



ALTERNATIVA DE PRODUCTO SALUDABLE PARA LA ALIMENTACIÓN DE LOS DEPORTISTAS DE LA ZONA NORTE DE GUAYAQUIL

Autores:

Jorge Luis Castelo Goyes

Universidad Laica Vicente Rocafuerte de Guayaquil
Carrera Comercio Exterior
Jorge-4781@hotmail.com

Esther Abigail Guamán Yungán

Universidad Laica Vicente Rocafuerte de Guayaquil
Carrera Comercio Exterior
Abi24.201016@gmail.com

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Jorge Luis Castelo Goyes y Esther Abigail Guamán Yungán (2019): "Alternativa de producto saludable para la alimentación de los deportistas de la zona norte de Guayaquil", Revista Caribeña de Ciencias Sociales (junio 2019). En línea

<https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/06/alimentacion-deportistas-ecuador.html>

Resumen

El presente artículo presenta una exploración referente a la evaluación de viabilidad al desarrollo de una alternativa de producto saludable basado en claras de huevo para los deportistas que corresponde a la zona de norte de Guayaquil/Ecuador. El campo de interés de la investigación se centra en un estudio de la aportación nutricional de las claras de huevo en la alimentación de los deportistas, las preferencias de alimentos saludables que mantienen este grupo de personas a productos naturales y los cuidados que mantienen para los entrenamientos que diariamente realizan. A partir de lo se desarrolló un análisis deductivo-inductivo acerca de la literatura y también de los datos recogidos en la encuesta dirigida a los deportistas del sector en donde con base a la información proporcionada por Asociaciones de Nutrición para deportistas y por parte de deportistas, se concluye que el producto a base de claras de huevo es viable a razón de que el segmento al cual está dirigido se encuentra dispuesto a adquirirlo ya que representa un buen aporte diario de proteínas en su alimentación diaria.

Palabras Claves: Pasteurización, Proteínas, Ovoproductos, Digestión, Estado Nutricional.

Abstract

This article presents an exploration related to the evaluation of viability to the development of a healthy product alternative based on egg whites for athletes that corresponds to the north zone of Guayaquil / Ecuador. The field of interest of the research focuses on a study of the nutritional

contribution of egg whites in the diet of athletes, the preferences of healthy foods that maintain this group of people to natural products and the care they maintain for training that they make daily. Based on this, a deductive-inductive analysis was developed about the literature and also about the data collected in the survey directed to athletes in the sector, based on the information provided by Nutrition Associations for athletes and athletes. It is concluded that the product based on egg whites is viable because the segment to which it is directed is willing to acquire it since it represents a good daily protein intake in their daily diet.

Key Words: Pasteurization, Proteins, Ovoproducts, Digestion, Nutritional Status.

1 INTRODUCCIÓN

La dieta alimenticia que mantienen los deportistas de la zona 8 se basa en comidas y bebidas que aporten a su cuerpo vitaminas, minerales, calcio, hierro, entre otros; a partir de ello la selección de productos para su consumo es minuciosa en donde se analiza el mayor provecho que se pueda obtener al momento de adquirir un producto como verduras, cereales, leche semidesnatada y especialmente los huevos que al contar con ricas proteínas que alberga su clara la constituyen como elemento base y primordial en su plan alimenticio; de este modo mantienen un control y manejo estricto de su dieta. Ante esta situación se puede observar la falta de productos complementarios que se necesitan para una correcta alimentación en los deportistas, por lo cual se requiere analizar qué tan conveniente puede ser la implementación de un nuevo producto a base de claras de huevo pasteurizado en el consumo diario de los deportistas.

El huevo forma parte de la dieta del hombre desde la antigüedad. No hay ningún otro alimento de origen animal que sea tan consumido y que sea tan versátil en la cocina. Es un alimento muy bien aceptado, fácil de producir y de cocinar. Es adecuado para todas las edades, pero en especial para los ancianos, por su alta densidad nutricional, al aportar relativamente poca energía y cantidades importantes de muchas vitaminas y minerales. Durante años el consumo de huevo ha sido restringido innecesariamente, pero hoy en día se reconoce su papel como alimento básico en el contexto de una dieta equilibrada, también para las personas mayores.

De acuerdo a López-Sobaler. (2014): "La clara de huevo es un alimento muy valioso desde el punto de vista nutricional. Así también cabe mencionar que una proteína de elevada calidad, tanto es así que durante mucho tiempo fue considerada la proteína patrón con la que se comparaban las proteínas de otros alimentos. El cuidado que los deportistas deben mantener de acuerdo al consumo de proteínas se debe a que según Urdampilleta, A.(2012): "Un exceso de ingesta de proteínas (> 2 g/kg/día) con las reservas de glucógeno agotadas podría causar un aumento de la concentración de cuerpos cetónicos y urea, y producir, entre otros, deshidratación precoz del deportista".

La mayoría de deportistas mantienen un constante desgaste físico a partir de los entrenamientos que mantienen por lo que generalmente en su alimentación, según Villegas García, J. A., & Zamora Navarro, S. (1991): "Muchos deportistas sometidos a fuertes entrenamientos de sobrecarga, que incluían en su dieta, alimentos ricos en aminoácidos esenciales".

Bajo este contexto, la presente investigación se enfocará en analizar la viabilidad para la elaboración de un producto a base de clara de huevo, mediante un proceso de pasteurización, que fomente la alimentación saludable en los deportistas de la zona norte de la ciudad de Guayaquil, con la finalidad de conocer cuán factible sería la idea de desarrollar este tipo de producto en el mercado; para lo cual será necesario interpretar la información acerca de las necesidades nutricionales y cuidados en la alimentación que mantienen los deportistas guayaquileños en su vida, así como también llevar a cabo una investigación de campo, en donde se pueda conocer el nivel de aceptación y expectativas que tiene el segmento en relación a la elaboración del producto, para determinar cuán viable consideran los deportistas guayaquileños es la elaboración de un producto a base de clara de huevo pasteurizadas, que pueda contribuir en la mejora de su alimentación

2 TEÓRICO REFERENCIAL

Para el desarrollo de esta investigación se efectuó la revisión de la literatura en artículos sobre salud y nutrición, en la cual se destaca la denominada revista española “Nutrición Humana y Dietética” así también en fuentes como libros que tratan el tema de la alimentación, los mismos que son publicados por parte de centros especializados en nutrición y deporte, en la cual se destaca información referente a temas como:

2.1 BENEFICIOS EN LA DIETA

El huevo contiene un alto índice de proteínas e hidratos, que le permite al deportista ganar energías y mejorar su rendimiento. Asimismo, contribuye a ganar mayor resistencia muscular, por lo que en deportes como el culturismo su consumo diario es bastante alto.

Los que no practican deportes de musculación, pueden incluir uno diario como suplemento energético, sin riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Si lo consumimos sin aceite y de manera moderada, el huevo estimula la sensación de saciedad considerablemente.

Otra forma de comer huevo como parte de la dieta deportiva, es en batidos nutricionales que pueden contener yogurt, cereal, germen de trigo, plátano, fresa o leche desnatada.

2.2 BENEFICIOS EN LOS ENTRENAMIENTOS

Es especialmente útil después de haber realizado ejercicio físico intenso y/o prolongado ya que es en ese momento cuando el organismo es más propicio a una reposición mayor de líquidos, minerales, hidratos de carbono y de las proteínas perdidas durante la práctica deportiva. Cuando se finaliza el ejercicio físico el aumento en la tasa de síntesis de proteínas es mucho mayor. También son importantes tras el ejercicio físico porque además de favorecer la reparación de los músculos aumenta el ritmo de recuperación del glucógeno muscular.

De acuerdo a Pardo Arquero, V. P. (2004). : “La ingesta de nutrientes en los alimentos realizado a diario contribuyen al aporte energético (carbohidratos, lípidos y proteínas) y a la regulación del metabolismo (sales minerales, vitaminas y agua)”. A partir de ello es que los deportistas mantienen un cuidado en los alimentos que consumen a diario

Es bastante común que las dietas para deportistas contengan huevo como alimento recurrente. Esto se debe a que posee propiedades muy beneficiosas para quienes realizan actividades

físicas de manera constante, según López-Sobaler, A. M., Aparicio Vizuet, A., & Ortega, R. M. (2017). “El huevo es un alimento de gran valor nutricional que puede ayudar a los deportistas a seguir una dieta correcta”, esto quiere decir que los deportistas deben mantener una alimentación saludable y adecuada puesto que es muy importante para conseguir el máximo rendimiento físico y reducir el riesgo de lesiones.

Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que brinden los nutrientes necesarios para mantenerse sano y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales, de acuerdo Gil-Antuñano, N. P., Zenarruzabeitia, Z. M., & Camacho, A. M. R. (2009): “La alimentación es la manera de proporcionar al organismo las sustancias esenciales para el mantenimiento de la vida”, es decir los deportistas deben regirse a una correcta alimentación, la cual es esencial, debido a que de allí parte el mantener una buena salud, por ende es responsabilidad del deportista el saber elegir de forma correcta los alimentos que sean más convenientes para su salud y que influyan de forma positiva en su rendimiento físico.

El entrenamiento habitual haría que los deportistas sean más eficientes en el uso de la proteína de la dieta. Herrera, R.(2015). Dentro de lo que comprende una nutrición de calidad se encuentra a la par el mantener una buena alimentación y el ejercicio físico diario ya que de esta forma el organismo pueda dar uso adecuado de los minerales que se les suministra.

La nutrición es un factor importante para las funciones vitales, así como en el rendimiento deportivo, según Olivos, O. C., Cuevas, M. A., Álvarez, V. V., & Jorquera, A. C. (2012). “El objetivo de la nutrición deportiva es aportar la cantidad de energía apropiada, otorgar nutrientes para la mantención y reparación de los tejidos y, mantener y regular el metabolismo corporal”, esto hace referencia a la acción de aprovechar los nutrientes obtenidos de los alimentos, a través de los cuales se obtienen energías y compuestos que sirven para reparar el organismo.

La alimentación del deportista debe responder a las necesidades nutricionales propias de su edad y condición de salud física, para satisfacer los requerimientos de energía, macronutrientes, vitaminas, minerales y agua para poder llevar a cabo la actividad deportiva, alcanzando un óptimo rendimiento deportivo, según Urdampilleta, A., Vicente-Salar, N., & Sanz, J. M. M. (2012): “Uno de los efectos más importantes del entrenamiento de la fuerza es el aumento de la hipertrofia muscular. Para compensar sus limitaciones genéticas, los deportistas deben tratar de optimizar los recursos dietético-nutricionales”. Es decir que los deportistas deben ingerir una cantidad proteica necesaria por kg de peso corporal y según la disciplina deportiva.

La importancia que representa para los deportistas mantener una dieta adecuada se debe a, según Gil-Antuñano, N., Zenarruzabeitia, Z., & Camacho, A. (2009).a que: “una dieta inadecuada puede perjudicar el rendimiento en un deportista bien entrenado”. Esto quiere decir que si los deportistas no mantienen una alimentación saludable sus rendimiento como tal va a ir disminuyendo lo que perjudica su salud ya que requerirá de un esfuerzo físico mayor para poder sobrellevar sus entrenamientos normalmente.

Dentro de la práctica deportiva participan activamente ciertos componentes alimentarios entre los cuales según Bean, A. (2007). : “Tanto los hidratos de carbono como las grasas, las proteínas tienen la capacidad de proporcionar energía para la práctica del ejercicio”.

La incorporación de huevo en la dieta de los deportistas es recomendable ya que de acuerdo a Aparicio Vizuet, A. (2014): “La mayoría de las actuales recomendaciones de sociedades de expertos no ponen un límite a la ingesta de colesterol, y si a la de grasas saturadas, y ninguna

limita el consumo de huevos semanal ".Dando a entender de que el consumo de huevos en la dieta no es perjudicial en aspectos de colesterol o grasas insaturadas, sino que más contribuyen al organismo por lo que se recomienda su consumo semanal.

En el organismo humano las proteínas tienen una función fundamentalmente estructural, desde el punto de vista fisiológico proporcionan aminoácidos que participan específicamente en los procesos de producción de energía ofreciendo intermediarios o sustratos para el ciclo de Krebs, forman enzimas, estimulan y regulan reacciones de adaptación como la síntesis de proteínas musculares, etc (Bilsborough & Mann 2006, Tarnopolsky 2002).De acuerdo con esta afirmación se reconoce el gran nivel de importancia que representa el consumo de proteínas en la dieta de los deportistas.

Así también las proteínas desempeñan un papel de mayor importancia durante las fases finales de un ejercicio muy extenuante o prolongado. Bean, A. (2007). Es por ello que se encuentra presente la ingesta de proteínas la dieta de las personas que desean mantener una buena condición física.

La composición que mantiene la clara de huevo de acuerdo a M. C. R. (2008).refiere a que: "La clara es casi 90% agua, el resto es proteína, traza de minerales, materiales grasos, vitaminas y glucosa". Lo que da a entender que el consumo de claras de huevo es saludable puesto que en la ingesta adecuada permite que la persona pueda adquirir de forma conjunta varios minerales y sustancias beneficiosas para el organismo.

Las claras de huevos son consideradas de acuerdo a Gallardo, D. (2015): "Como la proteína perfecta, debido a su composición de aminoácidos y la capacidad del cuerpo para utilizarla de manera adecuada". Lo que significa que las claras de huevo son un alimento importante dentro de la dieta de los deportistas puesto que es aquel alimento que aporta proteínas y aminoácidos que él requiere por sus entrenamientos diarios.

Cabe mencionar que la clara de huevo alberga en sí según M. C. R. (2008): "son la ovomucina, ovoalbúmina, la conalbúmina y el ovomucoide. Quiere decir que ante la necesidad que mantienen los deportistas en la ingesta de proteínas que les ayude a su organismo, una de las opciones más recomendables por su gran contenido de variedad de proteínas es la clara de huevo, la cual puede ser agregada en la dieta diaria.

La doctora Carmen Gómez Candela, jefa de la Unidad de Nutrición del Hospital de La Paz, menciona: "Quien quiera hacer sobreingesta de proteína puede tomar solo claras, con el fin de garantizar extra de proteínas, pero el deportista necesita también otros nutrientes". Es por ello que el consumo de clara de huevo es fundamental para los deportistas puesto que requieren de proteínas para su desarrollo diario.

3 METODOLOGIA

Para la investigación se manejó un diseño no experimental por motivo de que en el estudio no se llevará a cabo una manipulación de las variables en cuestión sino que la investigación se fundamentará en conceptos, variables, sucesos y contextos que ya ocurrieron acerca de lo comprende las necesidades alimentarias de los deportistas así como información referente a los

beneficios que obtienen las personas que practican algún tipo de ejercicio en particular al consumir las claras de huevo en sus alimentos. A partir de ello se llegó a observar las variables que tienen relación con la necesidad de los deportistas de consumir alimentos que les ayude a mejorar su rendimiento físico y la viabilidad que pueda tener este producto a base de clara de huevo para este grupo de personas que mantienen una dieta alimenticia estricta.

Así también en el diseño no experimental se aplicó además un tipo de diseño transaccional en el cual se especificó el estado de las variables de modo que se pueda conocer la relación que tienen referente al tema de la alimentación saludable y un producto que incentive este tipo de estilo de vida sana especialmente en el tiempo único de las comidas diarias.

De acuerdo con el diseño de investigación se desarrolló el método de análisis deductivo-inductivo en el cual dio inicio con el análisis de los postulados, teoremas, leyes y principios respecto a cuales son los alimentos que contribuyen al mantenimiento de una buena salud así como los beneficios que presenta la clara de huevo al consumirlo en las comidas; de acuerdo a lo que se obtiene como información general se puede llegar a sacar conclusiones que pueden ser aplicadas de forma particular a los deportistas guayaquileños de la zona 8, y también acompañado de este proceso se aplicó a la par el método inductivo puesto a partir de hechos particulares que se conoce acerca del estilo de vida que mantienen los deportistas y el cuidado extremo que tienen con los alimentos se los llega a considerar como situaciones validas al punto de tener de forma panorámica, conclusiones que fueron percibidas al inicio del análisis de la conducta y características que presentan los deportistas respecto a situaciones de su dieta alimenticia, mismas conclusiones que pueden llegar a tener una aplicación de carácter general con relación a lo que se conoce acerca del cuidado que mantienen en sus vidas los deportistas.

El método deductivo-inductivo que se empleó en la investigación consisten según Gómez (2014, p. 15). "El razonamiento que parte de un marco general de referencia hacia algo en particular, por lo que se utiliza para inferir de lo general a lo específico, de lo universal a lo individual". Por otra parte Sánchez (2015,p.18) menciona que: "El método inductivo es un razonamiento que analiza una porción de un todo; parte de lo particular a lo general. Va de lo individual a lo universal". A partir de ello en la investigación se llevó a cabo una búsqueda de información en el cual se utilizó para la recolección de datos la técnica de encuesta por el cual se pudo obtener información acerca de las preferencias de consumo alimenticio que tienen las deportistas respecto a los alimentos de su dieta diaria como también la perspectiva que tienen acerca de la viabilidad del producto a base de claras de huevo pasteurizadas, de este modo se pudo obtener datos que sustenten el análisis teórico referente al tema de investigación . Ala par también se llevó a cabo un formato de encuesta dirigida a una organización que puede llegar a hacer productora y distribuidora de este tipo de producto con el objetivo de conocer cuan factible considera la empresa el llevar acabo la elaboración y distribución de un proteico a base de claras de huevo para los deportistas de la zona 8 de Guayaquil, de modo que a partir de esta información se desarrolle un análisis y posterior a ello el determinar la factibilidad del producto para los deportistas.

4 POBLACIÓN Y MUESTRA

La población que fue parte del estudio de investigación para la recolección de datos la comprende dos muestras las cuales son finitas, debido a que la primera encuesta fue dirigida a los jóvenes deportistas entre 18 y 24 años de edad que asisten a los Gym "Taurus" de Acuarelas

del río y Samanes 7 que corresponde a la zona norte de Guayaquil, siendo un total de 20 encuestados.

5 TRATAMIENTO A LA INFORMACIÓN, PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS

5.1 ENCUESTA

Se aplicó la técnica de encuesta con el fin de poder obtener toda clase de información acerca de las preferencias de consumo alimenticio que tienen las deportistas con respecto a los alimentos de su dieta diaria.

Pregunta 1.- ¿Usted consume claras de huevo como parte de su dieta alimenticia?

Sí	No	Total
14	6	20

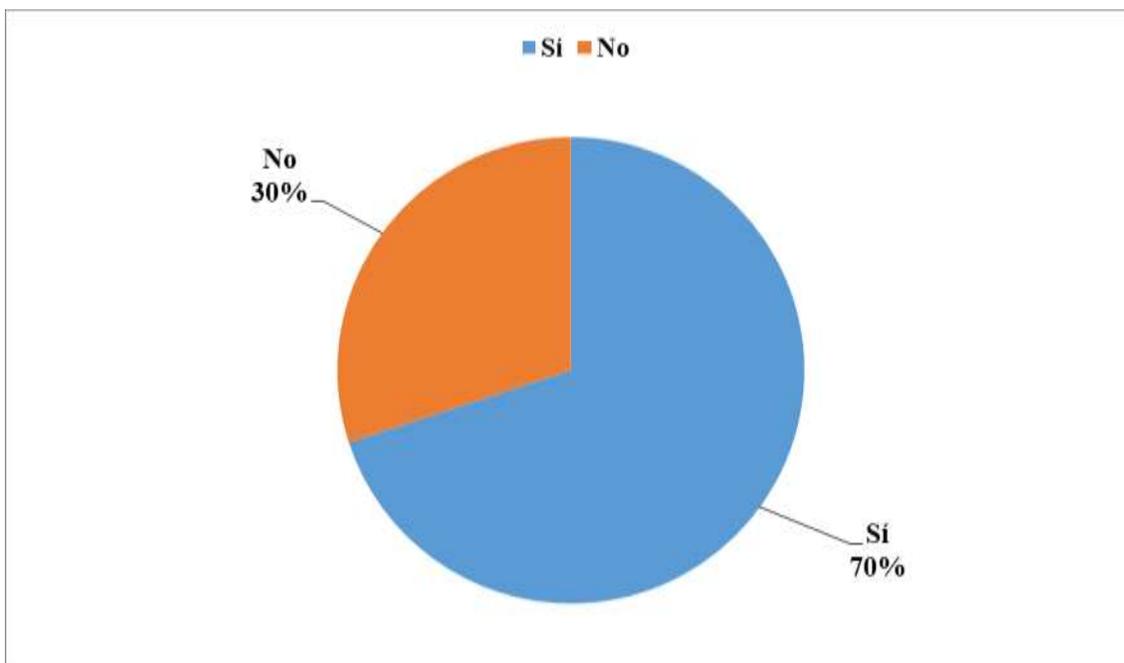


Figura 1. Claras de huevo como parte de la alimentación de los deportistas

Las encuestas arrojaron los siguientes resultados: el 70% afirmó que sí consume claras de huevo como parte de su dieta alimenticia, y el 30% negó consumir claras de huevo porque manifiestan que no es necesario para su dieta alimenticia. Se puede constatar que las personas antes de realizar entrenamientos, consumen las claras de huevo ya que les brinda la energía necesaria para poder llegar a las metas diarias requeridas, mientras que el restante menciona que no era necesario que existan diferentes fuentes de energía y por ende consideran que no es de su gusto.

Pregunta 2.- ¿Cuál de los siguientes beneficios que posee la clara de huevo preferiría consumir?

AYUDA AL DESARROLLO DE LOS MÚSCULOS	SÍNTOMAS DE SACIEDAD EN EL ORGANISMO	ALTO CONTENIDO DE PROTEÍNAS	TOTAL
3	3	14	20

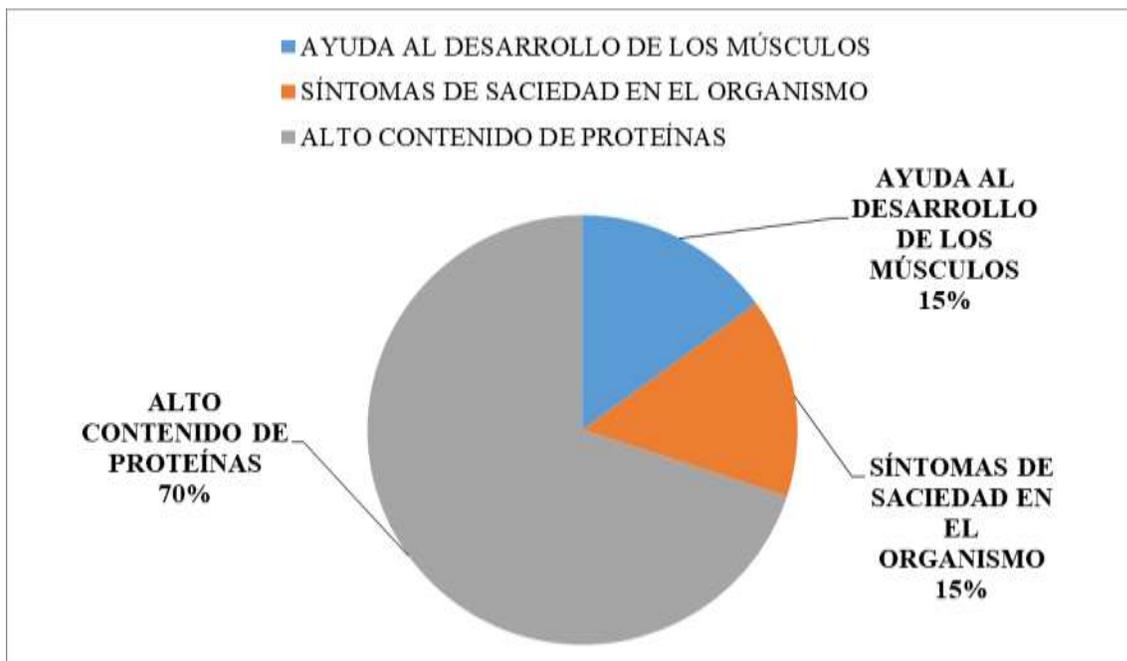


Figura 2. Los deportistas consumen las claras de huevo por los diferentes beneficios que mantiene.

Según los estudios realizados el 41% de los encuestados dicen que producen síntomas de saciedad en el organismo, 40% determino que ayuda a desarrollar los músculos y el 19% dice que prefiere que tenga alto contenido de proteínas.

Se puede afirmar que hay personas que sienten saciedad en el organismo a la hora de consumir claras de huevo ya que les hace consumir menos calorías por lo cual se pueden lograr resultados óptimos, mientras que un porcentaje similar también desea que sea beneficioso para el desarrollo muscular y el restante analizo que tenga un alto contenido de proteínas.

Pregunta 3.- ¿Conociendo alguno de los beneficios de la clara de huevo, estaría dispuesto a comprar un producto que ofrezca únicamente clara de huevo líquida pasteurizada en un envase práctico?

Sí	No	Total
14	6	20

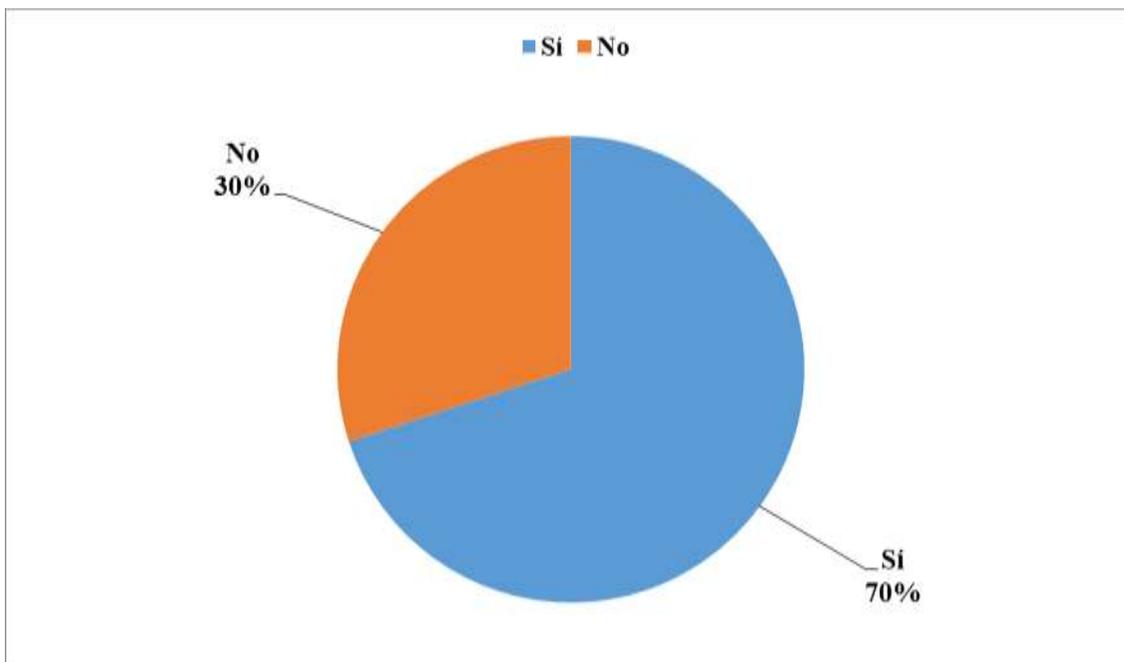


Figura 3. Proporcionar de manera práctica las claras de huevo para los deportistas.

Según el análisis estadístico el 70% afirmó que desea el producto, mientras que el 30% dijo no a la creación de dicho producto.

Se afirma que la mayoría de las personas desean adquirir el producto ya que presenta una forma cómoda de preparar algunos alimentos y por lo tanto beneficioso para la alimentación diaria. En si el restante negó tener que usar un producto debido a que les parece que no es necesario ya que no necesitan de tanta energía o de los beneficios de las claras de huevo.

6 CONCLUSIÓN

Con los resultados expuestos en la presente investigación observamos que las claras de huevo pasteurizadas es un producto ya existente en otros países y va dirigido hacia los deportistas que llevan una alimentación adecuada, esto nos permitió analizar las ventajas y desventajas de realizar un producto igual.

Por otro lado, se generó una retroalimentación, debido a que la alimentación de los deportistas influye de una manera fundamental tanto en la salud como en su rendimiento. Para un deportista es elemental poder realizar entrenamientos intensos y competiciones frecuentes sin caer en una fatiga crónica, lesión o enfermedad, es importante para ellos consumir las cantidades adecuadas de energía, nutrientes y agua, con la regularidad correcta, y con la adaptación apropiada a los horarios de los entrenamientos.

De acuerdo a los resultados de la encuesta realizada a los deportistas se pudo conocer el nivel de aceptación y las expectativas que tiene el segmento encuestado en cuanto al producto que se

quiere ofertar, debido a que los encuestados mencionaron la comodidad que muestra el producto a la hora de preparar alimentos, lo cual resulta muy beneficioso para ellos. El producto que se quiere ofertar al mercado es muy beneficioso para la nutrición de los deportistas, ya que con esto se busca fomentar una correcta alimentación, con el fin de que aumente el número de personas que quiera mantener una dieta saludable y rica en proteínas que dicho producto posee.

Por medio de esta investigación ha permitido confirmar que es recomendable la creación de un producto a base de claras de huevo por motivo de que ingresa a un mercado creciente en la industria de alimentos saludables siendo este un gran incentivo para incursionar en este segmento de mercado con un producto que cumple un proceso de pasteurización en su desarrollo para el cuidado de la salud de los consumidores.

REFERENCIAS

Hernandez, A. G. (DRT). (2016). Tratado de Nutrición: Composición y Calidad Nutritiva de los Alimentos. Ed. Médica Panamericana.

González-Gross, M., Gutiérrez, A., Mesa, J. L., Ruiz-Ruiz, J., & Castillo, M. J. (2001). La nutrición en la práctica deportiva: Adaptación de la pirámide nutricional a las características de la dieta del deportista. Archivos latinoamericanos de nutrición, 51(4), 321-331.

Pinto J. A., Carbajal A.: La dieta equilibrada, prudente o saludable. Colección Nutrición y Salud. Servicio de Promoción de la Salud. Instituto de Salud Pública. Consejería de Sanidad. Comunidad de Madrid: 2014.

Dapcich V., Salvador Castell G., Ribas Barba L., Pérez Rodrigo C., Aranceta Bartrina J., Serra Majem LI.: Guía de la alimentación saludable. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). Madrid: 2014.

Gil-Antuñano, N. P., Zenarruzabeitia, Z. M., & Camacho, A. M. R. (2009). Alimentación, nutrición e hidratación en el deporte. Consejo Superior de Deportes.

López-Sobaler, A. M., & Aparicio Vizuet, A. (2014). El huevo en la dieta de las personas mayores; beneficios nutricionales y sanitarios. Nutrición Hospitalaria, 30.

LAS YEMAS, V. A. P. CUESTION DE HUEVOS (Mitos Sobre Claras y Yemas).

Sanchez, P. (2016). Alimentación, Nutrición e Hidratación en el deportista. Página web. Buenos Aires: Universidad de Palernos. Disponible en:

<http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/dep-salud/guia-alimentacion-deporte.pdf>

Gibson, S. (2014). Guía de alimentación para deportistas. Página web. Ciudad de México: Editorial Sisen. Disponible en:

<https://kidshealth.org/es/teens/eatnrun-esp.html>

Olivos, O. C., Cuevas, M. A., Álvarez, V. V., & Jorquera, A. C. (2012). Nutrición para el entrenamiento y la competición. Revista Médica Clínica Las Condes, 23(3), 253-261.

de las Moras, M. C. R. (2008). Alteraciones de la cáscara, clara y yema de huevo. *Ganadería*, (52), 56-57.

Bean, A. (2007). *La guía completa de la nutrición del deportista*. Editorial Paidotribo.

Pardo Arquero, V. P. (2004). La importancia de las vitaminas en la nutrición de personas que realizan actividad físicodeportiva.

Naclerio, F. J. (2007). Utilización de las Proteínas y Aminoácidos como Suplementos o Integradores Dietéticos. *PublICE Standard*. Pid, 766.

BLESA, J., MICÓ, L. y SORIANO, J.M. Evaluación nutricional deportiva: necesidades energéticas y nutricionales en el deporte. Unidad didáctica 4 del Máster de Cineantropometría y Nutrición Deportiva. Fundació Universitat Empresa: Universitat de Valencia, Valencia; 2012.

BURKE, L.M., y MAUGHAM, R. Comisión Médica y Antidopaje de la IAAF. Nutrición en el Atletismo. Guía práctica de la alimentación y la hidratación para la salud y el buen rendimiento en el atletismo. 2007; IAAF.

BARBANY, J.R. Alimentación para el deporte y la salud. Martínez Roca, Barcelona; 2002.

DELGADO, M, GUTIÉRREZ, A y CASTILLO, M.J. Entrenamiento físico deportivo y alimentación. De la infancia a la edad adulta. Paidotribo, Barcelona; 1997.

ESCANERO, J.F., VILLANUEVA, J., GUERRA, M., CÓRDOVA, A. Necesidades proteicas en el deportista. *Arch Med Dep*, 1991; 30: 119-126.

GARRIDO, G. Las proteínas en la nutrición deportiva En: González J. y Villa J. Nutrición y ayudas ergogénicas en el deporte. Síntesis, Madrid; 2001. Pp. 109-136.

GONZÁLEZ, M. Implicaciones nutricionales en el ejercicio. En: Chicharro, J. y Fernández, A. *Fisiología del Ejercicio*. Buenos Aires: Editorial Médica Panamericana, Buenos Aires; 2008. Pp. 347-379.

GARRIDO, G. Las proteínas en la nutrición deportiva En: González J. y Villa J. Nutrición y ayudas ergogénicas en el deporte. Síntesis, Madrid; 2001. Pp. 109-136.

SEGURA, R. La dieta del deportista. Recomendaciones dietéticas. Unidad didáctica 4 del Diploma de Extensión Universitaria en Nutrición y Deporte. IL3: Universitat de Barcelona, Barcelona; 2011

Aniño, G.(2015). Los huevos son tu mejor aliado para hacer deporte. Página Web. Madrid: España. Disponible en: https://www.correryfitness.com/nutricion/huevos-son-tus-mejores-aliados-hacer-deporte-pero-crudos-como-rocky_2014102057d9015a0cf22be353959db9.html

Ramirez, P. (2014). Necesidades de proteínas en deportistas. Página Web. Buenos Aires: Argentina. Disponible en:

<https://www.conasi.eu/blog/consejos-de-salud/alimentacion-deportiva/necesidades-de-proteinas-en-deportistas/>

Villegas García, J. A., & Zamora Navarro, S. (1991) Necesidades nutricionales en deportistas. Archivos de medicina del deporte, 8(30), 169-79.

http://femede.es/documentos/Necesidades_nutricionales_169_30.pdf

Urdampilleta, A., Vicente-Salar, N., & Sanz, J. M. M. (2012). Necesidades proteicas de los deportistas y pautas diético-nutricionales para la ganancia de masa muscular. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética, 16(1), 25-35.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2173129212700686>

ANEXO

Cuadro de consistencia

Proyecto: ANÁLISIS DE LA ELABORACIÓN DE UN PRODUCTO A BASE DE CLARAS DE HUEVO PASTEURIZADAS PARA LOS DEPORTISTAS DE LA ZONA 8						
FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA	FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS	VALOR TEÓRICO	METODOLOGÍA	
El cuidado que mantienen los deportistas al momento de adoptar un alimento a su dieta alimenticia se sustenta en una previa investigación por parte de la Dra. Nieves Palacios en su trabajo titulado "Necesidades energéticas del deportista" en el cual se menciona que los deportistas mantienen una necesidad principal en el consumir alimentos que contengan todos los nutrientes en una cantidad óptima requerida para su mejor rendimiento.	¿De qué manera puede influir un producto a base de claras de huevo en la alimentación de los deportistas que asisten a los establecimientos de entrenamiento más importante del norte de la zona 8?	Analizar la viabilidad para la elaboración de un producto a base de clara de huevo, mediante un proceso de pasteurización, que fomente la alimentación saludable en los deportistas de la zona 8.	El producto a base de claras de huevo pasteurizada permite que exista una mejora en la alimentación de los deportistas.	-Claras de huevo en la dieta de los deportistas -Necesidades alimentarias de los deportistas -Claras de huevos	Diseño: No experimental	Tipo de investigación: • Exploratoria • Explicativa
¿Qué tipo de información es fundamental para tener un conocimiento base en el estudio acerca de la alimentación que mantienen los deportistas?	¿Qué aspectos de la recolección de datos son importantes analizar en la investigación sobre la viabilidad del producto?	¿Qué permitirá el análisis acerca de los beneficios de la clara de huevo en la alimentación de los deportistas y los datos recogidos por medio de encuestas, en el desarrollo de la investigación?	El consumo de un producto a base de claras de huevo que aporta con beneficios para una correcta alimentación saludable	-Beneficios en los entrenamientos -Medidas de consumo -Propiedades	Método deductivo-Inductivo	Enfoque: Cuantitativo
			Dependiente			