



Revista Andaluza de Medicina del
Deporte

ISSN: 1888-7546

ramd.ccd@juntadeandalucia.es

Centro Andaluz de Medicina del Deporte
España

Latorre, J.A.; Giménez-Blasi, N.; Martínez-Bebía, M.; Arense, J.J.; Mariscal-Arcas, M.
Diferencias entre el consumo de alimentos y nutrientes de población deportista y no
deportista de Lorca

Revista Andaluza de Medicina del Deporte, vol. 8, núm. 4, 2015, p. 181

Centro Andaluz de Medicina del Deporte
Sevilla, España

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=323343413022>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org

redalyc.org

Sistema de Información Científica

Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal

Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto

Diferencias entre el consumo de alimentos y nutrientes de población deportista y no deportista de Lorca



J.A. Latorre^a, N. Giménez-Blasi^a,
M. Martínez-Bebía^a, J.J. Arense^b,
M. Mariscal-Arcas^a

^a Departamento de Tecnología de los Alimentos,
Nutrición y Bromatología. Universidad de Murcia

^b Departamento de Medicina Preventiva y Salud
Pública. Universidad de Murcia

Introducción. Una nutrición correcta contribuye a optimizar la utilización y reposición de nutrientes del organismo. Este hecho que ya resulta importante para población general, tiene un enorme interés en el mundo del deporte. En este sentido cabría esperar ciertas diferencias entre los consumos de alimentos y, por tanto, de nutrientes entre dos muestras de población lorquina: una físicamente activa y otra sedentaria.

Objetivo. Identificar diferencias entre las ingestas de la muestra activa y la muestra sedentaria de población.

Método. La población estudiada se compuso de 120 sujetos (21–80 años), (30% Hombres y 70% mujeres). Se declaró la ingesta de alimentos de 3 días mediante recuerdo de 24 horas (R24 h) y la práctica de ejercicio y se estimó la ingesta de nutrientes y el porcentaje de ajuste a las recomendaciones (OMS).

Resultados. El consumo de cereales de desayuno de los activos fue de 8,08 g/día frente al 1,83 g/día de los sedentarios. El de coliflor fue de 13,53 g/día frente al 6,20 g/día de los sedentarios. El consumo de lentejas fue de 5,12 g/día para los activos y de 9,77 g/día para los sedentarios. En cuanto a los nutrientes, el consumo de sodio fue de 180,17% IDR para los deportistas frente a 269,03% IDR para los sedentarios y el de colesterol fue de 254,12 mg/día para los deportistas y de 312,81 mg/día para los sedentarios.

Conclusiones. No encontramos diferencias estadísticamente significativas entre las ingestas de alimentos de la población activa y la sedentaria, excepto para los cereales de desayuno y coliflor, consumidos en mayor medida por los activos, y las lentejas, con ingestas superiores para los sedentarios. Tampoco encontramos diferencias significativas entre ambas muestras para los nutrientes, con excepción del sodio, más consumido por la muestra activa y el colesterol, más consumido por los sedentarios.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.ramd.2015.01.017>