UNIDA
UNIVERSIDAD DE LA INTEGRACIÓN DE LAS AMÉRICAS
PARAGUAY

FACULTAD DE SALUD

ESPECIALIZACIÓN EN NUTRICIÓN DEPORTIVA Y ENTRENAMIENTO

HÁBITOS ALIMENTICIOS DE ATLETAS DE CROSSFIT Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN EL BOX DE ENTRENAMIENTO UNHUMAN EN LA CIUDAD DE ASUNCIÓN EN EL MES DE NOVIEMBRE DEL AÑO 2014

Lic. Marlen Victoria Gehre Mendoza

Lic. Cynthia Liliana Vera López

Asunción, Paraguay

Año 2014

RESUMEN

El CrossFit es una disciplina deportiva bastante completa, dada su importante implicancia muscular y sus grandes demandas en cuanto a resistencia, pudiendo así una alimentación inadecuada limitar el desempeño del deportista durante el entrenamiento. La dieta del atleta de CrossFit debe ser establecida de acuerdo a las necesidades individuales, frecuencia, intensidad, duración y horarios de entrenamiento, considerando ciertos factores como el valor calórico de la dieta, distribución de los macronutrientes. **Objetivo:** Analizar la influencia de la alimentación en el rendimiento deportivo de los atletas de CrossFit del box de entrenamiento Unhuman. **Material y Métodos:** No experimental, de corte transversal, de tipo descriptivo, enfoque cuantitativo y cualitativo; de muestreo no probabilístico, reclutamiento por conveniencia. **Resultados:** Se pudo observar que del total de la muestra, el 30% consume entre 50 y 60% de hidratos de carbono, el 60% consume entre 40 y 50% de hidratos de carbono y el 10% restante tiene un consumo por debajo del 40% de hidratos de carbono. En cuanto al consumo proteico, el 50% de la muestra consume entre 30 y 40% de proteínas y el 50% restante consume entre 20 y 30%. El 80% de la muestra consume entre 20 y 30% de grasas y el 20% restante consume menos del 20%. En lo que refiere al rendimiento deportivo, observamos que tuvieron un mejor rendimiento los atletas que consumían un mayor aporte de proteínas y grasas. **Conclusión:** Se concluye que la alimentación que lleva la muestra tomada de los atletas de CrossFit del box de entremiento Unhuman es inadecuada ya sea en déficit o exceso en la ingesta calórica y de macronutrientes en relación a las necesidades nutricionales que el deporte exige, corrigiendo estas falencias con un acompañamiento en el área nutricional se podría mejorar el rendimiento.

Palabras claves: CrossFit, macronutrientes, valor calórico.