

# MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 4

Número 10

2025

**Director:** Ph.D. Richar Posso Pacheco

**Email:** [rjposso@revistamentor.ec](mailto:rjposso@revistamentor.ec)

**Web:** <https://revistamentor.ec/>

**Editora en Jefe:** Ph.D. Susana Paz Viteri

**Coordinador Editorial:** Ph.D. (c) Josue Marcillo Ñacato

**Coordinadora Comité Científico:** Ph.D. Laura Barba Miranda

**Coordinadora Comité de Editores:** Msc. María Gladys Córdor Chicaiza

**Coordinador del Consejo de Revisores:** PhD. Javier Fernández-Rio

Revisión

## Preparación física y alimentación dosificada en el fútbol infantil Sub-10. Revisión sistemática

## Physical preparation and dosed nutrition in U-10 children's soccer. Systematic review

Cristian Jordao Imbaquingo Cayamcela<sup>1</sup>  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-1807-370X>

Universidad Central del Ecuador, Quito-Ecuador <sup>(1)</sup>

Autor de correspondencia  
[cimbaquingo@uce.edu.ec](mailto:cimbaquingo@uce.edu.ec)

Recibido: 14-09-2024  
Aceptado: 21-11-2024  
Disponible en línea: 15-01-2025

## Resumen

Al combinar una preparación física y alimentación dosificada en fútbol infantil sub-10, mejora las cualidades físicas dentro y fuera del campo de juego, prever lesiones o enfermedades crónicas, también mejora su estado emocional y social en el ámbito deportivo. El objetivo de la investigación fue sistematizar los presupuestos teóricos y metodológicos que fundamenten los beneficios de una preparación física y alimentación dosificada en niños que juegan fútbol categoría sub-10. La metodología fue una revisión sistemática aplicando el protocolo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), se tomará en cuenta artículos científicos y fuente bibliográficas publicadas desde el 2017 hasta el 2024, la preselección se hizo con criterios de exclusión e inclusión, usando bases de datos como: Dialnet, Redalyc, Latindex, y empleando buscadores académicos como Google académico. Los resultados brindaron un documento que sistematice los aportes de la preparación física y alimentación dosificada en el desarrollo de niños de 10 años que juegan fútbol, mismo que contribuirá a la educación de los docentes, estudiantes, entrenadores o personas que estén ligadas en el ámbito deportivo. Se concluye que se obtienen resultados positivos en el rendimiento deportivo de los niños. Es importante una periodización del entrenamiento y una dieta balanceada.

**Palabras Clave:** alimentación, fútbol, infancia, niños, preparación física.

## Abstract

By combining physical training and a controlled diet in U-10 children's soccer, physical qualities improve both on and off the field, helping to prevent injuries or chronic illnesses while also enhancing emotional and social well-being in the sports environment. This research aimed to systematize the theoretical and methodological foundations supporting the benefits of physical preparation and a controlled diet for children playing U-10 soccer through a systematic review following the PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) protocol. Scientific articles and bibliographic sources published between 2017 and 2024 were analyzed based on inclusion and exclusion criteria, using databases such as Dialnet,

Redalyc, and Latindex, as well as academic search engines like Google Scholar. The results provided a systematized document highlighting the contributions of physical preparation and controlled nutrition to the development of 10-year-old soccer players, offering valuable insights for teachers, students, coaches, and sports professionals. The study concludes that structured training and a balanced diet lead to positive outcomes in children's sports performance, emphasizing the importance of training periodization and proper nutrition.

**Keywords:** food, soccer, childhood, children, physical preparation.

## Introducción

Actualmente el fútbol infanto-juvenil es una de las fases más importantes a trabajar, por lo que la etapa Sub-10 destaca en el desarrollo de formación en los infantes. Farias y Ruiz - Neuquén (2009) mencionan que “El proceso de enseñanza en el fútbol infantil debe ser dividido en etapas, ubicando al niño como sujeto de aprendizaje ya que aquí desarrollaremos la maduración personal, su evolución deportiva y estimulación” (p.1). Por lo tanto, es importante que los profesores o entrenadores establezcan de manera clara sus metas y propuestas en los jugadores, ya que de eso dependerá el futuro del niño cuyo objetivo es que lleguen a ser profesionales en el deporte.

Por tanto, tenemos 2 factores que tienen un papel sumamente relevante en la formación de los niños, siendo uno de estos la preparación física, ya que es una de las partes principales en la intervención del futbolista como un componente de entrenamiento, que tiene como objetivo aumentar todas las habilidades del deportista y sus propiedades fisiológicas del organismo a un nivel óptimo para su desarrollo en el fútbol. Según Martínez y Cuadro (2021) para que dentro del campo de juego las actividades sean exitosas es importante garantizar las

capacidades físicas a partir de una correcta preparación física en niños (p.2). Es importante que los entrenadores manejen las cargas adecuadamente, debido a que esto concederá que sus jugadores exploten sus cualidades y puedan disfrutar mientras juegan o entrenan.

Por otra parte, una correcta alimentación en el fútbol infantil influye de manera significativa para el incremento físico, muscular, óseo, etc. Los entrenadores deben controlar la ingesta de sus jugadores antes, durante y después de sus entrenamientos o partidos, debido a que no solo aporta en su desarrollo antropométrico, sino que también influye positivamente en las relaciones sociales ya que al verse físicamente bien, los niños pueden desarrollarse y convivir de mejor manera con la sociedad y el entorno que los rodea, por ende la alimentación juega un papel importante en el fútbol infantil, influyendo de manera positiva tanto física, psicológica y socialmente (Tuero et al, 2018)

Actualmente según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2019) es importante que los padres fomenten en sus niños hábitos saludables como la actividad física y una dieta equilibrada desde edades tempranas para una vida saludable y activa (p.18). Ed así que, la preparación física y alimentación dosificada se convierten en factores sumamente importantes en el fútbol formativo en categorías infantiles SUB-10, ya que al combinar estos dos elementos aportan a una óptima productividad deportiva , previene enfermedades crónicas, mejora la calidad y estilo de vida en los niños y ofrece un bienestar integral, es por eso que, se debe implementar rutinas de preparación física con una alimentación dosificada, ya que son clave para mantener un ritmo de vida saludable, mejorar el rendimiento en el campo de juego, reducir el riesgo de lesiones, desarrollo de habilidades tanto generales como específicas,

incrementar su composición corporal, entre otros más. Con base en todos los antecedentes se plantea como objetivo general sistematizar los presupuestos teóricos y metodológicos que fundamenten los beneficios de una preparación física y alimentación dosificada en niños que juegan fútbol categoría sub-10.

## Metodología

De acuerdo con Moreno et al. (2018) plantea que “Las revisiones sistemáticas son resúmenes claros y estructurados de información orientada a responder una pregunta específica, siguiendo un criterio de selección del material elegido por palabras claves” (p.185). Por tanto, tomado en cuenta dicha conceptualización la presente investigación responde a una revisión sistemática.

Esta investigación se fundamentó en el protocolo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), consultados en bases de datos como: Dialnet, Redalyc, Latindex, empleando buscadores académicos como Google académico, clasificando por diferentes fuentes bibliográficas tomando en cuenta artículos de revisión, artículos científicos, tesis y libros; en el nivel nacional, local e internacional, considerando documentos en el idioma español e inglés. Dicha búsqueda se realizó utilizando las siguientes palabras claves: alimentación, fútbol, infancia, niños, preparación física. Estableciendo así criterios de inclusión y exclusión como se muestra en la siguiente tabla.

Tabla 1

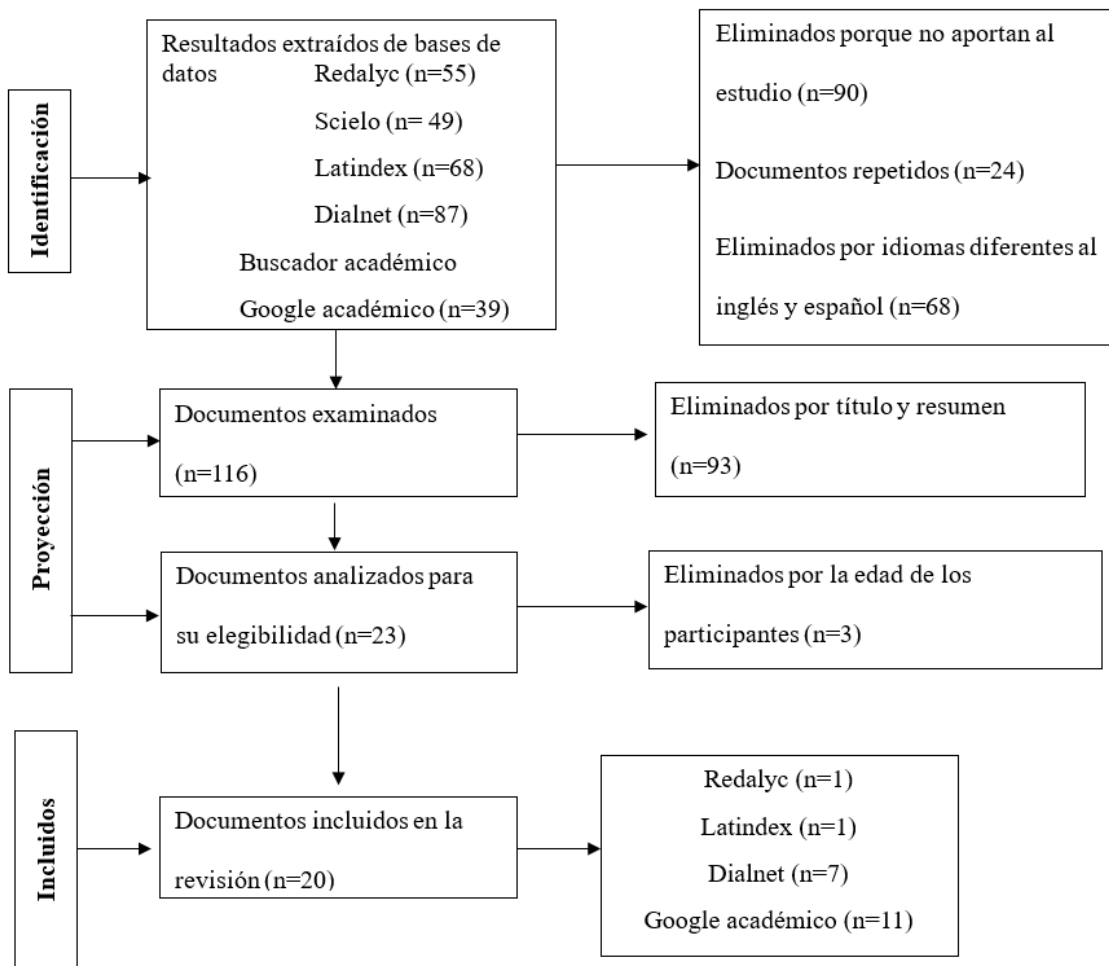
*Criterios de inclusión y exclusión*

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Documentos en inglés y español.	Documentos en idiomas diferentes al inglés y español.
Publicaciones a partir del 2017.	Documentos publicados antes del 2017.
Documentos completos.	Investigaciones que no contengan información sobre del objeto de estudio.
Artículos de revisión, tesis de grado y posgrado y artículos científicos.	Documentos repetidos.
Documentos de suma relevancia de años anteriores.	

De acuerdo, al protocolo PRISMA se identificaron 3 etapas: identificación, proyección e inclusión. En la fase de identificación se encontraron un total de 298 estudios, con la finalidad de limitar la búsqueda se filtraron documentos según el tipo de estudio que se va a realizar. Después de esto se eliminaron 90 documentos por no guardar relación con el objeto de estudio, 68 por estar en idiomas diferentes al inglés y español y 24 por estar repetidos. En la fase de proyección, después de un exhaustivo análisis se filtraron y eliminaron 93 documentos por no contener resumen y por el escaso aporte del título. Debido a que las edades de los participantes se eliminaron 3 documentos más. Finalmente, en la etapa de inclusión se determinaron un total de 20 documentos, de los cuales 3 aportan significativamente a la investigación los mismos que han sido incluidos pese a ser publicados en años anteriores al 2017. En la Figura 1 se presenta el flujograma que corresponde al proceso de búsqueda y selección de información.

Figura 1

Flujograma PRISMA



Resultados

Tabla 2

Características de los documentos analizados

Título	Autor	Muestra	Resultado
1.Tendencias actuales en la preparación física del futbolista: una revisión documental	(Rivera, 2023)	26 artículos	Para la personalización de los programas de entrenamiento de los futbolistas, se debe realizar una periodización de la preparación física en cada entrenamiento, acompañado de una alimentación equilibrada compuesta por nutrientes necesarios que mantienen al jugador con energía,

			en beneficio de optimizar el rendimiento y reducir el riesgo de lesiones de los jugadores.
2. Orientaciones nutricionales para la mejora del rendimiento físico en los niños de la escuela formativa de fútbol metalhierro, cantón manta, provincia Manabí.	(Loor, 2017)	40 personas	Una adecuada alimentación, combinada con una periodización y preparación física, influye en el desarrollo físico, deportivo e intelectual de los niños que juegan fútbol. Se destaca la necesidad de una guía nutricional específica para optimizar el desempeño en el fútbol infantil.
3. Valoración del estado nutricional de escolares que practican fútbol	(Aldás, 2023)	92 personas	Actualmente en la infancia es la etapa donde más se toma en cuenta la prevalencia del estado nutricional en un futbolista, ya que al tener una correcta nutrición se prevé enfermedades metabólicas en los niños, ayudando en crecimiento corporal y ayuda para un correcto desarrollo cognitivo antes, durante y después de un partido.
4. Nivel de Conocimientos Básicos de Nutrición de Técnicos de Fútbol de Menores	(Chávez et al., 2013)	83 personas	Se presenció un nivel bajo de conocimientos por parte de los técnicos de fútbol en menores sobre el papel fundamental que tiene la alimentación en el día a día de los niños y todos los beneficios que traen dentro de su desarrollo deportivo.
5. La alimentación saludable en la etapa de Educación Infantil	(Marinas, 2019)		Existe una relación entre la actividad física y la alimentación en los niños, ya que influye de manera significativa en su desarrollo cognitivo, escolar y deportivo, además de prevenir enfermedades a temprana edad.
6. Perfil nutricional y antropométrico de las categorías infantiles y juveniles de la academia de fútbol compensar según posición de juego	(Sánchez, 2012)	111 personas	Las valoraciones nutricionales de los niños deben estar correctamente controlada ya que esto ayuda a estimular su desarrollo físico, mejorando así sus medidas antropométricas y optimizando su rendimiento deportivo
7. Perfil de actividad durante el juego en futbolistas infantiles	(Barbero et al., 2007)	8 personas	Una preparación física que intercala actividades de alta intensidad con situaciones de juego ayuda a desarrollar el desempeño de los niños dentro del campo de juego, ayudando a ejecutar sus actividades con menor rango de fatiga y con una baja probabilidad de disminución del rendimiento deportivo.
8. Estrategia para el fortalecimiento del desarrollo deportivo en niños y adolescentes	(Martínez Quiñonez et al., 2021)	19 personas	Una preparación física dosificada orientada a la fuerza ayuda mucho a los niños para consolidar su sistema óseo, además de brindar una mejor postural lo que ayuda a una adaptación del cuerpo para evitar lesiones y fortalecer músculos, articulaciones, con ello garantiza un aumento lineal ascendente en su desempeño deportivo.
9. Evaluación de la actividad física en niños	(Jurado-Castro y Llorente-Cantarero, 2019)	14 personas	Existen varios instrumentos que ayudan a medir la condición física de los niños, el más utilizado es el acelerómetro que ayuda de manera objetiva a plantear dosificación en la preparación física del deportista, conocer sus hábitos y tipo de AF durante su desarrollo deportivo.
10. Determinación del perfil antropométrico y de condición física de escolares entre las edades de 10 a 16 años.	(Hernández, 2022)	477 personas	Los resultados muestran correlaciones positivas entre la preparación física dosificada y su condición física, ya que esto mejor su desarrollo antropométrico, su condición motora que permitirá que los niños se desempeñen de mejor manera en sus actividades deportivas.
11. Diagnóstico sobre la preparación física de futbolistas escolares panameños	(Martínez Cuadro, 2021)	30 personas	Una preparación física dosificada orientada metodológicamente por parte de los entrenadores permite conducir a sus jugadores de manera positiva y así evitar la existencia de insuficiencias técnicas y desgaste físico en sus deportistas.
12. Efecto de un programa de fundamentación, a través de la preparación física, técnica, táctica y de capacidades coordinativas, para la categoría sub-12 del Club Choachi F.C. para participar en el torneo pony fútbol de 2019	(Beltrán y Gracia, 2022)	18 personas	La etapa entre los 9 y 10 años es una de las más importantes en el desarrollo de un futbolista, ya que aquí los jugadores adquieren mediante la preparación física dosificada fundamentos técnicos, tácticos y coordinativos que mejoran su desempeño dentro del campo de juego mediante el manejo de cargas y planificación por parte del entrenador o profesor.
13. Cómo como-cómo soy-cómo me veo. Un estudio con niños y niñas que juegan al fútbol.	(Fernández Vallines y González, 2020)	124 personas	La correlación que tiene los buenos hábitos alimentarios con la preparación física es positiva, ya que al combinarlas y dosificarlas de una manera adecuada logra que los niños que juegan fútbol mejoren su autoconcepto físico principalmente su peso, su talla y composición corporal de grasa y muscular.
14. Conocimientos e intereses sobre hábitos alimentarios saludables y práctica de actividad física. Un estudio con población adolescente	(Tuero et al., 2018)	540 personas	Existe una correlación positiva entre los hábitos alimentarios y la práctica de la actividad física, ya que los niños al practicar cada vez más deporte se sienten más atraídos por llevar una alimentación adecuada, no solo

			logrando aspectos positivos en su físico si no también en su desarrollo psicológico y en la práctica escolar.
15. Impacto de un programa de salud sobre perfil metabólico y autoconcepto en adolescentes con obesidad	(Ceballos-Gurrola et al., 2020)	847 estudiantes	Los infantes que practican actividad física continua y tienen una alimentación equilibrada mejoran su composición corporal, además de una autoconcepción positiva en el ámbito social y familiar, mejorando así su práctica deportiva y condición física
16. Relaciones entre la práctica de actividad física y deportiva, el autoconcepto, la imagen corporal y los hábitos alimentarios en estudiantes de primaria	(Menéndez y González De Mesa, 2019)	209 personas	Los niños que practican más horas de actividad física mantienen una dieta balanceada y proporcionada en las comidas por día recomendada tienen un desempeño deportivo y escolar más satisfactorio, además de estar contentos con su apariencia corporal, garantizando así un bienestar social y mental tan necesarios para gozar de buena salud.
17. Evaluación antropométrica e ingesta alimentaria en fútbol infantil. Del club Gallini”	(Billordo y Rodríguez, 2017)	30 personas	Acompañar un entrenamiento con la preparación física adecuada y una alimentación balanceada compuesta con los nutrientes necesarios que necesitan los niños mejorara su desarrollo en el ámbito deportivo, brindándole un estado de bienestar y energía para sentar las bases de una calidad de vida
18. Los niños y los clubes de barrio desde la mirada adultocéntrica.	(Aguiriano y Luzzi, 2018)	23 personas	Los niños que juegan fútbol al tener una preparación física y una correcta alimentación controlada tienen una valoración positiva en su club en el ámbito social y desarrollo deportivo, ya que se previene la obesidad siendo este un problema muy grave en esta etapa de su desarrollo.
19. El HIIT infantil como medio de prevención del sobrepeso en los niños de la categoría (10-13) de la escuela de fútbol integral fundación comuniquemos su misericordia de la ciudad san Juan de Pasto-Nariño	(Estupiñan, 2023)	15 personas	Los niños que tienen una planificación adecuada de actividad física acompañados de una nutrición rica en nutrientes ayudan a que los niños prevengan muchas enfermedades una de las más importantes es prevenir el sobre peso y el riesgo a futuro de enfermedades cardiovasculares
20. Programa de entrenamiento deportivo para el desarrollo de la condición física de la selección de fútbol categoría sub-10 de la Escuela de Fútbol Sahagún	(Lyons et al., 2019)	12 personas	Una preparación física adecuada en el fútbol infantil ayuda a controlar el crecimiento y el pico de maduración en los niños, puesto que aquí se determina sus diferencias físicas, desarrollo de resistencia principalmente el consumo de oxígeno durante las actividades deportivas y la activación proporcional de su técnica, para la potenciación de sus capacidades motrices

Una vez analizada la información expuesta por cada uno de los autores, se ratifica en un gran porcentaje que los documentos afirman que una preparación física y alimentación dosificada, mejoran el rendimiento en el fútbol infantil, además de ayudar en su desarrollo físico, emocional y social durante una etapa tan importante en sus vidas, que les permitirá adaptarse a su siguiente fase en el fútbol juvenil.

## Discusión

La preparación física dosificada contribuye a mejorar el desarrollo antropométrica de los deportistas, menor rango de fatiga y mejora en el rendimiento deportivo, además de que si

se combina con un entrenamiento enfocado en fuerza se evidencia el fortalecimiento del sistema ósea, la prevención de lesiones garantizando así el aumento lineal del rendimiento deportivo (Barbero et al., 2007; Hernández, 2022; Jurado-Castro y Llorente-Cantarero, 2019; Martínez Quiñonez et al., 2021). Además, en los niños de entre 9 y 10 años una preparación física dosificada y orientada contribuye a la adquisición y desarrollo adecuados de fundamentos técnicos, tácticos y coordinativos, potenciación de capacidades motrices, desarrollo de resistencia y que los deportistas sufran desgastes innecesarios (Beltrán y Gracia, 2022; Lyons et al., 2019; Martínez y Cuadro, 2021).

Es necesario que los profesionales del deporte formativo posean conocimientos acerca de alimentación debido a que este desconocimiento puede retrasar el desarrollo deportivo de los niños, debido a que una dieta adecuada y balanceada contribuye a la prevención de enfermedades, estimulación de desarrollo físico, desarrollo físico y cognitivo, mejora de medidas antropométricas y optimización del rendimiento deportivo (Aldás, 2023; Chávez et al., 2013; Sánchez, 2012). Por tanto, se puede establecer la estrecha relación entre la práctica de actividad física y una buena alimentación debido a su incidencia en el autoconcepto, bienestar social y mental, desarrollo cognitivo, escolar y deportivo en los niños (Ceballos-Gurrola et al., 2020; Marinas, 2019; Menéndez y González González De Mesa, 2019).

En todo programa de entrenamiento personalizado de futbolistas es importante una preparación física combinada con una alimentación dosificada debido a que mejora el desarrollo físico, intelectual y social, además de, generar un estado de bienestar, reducción de riesgo de lesiones lo que permite optimizar el rendimiento deportivo (Billordo y Rodriguez, 2017; Loor,

2017; Rivera, 2023). Así también, se fortalece la prevención de enfermedades como la obesidad y sobrepeso en niños una problemática de salud en la actualidad (Aguiriano y Luzzi, 2018; Estupiñan, 2023). Adicional, se mejora el autoconcepto físico debido al peso, talla y composición corporal que se produce a partir de una preparación física y alimentación dosificada, que también se ve reflejada en las relaciones interpersonales en el ámbito social, escolar y deportivo (Fernández Vallines y González González, 2020; Tuero et al., 2018).

## Conclusiones

Esta investigación demuestra que la etapa de 9 y 10 años (Sub-10) es una de las más importante en el fútbol, debido a que los niños adquieren conceptos fundamentales para su desempeño deportivo, es por eso que los entrenadores o profesores deben aplicar formatos de trabajo periodizados en la preparación física empleando carga que no fatiguen al jugador, pero si sean equilibrados en la distribución de diferentes tipos de ejercicios a fin de poder con ello desarrollar fuerza, resistencia, velocidad, técnica y táctica, importantes en su desarrollo dentro del campo de juego. Para los entrenadores es importante plantear una dieta balanceada en los jugadores, para con ello mejorar su calidad de vida y deportiva, se deben combinar los nutrientes adecuados, establecer una alimentación que ayude al niño a desempeñarse en cada partido y no tener complicaciones a futuro como enfermedades cardiovasculares, obesidad o lesiones que retrasen su función en el campo de juego.

El estudio demuestra que al aplicar una preparación física y alimentación dosificada en los niños que juegan futbol, ayuda a que el entrenador obtenga los mejores resultados de sus

jugadores dentro del fútbol infantil, ya que físicamente tendrán un mejor desarrollo corporal y psicológicamente se sentirán a gusto no solo con ellos mismo si no que también con el entorno que los rodea, lo que evidencia la importancia de aplicar técnicas que combinen estas dos variables tan importantes en el fútbol para el éxito en el deporte.

## Referencias

- Aguiriano, V., & Luzzi, A. M. (2018). Los niños y los clubes de barrio desde la mirada adultocéntrica. *X Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXV Jornadas de Investigación XIV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. <https://www.aacademica.org/000-122/135>
- Aldás, S. (2023). *Valoración del estado nutricional de escolares que practican fútbol* [Tesis de pregrado, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio de Universidad Técnica de Ambato. <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/39978>
- Barbero, J., Barbero, V., & Granda, J. (2007). Perfil de actividad durante el juego en futbolistas infantiles. *Apunts*, 90(4), 33–41.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551656950005>
- Beltrán, D., & Gracia, Á. (2022). Efecto de un programa de fundamentación, a través de la preparación física, técnica, táctica y de capacidades coordinativas, para la categoría sub 12 del Club Choachí F.C. para participar en el torneo pony fútbol de 2019. *Impetus*, 16(2). <https://doi.org/10.22579/20114680.913>
- Billordo, G., & Rodriguez, P. (2017). “Evaluación antropométrica e ingesta alimentaria en fútbol infantil del Club Gallini” [Tesis de pregrado, Instituto Universitario Ciencias de

la Salud Fundación Héctor A. Barcelo]. Repositorio de Instituto Universitario Ciencias de la Salud Fundación Héctor A. Barcelo.

[https://repositorio.barcelo.edu.ar/greenstone/collect/tesis/index/assoc/HASH01cd.dir/BRC\\_TFI\\_Billordo\\_Rodriguez.pdf](https://repositorio.barcelo.edu.ar/greenstone/collect/tesis/index/assoc/HASH01cd.dir/BRC_TFI_Billordo_Rodriguez.pdf)

Ceballos-Gurrola, O., Lomas-Acosta, R., Antonio Enríquez-Martínez, M., Ramírez, E., Medina-Rodríguez, R. E., Cristina Enríquez-Reyna, M., & Cocca, A. (2020). Impacto de un programa de salud sobre perfil metabólico y autoconcepto en adolescentes con obesidad. *Revista Retos*, 38, 452–458.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7446319>

Chávez, J., Colcas, V., Reyes, A., Herrera, C., Coronado, K., & Fuertes, M. (2013). Nivel de Conocimientos Básicos de Nutrición de Técnicos de Fútbol de Menores. *ReNut*, 7(4), 1366–1372. <https://revistarenut.org/index.php/revista/article/view/214/309>

Estupiñan, E. (2023). *El HIIT infantil como medio de prevención del sobrepeso en los niños de la categoría (10-13) de la escuela de fútbol integral fundación comunicemos su misericordia de la ciudad san Juan de Pasto-Nariño* [Tesis de pregrado, Universidad CESMAG]. Repositorio de Universidad CESMAG.

<http://repositorio.unicesmag.edu.co:8080/xmlui/handle/123456789/1046>

Farias, A., & Ruiz -Neuquén, D. (2009). Metodologías para la enseñanza, técnica, táctica y reglas de juego. *8º Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias*.

[https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab\\_eventos/ev.7896/ev.7896.pdf](https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.7896/ev.7896.pdf)

Fernández Vallines, A., & González González, C. (2020). Cómo como-cómo soy-cómo me veo. Un estudio con niños y niñas que juegan al fútbol. *Revista Interuniversitaria de*

*Formación del Profesorado*, 34(1), 29–48.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7410796>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2019, Junio). La actividad Física en niños, niñas y adolescentes: prácticas necesarias para la vida. *30° Convención Sobre Los Derechos de Los Niños*.

<https://www.unicef.org/chile/media/3086/file/La%20actividad%20Física.pdf>

Hernández, L. A. (2022). Determinación del perfil antropométrico y de condición física de escolares entre las edades de 10 a 16 años. *Educación y Ciudad*, 43, 237–259.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8472311>

Jurado-Castro, J. M., & Llorente-Cantarero, F. J. (2019). Evaluación de la actividad física en niños. *Acta pediátrica*, 77, 94–99.

<https://www.researchgate.net/publication/334768809>

Loor, D. (2017). *Orientaciones nutricionales para la mejora del rendimiento físico en los niños de la escuela formativa de fútbol metalhierro, cantón Manta, provincia Manabí* [Tesis de pregrado, Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí]. Repositorio de Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.

<http://repositorio.uleam.edu.ec/handle/123456789/404>

Lyons, K., Pérez, V., & Rico, J. (2019). *Programa de entrenamiento deportivo para el desarrollo de la condición física de la selección de fútbol categoría sub 10 de la Escuela de Fútbol Sahagún* [Tesis de posgrado, Corporación Universitaria del Caribe]. Repositorio de Corporación Universitaria del Caribe.

<https://repositorio.cecar.edu.co/handle/cecar/2337>

Marinas, S. (2019). *La alimentación saludable en la etapa de Educación Infantil* [Tesis de pregrado, Universidad de Valladolid]. Repositorio de Universidad de Valladolid.

<https://uvadoc.uva.es/handle/10324/39180>

Martínez, N., & Cuadro, H. (2021). Diagnóstico sobre la preparación física de futbolistas escolares panameños. *Acción*, 17, 1812–5808.

<https://accion.uccfd.cu/index.php/accion/article/view/150>

Martinez Quiñonez, L., Zuluaga Ávila, D., & Garcia Díaz, Á. (2021). Estrategia para el fortalecimiento del desarrollo deportivo en niños y adolescentes. *Revista de Investigación Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 11(2).

<https://doi.org/10.15332/2422474X>

Menéndez, D., & González González De Mesa, C. (2019). Relaciones entre la práctica de actividad física y deportiva, el autoconcepto, la imagen corporal y los hábitos alimentarios en estudiantes de primaria. *Revista de Ciencias del Deporte*, 15(1), 79–

96. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6868583>

Moreno, B., Muñoz, M., Cuellar, J., Domancic, S., & Villanueva, J. (2018). Revisiones Sistemáticas: definición y nociones básicas. *Revista clínica de periodoncia, implantología y rehabilitación oral*, 11(3), 184–186. [https://doi.org/10.4067/s0719-](https://doi.org/10.4067/s0719-01072018000300184)

[01072018000300184](https://doi.org/10.4067/s0719-01072018000300184)

Rivera, D. (2023). Tendencias actuales en la Preparación física del futbolista: una revisión documental. *PODIUM*, 18(3).

<https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1540>

Sánchez, L. M. (2012). *Perfil nutricional y antropométrico de las categorías infantiles y juveniles de la academia de fútbol compensar según posición de juego* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Javeriana]. Repositorio de Pontificia Universidad Javeriana. <http://hdl.handle.net/10554/8904>

Tuero, C. C., Zagalaz, J. C., Luisa Zagalaz Sánchez, M., & De Mesa, C. G. G. (2018). Conocimientos e intereses sobre hábitos alimentarios saludables y práctica de actividad física. Un estudio con población adolescente. *Aula Abierta*, 47(2), 211–220. <https://doi.org/10.17811/rifie.47.2.2018.211-220>

### Conflictos de intereses

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

### Contribución de los autores

Los autores han participado en la construcción del documentos