

Actividad: Evaluación de hábitos de carga de energía

Introducción:

A veces, saber qué hacer es muy diferente a llevarlo a cabo. Los nutricionistas deportivos deben enseñar sobre nutrición adecuada a sus atletas y a la vez ayudarlos a cambiar su comportamiento para usar esta información. En ciertas ocasiones, en lugar de analizar las cantidades reales de ingesta de nutrientes, es útil evaluar sus hábitos relacionados con la nutrición deportiva. En esta actividad de laboratorio, utilizará una encuesta digital que analiza los hábitos de consumo de combustible.

Instrucciones

1. Ubique a un atleta para entrevistar o realice la encuesta usted mismo. Puede realizarla por teléfono.
2. Vaya a: <https://www.gssiweb.org/toolbox/survey/fuelhabits>
3. Indique al atleta que piense en UNA sesión de entrenamiento o competencia que le gustaría evaluar y que responda a todas las preguntas en relación con esa sesión. Después de introducir la información general sobre el atleta, la encuesta lo guiará a través de una serie de preguntas relacionadas con sus hábitos de alimentación antes, durante y después del ejercicio. Al finalizar, recibirá una calificación basada en el total de puntos posibles por su actividad.

Responda las siguientes preguntas

1. ¿Cuál fue la calificación de su atleta y cuál es su interpretación?
2. ¿En qué hábitos de nutrición deportiva ya se destaca su atleta?
3. ¿En qué áreas necesita el deportista mejorar sus hábitos?
4. ¿Cuántas veces respondió: "No lo sé" ¿Cómo abordaría esta respuesta?
5. Elabore un plan breve para ayudarlo a mejorar sus hábitos de nutrición deportiva. Por ejemplo, ¿Necesita más educación en ciertas áreas? ¿Necesita mejorar la disponibilidad de ciertos tipos de alimentos adecuados? ¿Debería empacar una bolsa de bocadillos para llevar en su mochila? ¿Necesita establecer recordatorios en sus teléfonos?

Descargue el PDF para entregarlo en su laboratorio