓN DE MENÚS PARA SELECCIONADOS DE FÚTBOL DE LA CONCENTRACIÓN DEPORTIVA DE PICHINCHA-AFAP.

Género: Masculino Femenino

Edad: _____

Profesión: _____

Encierre en un círculo la letra de la respuesta que usted elija.

1. ¿Cuántas horas entrena a la semana?

- a) 0 a 5
- b) 5 a 10
- c) 10 a 15
- d) 15 o más.

2. ¿Ingiere 3 comidas al día?

- a) Si
- b) No

3. ¿Qué come usted en la mañana?

- a) Frutas o Verduras (banano, manzana, brócoli, zanahoria, etc.)
- b) Carbohidratos (pan, cereal, arroz, fideos)
- c) Carnes (pollo, pescado, huevos, nueces, frijoles)
- d) Lácteos (leche, yogurt, queso)
- e) Grasas y Aceites (mantequilla, dulces, galletas)

4. ¿Qué come usted en la tarde?

- a) Frutas o Verduras (banano, manzana, brócoli, zanahoria, etc.)
- b) Carbohidratos (pan, cereal, arroz, fideos)
- c) Carnes (pollo, pescado, huevos, nueces, frijoles)
- d) Lácteos (leche, yogurt, queso)
- e) Grasas y Aceites (mantequilla, dulces, galletas)

5. ¿Qué come usted en la noche?

- a) Frutas o Verduras (banano, manzana, brócoli, zanahoria, etc.)
- b) Carbohidratos (pan, cereal, arroz, fideos)
- c) Carnes (pollo, pescado, huevos, nueces, frijoles)
- d) Lácteos (leche, yogurt, queso)
- e) Grasas y Aceites (mantequilla, dulces, galletas)

6. ¿Qué tipo de comida ingiere “ENTRE COMIDAS”?

- a) Frutas o Verduras (banano, manzana, brócoli, zanahoria, etc.)
- b) Carbohidratos (pan, cereal, arroz, fideos)
- c) Carnes (pollo, pescado, huevos, nueces, frijoles)
- d) Lácteos (leche, yogurt, queso)
- e) Grasas y Aceites (mantequilla, dulces, galletas)

7. ¿Cree usted que su alimentación actual perjudica su rendimiento físico?

- a) Si
- b) No

8. ¿Conoce usted la pirámide alimenticia?

- a) Si
- b) No

9. ¿Si hubiera un menú sugerido que ayude a mejorar su rendimiento físico, lo consumiría?

- a) Si
- b) No (por qué) _____

10. ¿Cómo evaluaría su alimentación actual?

- a) Excelente
- b) Buena
- c) Mala

11. ¿En qué etapas de un partido de fútbol usted consume alimentos?

- a) Antes
- b) Durante
- c) Después

12. ¿Ha sufrido lesiones que podrían deberse a una mala alimentación?

- a) Si
- b) No

13. ¿Cree usted que debería tener capacitaciones sobre nutrición para deportistas?

- a) Si
- b) No

ANEXO 2 Entrevista

ENTREVISTA

A NUTRICIONISTAS Y DIRECTORES TÉCNICOS SOBRE EL CONOCIMIENTO ACERCA DE LA CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS Y SU INFLUENCIA EN LA ELABORACIÓN DE MENÚS PARA SELECCIONADOS DE FÚTBOL DE LA CONCENTRACIÓN DEPORTIVA DE PICHINCHA-AFAP.

- 1. ¿Cree usted que es necesaria una alimentación adecuada para mejorar el rendimiento de un futbolista amateur?**
- 2. ¿Una nutrición adecuada influye en el desempeño de un futbolista amateur?**
- 3. ¿Qué tan importante es que el futbolista amateur conozca sobre nutrición deportiva?**
- 4. ¿Cree usted que todos los equipos amateur deben sugerir un menú diseñado para futbolistas?**
- 5.Cuál sería su sugerencia para incentivar al futbolista amateur para que tenga una adecuada alimentación?**
- 6. ¿De qué tipos de alimentos debe estar compuesto un menú básico para un futbolista amateur?**
- 7. ¿Son recomendables las bebidas hidratantes y/o energizantes durante un partido de fútbol?**

ANEXO 3 Fotografías

- Lugar y metodología de entrenamiento del Cuerpo Técnico de la AFAP.



Fuente: Alejandro Arias



Fuente: Alejandro Arias

- **Competición de la categoría máxima femenina**



Fuente: Alejandro Arias



Fuente: Alejandro Arias

- **Competición de la categoría máxima masculina**



Fuente: Alejandro Arias



Fuente: Alejandro Arias

- **Cuerpo Técnico**



Fuente: Alejandro Arias