



Universidad de la Integración de las Américas

Especialista en Nutrición Deportiva y Entrenamiento

**Análisis de la Composición Corporal y su relación con la
Ingesta de Energía y Macronutrientes en Futbolistas de un
Club Independiente de Campo Grande**

AUTORES

Christian Miguel Angel Acosta Saucedo
Natalie Almiris Ovando Lopes

Asunción, PARAGUAY

Diciembre - 2014

**ANÁLISIS DE LA COMPOSICIÓN CORPORAL Y SU RELACIÓN CON LA
INGESTA DE ENERGÍA Y MACRONUTRIENTES EN FUTBOLISTAS DEL CLUB
INDEPENDIENTE DE CAMPO GRANDE.**

Autores: CHRISTIAN M. ACOSTA S.
NATALIE OVANDO L.

RESUMEN

Introducción: El fútbol es uno de los deportes más populares del mundo, en donde interactúan diversos factores, la técnica, la táctica y características nutricionales, psicológicas y fisiológicas; y la interacción de estos factores incide en el rendimiento del atleta.

Objetivo: Analizar la composición corporal y su relación con la adecuación de la ingesta alimentaria en futbolistas del Club Independiente de Campo Grande.

Materiales y Métodos: Observacional analítico de corte transversal realizado en 20 futbolistas de primera división. Realizando mediciones antropométricas por el método de fraccionamiento antropométrico y encuesta alimentaria a través de un recordatorio de 24 horas durante 3 días.

Resultados: El 90% de los jugadores presentaron masa grasa adecuada y el 85% masa muscular adecuada. En cuanto a la ingesta alimentaria, fue adecuado en calorías 40% (n=8), proteínas 45% (n=9), carbohidratos 38% (n=7) y grasas 5% (n=1).

Conclusión: Al analizar la asociación entre la ingesta alimentaria y la composición corporal no hubo relación directa entre las variables, aun así una menor ingesta alimentaria, implicaría una deficiencia en la composición corporal.

Palabras claves: Fútbol, adecuación alimentaria, composición corporal.