

La alimentación en los jugadores de futbol amateur



**Instituto superior de formación docente n°86
"Cacique Valentín Sayhueque"**

**Autores: Broquen Eduardo
Nuesch Juan Cruz**

Índice

Resumen.....	3
1. Protocolo.....	4
1.1 Área temática.....	4
1.2 Tema.....	4
1.3 Introducción.....	4
1.4 Problema.....	5
1.5 Antecedentes.....	5
1.6 Diseño de investigación.....	5
1.7 Marco teórico.....	5
1.7.1	5
1.7.2	6
1.7.3	8
1.8 Hipótesis	9
1.9 Objetivos intrínsecos	9
2. Material y método	
2.1 Matriz de datos	10
2.2 Fuente de datos	13
2.3 Población y muestra	13
2.4 Instrumentos de recolección de datos	13
2.5 Plan de actividades de contexto	13
2.6 Tratamiento y análisis de los datos	13
2.7 Exposición de los resultados	15
3. Conclusión	19
Bibliografía	21
Anexos	22

Resumen:

Analizaremos en este trabajo, la importancia que tiene la alimentación en el rendimiento deportivo, tratándose aún del futbolista amateur y señalando los beneficios que una buena dieta puede generar. Investigaremos sobre diferentes hábitos alimenticios en jugadores de la liga universitaria de futbol Bahía Blanca y consultaremos a entrenadores sobre aspectos relacionados con la nutrición durante la competencia.

1- **PROTOCOLO**

1.1- **Área temática:** ciencias del deporte

Rama: nutrición fisiológica del deporte

Especialidad: la alimentación en el deporte

1.2- **Tema:** la alimentación en los jugadores del futbol amateur

1.3- **Introducción:**

Elegimos este tema porque nos parece importante tener conocimiento de cuál es la alimentación ideal para un deportista que no participa en un alto rendimiento, (como es el caso de muchas personas) obteniendo los mayores beneficios posibles.

Consideramos que la información que se brinda sobre la alimentación para este tipo de deportista es imprecisa y escasa, ya que la mayoría de las veces apunta solo a una buena nutrición sin tener en cuenta lo necesario para esta disciplina en particular.

Brindando información sobre este tema, se podría ayudar a muchos deportistas amateurs que se interesan por mejorar su rendimiento a la hora de realizar la actividad ya que se tienen ideas equivocadas a la hora de elegir la dieta, sobre todo para las horas previas a la competición.

El interés por investigar acerca de este tema surgió a partir de distintas experiencias que hemos vivido como deportistas amateur y los pocos conocimientos sobre dicho tema. Al realizar un trabajo de investigación, podríamos en cierta forma aconsejar, ayudar e instruir a personas para que entiendan que la nutrición apuntada a la actividad física y el deporte son beneficiosos para la salud, siempre y cuando se realice de forma consciente y adecuada, teniendo como resultados una mejora en el rendimiento.

Por otro lado, debido a la nuestra futura profesión, profesores de Educación Física, sabemos que probablemente trabajaremos con futbolistas amateur, y esta investigación enriquecerá nuestros conocimientos generando que nuestro trabajo con ellos sea más significativo.

1.4- **Problema:**

¿Es necesaria una dieta equilibrada para un futbolista amateur entre 20 y 25 años que se desempeña en la liga universitaria?

1.5- **Antecedentes:**

Si bien encontramos trabajos de investigación referidos al tema de alimentación en el futbolista amateur, no encontramos algo específico al individuo entre 20 y 25 años.

1.6- **Diseño de investigación:** Explicativo.

1.7- **Marco teórico:**

Capítulo 1: El futbolista amateur de 20 a 25 años.

El fútbol amateur es aquel en que los jugadores juegan por pura pasión. Estos deportistas no reciben ninguna remuneración económica, ni de ningún tipo, solo lo hacen con la intención de divertirse y realizar una actividad física.

Entendemos por amateur: Como el término que no guarda relación con el nivel de capacitación o idoneidad en la actividad, sino con la motivación por la cual se realiza. Mientras que la actividad profesional normalmente requiere un nivel mínimo de preparación, conocimientos o entrenamiento para poder practicarse socialmente, la amateur en general no; sin embargo ambas tienen en común que el nivel máximo alcanzable individualmente en estos sentidos únicamente está limitada por la voluntad y dedicación que cada uno decide darle.

A continuación, citamos un breve informe, sobre las diferencias entre el fútbol amateur y el profesional, que nos pareció muy oportuna y decidimos compartirla: Desde muchos puntos de vista, el fútbol profesional es el mejor, pero la realidad es otra.

En el fútbol profesional hay de por medio muchísimo dinero, patrocinadores, los clubes tienen unas instalaciones muy buenas, estadios, canchas de pasto sintético y natural, uniformes caros, zapatos caros, sueldos carísimos, viven como reyes, autos, casas, tarjetas de crédito, comerciales, negocios grandes. En el fútbol amateur, los jugadores se tienen que comprar sus zapatos, uniformes,

teniendo trabajos ya sea de albañiles, trabajadores del gobierno, empresas, industrias, barrios, trabajos como gaseros, electricistas, ingenieros, técnicos, abogados, contabilidad, entre otros. Las canchas de futbol pudieran ser de pasto, tierra, lotes baldíos adaptados para hacer canchas de futbol en pésimas condiciones, algunas ligas amateur si pagan a jugadores pero en menor porcentaje que los profesionales, el 5% de lo que gana un profesional en ocasiones.

Diferencias: el profesional, tienen casas de lujo, autos lujosos, sueldo en dólares, representantes, patrocinadores, entre otras cosas. El amateur, diversos recursos en la mayoría pobres, uniformes de baja calidad, zapatos de futbol rotos y otros de calidad, sin patrocinador, sin sueldo, en ocasiones sueldos mediocres. Las cosas buenas: El profesional lo tiene todo, mucho dinero y fama, juegan por interés. El amateur juega por AMOR al futbol, por hacer deporte. Las cosas malas: el profesional en ocasiones juega por intereses económico, fama y se vende según convenga el acontecimiento político, social, económico, por eso se ven partidos de potencias que no le echan todas las ganas, no quieren quedar campeones por darle acción o dicte entretenimiento al público.

Los amateur juegan futbol por amor, sudan la camiseta, se esfuerzan por ser campeones, hacer deporte, realmente juegan futbol, dan la vida en la cancha, van con las ganas de jugar, determinación.

Una de las características de las personas que participan en el futbol amateur entre los 20 y 25 años es que están en una etapa en la cual estudian y/o trabajan, por lo tanto cuando hablamos del termino dedicación, podemos decir que el futbol, en este caso, pasaría a un segundo plano, por más voluntad y predisposición que se tenga.

Otras de las características que encontramos en estos deportistas son: la falta de conocimiento a la hora de entrenarse y alimentarse. Cada uno toma decisiones en base a sus conocimientos (muchas veces escasos y equivocados) y no se toma conciencia sobre las consecuencias negativas que esto puede traer para su rendimiento. Un ejemplo de esto es aquel futbolista que durante la semana no entrena y cuando encuentra un momento libre sale a correr sin conocer que distancia, intensidad y tiempo debería aplicar, para no tener que sufrir una sobrecarga o lesiones.

Por lo general, estas competencias se llevan a cabo los fines de semana, al no ser una práctica profesional, los futbolistas suelen no tomar los recaudos necesarios para llegar de la mejor manera a la hora del partido. Cuando hablamos de los recaudos, hacemos referencia a las horas de sueño, bebidas ingeridas y alimentación.

Capítulo 2: Liga Universitaria

La liga universitaria de fútbol del CUBB (Club Universitario Bahía Blanca) comenzó en los inicios de la década del 80 y en la actualidad es la liga amateur más grande de Bahía Blanca y la zona.

El torneo 2014 cuenta con 4 categorías (A, B, C y D). Las categorías A, B y C cuentan con 16 equipos cada una, mientras que la D, con 20 equipos, resultando un total de 68 equipos. Dichos equipos están formados por socios del club universitario, los cuales en su mayoría se encuentran entre los 20 y 25 años de edad. La competencia se lleva a cabo en el complejo del club, el cual se encuentra en la zona del camino "La carrindanga" y los partidos se disputan entre los días sábado y domingo.

Teniendo en cuenta que el mínimo de jugadores inscriptos por equipo es de 15, y son 68 equipos en total, damos cuenta que se trata de una liga en la cual participan alrededor de 1000 futbolistas.

El comienzo de la actividad se da a fines de abril y finaliza a mediados de diciembre, teniendo un receso de 2 semanas en el mes de julio.

El torneo cuenta con el reglamento oficial de AFA, excepto por la ley de fuera de juego y por la de las sustituciones limitadas. En este torneo no existe el "off-side" y las sustituciones son ilimitadas, permitiendo de esta manera la participación de todos los integrantes de un equipo y el ingreso y re-ingreso de jugadores.

El torneo disputado por las diferentes categorías (A, B, C, D) cuenta con una fase regular (15 partidos) en el cual se enfrentan todos contra todos y al finalizar el mismo, quien más puntos obtenga se considerara el "campeón de la fase regular".

Los equipos ubicados entre la posición 1 y 4, se ubicaran en las llaves de eliminación directa, en la fase de 4tos de final. Los equipos ubicados entre la posición 5 y 12, se ubicaran en las llaves de eliminación directa, en la fase de 8vos de final. Y por último aquellos equipos ubicados entre la posición 13 y 16, disputaran un cuadrangular de descenso, que determinara 2 equipos descendidos a la categoría inferior y 2 equipos que jugaran "la promoción" para saber si conservan la categoría o descienden. Durante la fase de "play-off" los partidos son dobles, es decir un partido de ida y otro de vuelta. Aquellos partidos, que en resultado global terminen empatados, procederán a la definición por penales, para determinar que equipo pasara a la siguiente fase. Una vez terminada la fase de eliminación, se conocerá el "campeón de la fase play-off" quien se enfrentara en una final al campeón de la fase regular. Si se da que el ganador de fase regular y play off es el mismo equipo, al mismo se le otorgara el título de "campeón de la

categoría”, siendo dicho equipo ascendido una categoría.

Aparte de sus torneos por categorías, esta liga cuenta con una copa “intercategorías” la cual busca imitar a la copa del Rey en España o bien a la “joven” copa Argentina. La disputa de esta copa comienza en Septiembre y finaliza a mediados de diciembre. La misma cuenta con una fase de grupos, la cual cuenta con 4 equipos de diferentes categorías. El sorteo de los grupos se realiza en una reunión abierta al público. Una vez finalizada la fase de grupos se proceden a jugar “play-off” que comienzan en los 16vos de final, siendo únicos partidos a eliminación directa. En aquellos partidos que terminen en resultados en paridad se procede a definición por penales.

Los horarios y días de los partidos son determinados en las reuniones semanales, que se dan en la sede del club Universitario (Av. Alem y San Juan) los días lunes a las 21hs. Dicha reunión cuenta con la sub-comisión de futbol, formada por una numerosa cantidad de chicos que juegan en su mayoría en algunos equipos y con los representantes de los equipos que disputan el torneo. En las reuniones se tratan temas importantes y se recuerdan aspectos a tener en cuenta a la hora de disputar partidos.

Los árbitros que dirigen estos partidos son egresados de las dos escuelas de árbitros de Bahía Blanca. Mientras que los jueces de línea son jugadores que compiten en la liga universitaria, pero no pueden participar en ninguno de los dos equipos que disputan el partido a dirigir. La función de los jueces de línea es solo levantar su banderín al momento de advertir que la pelota salió por los límites del campo de juego. El árbitro es quien determinara a que equipo le pertenece la posesión de la pelota.

Uno de los momentos más esperados por los jugadores de esta liga es el “gran asado de fin de año” en el cual se da la entrega de premios y se realizan otras celebraciones. Los premios son para el 1er, 2do, 3er y 4to puesto de cada categoría y también de la copa inter-categorías. Además de entregar trofeos, el torneo entrega a los jugadores premios como: juegos de camisetas de futbol y pantalón, asado para el plantel, bebidas, etc. También se otorgan premios a los goleadores de cada categoría, valla menos vencida y mejor jugador por categoría.

Capítulo 3: Nutrición en deportista amateur.

Al momento de realizar deporte, aún en el ámbito amateur, es muy importante tener en cuenta la alimentación. Hay varios alimentos que son indispensables en

la nutrición de cualquier ser humano:

Los Hidratos de Carbono (que se encuentran en el azúcar, miel, dulces, bebidas y geles deportivos, cereales y todos sus derivados, como arroz, polenta, fideos, panificados, etc). Las proteínas (que se encuentran en las carnes magras, ya sea de vaca, cerdo, pollo o pescado, en la clara de huevo, leches, yogures y quesos y barras proteicas para el deporte). Las grasas, que si bien tienen muy mala prensa son indispensables para el organismo, lo importante en este caso es saber seleccionarlas (aumentar el consumo de las de origen vegetal como: aceites crudos, semillas y frutas secas; y evitar las de origen animal como: piel de pollo, manteca, grasa y crema de leche) Vitaminas y minerales: se encuentran en distintas proporciones en casi todos los alimentos, principalmente las encontramos en frutas y verduras).

Los alimentos que no son recomendados por los especialistas para ingerir antes de un partido son las grasas saturadas y trans, que se encuentran en alimentos como: manteca, crema de leche, margarina, fiambres, quesos duros, salchichas, hamburguesas, achuras, facturas, chocolates, bizcochitos, etc.

Un factor muy importante es la hidratación antes, durante y después de los partidos, para evitar la fatiga muscular, el bajo rendimiento psico-físico. Se debe tener en cuenta que la sensación de sed es un mecanismo de alerta tardío. Cuando sentimos sed es que ya existe algún grado de deshidratación con su consecuente disminución del rendimiento deportivo, por tal motivo es indispensable planificar y llevar a cabo una correcta hidratación durante cualquier práctica deportiva.

1.8- **Hipótesis:**

El futbolista amateur de la liga universitaria de 20 a 25 años, necesita por su nivel de competición, una dieta equilibrada y saludable confeccionada por nutricionistas.

1.9- **Objetivos intrínsecos:**

Nuestros objetivos son obtener información precisa sobre el tema y poder llevarlo a la práctica, tanto personalmente como para algún futuro trabajo con algún equipo o grupo de estas características.

Determinar en qué medida los futbolistas amateurs necesitan de una dieta específica.

Informar a los futbolistas los beneficios que se obtienen con una dieta equilibrada y específica, tanto en el rendimiento deportivo como en la vida diaria.

Brindar recomendaciones generales acerca de la alimentación previa y posterior a la competencia

2. Material y método

2.1 Matriz de datos:

1- Unidad de análisis supra “El equipo de futbol amateur y su alimentación”

Importancia de la alimentación	La mayoría lo considera importante	Algunos lo consideran importante	No lo consideran importante
Concurren al nutricionista	La mayoría concurren	Algunos concurren	Nadie concurre
Recibe asesoramiento de médicos	La mayoría recibe	Algunos reciben	Nadie recibe
Se provee alimentos durante la competencia	Siempre	A veces	Nunca
Consumen bebidas energéticas	Siempre	A veces	Nunca
Se promueve la alimentación sana	Se promueve	No se promueve	
Se insiste en la importancia de la hidratación	Siempre	A veces	Nunca

2- Unidad de análisis de anclaje “El jugador de futbol amateur”

Cuántas veces entrenan por semana	Ninguna	Una o dos	Tres o más veces
Cuántas veces compiten por semana	Una	Dos	Tres
Cuántas veces por semana sale a correr	Ninguna	Una o dos	Tres o más veces
Cuántas veces por semana juega al futbol entre amigos	Ninguna	Una o dos	Tres o más veces
Es nacido en Bahía Blanca	Si	No	
Vive solo	Si	No	
Cocina sus propios alimentos	Si	No	
Trabaja	Si	No	
Estudia	Si	No	

3- Unidad de análisis infra “La alimentación del jugador amateur”

Sigue alguna dieta	Si	No
Como vegetales	Si	No

Come frutas		
Consumís suplementos	Si	No
Recomendaciones sobre la alimentación pre-partido	Si	No
Recomendaciones post-partido	Si	No
Consumís lácteos	Si	No
Consumís carnes	Si	No
Consumís Pollo	Si	No
Consumís pescado	Si	No
Consumís hidratos de carbono	Si	No
Desayunas	Si	No
Realizas las cuatro comidas	Si	No

2.2 Fuente de datos

Localidad: Bahía Blanca

Lugar: complejo del club universitario ubicado en el camino de la carrindanga

2.3 Población y muestra

Población: jugadores y técnicos de la liga universitaria de fútbol amateur.
(Alrededor de 1000 personas)

Muestra: 15 jugadores y 5 directores técnicos de diferentes equipos.

No probabilística: intencional.

2.4 Instrumentos de recolección de datos

Entrevistas y cuestionarios

2.5 Plan de actividades de contexto

Los cuestionarios y entrevistas fueron realizados los días 25 y 26 de octubre, y 1 y 2 de noviembre de 2014 en el horario de 14.30 a 18hs. En las canchas del complejo universitario ubicado en el camino de la carrindanga.

2.6 Tratamiento y análisis de los datos

Se expresan a continuación los porcentajes de las respuestas obtenidas de los resultados de los cuestionarios y entrevistas realizados a 30 futbolistas y 5 entrenadores de diferentes equipos y categorías de la liga universitaria:

El equipo de fútbol amateur y su alimentación.

- 1) **Importancia de la alimentación:** 0% lo considera importante; 20% algunos lo consideran importante; 80% no lo consideran importante.
- 2) **Concurren al nutricionista:** 0% la mayoría; 60% algunos; 40% nadie.
- 3) **Recibe asesoramiento de médicos:** 0% la mayoría; 100% algunos; 0% nadie.
- 4) **Se provee alimentos durante la competencia:** 0% siempre; 20% a veces; 80% nunca.
- 5) **Consumen bebidas energéticas:** 0% siempre; 20% a veces; 80% nunca.
- 6) **Se promueve la alimentación sana:** 40% se promueve; 60% no se promueve.

7) **Se insiste en la importancia de la hidratación:** 60% siempre; 40% a veces; 0% nunca.

El jugador de futbol amateur.

- 1) **Entrenamientos por semana:** 40% ninguna; 40% una o dos; 20% tres o más.
- 2) **Competencias por semana:** 20% una; 74% dos; 6% tres.
- 3) **Sale a correr:** 45% ninguna; 40% una o dos; 15% tres o más.
- 4) **Futbol entre amigos por semana:** 12% ninguna, 82% una o dos; 6 % tres o más.
- 5) **Nacido en bahía blanca:** 30% si; 70% no.
- 6) **Vive solo:** 55% si; 45% no.
- 7) **Cocina sus propios alimentos:** 67% si; 33% no.
- 8) **Trabaja:** 45% si; 55% no.
- 9) **Estudia:** 90% si; 10% no.

La alimentación del futbolista amateur.

- 1) **Seguís alguna dieta:** 20% si; 80% no.
- 2) **Consumís vegetales:** 63% si; 37% no.
- 3) **Consumís frutas:** 80% si; 20% no.
- 4) **Consumís suplementos:** 10% si; 90% no.
- 5) **Recomendaciones pre partido:** 33% si; 67% no.
- 6) **Recomendaciones post partido:** 30% si; 70% no.
- 7) **Consumís lácteos:** 88% si; 12% no.
- 8) **Consumís carnes:** 100% si; 0% no.

- 9) **Consumís pescado:** 40% si; 60% no.
- 10) **Consumís pollo:** 88% si; 12% no.
- 11) **Consumís hidratos de carbono:** 97% si; 3% no.
- 12) **Desayunas:** 88% si; 12% no.(74% lácteos; 37% cereales; 26% frutas; 55% panificados).
- 13) **Realizas las cuatro comidas:** 63% si; 37% no.

2.7 Exposición de los resultados

Punto 3: conclusión

Cuando nos propusimos realizar esta tesis e investigar sobre la alimentación en el futbolista amateur, nos pareció que sería importante para este tipo de deportista obtener datos certeros y brindarles información útil para poder aplicarlo a su práctica y así obtener los mayores beneficios posibles. Sabemos que existe hoy en día mucha información en internet sobre planes de alimentación, suplementaciones, entrenamientos, o rutinas que pueden estar confeccionadas por personas no expertas, personas que no conocen de una forma profunda este tipo de competiciones y que no saben cuáles son las características propias de cada deportista.

En el transcurso del armado de este trabajo, utilizamos entrevistas y cuestionarios para determinar el nivel de interés de entrenadores y jugadores de la liga universitaria con respecto a la nutrición. También indagamos sobre los hábitos alimenticios que los jugadores tienen en su vida diaria. Los resultados arrojaron que a la mayoría de los participantes no le da ningún tipo de importancia a la alimentación en el transcurso de la semana, pero tienden a realizar una buena ingesta el mismo día de la competencia, basándose en conocimientos populares muchas veces erróneos. Otros resultados demostraron que los jugadores tienen una dieta variada en hidratos de carbono, proteínas, grasas, líquidos, pero la misma no tiene un equilibrio. Tras realizar las entrevistas y cuestionarios con técnicos y jugadores, notamos que a diferencia de la nutrición, la hidratación tiene un papel más importante. Cada equipo cuenta con la posibilidad de beber agua durante el partido o entretiempo, aunque cada deportista toma su propia decisión de realizarlo o no.

Con información de diferentes nutricionistas, llegamos a la conclusión que no existe una dieta única para estos deportistas, ya que cada una de ellas es confecciona según características físicas personales (peso, talla, tejido adiposo, fibras musculares, reservas de hierro, colesterol, glóbulos rojos,

enfermedades, antecedentes, gasto calórico), cantidad e intensidad de entrenamientos que realiza, horario en que los realiza, entre otros.

Las recomendaciones generales que nos brindaron acerca de la alimentación previa a la competencia (periodo al que más importancia le dan nuestros encuestados) fueron:

4 horas antes de la competencia: ingesta de comidas mixtas (hidratos de carbono/proteínas) en una cantidad aproximada de 4 gramos de hidratos de carbono por kg de la persona. Las opciones son pollo, pescado, huevo, verduras, pastas, tortilla de papas, arroz con atún.

2-3 horas antes de la competencia: comidas en pocas cantidades, bajas en grasas, en una cantidad aproximada de 2-3 gramos de hidratos de carbono por kg de la persona.

1 hora antes de la competencia: comidas semi líquidas rica en hidratos de carbono, en una cantidad de 1 gramo de hidrato de carbono por kg de la persona.

Para las ingestas entre 3 y 1 hora antes de la competencia las opciones son similares pero varía la cantidad, entre ellas encontramos: jugos de frutas, yogurt con cereales, gelatinas, gelatinas con yogurt, helados de agua, leche con avena, pan blanco, frutas frescas, cereales, barritas de cereal.

Lo que no se debe ingerir previo a la competencia: alimentos ni bebidas nuevas, alimentos grasos, gaseosas, nada de condimentos (ajo, cebolla).

El objetivo principal es que el deportista no tenga la sensación de apetito, que no esté pensando en alimentarse y tenga un estado óptimo de hidratación a la hora de realizar la competencia.

En el momento de la competencia: bebidas energéticas, geles o barras de cereal, siempre y cuando ya sean conocidas por el deportista. Siempre teniendo como principal opción el agua.

En la recuperación: es muy importante la alimentación para reponer las pérdidas de glucógeno, reponer líquidos, obtener nutrientes para recuperar los tejidos utilizados. Es recomendable realizarlo en las primeras dos horas para aumentar beneficios. La cantidad recomendada es 2 gramos de proteínas por kg de la persona. Las opciones son: medio litro de chocolatada, licuados de frutas con leche y una cucharada de azúcar, medio yogurt descremado, batidos proteicos.

Tras haber realizado esta tesis pudimos notar un marcado desinterés y falta de conocimiento sobre los beneficios que a un deportista amateur le puede dar una correcta alimentación y dieta equilibrada. Como futuros docentes, profesores de educación física, nuestra tarea es informar a los deportistas, sobre los beneficios en el rendimiento deportivo que puede obtener si acompaña un plan de entrenamiento con una buena alimentación recomendada por un nutricionista, que mediante sus conocimientos, obtiene datos personales del deportista (gasto calórico, cantidad de entrenamientos, horas en las que se entrena, trabajos que realiza, etc.) y confecciona una dieta apropiada según los objetivos que se tengan.

Creemos que aunque sea una liga de fútbol amateur sin una gran exigencia, deberían darle mayor importancia a una correcta alimentación, ya que no solo podrán obtener beneficios deportivos seleccionando los alimentos correctos, sino también mejorar su calidad de vida que como todos sabemos la nutrición y el deporte juegan un papel muy importante en ello.

Para finalizar, analizamos la hipótesis que nos planteamos al comenzar el trabajo y comentamos que claramente el futbolista amateur de la liga universitaria de 20 a 25 años, necesita una dieta equilibrada y saludable confeccionada por nutricionistas, para obtener los mayores beneficios posibles en este nivel de competencia.

Punto 4: bibliografía

- <http://www.clubunibb.com.ar>
- www.torneosdefutbolpro.com.ar/futbol-amateur/
- www.hoysejuega.com/futbol-amateur/
- www.consumer.es › [Alimentación](#)
- Apuntes tomados en charla con la nutricionista Eliana Gregorio.
- Fisiología del esfuerzo y del deporte. (Wilmore-Costill)

Anexos

Entrevista

1. ¿Le dan algún tipo de importancia a la alimentación?
2. ¿Alguno de los jugadores del equipo concurre al nutricionista?
3. ¿Reciben asesoramiento de algún medico?
4. ¿Se provee algún tipo de alimento durante la competencia?
5. ¿Consumen bebidas energéticas?
6. ¿Promueven entre los participantes del equipo la alimentación saludable?
7. ¿Durante las competencias le dan importancia a la hidratación?

Cuestionario

Conteste según lo considere correcto

- 1- Entrenamientos por semana: Ninguna / Una o dos / Tres o más veces
- 2- Competencias por semana: Una / Dos / Tres
- 3- Sale a correr: Ninguna / Una o dos / Tres o más veces
- 4- Fútbol entre amigos por semana: Ninguna / Una o dos / Tres o más veces
- 5- Nacido en Bahía Blanca: Si / No

6- Vive solo: Si / No

7- Cocina sus propios alimentos: Si / No

8- Trabaja: Si / No

9- Estudia: Si / No

Cuestionario

Sigue alguna dieta	Si	No
Como vegetales	Si	No
Come frutas		
Consumís suplementos	Si	No
Recomendaciones sobre la alimentación pre-partido	Si	No
Recomendaciones post-partido	Si	No
Consumís lácteos	Si	No
Consumís carnes	Si	No
Consumís Pollo	Si	No
Consumís pescado	Si	No
Consumís hidratos de carbono	Si	No
Desayunas	Si	No

Realizas las cuatro comidas	Si	No
------------------------------------	----	----