

Proyecto de vinculación mejora la cultura nutricional de deportistas y promueve los ODS 12

utpl
26/02/2024

Categorías:
Alumnos, UTPL, Vinculación

Proyecto de vinculación denominado conocimientos nutricionales y estado nutricional de deportistas, **liderado por la [carrera de Nutrición y Dietética \[1\]](#) de la [UTPL \[2\]](#), tuvo como propósito mejorar la cultura nutricional de un grupo de deportistas para impactar positivamente en su rendimiento y salud dando cumplimiento a los ODS 12, consumo responsable y producción.** El grupo seleccionado se dedicaba, específicamente, al *crossfit*, que es un sistema de entrenamiento físico que combina ejercicios de alta intensidad para mejorar la resistencia, fuerza y acondicionamiento general del cuerpo.

En términos de conocimiento, es crucial que los atletas estén informados sobre las mejores prácticas en nutrición deportiva para que adapten sus dietas a las necesidades específicas de su disciplina. **En ese sentido, la educación continua les ayuda a tomar decisiones informadas para mejorar su desempeño y bienestar.**



Deportistas durante su entrenamiento de *crossfit* aprendieron a mejorar la resistencia, fuerza y acondicionamiento general del cuerpo

En relación con el estado nutricional, **mantener un equilibrio adecuado de nutrientes, como proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales, es esencial para la recuperación, la prevención de lesiones** y el manejo de gasto energético durante la práctica deportiva.

La implementación de **programas de monitoreo nutricional personalizados y el acceso a profesionales especializados son herramientas clave** para garantizar que los deportistas alcancen su máximo potencial y eviten problemas de salud en el futuro.

[Cristina Cárdenas Baque](#) [3], docente de la [UTPL](#) [2], menciona que el *crossfit* es un método de entrenamiento relativamente nuevo en el Ecuador, que, sin embargo, ya es practicado por una gran cantidad de personas, señala que quienes lo practican no tienen los conocimientos nutricionales necesarios para obtener progresos rápidos y significativos.

“Este proyecto de vinculación, que se presentó por primera vez, tuvo el objetivo de establecer los conocimientos nutricionales generales que ayuden a que una persona planifique una alimentación adecuada al tipo de deporte que realiza”, comenta la catedrática.

Para conocer el estado de cada deportista, se hizo una valoración nutricional mediante la

técnica ABCD, que se desglosa de la siguiente manera:

- Valoraciones antropométricas a través de bioimpedancia: se calcula el porcentaje de grasa corporal.
- Valoraciones bioquímicas: se toman medidas para determinar el nivel de hemoglobina.
- Cuestionarios sobre la parte clínica y dietética.

Adicionalmente, **como parte de este programa, se organizó una casa abierta en las instalaciones de la universidad**, donde se expusieron varios temas relacionados a la alimentación de los deportistas y buenas prácticas de nutrición.



UTPL realizó casa abierta en donde los estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética enseñaron buenas prácticas de nutrición a los participantes

La [UTPL](#) [2], a través de la [carrera de Nutrición y Dietética](#) [1], trabajó con un centro deportivo de *crossfit*, ubicado en la parroquia Punzara en Loja, durante 4 meses, desde mediados de octubre del 2023 hasta finales de enero del 2024. Allí, se presentaron los resultados obtenidos a los participantes con sus datos respectivos.

Cárdenas comenta que, debido a que el proyecto obtuvo resultados notables, desean ampliarlo a más sectores de la comunidad lojana para brindar información de calidad respecto de su nutrición y mejorar, de esa manera, el estilo de vida de la ciudadanía.

La [UTPL](#) [2] destaca la importancia de que la población conozca su estado nutricional para evitar problemas de salud, como la obesidad o la anemia, y recomienda contar con la asesoría adecuada para hacerle frente a estas enfermedades y alcanzar un estado físico óptimo.

Decide ser más

Aportamos al fortalecimiento de las capacidades y la transferencia de conocimiento a la sociedad, utilizando a la innovación social como enfoque para mejorar la calidad de vida de los ciudadanos. Promovemos, con eficiencia, el manejo de recursos e impulsamos el uso de herramientas TIC y el cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

Desde la UTPL, trabajamos en proyectos de vinculación que aportan al desarrollo sostenible.

Visita utpl.edu.ec [2]

Source URL: <https://noticias.utpl.edu.ec/proyecto-de-vinculacion-mejora-la-cultura-nutricional-de-deportistas-y-promueve-los-ods-12>

Links

- [1] <https://www.utpl.edu.ec/carreras/nutricion>
- [2] <http://utpl.edu.ec>
- [3] <https://investigacion.utpl.edu.ec/cccardenas5>