



SPANK

DULCE PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO FÍSICO



Centro Educativo Cruz Azul – Bachillerato Cruz Azul UNAM

“SPANK”



Clave: CIN2016A10087

Ingrid Astrid León de la Luz

Lisandro Yael Ramírez Trejo

Johana Paola Reyes León

Asesor: Jeannette Trujillo Islas

Área: Ciencias Biológicas, Químicas y de la Salud

Disciplina: Química

Tipo de investigación: Experimental

02 de febrero del 2016.

Resumen

Este dulce contiene alimentos que ayudan y brindan una buena energía así mismo los alimentos ocupados tienen una buena fuente de vitaminas, minerales. A continuación, se mostrarán una serie de alimentos que ocupamos para la elaboración de nuestros dulces tipo gomas.

Las fresas son un fruto rojo con pocos calóricos. Su valor energético por 100 g de peso de fruto fresco comestible oscila entre 27 y 34 kcal. Su principal constituyente son los hidratos de carbono. Esta baya constituye una excelente fuente de vitamina C.

Esta fruta es fácilmente digestible y ejerce un gran efecto laxante. Sus contraindicaciones son escasas, tan sólo deberán consumirlas con prudencia las personas con patologías estomacales debido a su acidez. Cuando estos frutos se consumen en compota o mermelada pierden muchas de sus propiedades nutritivas.

La Mora Azul Se puede considerar una fruta exótica no sólo por su bello aspecto sino también por su sabor agridulce. Está integrada en muchos productos como cereales y chicles, e incluso su olor se utiliza en productos cosméticos y de belleza.

La Lima fue otro producto utilizado para la elaboración de estas, esta tiene una gran cantidad de vitaminas que en su mayoría proporcionan mucha energía.

Summary

This sweet contains foods that help and provide good energy likewise occupied foods have a good source of vitamins and minerals. A series of food deal for the development of our sweet gums type show. Strawberries are a red fruit with little caloric. The energy value per 100 g of fresh edible fruit weight varies between 27 and 34 kcal. Its main constituent are carbohydrates. This berry is an excellent source of vitamin C. This fruit is easily digestible and has a powerful laxative effect. Contraindications are rare, only should consume wisely people with stomach disorders because of its acidity. When these fruits are consumed in compote or jam they lose many of its nutritional properties. Blueberries can be considered an exotic fruit not only for its beautiful appearance but also for its bittersweet. It is integrated into many products such as cereals, chewing gum, and even its smell is used in cosmetics and beauty products. The Lima was another product used for the preparation of these, this has a lot of vitamins that mostly provide much energy.

Planteamiento del problema

Este producto va dirigido a todos los atletas en general, esto con el fin de mejorar su condición física en el entrenamiento día a día. Existen diversos productos que tienen el mismo fin, pero son dañinos para la salud del atleta. Nuestro producto tiene alimentos totalmente naturales y en baja porción para no afectar el sistema del atleta.

Este producto no es adictivo ya que con las porciones que consumes pueden llegar a rendirte para dos semanas. Este también ayuda a las personas que no son muy buenas en las actividades físicas y no se desespere, sigan practicando y fomentando el deporte hacia las demás personas, también sería de bajo costo ya que contiene productos naturales.

Con nuestro producto queremos ayudar a las personas a sentirse fuertes y tener una actitud positiva.

Nosotros nos enfocamos en la creación de este producto, ya que cada uno practica un deporte y necesitamos algún tipo de energético que nos ayude a tener un mejor rendimiento y a la vez no nos dañe.

Hipótesis o conjeturas

Que con ayuda del dulce los atletas puedan mejorar su rendimiento físico y mental. Esto ya que nuestro dulce va a contener alimentos en su mayoría de origen natural, algunos de ellos para mejorar nuestra seguridad, así para poder concentrarnos en nuestro rendimiento físico.

Justificación y sustento teórico

Este dulce tiene la finalidad de que la persona al querer practicar un deporte no tiene una suficiente confianza y esto hace que no vayan con la actitud positiva y no le pongan entusiasmo a la actividad que realizan. Por lo cual nos llamó la atención de elaborar este dulce ya que a muchas personas quieren practicar un deporte, pero como no tienen la suficiente confianza descartan la idea de practicar dicha actividad física que le interesa.

Este dulce beneficiara a los atletas, así como a cualquier persona que tenga la intención de practicar un deporte.

OBJETIVO GENERAL

Con este dulce queremos alcanzar un nivel satisfactorio en los atletas, esto para mejorar su rendimiento físico en sus actividades deportivas, así como darles la confianza necesaria para alcanzar sus objetivos principales.

OBJETIVO ESPECÍFICO

Nosotros esperamos que el dulce ayude a todos para que las personas no se cansen tan rápido y puedan rendir toso un partido o ronda de su actividad que practican.

METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

Método experimental es un tipo de método de investigación en el que el investigador controla de liberadamente las variables puede delimitar relaciones entre ellas, está basada en la metodología científica. Este método se recopila métodos para comparas las mediciones de comportamiento de un grupo control

- 1) Con ayuda de alimentos totalmente naturales (como fresa, mora azul, granada, etc.)
- 2) Mezclar los alimentos hasta llegar a obtener una mezcla homogénea.
- 3) Colocarla en un molde y dejarla en refrigeración.
- 4) Colocar en su empaque.



MARCO TEÓRICO

Existen muchas ecuaciones en temas de salud. Y, en la mayoría, la alimentación es una de las integrantes. Sobre todo, cuando se trata de poner el cuerpo en movimiento.

Perder o mantener peso depende de dos factores: alimentación y actividad física, explica la nutricionista Yaomary Ovalles, en un artículo titulado *Uno, dos, tres, cuatro... ¿Realmente el ejercicio me ayudará a perder peso?* y publicado en la página web de la Fundación Bengoa.

“Es la suma de la alimentación equilibrada, variada, con todos los nutrientes esenciales y baja en calorías, junto con la actividad física, la combinación más asertiva en la reducción o el mantenimiento del peso, debido a los cambios que genera no solo en la condición física, en la composición corporal y en la psiquis, sino más significativo aún, en la forma de vivir de las personas, que debería ser nuestra meta”, señala el texto.

Para saber qué comer y en qué cantidades, lo más recomendable es consultar a un especialista de la alimentación. ¿Por qué? Porque la dieta necesaria para alcanzar la meta de rebajar o mantener el peso varía según el sexo, la edad, la estatura y la composición corporal de cada persona. Y, también, porque debe adecuarse a la actividad física que se está realizando y al tiempo diario y semanal que se le dedica.

De hecho, son los deportistas quienes más precisan una dieta especializada, pues deben asegurarse de que su cuerpo tenga la energía necesaria para realizar el entrenamiento de la mejor manera posible. Así lo explica el nutricionista deportivo Pedro Reinaldo García: “Mientras más especializado y prolongado sea el ejercicio, más calorías adicionales va a necesitar el cuerpo, pues debe cubrir lo que se consume durante el entrenamiento. Una persona que no practica ningún deporte y empieza a realizar una actividad física, usualmente no necesita consumir calorías de más porque, por lo general, con lo que consumía antes es suficiente. En cambio, un deportista especializado necesita cuidar su alimentación para tener suficiente energía”.

Esto ocurre –agrega García– porque los términos actividad física y ejercicio no son sinónimos. La Organización Mundial de la Salud dice que la actividad física es “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que implica un gasto de energía”. O, como lo define García, “cualquier actividad que implica mover los músculos”. Por ejemplo: caminar, subir escaleras, cargar objetos, barrer, pintar, etc.

Hacer ejercicio, en cambio, es poner en movimiento los músculos de una manera estructurada y siguiendo un entrenamiento. “Por eso, las personas que caminan tres días a la semana o que van a un gimnasio no necesitan consumir calorías de más o seguir una dieta muy especializada, a menos que quieran bajar de peso. Los deportistas sí, pues deben comer lo necesario para que su rendimiento sea lo más exitoso posible”, explica García.

Sandra Suárez, nutricionista deportiva, dice que otra razón importante por la que los deportistas deben seguir una dieta individualizada y elaborada por un especialista es para evitar ganar peso. “Las personas sobreestiman las calorías que gastan y subestiman lo que comen. Y entonces, aunque hacen ejercicio, ganan peso porque comen más de lo que deben”.

Hay ciertas recomendaciones básicas que toda persona que hace ejercicio debe tomar en cuenta, dice la nutricionista. Una de ellas es no hacer ejercicio en ayunas. “El principal combustible del cuerpo es la glucosa. Cuando el cuerpo está en ayuna y ejercitándose se ve obligado a utilizar los músculos como sustrato para producir glucosa. Esa pérdida muscular hace que las personas quemen menos calorías y, por lo tanto, engorden más fácilmente, pues por cada kilo de músculo que se pierde el cuerpo deja de gastar 70 kilocalorías. Además, incrementa el riesgo de tener lesiones y disminuye el rendimiento”, explica Suárez.

Cuando las personas no consumen carbohidratos ocurre exactamente lo mismo: pierden masa muscular. Por esa razón, Suárez y García dicen que la dieta diaria debe incluir todos los alimentos. Lo importante es controlar las cantidades. “Para bajar de peso no hay que eliminar los carbohidratos ni los lácteos, sino controlar las porciones. Todos los

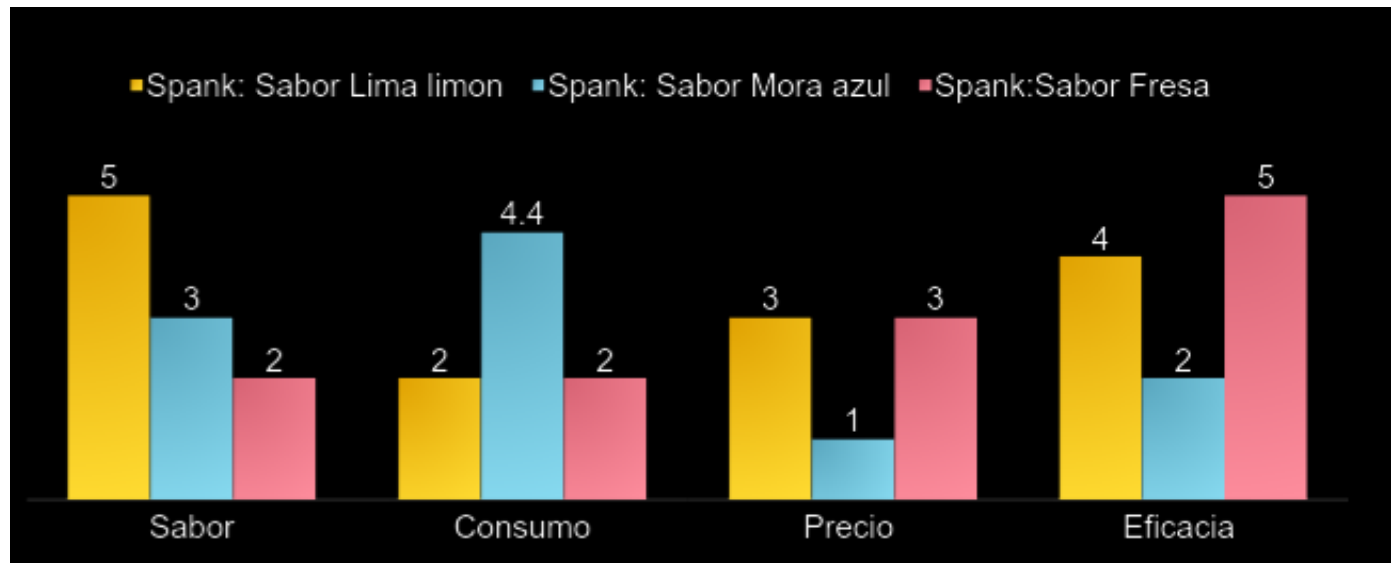
tipos de alimentos deben estar presentes. En especial los carbohidratos porque son la fuente de energía principal del cuerpo, y si se los quitan no va a rendir bien”, dice García.

También es importante –dice Suárez– cuidar lo que se come durante las lesiones. “Muchos deportistas se lesionan, no pueden entrenar, continúan comiendo lo mismo que comían cuando hacían ejercicio y, lógicamente, engordan. Es necesario que los deportistas acudan al nutricionista cada vez que haya un cambio en la rutina de ejercicio o una lesión para modificar la dieta y adaptarla a los nuevos requerimientos de la persona”.

RESULTADOS O AVANCES DE LO QUE SE ESPERA

Esperamos que con la elaboración de nuestro dulce los atletas o personas que practiquen algún deporte o actividad física, esto para que tengan un mejor rendimiento y no se desgasten tan fácilmente. Así para que les pueda mejorar su actitud y su autoestima.

Nosotros aplicamos diversas encuestas al respecto de que necesitan los atletas para un mejor funcionamiento de su organismo



AVANCES O PROPUESTAS DE CONCLUSIONES

Las personas al consumir nuestro dulce tengan un mejor rendimiento físico, así como aumentar o mejorar su autoestima cuando practiquen algún deporte.

Queremos que nuestro dulce tenga un gran éxito, así para poder ayudar a los atletas en general para que no se cansen tan fácil al realizar su actividad favorita.

FUENTES BIBLIOHEMEROGRÁFICAS Y/O DE INTERNET

Camba, Julio. La casa de Lúculo o el arte de comer. (Nueva fisiología del gusto]. Madrid. Imp. G. Hernández y Galo Sáez. 1929.277 p.

Flandrin, Jean-Louis y Montanari, Massimo (directores) (2004): Historia de la alimentación. Gijón, Ediciones Trea.

Luján, Néstor (1997): Historia de la Gastronomía. Barcelona, Ediciones Folio.

Martínez Llopis, Manuel M. (1998): Historia de la gastronomía española. Madrid, Alianza Editorial