

Caso práctico: Atleta fatigado

Objetivo: El objetivo de esta actividad es proporcionar conocimientos nutricionales y recomendaciones para un jugador de basquetbol que está experimentando fatiga durante sus partidos.

Detalles: Un equipo de basquetbol local con el que recientemente has comenzado a trabajar ha informado que uno de sus jugadores se queja de no tener suficiente energía durante los juegos. Después de hablar con el jugador para entender sus hábitos nutricionales frecuentes, descubres que el jugador está siguiendo una dieta baja en carbohidratos.

Te dijo que empezó a comer de esta manera hace aproximadamente un mes, después de ver en las redes sociales que su jugador profesional favorito sigue una dieta Paleo. Ahora tienes la oportunidad de educar al jugador sobre la importancia de los carbohidratos para el combustible y ayudarlo a ajustar sus patrones de alimentación para sentirse más enérgico en la cancha.

Perfil del atleta:

Edad: 20 años

Estatura: 193 cm (6'4")

Peso: 81 kg (180 lbs)

Posición: Escolta

Responde a las siguientes preguntas:

1. ¿Por qué seguir una dieta baja en carbohidratos podría ser una causa de fatiga para este atleta?
2. ¿Cómo explicarías el papel de los carbohidratos a este jugador en una dieta baja en carbohidratos, específicamente el beneficio para el rendimiento? Asegúrate de indicar los beneficios de una manera que el jugador entenderá.
3. Enumera 5–7 fuentes de carbohidratos
4. ¿Cuántos gramos de carbohidratos debe consumir este jugador de basquetbol de 81 kg por día?
5. ¿Cuánta proteína debería consumir por día?
6. Sugiere una comida antes del juego para tu atleta. ¿Cuándo debería comer? ¿Cuántos carbohidratos debería incluir? Sugiere algunas opciones de alimentos.

7. Para rendir al máximo, ¿cuántos carbohidratos debe consumir tu atleta durante el juego? ¿es una buena idea que empiece a ingerir esta cantidad inmediatamente? ¿Por qué sí o por qué no?
8. Ayuda al jugador a entender las oportunidades que tiene durante el juego para consumir carbohidratos. Proporciona ejemplos específicos de los momentos en los que puede consumir carbohidratos.
9. Tu atleta es bastante consciente de tus sugerencias antes y durante el juego, pero no entiende por qué también debe comer carbohidratos después del juego. Explícale a tu atleta por qué el añadir carbohidratos a su licuado/batido de recuperación después del juego, le ayudará con su problema de sentirse fatigado durante los juegos.