

# EVALUACIÓN DE LAS NECESIDADES NUTRICIONALES Y DE CONSUMO, PARA LA FORMULACIÓN DE UN ALIMENTO TIPO SNACK PARA DEPORTISTAS

Espinosa Páez Edith\*, Poo Ramos Catherine, Torres Sepúlveda Francia, Águila Sánchez Adriana, Velez Argumedo Catalina.

Universidad de Monterrey. Monterrey, México.

\*Autor de correspondencia: Espinoza Páez Edith, [edith.espinosa@udem.edu](mailto:edith.espinosa@udem.edu)

## RESUMEN

**Antecedentes:** Hoy en día existe una gran oferta de suplementos y alimentos deportivos tipo snack disponibles para la población que no necesariamente cubren con los requerimientos de los deportistas. **Objetivo:** Diagnosticar las necesidades nutricionales y de consumo, para el diseño de un alimento para deportistas. **Metodología:** Se diseñó una encuesta para evaluar las necesidades de la población deportista validándola a través de la revisión por expertos del área y realizando una aplicación preliminar. El tamaño de la muestra fue 103 encuestas. Los participantes fueron seleccionados de acuerdo con los siguientes criterios de inclusión: población que realiza actividad física y/o deporte de cualquier edad y sexo, abarcando desde niños, adolescentes, adultos y adultos mayores. Esta encuesta fue implementada vía online. De acuerdo con los resultados obtenidos, se formuló un prototipo de alimento para cubrir las necesidades de los deportistas. Análisis estadístico descriptivo. **Resultados:** 103 encuestas realizadas en individuos entre 18 y 62 años, 64% masculino y 36% femenino. En el tipo de actividad física destacan triatlón, carrera y ciclismo con 34%, 22% y 10% respectivamente. El horario preferente de actividad es por la mañana con 78% y el 69% practica de 1 a 2 h, 5 días o más por semana. El 59% consume algún tipo de snack de una a varias veces por semana. El objetivo de consumo fue para recuperación 31%, rendimiento 28% y aumento de masa muscular 25%. El 98% estaría dispuesto a probar un nuevo snack. Se formuló un alimento tipo snack a base de harinas de avena y frijol obtenidas de la fermentación con *Pleurotus ostreatus*, las cuales se ha evidenciado en estudios anteriores (Espinosa et al. 2017), su contenido alto en proteína de buena calidad y disponibilidad, que pueden beneficiar en el mantenimiento de su masa muscular, además de un alto contenido de compuestos antioxidantes disponibles, que benefician al deportista en la prevención y recuperación de lesiones, los cuales juegan un importante papel en los procesos de inflamación (Lamprecht, 2015). Se agregaron otros ingredientes como chocolate 70% cacao, miel, azúcar morena, coco, frutos secos y canela, sin otro tipo de aditivos. **Conclusión:** Los deportistas consumen en su mayoría snacks deportivos especialmente barrita, con objetivos de mayor rendimiento durante su entrenamiento y/o competencia. Fue posible formular un prototipo de producto tipo snack que cubra los requerimientos y necesidades de los deportistas elaborado a base de ingredientes funcionales.

## **DECLARACIÓN DE CONFLICTOS DE INTERÉS**

Los autores declaran no tener ningún conflicto de interés financiero ni no financiero

## **FINANCIAMIENTO**

Universidad de Monterrey proyecto registrado con el folio. UIN21528

## **BIBLIOGRAFÍA**

1. Espinosa-Páez, E.; Alanis-Guzmán, M.G.; Hernández-Luna, C.E.; Báez-González, J.G.; Amaya-Guerra, C.A.; Andrés-Grau, A.M. Increasing Antioxidant Activity and Protein Digestibility in *Phaseolus vulgaris* and *Avena sativa* by Fermentation with the *Pleurotus ostreatus* Fungus
2. FDA, 2018. Carbohidrato total. Recuperado el 23 de noviembre de 2020 de: [https://www.accessdata.fda.gov/scripts/InteractiveNutritionFactsLabel/assets/InteractiveNFL\\_TotalCarbohydrate\\_Spanish\\_March2020.pdf](https://www.accessdata.fda.gov/scripts/InteractiveNutritionFactsLabel/assets/InteractiveNFL_TotalCarbohydrate_Spanish_March2020.pdf)
3. FDA. 2020. Suplementos Alimenticios. Recuperado el 23 de noviembre de 2020 de: <https://www.fda.gov/food/buy-store-serve-safe-food/suplementos-alimenticios-lo-que-usted-necesita-saber>
4. Lamprecht M, editor. Antioxidants in Sport Nutrition. Boca Raton (FL): CRC Press/Taylor & Francis; 2015. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK299052/>
5. Loucks AB, Kiens B, Wright HH. Energy availability in athletes. *J Sports Sci.* 2011;29 Suppl 1:S7-15. doi: 10.1080/02640414.2011.588958.