

# Hábitos de nutrición y descanso en deportistas. Análisis de hábitos y conocimiento en deportistas femeninas de liga nacional Argentina de básquet año 2018. Estudio de caso: Club Atlético Juventud Florentino Ameghino

## *Nutrition and Rest Habits in Athletes. Analysis of Habits and Knowledge in Female Athletes of the Argentine National Basketball League in 2018. Case Study: Club Atlético Juventud Florentino Ameghino*

Candela Y. Ruffino\*

**Resumen:** El siguiente escrito socializa los resultados obtenidos en una investigación presentada como trabajo final de licenciatura. Además constituye el punto de partida de la participación en un proyecto de investigación institucional<sup>1</sup>.

El objetivo de la investigación de la que da cuenta este texto fue evaluar los hábitos nutricionales y de descanso de deportistas femeninas desde un abordaje ligado tanto al rendimiento deportivo como a la vida saludable. Según este abordaje existen pilares básicos: nutrición, entrenamiento y descanso, que guiarán el análisis.

Los datos se obtuvieron por medio de la implementación de encuestas auto administradas a 11 deportistas de la liga nacional argentina de básquet, que indagan en torno a factores nutricionales y de hidratación, calidad de descanso, uso de suplementos y el conocimiento de las deportistas sobre hábitos alimenticios.

Concluimos en la importancia que tienen los hábitos de las deportistas en su rendimiento y salud, como así también en la necesidad de brindar, desde las instituciones deportivas, guía y asesoramiento a las deportistas en torno a estas temáticas.

**Palabras clave:** hábitos, nutrición, descanso, deportistas, conocimiento.

---

**Abstract:** The following writing socializes the results obtained in a research presented as a final undergraduate degree project. It also constitutes the starting point for participation in an institutional research project.

The research had the purpose of evaluating the nutritional and rest habits of female athletes

---

<sup>1</sup> "Deporte y vida activa. Estudio de distintos grados de formalización de los deportes", dirigido por la Esp. Viviana Gilleta, incluido en el Programa de investigación "Juego y deporte en la sociedad. Revisión y comprensión de prácticas autotéticas de vida activa", dirigido por la Dra. Ivana Rivero, aprobado y financiado por SECyT – UNRC. 2020 -2022. Res. Rec. N.º083/2020.

\* Licenciada en Alto Rendimiento Deportivo (Universidad Nacional de Lomas de Zamora). Docente en la Universidad Nacional de Río Cuarto  
[ruffinocandela@gmail.com](mailto:ruffinocandela@gmail.com)

Recibido: 28/07/20  
Aceptado: 03/10/20



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución – No Comercial – Sin Obra Derivada 4.0 Internacional.

from an approach linked to both sports performance and healthy living. According to this approach there are three basic pillars: nutrition, training and rest. These will guide our analysis.

The data was obtained based on the implementation of self-administered surveys on 11 athletes from the Argentine national basketball league, inquiring about nutritional and hydration factors, quality of rest, use of supplements, and knowledge of athletes about eating habits.

We conclude on the importance of the habits of athletes in their performance and health, as well as the need to provide from sports institutions, guidance and advice to athletes on these issues.

**Keywords:** physical education, gender, sexuality.

---

## Intereses y motivaciones

El siguiente trabajo busca reconocer y analizar los hábitos nutricionales de deportistas femeninas de alto rendimiento que compiten el máximo nivel del básquet nacional argentino, para determinar la ingesta diaria de alimentos por parte de las deportistas, haciendo hincapié principalmente en los hábitos alimenticios, la ingesta de macronutrientes, el uso de suplementos y el conocimiento que poseen las deportistas con relación a ello.

La importancia de esto radica en que el rendimiento deportivo está sostenido por tres grandes pilares: el entrenamiento, la nutrición y el descanso; es por ello que, si uno de los pilares no funciona de manera adecuada, los demás se verán afectados y el rendimiento y la salud del deportista también.

En el rendimiento deportivo, según García (2018), existen tres aspectos básicos, que podrían ser considerados las patas de la mesa que permiten conseguir los objetivos planteados. Estos factores son, como mencionamos anteriormente, el entrenamiento, la nutrición y el descanso. Nos vamos a centrar en la influencia que tienen la nutrición y el descanso en el rendimiento, teniendo en consideración especialmente aquellos aspectos modificables como son los hábitos alimenticios y de descanso.

La nutrición y el descanso son factores tanto o más importantes para el rendimiento deportivo como lo es el entrenamiento. Se los considera entrenamiento invisible, pero se les suele dar poca importancia (García, 2018). Grandjean y Rudd (1994) plantean que el rendimiento de los deportistas olímpicos está determinado por factores modificables y factores no modificables, entre estos últimos la genética y la herencia. Y además por factores ambientales, personales, socio-económicos y culturales. La nutrición es uno de los factores ambientales que puede ser controlado de forma total por la persona, y puede ser determinante a la hora de lograr rendimiento y performance. Cuando hablamos de nutrición, nos referimos a esta como

el estudio de los alimentos, de los nutrientes; de su interacción en relación con la salud y la enfermedad; de los procesos de digestión, absorción, utilización y excreción de las sustancias alimenticias, y también de los aspectos económicos, culturales, sociales y psicológicos relacionados con los alimentos y la alimentación. (Onzari, 2008, p. 2).

Podemos ampliar esta definición, siguiendo a Carabajal Azcona (2013), diciendo que la nutrición abarca el conjunto de procesos mediante los cuales el hombre ingiere, absorbe, transforma y utiliza las sustancias que se encuentran en los alimentos y que tienen que cumplir cuatro importantes objetivos:

- Suministrar energía para el mantenimiento de sus funciones y actividades.
- Aportar materiales para la formación, crecimiento y reparación de las estructuras corporales y para la reproducción.
- Suministrar las sustancias necesarias para regular los procesos metabólicos.
- Reducir el riesgo de algunas enfermedades.

En la guía del Consejo Superior de Deportes de Madrid (Palacios Gil-Antuñano et al., 2009) se plantea que los procesos de alimentación y nutrición son indispensables para lograr el rendimiento deportivo, que una dieta adecuada en cantidad y calidad en todos los momentos es vital para optimizar el rendimiento. Establece que “una buena alimentación no puede sustituir un entrenamiento incorrecto o una forma física regular, pero, una dieta inadecuada puede perjudicar el rendimiento en un deportista bien entrenado” (Palacios Gil-Antuñano et al., 2009, p. 4).

Según Costill (1989), quien analiza el consumo de carbohidratos en deportistas, los atletas imponen una considerable demanda sobre sus reservas energéticas durante los periodos de entrenamiento y competencia. Desafortunadamente, la mayoría de ellos gasta un tiempo y un esfuerzo importante en el perfeccionamiento de habilidades y en llegar al tope de la condición física, pero ignoran la nutrición y los periodos de descanso adecuados. (p. 2)

Además, establece que la dieta óptima para deportistas no difiere de la dieta para sujetos no deportistas, solo se modifican las cantidades de líquidos, calorías, proteínas, grasas e hidratos de carbono, es decir que lo necesario es llevar a cabo una dieta balanceada<sup>2</sup>. El problema se encuentra en que los deportistas no basan su

---

<sup>2</sup>Dieta balanceada, aquella que responde a las leyes básicas de la nutrición, cantidad, calidad, armonía y adecuación. (López y Suárez, 2017)

alimentación en los conocimientos de nutrición y deportología, sino en viejos conceptos y mitos sobre la alimentación.

“La alimentación debe ser suficiente, completa, armónica, y adecuada” (López y Suárez, 2017, p. 45) a cada individuo de acuerdo a sus características personales, sus necesidades energéticas y actividad que realiza. Es por esto que, en el caso de los deportistas, hay que considerar el hecho de que con el entrenamiento se produce un incremento en los procesos metabólicos, lo que conlleva a un mayor gasto de sustratos energéticos y nutrientes; por ende, las demandas nutricionales son mayores.

A pesar de la notoria importancia de una nutrición adecuada en el rendimiento deportivo, Gonzalez-Gross et al. (2001) plantean que el conocimiento en materia de alimentación y nutrición entre deportistas y entrenadores suele ser escaso. Estudios realizados con entrenadores de atletismo mostraron que más del 30% de los atletas habían padecido desajustes nutricionales. Según García (2018), debemos comprender que las variables de nutrición, actividad física y descanso, actúan de manera independiente, pero afectan de forma positiva o negativa nuestro metabolismo. Cuando logramos equilibrar los tres factores, probablemente mejore el rendimiento, la salud y la estética corporal.

La investigación que desarrollamos y de la que ahora damos cuenta se propuso como objetivos analizar la ingesta de macronutrientes de las deportistas, en base a su calidad nutricional; evaluar el conocimiento que ellas tienen en relación con los hábitos nutricionales; determinar el consumo de suplementos y la cantidad y calidad de horas de sueño de las deportistas.

## **Aspectos metodológicos**

Se llevó a cabo un estudio exploratorio que buscó determinar los hábitos nutricionales de deportistas de la liga nacional argentina femenina de básquetbol, población poco estudiada hasta el momento. Se trató de un diseño no experimental y transversal, y los datos se recolectaron mediante encuestas *ad hoc* que indagaban sobre los hábitos nutricionales y de descanso de deportistas. El universo estuvo compuesto por todas las jugadoras que compiten en la liga nacional femenina de básquetbol, divididas en 8 equipos de 12 jugadoras cada uno, cuyas edades son muy variables, y oscilan entre 18 y 40 años en los extremos. La muestra estuvo

compuesta por 11 jugadoras, pertenecientes al club Juventud Florentino Ameghino de Villa María, Córdoba.

Las unidades de análisis son cada una de las jugadoras a las cuales se realiza la encuesta. Para la obtención de los datos se llevaron a cabo encuestas auto administradas a deportistas de liga nacional femenina, que buscaban obtener información en relación con los hábitos nutricionales y de descanso de las mismas. Para analizar el descanso de las deportistas encuestadas se utilizó el cuestionario de índice de calidad de sueño de Pittsburgh (ICSP, Jimenez-Genchi et al., 2008), que mide la calidad de sueño y sus alteraciones. El cuestionario cuenta con 19 preguntas, utilizadas para obtener una puntuación global. Estas preguntas se organizan en 7 componentes: calidad subjetiva de sueño, latencia de sueño, duración del sueño, eficiencia habitual de sueño, perturbaciones del sueño, utilización de medicación para dormir y disfunción durante el día. La suma de la puntuación obtenida en estos ítems da un puntaje total que va de 0 a 21. Valores entre 0 y 5 corresponden a sujetos “sin problemas de sueño”, valores entre 6 y 7 “merecen atención médica”, entre 8 y 14 “merecen atención y tratamiento médico” y cuando la puntuación es mayor a 15 se considera “problema de sueño grave”; por lo tanto, a mayor puntuación menor es la calidad de sueño.

Para el análisis de los datos se utilizó el paquete estadístico IBM SPSS Statistics 25.0.

## Resultados

En el siguiente análisis se evalúan los datos obtenidos por medio de las encuestas. La encuesta se divide en cinco apartados, el primero está dedicado a hábitos vinculados a la alimentación, el que sigue, a las prácticas diarias que tienen que ver con la hidratación de las encuestadas. Luego, el tercer apartado está dedicado al consumo de suplementos y el cuarto a los hábitos de descanso. Por último, la encuesta concluye con algunas preguntas con relación al conocimiento que poseen las encuestadas sobre las temáticas.

En la tabla 1 podemos ver los datos de edad, peso y talla de la muestra.

**Tabla 1**

*Datos de edad, talla y peso de la muestra*

	Mínimo	Máximo	Media	Desvió estándar
<b>Edad</b>	18	32	24,1	4,5
<b>Altura (cm)</b>	162	191	172,1	8
<b>Peso (kg)</b>	57	81	69,4	8,6

## Alimentación

En relación con la cantidad de comidas realizadas por las jugadoras por día, se observó que el 72% de la muestra realiza 5 comidas diarias, lo que corresponde a desayuno, almuerzo, merienda, cena y colación, por otro lado, solo el 18% realiza 6 comidas diarias, con la incorporación de situaciones de picoteo a lo largo del día como sexta comida.

Por otra parte, se observa que en el desayuno y la merienda prevalecen alimentos como leche, yogur, cereales, tostadas y fruta. Solo algunas aclararon el consumo de huevos en desayuno y merienda, al igual que productos de panadería y galletas. Mientras que en el almuerzo y la cena prevalecen carnes de vaca o pollo, pescados, verduras crudas o cocidas, pastas y arroz.

Como agregado a los alimentos de base, se preguntó con qué frecuencia consumirían bebidas azucaradas, productos de panadería y snacks, las respuestas obtenidas demuestran que el 90,9% consume dichos productos de manera ocasional (2 a 3 veces por mes), mientras que el 9% de la muestra consume todos los días este tipo de alimentos.

Al determinar el tipo de cocción más frecuentemente utilizado en las comidas, de todas las opciones que incluían frituras, cocción al horno, alimentos asados, cocción a fuego lento y cocción a la plancha, la opción elegida por el 90,9% de las encuestadas fue la cocción a la plancha. Con respecto al agregado de sal a los alimentos, se observa que el 90,9% de las encuestadas agrega sal durante el proceso de cocción y el 63,6% además agrega sal una vez que el alimento está preparado, previo a la ingesta.

## **Hidratación**

Al analizar las conductas de las encuestadas en torno a la hidratación observamos que el valor promedio de vasos de líquido consumidos al día es de 7 vasos, lo que equivale a 1,750 litros de líquido al día. El valor mínimo de vasos diarios es de 4 y el valor máximo, de 10 vasos al día. Al preguntar cuál era el motivo de consumo de líquido durante el día, la totalidad de las encuestadas estableció que consumían líquido debido a la sensación de sed percibida.

En relación con el conocimiento que presentan las encuestadas sobre el cuidado de la salud y del rendimiento, se preguntó si la sed era considerada un buen indicador del nivel de hidratación del organismo. El 72,7% de las encuestadas contestó que la sed no era considerada un buen indicador, y el 27,3% determinó que sí era un buen indicador.

Teniendo en cuenta el consumo de alcohol declarado por las deportistas, el 72,7% determinó que consumen alcohol los fines de semana, y el 27,3% no consumen alcohol.

## **Suplementación**

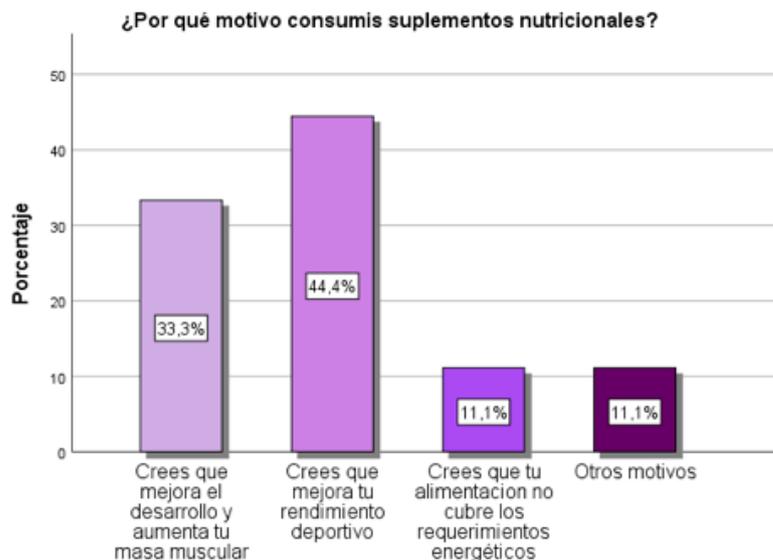
Para determinar el consumo de suplementos de las jugadoras, se preguntó qué tipo de suplemento consumían, con qué frecuencia, por qué motivo consumían dicho suplemento y quién les había recomendado el consumo del mismo.

Del total de las encuestadas el 81,8% sí consume suplementos y el 18,2% no consume ningún tipo de suplementos nutricionales. Al indagar qué tipo de suplementos consumían las deportistas, el total que consume suplementos, declaró que incorporaba polvos proteicos en su dieta diaria.

La figura 1 a continuación da cuenta de los motivos que las llevaron al consumo de suplementos.

**Figura 1**

*Motivos para el consumo de suplementos nutricionales*

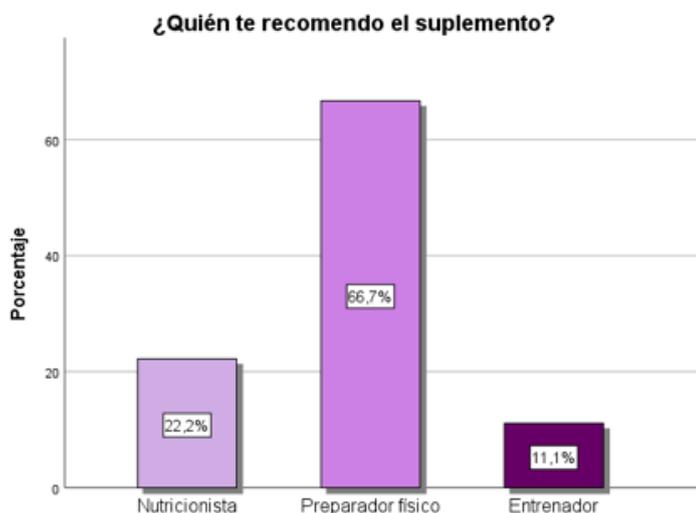


En relación con el tiempo que llevan consumiendo suplementos aquellas deportistas que manifestaron hacerlo, el 27,3% consume suplementos nutricionales hace menos de tres meses, al igual que otros grupos con el mismo porcentaje que lo hace desde hace 3 a 6 meses. Seguidos del 18,2% que consume suplementos hace entre 6 meses y un año, y el 9,1% consume desde hace 1 a 5 años.

La mayoría de las deportistas (63,6%) consume suplementos dos veces por día, y el 18,2% consume suplementos una vez por día. En la figura 2 se observan las recomendaciones que recibieron las deportistas en relación con el consumo de suplementos.

**Figura 2**

*Porcentaje de respuesta sobre recomendación para el consumo de suplementos*



## **Descanso**

Tras el análisis del test realizado por las deportistas, los valores obtenidos del índice de calidad de sueño corresponden a un 55%, con valores entre 0 y 5 (sin problemas de sueño); un 27%, con valores entre 6 y 7 (merecen atención médica), y 18% con valores entre 8 y 14 (merecen atención y tratamiento médico). El valor promedio es de 4,9.

De las preguntas correspondientes al ICSP se pueden obtener datos con relación a las horas de sueño de las deportistas, la mayoría de las deportistas duermen entre 6 a 7 horas diarias, y, en promedio, se acuestan entre las 12 y la 1 de la mañana, y se levantan alrededor de las 8 de la mañana. Presentan una latencia de sueño de 15 minutos a 30 minutos. La latencia de sueño corresponde a la relación entre el tiempo acostado, y el tiempo durmiendo, que se desprende del tiempo que demora el sujeto en dormirse.

En relación con la valoración subjetiva del sueño la mayoría de las deportistas manifestó que era bastante buena, y algunas de ellas declararon que su calidad de sueño era muy buena. Además, se realizaron preguntas adicionales en relación con los hábitos de sueño de las deportistas. Analizando el tiempo entre la última comida realizada en el día y el horario de acostarse, se observa que el 54,5% de las deportistas realizan su última comida 60 minutos antes de ir a dormir, mientras que el 27,3% realiza su última comida dos horas antes de su horario de acostarse. Y, finalmente, el 18,2% realiza su última comida entre 15 a 30 minutos antes de dormir.

Se observó también, en relación con las actividades que realizan previo a dormir, que el 81,8% manifestó utilizar elementos tecnológicos, como celulares, tablets, televisores, computadoras, para navegar en redes sociales en los minutos previos a dormir.

## **Conocimiento sobre alimentación**

Para analizar los conocimientos que presentan las deportistas en relación con los hábitos que potencian su rendimiento deportivo y su salud se realizaron algunas preguntas y se solicitó que completaran algunos cuadros (cf. López Gutiérrez et al., 2017). Los cuadros exponen algunos alimentos con la finalidad de que los

ubiquen según la clasificación por tipo de alimentos (verduras y frutas, cereales, legumbres, alimentos de origen animal) y por los macro o micronutrientes que aportan (minerales, proteínas, vitaminas, carbohidratos, agua y grasas). De dichos cuadros podemos determinar que, por un lado, en relación con la clasificación de los alimentos según grupos, la mayoría de las deportistas logró ubicar al menos el 80% de los alimentos en el grupo correcto, aunque presentaron algunas complicaciones en alimentos como palta, huevo, yogur, nueces y pastas.

Por otro lado, en el cuadro en el que debían ubicar a cada grupo de alimentos en base a los nutrientes que brindan, lograron ubicar correctamente el 50% de los grupos de alimentos, con mayores complicaciones en leguminosas, azúcares refinados y tubérculos.

Además, al analizar la importancia de los hábitos de alimentación, hidratación y descanso sobre el rendimiento deportivo, la totalidad de las encuestadas manifestó que lo considera importante. Más aún, determinaron que mejoraría su salud y calidad de vida, así como el rendimiento deportivo porque provee energía al cuerpo y ayuda a la recuperación, por la importancia para la prevención de lesiones y porque al mantener buenos hábitos se sienten mejor físicamente.

Al analizar si el cambio de alguno de sus hábitos mejoraría su rendimiento, nuevamente la totalidad de las encuestadas manifestó que sí. Los cambios señalados como necesarios fueron: cenar más temprano, cambio de hábitos relacionados a la alimentación, hidratarse mejor, consumir los suplementos de manera constante, aumentar el consumo de vegetales y disminuir el consumo de productos de panadería.

Por último, al preguntar si consideran útil la ayuda de un especialista, el 81,8% manifestó que sí, y el 18,2% que ya acudió previamente a un especialista.

## **Discusiones y nuevos enfoques**

Tras la realización del análisis detallado de los datos obtenidos, podemos determinar conclusiones en relación con los hábitos de alimentación, descanso e hidratación de las jugadoras y el conocimiento que poseen en torno a ello.

En lo que refiere a la ingesta de alimentos a lo largo del día, la totalidad de las jugadoras realizan al menos 4 comidas diarias, con el agregado de una colación entre comidas. Los alimentos declarados en la ingesta corresponden a lácteos, cereales, frutas y verduras, cortes de carne de vaca y pollo. Esto *a priori* podría determinar que la distribución de nutrientes a lo largo del día es próxima a la correcta o necesaria.

Con los datos obtenidos en relación con los hábitos de alimentación, podemos concluir que se encuentran dentro de las recomendaciones de la guía alimentaria para la población argentina (GAPA, Ministerio de Salud de la Nación, 2017). No obstante, dichos parámetros nutricionales son destinados a la población en general, por lo que sería necesario indagar con cuestionarios de frecuencia de consumo o diarios de comida de al menos 7 días para obtener información más precisa en relación con la ingesta real de alimentos. Esto permitiría determinar la influencia de la alimentación sobre el rendimiento deportivo de las atletas.

Por otro lado, en lo que respecta a los hábitos de hidratación, en promedio ingieren 7 vasos (1750 ml) diarios de agua u otro líquido y el motivo del consumo es la percepción de sensación de sed. Teniendo en cuenta las recomendaciones de las GAPA, que estipulan un consumo mínimo de 2 litros de agua diarios y evitar la sensación de sed para consumir líquidos, las deportistas están por fuera de dicha recomendación.

Otras investigaciones con atletas universitarias determinaron que “aunque es bien sabido que la deshidratación puede perjudicar el rendimiento atlético incluso al 1%-2%, las atletas universitarias de nuestra muestra no siguieron las pautas para una hidratación adecuada.” (Shriver, Betts y Wollemborg, 2013, p. 14)

En relación con la utilización de suplementos se observa en el 81% de las encuestadas, y el total consume batidos proteicos. El motivo de dicho consumo es para obtener mejoras en el rendimiento, aumento de masa muscular o porque su alimentación es inadecuada. La frecuencia de consumo de los suplementos es de una a dos veces al día.

Y un dato muy importante nos estipula que la recomendación del consumo del suplemento fue en el 66% de los casos realizada por el preparador físico y solo el 20% por un nutricionista. Esto nos deja ver que pocos atletas recurren a especialistas formados en la temática para recibir ayuda específica. Esto lleva muchas

veces al consumo innecesario de suplementos nutricionales que con una buena alimentación, de manera organizada y regulada podría cumplirse con las demandas específicas de la persona. En relación con esto existe una gran influencia de los medios de comunicación y las redes sociales que promocionan el consumo de suplementos deportivos como respuestas mágicas para mejorar el rendimiento o la estética corporal sin tener un respaldo de conocimiento y formación reales.

Los conocimientos que presentan las deportistas de nutrición, alimentación, tipos de alimentos y nutrientes y hábitos adecuados para la salud y el rendimiento en promedio son regulares, aunque existen algunos déficits. Pero a pesar de ello todas declaran de importancia los hábitos de alimentación, hidratación y descanso para mejorar su rendimiento deportivo y consideran que deberían realizar cambios en los mismos, pero solo el 18% acudió a especialistas en nutrición.

Conclusiones similares se observan en investigaciones con otros grupos de atletas. Shriver et al. (2013), al estudiar atletas universitarias, determinaron que se deberían concentrar mayores esfuerzos en incrementar los conocimientos de los deportistas sobre nutrición y mejorar sus hábitos alimentarios para optimizar su estado nutricional, para garantizar una recuperación adecuada entre sesiones de entrenamientos diarias y para ayudar a alcanzar su potencial de rendimiento.

Hull et al. (2016), analizaron la influencia de presencia de nutricionistas deportivos en los hábitos nutricionales de atletas universitarios varones y mujeres, y concluyeron que un nutricionista deportivo puede jugar un papel importante en ayudar tanto a los atletas individuales como a los equipos deportivos en la selección de alimentos saludables. Además, en aquellos atletas para quienes los nutricionistas deportivos eran su fuente principal de información se observaron efectos positivos en hábitos nutricionales post entrenamiento, alimentación durante los viajes de equipo y hábitos generales.

En un estudio realizado con futbolistas universitarios (Abbey et al, 2017), determinaron que los participantes informaron que confiaban principalmente en los entrenadores, sitios web y preparadores físicos como guía nutricional. Y concluyeron en la importancia de la educación nutricional tanto para los atletas como para el personal del equipo.

Al indagar sobre las recomendaciones que reciben las deportistas en torno a alimentación, hidratación y suplementación y la prevalencia del preparador físico o entrenador en dicho espacio, surge la necesidad de resaltar el rol del profesor en Educación Física como formador y entrenador, desde el trabajo en conjunto con especialistas en nutrición y nutrición deportiva. Además, al concebir al profesor de Educación Física como agente de salud, surge el interés por analizar cómo en sus etapas de formación en instituciones universitarias, vivencian su propia salud, es decir, qué hábitos prevalecen en relación con el uso de su tiempo libre y sus prácticas nutricionales. Abordar los tres pilares del rendimiento y la salud en futuras investigaciones: descanso, nutrición y entrenamiento, haciendo hincapié en el uso del tiempo libre para prácticas de actividad física como hábito, en estudiantes de educación física de la UNRC.

## Referencias bibliográficas

- Abbey, E.L., Wright, C.J. & Kitpatrick, C.M. (2017). Nutrition Practices and Knowledge Among NCAA Division III Football Players. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 14(13). <http://doi.org/10.1186/s12970-017-0170-2>
- Carabajal Azcona, A. (2013). *Manual de nutrición y dietética* (Manuscrito no publicado). Universidad Complutense de Madrid. <https://eprints.ucm.es/22755/1/Manual-nutricion-dietetica-CARBAJAL.pdf>
- Costill, D. L. (1989). Carbohidratos para el ejercicio: Demandas en la Dieta para un rendimiento óptimo. *PubliCe*. <https://g-se.com/carbohidratos-para-el-ejercicio-demandas-en-la-dieta-para-un-rendimiento-ptimo-142-sa-w57cfb27108b30>
- García, A. (2018). *Maldita caloría*. Planeta.
- Gonzales-Gross, M., Gutierrez, A., Mesa, J. L., Ruiz-Ruiz, J. y 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.
- Grandjean, A. C. y Ruud, J. S. (1994). Nutrición en atletas olímpicos. *PubliCe*. <https://g-se.com/nutricion-en-atletas-olimpicos-321-sa-957cfb27133f7d>
- Hull, M.V., Jagim, A.R., Oliver, J.M., Greenwood, M., Busteed, D. & Jones, M. (2016). Gender Differences and Access to a Sports Dietitian Influence Dietary Habits of Collegiate Athletes. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 13(38). <https://doi.org/10.1186/s12970-016-0149-4>
- Jimenez-Genchi, A., Monteverde-Maldonado, E., Nenclares-Portocarreiro, A., Esquivel-Adame, G. y Vega-Pacheco, A. (2008). Confiabilidad y análisis factorial de la versión en español del índice de calidad de sueño de Pittsburgh en pacientes psiquiátricos. *Gac Méd Méx*, 144(6), 491-496

- López, L B. y Suárez, M. M. (2017). *Fundamentos de nutrición normal*. El Ateneo.
- López Gutiérrez, P., Rejón Orantes, J., Escobar Castillejos, D., Robledo Ochoa, S., Dávila Esquivel, M. T. y Mandujano Trujillo, Z. (2017). Conocimientos nutricionales en estudiantes universitarios del sector público del estado de Chiapas, México. *Investigación en Educación Médica*, 6(124), 228-233.
- Ministerio de Salud de la Nación. (2017). *Guías alimentarias para la población argentina*. Autor. [https://www.chubut.edu.ar/descargas/recursos/programas/nutriendo/Guia\\_alimentaria\\_ACTUALIZADA\\_2016.pdf](https://www.chubut.edu.ar/descargas/recursos/programas/nutriendo/Guia_alimentaria_ACTUALIZADA_2016.pdf)
- Onzari, M. (2008). *Fundamentos de nutrición en el deporte*. El Ateneo.
- Palacios Gil-Antuñano, N., Montalvo Zenarruzabeitia, Z. y Ribas Camacho, A. M. (2009). *Alimentación, nutrición e hidratación en el deporte*. Consejo Superior del Deporte. <https://aepsad.culturaydeporte.gob.es/dam/jcr:f5ae9786-398b-4474-b184-ed23ab1de610/gu-a-de-alimentacion.pdf>
- Shriver, L., Betts, N. & Wollenberg, G. (2013). Dietary Intakes and Eating Habits of College Athletes: Are Female College Athletes Following the Current Sports Nutritin Standards? *J Am Coll Health*, 61(1), 10-6. <http://10.1080/07448481.2012.747526>

**Cita sugerida:** Ruffino, C. (2020). Hábitos de nutrición y descanso en deportistas. Análisis de hábitos y conocimiento en deportistas femeninas de liga nacional de básquet año 2018. *Investiga+*, 3(3), 83-97. [http://www.upc.edu.ar/wp-content/uploads/2015/09/investiga\\_mas\\_a3n3.pdf](http://www.upc.edu.ar/wp-content/uploads/2015/09/investiga_mas_a3n3.pdf)