

Actividad: Nutrición y recuperación de cirugía de LCA**Introducción**

Las lesiones son parte del deporte, por ejemplo, la rotura del ligamento cruzado anterior (LCA). Para poder volver a jugar por completo un desgarro del LCA casi siempre requiere una cirugía seguida de meses de trabajo con un preparador físico y / o fisioterapeuta. La nutrición no siempre se considera al planificar un programa de rehabilitación; sin embargo, estrategias de nutrición adecuadas pueden ayudar a promover la curación. En esta actividad, su tarea será utilizar la información que aprendió en esta clase para desarrollar un plan de nutrición a un atleta después de una cirugía de LCA.

Lectura Adicional:

[SSE #169 Soporte Nutricional para Lesiones que Requieren Reducir la Actividad](#)

[Tipton K. 2017]

Perfil de la Atleta:

Nombre: Jenelle

Talla: 6' 0" [183 cm]

Deporte: Baloncesto Femenino

Peso: 176 lbs [79,8 Kg]

Nivel: Division I College

Edad: 19

Como la mayoría de los atletas lesionados, a Jenelle le preocupa aumentar el peso mientras se reduce su actividad. Ha estado levantando pesas con la parte superior del cuerpo, saltándose el desayuno y comiendo principalmente barras de proteína y ensaladas. Ella ha realizado el registro de alimentos de 3 días que Ud. le propuso y descubrió que solo estaba comiendo alrededor de 1100 calorías por día.

Dado que no tiene acceso a equipos para medir su tasa metabólica en reposo (TMB), use la fórmula de Mifflin-St. Jeor para estimar sus necesidades calóricas basales:

RMR (mujeres) = $[10 \times \text{Peso en Kg}] + [6.25 \times \text{talla en cm}] - [5 \times \text{edad}] - 161$

TMB de Jenelle's = _____

Responda a las siguientes preguntas:

1. Según la clase, ¿cuánto puede aumentar el gasto de energía en reposo durante una lesión?
2. Ofrézcale a Jenelle un rango de ingesta de calorías que le proporcione suficiente energía para respaldar su curación sin producir aumento de peso.
3. Jenelle se muestra escéptica a la hora de comer más calorías. ¿Qué le puede decir para enseñarle sobre sus necesidades energéticas?
4. ¿Qué puede hacer para controlar el progreso de Jenelle y asegurarse de que está en el rango de calorías correcto?
5. ¿Cuántos gramos de proteína debe consumir Jenelle al día? ¿Por qué?
6. Ofrézcale consejos a Jenelle sobre la incorporación de proteínas en el día. ¿Con qué frecuencia debe comer proteínas y cuánto cada vez? Dele algunos consejos sobre buenas opciones de alimentos y explique por qué está haciendo estas recomendaciones.
7. Si Jenelle pregunta si hay algún suplemento que deba tomar. ¿Cuál sería tu respuesta?
8. Están surgiendo investigaciones sobre el uso de gelatina con vitamina C para promover la síntesis de nuevos tejidos conectivos. ¿Cómo podría incorporar esto en su plan de nutrición?