

**Actividad:** Desarrolla un plan de nutrición deportiva para un atleta de resistencia o deporte de equipo

### Introducción:

El desarrollo de un plan específico de nutrición deportiva para un atleta es algo más que meter números en una calculadora y dar un valor. Como practicante debes tener en cuenta las exigencias del deporte del atleta, los objetivos personales del atleta, la temporada de entrenamiento en la que se encuentra, los hábitos actuales y si tiene algunas preferencias alimentarias específicas o alergias. En esta actividad pensarás ampliamente en diseñar y aplicar un plan de nutrición para ayudar al atleta a alcanzar sus objetivos basados en el rendimiento.

Elige el atleta de resistencia o de deporte de equipo y da las recomendaciones para el total de calorías diarias y macronutrientes y aborda lo siguiente:

1. Calcula las recomendaciones de calorías y macronutrientes para antes, durante y después del entrenamiento. Supongamos que estás desarrollando un plan para que lo utilicen durante el entrenamiento, como práctica para su competencia.
2. Sugiere alimentos para satisfacer dichas necesidades calculadas, tomando en cuenta lo que sabes sobre el atleta. ¿Por qué estás haciendo estas sugerencias?
3. Analiza su ingesta actual de alimentos [supongamos que es típico para una sesión de entrenamiento]. Sin saber las cantidades específicas, comenta sobre cualquier cambio inmediato que observes.
4. Propón un plan para que el atleta incorpore los cambios que le sugeriste en sus ingestas actuales.
5. BONO: utiliza una calculadora de nutrientes en línea para analizar sus ingestas actuales y compárala con tus recomendaciones.

### Perfil del atleta de resistencia

Nombre: Andrew

Edad: 34 años

Estatura: 185 cm (6'1")

Peso: 75 kg (165 lbs)

Composición corporal: 8% de grasa corporal

Deporte: Maratón

Tasa de sudor: ~2.4 L/h a un ritmo moderado en calor de 21 °C (70 °F) con 30% de humedad

Notas del atleta:

Objetivo: RP <3h maratón

Corre 3-4 maratones por año

Entrenamiento largo: sábados 7 am

Problemas anteriores:

-Molestia gastrointestinal después de las tabletas de electrolitos

-Fatiga en carreras largas que cree que están relacionadas con la deshidratación

Ingesta actual:

Comida/Ejercicio + Tiempo	Opción de alimento	Cantidad o duración
<b>6:00am: Refrigerio/snack antes de correr</b>	Agua del grifo	120 mL [4 oz]
	Pan integral	2 rebanadas
	Crema de almendras	2 cucharadas
<b>7:00am: 2 h de entrenamiento de carrera</b>	Agua	960 mL [480 mL/h] o 32 oz líquidas [16 oz/h]
<b>9:20am: Refrigerio/snack después de correr</b>	Leche de almendras-natural	240 mL [8 oz líquidas]
	Manzana con cáscara	1 mediana
<b>12:00pm: Almuerzo en un restaurante</b>	Club sándwich de pavo con mayonesa	1 sándwich
	Crema de almeja	Una ración
	Té helado	600 mL [20 oz líquidas]

## Perfil del atleta de voleibol

Nombre: Gina

Edad: 21 años

Estatura: 177.8 cm (5'10")

Peso: 65.9 kg (145 lbs)

Composición corporal: 17% grasa corporal

Deporte: Voleibol D1 – Rematador Externo

Tasa de sudor: 0.9 L/h durante un entrenamiento pesado en condiciones típicas de gimnasio

### Notas del atleta:

Fuera de temporada, 12 semanas hasta que comience la temporada

Objetivo: Añadir masa magra para más potencia/explosividad

Problemas anteriores:

Alergias: Cacahuates

Antecedentes de anemia por deficiencia de hierro

Estado menstrual: Eumenorrea sin anticonceptivos

Preocupaciones: Volverse demasiado "voluminosa"

### Entrenamiento actual

Acondicionamiento HIIT o trabajo de habilidades 3 veces/semana

Entrenamiento de fuerza 3 veces/semana

### Ingesta actual:

Comida/Ejercicio + Tiempo	Opción de alimento	Cantidad o duración
<b>8:00am Desayuno</b>	Muffin inglés de canela con pasas	113 g [4 oz]
	Mantequilla	1 cucharada
	Jugo de arándano	240 m L [8 oz líquidas]
<b>11am–12pm Entrenamiento de fuerza con entrenador de fuerza en el campus</b>	Agua	240 m L [8 oz líquidas]
<b>12:30pm Almuerzo en un restaurante</b>	Ensalada de tocino, jitomate y lechuga	Media ensalada
	Aderezo Ranch clásico	1/3 paquete
	Pepsi de dieta	600 mL [20 oz líquidas]