

**Actividad:** Evaluación nutricional para el atleta**Introducción**

Existen varios métodos válidos para analizar la ingesta dietética, uno de ellos es el recordatorio de 24 h. Aunque tiene limitaciones, el recordatorio de 24 h puede ser beneficioso al trabajar con atletas, ya que no requiere registro individual por parte del atleta (como con un registro de alimentos de 3 días), es relativamente rápido, especialmente cuando se administra digitalmente, y puede dar retroalimentación específica sobre la ingesta dietética en un punto de tiempo específico (es decir: el día antes de un juego). Sin embargo, el recordatorio de 24 h no es el mejor método para observar patrones de ingesta de varios días.

En este ejercicio, llevarás a cabo un recordatorio de 24 h para un atleta utilizando un método digital diseñado para proporcionar un informe de la ingesta diaria.

**Materiales**

Hay muchos programas en línea y aplicaciones para poder analizar el recordatorio 24 horas. Indica qué programa usaste para llevar a cabo la actividad.

**Parte 1a:**

Elige a un individuo para usarlo como tu "atleta", idealmente usa a alguien que esté entrenando o haga ejercicio regularmente. Si no tienes a alguien a quien entrevistar, puedes completar el recuerdo sobre ti mismo. Recopila la siguiente información:

Sexo \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_ Altura \_\_\_\_\_ Peso \_\_\_\_\_

Deporte/Actividad \_\_\_\_\_

Temporada (en temporada, fuera de temporada o entrenamiento regular) \_\_\_\_\_

Tipo de atleta (principiante, fitness, recreativo, competitivo, élite/profesional) \_\_\_\_\_

Nivel de actividad excluyendo el entrenamiento (sedentario, ligero, moderado, pesado) \_\_\_\_\_

**Parte 1b:**

Utilizando la herramienta digital que hayas elegido para trabajar, lleva a cabo un recordatorio de 24 horas un día después de que se realice el ejercicio. La entrevista se puede hacer por teléfono o videochat. Planifica ~ 30-40 minutos para completarla.

**Parte 2:**

1. ¿Qué tan bien coincide la ingesta de calorías de tu atleta con su gasto energético estimado? Este valor se calcula utilizando ecuaciones validadas, teniendo en cuenta su sesión de entrenamiento.
2. Suponiendo que el objetivo de tu atleta es el alto rendimiento, ¿qué tan bien está cumpliendo con las recomendaciones dietéticas de carbohidratos y proteínas, tanto para la nutrición de todo el día como para antes, durante y después del entrenamiento? ¿Sugieres algún cambio para mejorar el alcance a las recomendaciones y necesidades energéticas?