

103 - CONSUMO DE CALCIO EN FUTBOLISTAS DEL CLUB NUEVA ESTRELLA DE ASUNCIÓN EN ABRIL DEL 2018

PÉREZ N #
 ALFONZO F ∞
 FLORES J ≠
 SERAFINI M B
 NUÑEZ MARTÍNEZ B A
 Universidad Autónoma de Asunción, Paraguay

doi:10.16887/90.a1.103

Introducción

La creciente participación de jóvenes en fútbol es una motivación para que los entrenadores, preparadores físicos y padres de familia conozcan cuales son los requerimientos especiales para practicar este deporte de forma segura, especialmente los requerimientos nutricionales. Durante la niñez y adolescencia se busca un equilibrio entre el estado nutricional, el ejercicio y el crecimiento físico. La alimentación debe cubrir los requerimientos energéticos y de nutrientes para potenciar el crecimiento físico y de maduración, la actividad física, rendimiento académico y mantener una reserva para cubrir las necesidades del brote puberal de crecimiento o estirón. (Fernández A, Sosa P, Setton D, Desantadina V, Fabeiro M, Martinez MI, 2011)

El calcio es un mineral esencial para el fortalecimiento de los huesos, especialmente en la etapa puberal, por lo que es perentorio asegurar su consumo adecuado con la dieta. La hipocalcemia es poco común en niños y adolescentes saludables, y la necesidad primaria de calcio dietario es para asegurar el crecimiento y la salud ósea. (Molgaard C, Thomsen BL, 2009)(Benabe J., 2004)

Metodología

El estudio tuvo un diseño no experimental, con enfoque cuantitativo, alcance descriptivo y corte transversal en el que participaron 37 adolescentes futbolistas que asistían al Club Nueva Estrella. El instrumento para coleccionar los datos fue una ficha de investigación diseñada para el efecto, que incluyó datos personales de los sujetos de estudio, y el Cuestionario de Frecuencia de Consumo Alimentario.

Objetivo General

Valorar el consumo de calcio de fuentes lácteas en futbolistas adolescentes del Club Nueva Estrella de la ciudad de Asunción en el mes de abril del año 2018.

Resultados

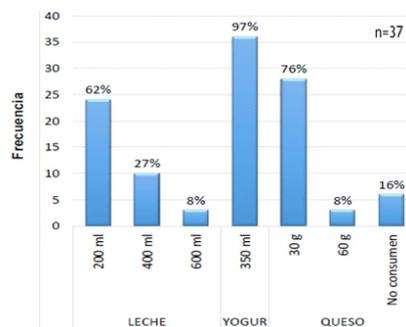
En relación a la edad de la presente muestra, la cual estuvo compuesta por 37 jugadores del sexo masculino, se encontró que la mayor cantidad de los jugadores 46% (n=17) tenían entre 12 y 13 años.

Tabla 1: Rango de edad de la muestra (n=37)

Rango de edad (años)	%
<10- 11	35
12 – 13	46
14 – 15	17
16	3

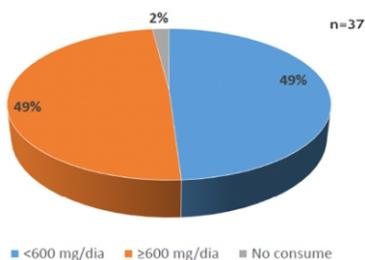
La mayor cantidad de los jugadores 97% (n=35) consume 350ml de yogurt por día, la mitad de la muestra 62% (n=23) consume 1 vaso (200ml) de leche por día, el consumo de queso fue de 76%(n=28).

Grafico 1: Preferencia y consumo de calcio por día (n=37)



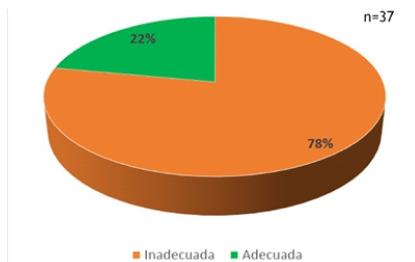
El valor promedio de calcio de fuentes lácteas consumidos por los adolescentes de la muestra fue 614±209 mg/día, menos de la mitad del valor requerido de los 1300 mg/día.

Grafico 2: Consumo (mg) de calcio por día a partir de productos lácteos



El consumo diario de calcio a partir de fuentes lácteas refleja una amplia diferencia entre un 78% de consumo inadecuado, frente a 22% de consumo adecuado en la población estudiada.

Grafico 3: Adecuación del consumo diario de calcio a partir de fuentes lácteas



Conclusión

En relación a los datos demográficos, la edad de la presente muestra, estuvo compuesta por 37 jugadores del sexo masculino, se encontró que la mayor cantidad de los jugadores 46% (n=17) tenían entre 12 y 13 años al momento de la recolección de datos.

Casi todos los jugadores 97% (n=35) consume 350ml de yogurt por día, la mitad de la muestra 62% (n=23) consume 1 vaso (200ml) de leche por día, el consumo de queso fue de 76%(n=28).

El valor promedio de calcio de fuentes lácteas consumidos por los adolescentes de la muestra fue 614±209 mg/día, menos de la mitad del valor requerido de los 1300 mg/día según la DRI. (Oliveira, Silveira, Beghetto, Mello, & Mello, 2014)

El 78% (n=29) de los adolescentes tiene un consumo inadecuado o insuficiente de calcio. Estos datos revelan la importancia de promover una educación nutricional en escuelas de deportes y en sedes deportivas evitando así los riesgos que conlleva la práctica deportiva con una mala alimentación y exponiendo los beneficios que tiene para la práctica del deporte una correcta alimentación. (Martínez Sanz, Urdampilleta, Micó, & Soriano, 2012).

Discusión

En el estudio de Barranco(Barranco, 2011). se encontró que jugadores de futbol de entre 10 y 11 años tenían una ingesta media de calcio de 813,03 ± 347,48 mg día a diferencia del presente estudio, donde los jugadores tuvieron una ingesta relativamente menor, con una media de 614±209 mg/día, así mismo, en el estudio de Franco C. et all realizado en escolares con una media de 14 años de edad, donde el consumo tampoco llego a los requerimientos de la Dietary Reference Intakes (DRI) se encontró una mediana de 540mg muy por debajo de la (DRI).(Oliveira et al., 2014). En el estudio de Jovani C et all, donde realizó una valoración nutricional a partir de la comparación de una muestra de niños deportistas de competición se encontró que el aporte de calcio estuvo cerca de los recomendados por el DRI, quizás la diferencia es por el nivel de entrenamiento, ya que, al ser elite, los mismos cuentan con más recursos a nivel de las organizaciones y el apoyo de sus familias. (Jovaní Casano, Martínez Costa, & C. Gómez Cabrera, 2011)

El hecho de no completar los requerimientos mínimos de calcio, hace suponer que tampoco lo completan en los macronutrientes, como lo evidencio, el estudio realizado por Castro A. en el 2016, donde se comparó los requerimientos energéticos con el consumo de energía en deportistas adolescentes, en el cual se evidencio que casi la totalidad de la muestra, 95,45% tenía un consumo deficiente.(Castro Cunalata & Gortaire Gómez, 2016).

Bibliografía

Benabe J.M. (2004). Desordenes del metabolismo de calcio. In Mc Graw Hill (Ed.), Clinical disorders of fluid and electrolyte metabolism (5ta ed.). New York.

Castro Cunalata, A. G., & Gortaire Gómez, J. L. (2016). Comparación entre la ingesta alimentaria y el requerimiento energético en adolescentes deportistas en la Unidad Educativa Salesiana Cristóbal Colón en la ciudad de Guayaquil, mayo - septiembre 2015. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsoai&AN=edsoai.ocn944083661&authtype=sso&custid=ns021105&lang=es&site=eds-live&custid=ns021105&authtype=ip,sso>

Fernández A, Sosa P, Setton D, Desantadina V, Fabeiro M, Martínez MI, et al. (2011). Calcio y nutrición. Comité Nacional de Nutrición, Sociedad Argentina de Pediatría.

Barranco G.I. (2011). Consumo de Calcio en niños jugadores de Futbol. Universidad Abierta Interamericana.

Jovaní Casano, C., Martínez Costa, C., & C. Gómez Cabrera, M. (2011). Valoración nutricional en escolares y adolescentes ciclistas de competición. Recomendaciones dietéticas para el niño deportista. Nutritional Assessment of School Age Children and Adolescents Who Are High-Level Cycling Competitors. Dietetics Recommendations for the Athletic Child., 69 (9) , 385 - 391. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=lth&AN=82296544&authtype=sso&custid=ns021105&lang=es&site=eds-live&custid=ns021105&authtype=ip,sso>

Martínez Sanz, J. M., Urdampilleta, A., Micó, L., & Soriano, J. M. (2012). Aspectos psicológicos y sociológicos en la

alimentación de los deportistas. / Psychological and sociological aspects in feeding of the sports. Cuadernos de Psicología Del Deporte, 12(2), 39–48. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=85945077&authtype=sso&custid=ns021105&lang=es&site=eds-live&custid=ns021105&authtype=ip,sso>

Molgaard C, Thomsen BL, M. K. (2009). Whole body bone mineral accretion in healthy children and adolescents. Arch Dis Child, 81(10–15).

Oliveira, C. F. de, Silveira, C. R. da, Beghetto, M., Mello, P. D. de, & Mello, E. D. de. (2014). Assessment of calcium intake by adolescents / Avaliação do consumo de cálcio por adolescentes / Evaluación del consumo de calcio por adolescente del municipio de Chapecó, Santa Catarina. Revista Paulista de Pediatria, 32(2), 216–220. <https://doi.org/10.1590/0103-0582201432211913>

Resumen

El objetivo fue valorar el consumo medio de calcio de fuentes lácteas en futbolistas adolescentes vinculados al Club Nueva Estrella de la ciudad de Asunción en el mes de abril del año 2018. El diseño no experimental, con enfoque cuantitativo, alcance descriptivo y corte transversal en el que participaron 37 adolescentes futbolistas que asistían al Club Nueva Estrella. El instrumento para coleccionar los datos fue una ficha de investigación diseñada para el efecto, que incluyó datos personales de los sujetos de estudio, y el Cuestionario de Frecuencia de Consumo Alimentario, el cual es uno de los métodos más utilizados en la anamnesis alimentaria, teniendo como ventaja lo sencillo y barato. Los principales resultados fueron: El valor promedio de calcio de fuentes lácteas consumidos por los adolescentes de la muestra fue 614 ± 209 mg/día, menos de la mitad del valor requerido de los 1300 mg/día. El consumo diario de calcio a partir de fuentes lácteas reflejó una amplia diferencia entre un 78% de consumo inadecuado o insuficiente frente a tan solo 22% de consumo adecuado. El 78% de los adolescentes tiene un consumo inadecuado o insuficiente de calcio. Estos datos revelan la importancia de promover una educación nutricional en escuelas, colegios y en sedes deportivas evitando así los riesgos que conlleva la práctica deportiva con una mala alimentación.

Palabras Clave: adolescentes, deportistas, consumo de calcio