



**UNIVERSIDAD DE LA INTEGRACIÓN DE LAS AMÉRICAS**

**ESPECIALIZACIÓN EN NUTRICIÓN DEPORTIVA Y  
ENTRENAMIENTO**

**HÁBITOS ALIMENTICIOS DE ATLETAS DE HALTEROFILIA  
Y SU INFLUENCIA EN LA COMPOSICIÓN CORPORAL**

Selva Azucena Bóveda Martínez

Diana Carolina Cabaña Alegre

Asunción, Paraguay

Año 2013

Las proteínas, grasas y carbohidratos, todos son posibles fuentes de combustible para la contracción muscular.

Los deportistas de fuerza, necesitan una distribución calórica de un 60% proveniente de HC, 25-30% de grasas y no necesitan más que un 10-15% de proteínas, siempre que esta ingesta llegue a ser entre 1,6-1,8g de proteínas/kg/ día. No obstante, las necesidades anteriormente comentadas, podrían cambiar en deportes de fuerza, especialmente cuando se entrena la fuerza máxima solamente.

El objetivo principal de este estudio fue analizar la influencia de la alimentación de los atletas de la Federación Paraguaya de Halterofilia en la composición corporal, porcentaje de masa muscular y masa grasa de los mismos principalmente a través de la obtención de las medidas antropométricas de los atletas y un registro del consumo Alimentario durante treinta días.