

Resumen #730

Estado nutricional e ingesta de alimentos fuente de calcio y hierro en gimnastas federadas

¹LAQUIS MB, ¹GIMENEZ SM, ¹LUNA M, ¹EVANGELISTA SL
¹Escuela de Nutrición FCM UNC

Persona que presenta:

LAQUIS MB, marulaquis@hotmail.com

Área:

Clínico / Quirúrgica

Resumen:

La gimnasia rítmica es una disciplina deportiva que se caracteriza por tener un entrenamiento intenso. El éxito está fuertemente influenciado por el atractivo visual y la estética del cuerpo, por lo que es de suma importancia mantener un estado nutricional adecuado tanto en macronutrientes como micronutrientes, en especial calcio y hierro debido a sus funciones indispensables durante la etapa de crecimiento y maduración biológica. Objetivo: Describir el estado nutricional y la ingesta de alimentos fuente de calcio y hierro, en las gimnastas federadas de 9 a 18 años de la ciudad de Córdoba en el año 2018. Metodología: Estudio observacional, descriptivo, de corte transversal, en 40 gimnastas del club Asociación Deportiva Atenas. Las variables fueron: estado nutricional, porcentaje de grasa corporal e ingesta de alimentos fuente de calcio y hierro. Se tomaron medidas antropométricas según protocolo ISAK y frecuencia de alimentos fuente para evaluar los requerimientos de calcio y hierro según RDA. Resultados: El estado nutricional de las gimnastas de 9 a 12 años (grupo I) fue 85% normal, 15% con riesgo de bajo peso, y el de las deportistas de 13 a 18 años (grupo II) se observó: 81,48% normal, 7,47% riesgo de bajo peso, 7,41% sobrepeso y 3,70% bajo peso. El porcentaje de grasa de la mayoría de las atletas fue aceptable para deportistas mujeres. El consumo promedio de calcio fue de $908,98 \pm 282,77$ mg/día, y el consumo de hierro de $15,28 \pm 9,72$ mg/día. Conclusión: la mayoría de las gimnastas presentaron estado nutricional dentro de los parámetros normales, cabe destacar que, debido a la alimentación monótona observada en las frecuencias realizadas las deportistas no llegan a cubrir con los requerimientos establecidos para calcio, esto puede deberse a que en esta etapa es frecuente observar que las niñas/adolescentes tienen algunas preferencias y rechazos muy marcados por algunos productos concretos. Otros factores a tener en cuenta en las adolescentes son los cambios psicológicos (independencia, cambios de patrones) y cambios de hábitos (no desayuno).

Palabras Clave:

Nutrición deportiva, estado nutricional, Porcentaje de grasa corporal, Alimentos fuente de calcio/hierro, Gimnasia rítmica

Nutritional status and food intake source of calcium and iron in federated gymnasts

¹LAQUIS MB, ¹GIMENEZ SM, ¹LUNA M, ¹EVANGELISTA SL
¹Escuela de Nutrición FCM UNC

Persona que presenta:

LAQUIS MB, marulaquis@hotmail.com

Abstract:

Rhythmic gymnastics is a sports discipline that is known for its intense training. It's success is strongly influenced by the visual appeal and aesthetics of the body, so it is very important to maintain a proper nutritional status in both macronutrients and micronutrients, especially calcium and iron due to their essential functions during growth and biological maturity.

Objective: to describe the nutritional status and intake of calcium and iron source foods in federated gymnasts from 9 to 18 years of age in the city of Córdoba un 2018.

Methodology: observational, descriptive, cross-sectional study in 40 gymnasts of the Athens Sports Association.

The variables were: nutritional status, percentage of body fat, and food intake source of calcium and iron.

Anthropometric measures were taken according to ISAK protocol and source food frequency to evaluate RDA calcium and iron requirements.

Results: the nutritional status of 9 to 12 years of age gymnasts (group I) was 85% normal, 15% with low weight risk, and that of 13 to 18 years of age athletes (group II) was 81.48% normal, 7.47% with low weight risk, 7.41% overweight and 3.70% underweight.

The fat percentage of most of the athletes was acceptable for women athletes. The average intake of calcium was 908.98± 282.77mg/day, and the iron intake 15.28± 9.72mg/day.

Conclusion: most gymnasts showed a nutritional status within normal parameters. It should be noted that, due to the monotonous feeding observed in the frequencies made to athletes, they do not meet the requirements established for calcium, this may be due to the fact that at this stage it is common to observe that girls/adolescents have some marked preferences and rejection to some specific products.

Other factors to take into account in adolescents are the psychological changes (independence, changes of patterns) and habit changes (no breakfast).

Keywords:

sport nutrition, nutritional status, Percentage of body fat, and food intake source of calcium and iron, rhythmic gymnastics