



**UNIVERSIDAD DE LA INTEGRACIÓN DE
LAS AMÉRICAS**

**ESPECIALIZACIÓN EN NUTRICIÓN DEPORTIVA
Y ENTRENAMIENTO**

**EFFECTOS DE LA EXCLUSIÓN DE LECHE
VACUNA DE LA DIETA ALIMENTARIA DE LOS
CULTURISTAS EN GIMNASIOS DE ASUNCIÓN-
2014**

Siria Mabel Pérez Acosta

Asunción, Paraguay

2014

Resumen

La presente investigación se realizó en los gimnasios de Asunción durante el último trimestre del año 2014 y de la misma participaron 30 atletas. El propósito de la presente investigación consistió en la realización del análisis de los efectos de la exclusión de la leche vacuna de la dieta alimentaria percibidos por los fisicoculturistas, y para ello fue necesario el análisis de la dieta de los deportistas; luego la identificación de los efectos de la exclusión de la leche vacuna de la dieta alimentaria y finalmente la realización de la inferencia de los beneficios de una dieta sin lácteos en la práctica del culturismo. El presente estudio se justificó por cuanto posee valor teórico, utilidad práctica, relevancia social, por su conveniencia y en base a los beneficios netos que genera. El estudio se hizo de forma descriptiva, transversal, con un diseño de campo donde la población estuvo conformada por 30 deportistas que practican fisicoculturismo y que se tomó como muestra el 100% utilizando la técnica de la observación con un instrumento de recolección de datos, una encuesta formada por un cuestionario de 15 preguntas. En función a los logros de los objetivos específicos permitió llegar a las siguientes conclusiones: los atletas llevan una dieta alimentaria estricta dependiendo de las temporadas de práctica; mencionan efectos positivos a razón de la exclusión de la leche vacuna de la alimentación diaria; y finalmente resolvieron algunos problemas de salud y el rendimiento físico. En cuanto al problema planteado se han beneficiado con el mejoramiento de la definición muscular y el nivel de colesterol ha bajado notablemente. Como conclusión, a través de la discusión se mantiene la controversia del tomar o no tomar la leche vacuna, por lo tanto se recomienda, ejercer un control de la salud y decidir de acuerdo a las diferencias individuales de salud o enfermedad.

Palabras claves: definición muscular, efectos positivos, controversia.