

Actividad: Calculando necesidades de proteína para un atleta

Introducción

Entender las recomendaciones de proteína basadas en el peso corporal es el primer paso para ayudar a un atleta a satisfacer sus necesidades. El siguiente paso es calcular esas necesidades para el atleta, distribuir las a lo largo del día y hacer recomendaciones realistas de alimentos y bebidas. En esta actividad, se presentará a un atleta, calcule sus necesidades de proteína y haga recomendaciones de alimentación en dos escenarios. El escenario 1 asume que ella es lacto-ovo vegetariana (incluye huevos y lácteos) y el escenario 2 asume que consume carne. Sus recomendaciones de alimentos y bebidas deben incluir tamaños de porciones y la cantidad de proteína proporcionada debe coincidir estrechamente con la recomendación de proteína que le ha dado al atleta. Estos están destinados a ser ejemplos prácticos para ayudar al atleta a satisfacer sus necesidades de proteína.

Lectura complementaria : [SSE 188 Dietas vegetarianas y veganas para el entrenamiento y rendimiento deportivo](#) [Larson-Meyer, D.E.. 2019].

Material requerido

Calculadora

Website de análisis nutricional – están disponibles varios programas en línea y aplicaciones. Indique cuál programa utilizó cuando envíe su asignación.

Perfil del atleta

Nombre: Danielle

Edad: 20

Talla: 185.4 cm [6'1"]

Peso: 82.7 kg (182 lbs)

Deporte: Baloncesto colegial – en temporada

Entrenamiento por semana: 2x juegos, 2x entrenamiento ligero/moderado (1-1.5 horas), 1 entrenamiento intenso (2 h), 3x sesiones de entrenamiento con pesas (~ 0.5 horas), 1 día de descanso

1. Calcule la ingesta diaria total recomendada de proteína para Danielle y la meta de consumo de proteína después del entrenamiento en función de su peso corporal actual. Muestre el desarrollo de tu trabajo.
2. ¿Cuántas comidas y refrigerios que contengan proteína debe comer Danielle durante el día?
3. Ofrezca a Danielle dos ejemplos de menús para un día de entrenamiento intenso enfocándose en alimentos y bebidas ricos en proteína para satisfacer las necesidades que se calcularon anteriormente. Asegúrese de incluir tamaños de porción. Para un menú, asumir que es lacto-ovo vegetariana. Para el otro asumir que es carnívora. Crear dos gráficos similares al ejemplo de abajo, basados en el número de comidas y refrigerios que recomienda. Utilice su sitio web o aplicación de análisis de nutrientes preferido para determinar la cantidad de proteína en los alimentos que recomienda.

Ocasión	Sugerencias de alimentos (Lacto-Ovo Vegetariano)	Contenido de proteína por comida (g)
Desayuno		
Refrigerio Matutino		
Lunch/comida		
Refrigerio pre-entrenamiento		
Recuperación post-entrenamiento		
Cena		
Refrigerio antes de dormir		
Proteína total diaria		g

Ocasión	Sugerencias de alimentos (Carnívoro)	Contenido de proteína por comida (g)
Desayuno		
Refrigerio Matutino		
Lunch/comida		
Refrigerio pre-entrenamiento		
Recuperación post-entrenamiento		
Cena		
Refrigerio antes de dormir		
Proteína total diaria		g