

Alumno: Pérez Girón Kevin

Profesora: Martínez Guillen Julibeth

Trabajo Final

Materia: Nutrición En El Deporte

PASIÓN POR EDUCAR

Cuatrimestre: 7°

Licenciatura: Nutrición

Comitán De Domínguez Chiapas A 3 De diciembre Del 2021.

Paciente femenino

1. Datos

Edad: 28 años

Talla: 1.72m

Peso habitual 78kg

C muñeca: 16 cm

Plicometría

Subescapular: 8.2 mm

Supra iliaco: 5.7mm

Bíceps: 5.3 mm

Tríceps: 7mm

Peso post-competencia: 77.6 kg

Padece de: gastritis y hernia hiatal

2. Complexion

➔ $172/16 = 10.75$

➔ Mediana

3. Estimacion Del Gasto Energetico

$Get = 387 - 7.31(28) + 2(10.9 * 78kg) + (660.7 * 1.72)$

$Get = 387 - 7.31(28) + 2(850.2) + 1136.40$

$Get = 387 - 204.68 + 2(850.2) + 1136.40$

$Get = 3019.12 \text{ Kcal}$

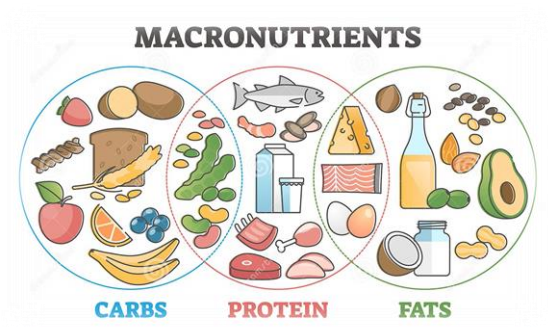
4. Distribución De Macronutrientes

Get= 3019.12 kcal

Hc: 60% ➔ $1811.47/4 = 452g$

Lip: 20% ➔ $603.8/9 = 67g$

Prot: 20% ➔ $603.82/4 = 150g$





Plan De Hidratación



Hidratación

Día De Entrenamiento: $8 \cdot 78 \cdot 3 = 1824$ ml

Días Sin Entrenar: $1 \cdot 3019.12 = 3019.12$ ml $\rightarrow 1824 - 3019.12 = 1195.12$ ml de agua

78 kg \rightarrow 100% }
77.6 kg } 99.48-100% = .51% Deshidratación

Recomendaciones:

- Ingerir Suficiente agua
- Priorizar el consumo de bebidas isotónicas para priorizar la recuperación después del entrenamiento.

% De Grasa Corporal

Formula: $D_c : C_m (M \cdot 10^g) + \text{Pliegues}$

% Densidad Corporal: $1.1631 - (0.0632 \cdot \log \cdot 26.2 \text{mm})$

% Dc: $1.1631 - 0.089 = 1.07$

% De Grasa Corporal:

Formula De Siri: $(4.95 / 1.07) - 4.5 \cdot 100$

$4.62 - 4.5 = 0.126 \cdot 100 = 12.61\%$ de grasa esencial

Determinación De Peso Graso: $\text{Peso Total (78)} \cdot 12.61\% \text{ gc} \cdot 0.01$

$= 983.58 \cdot 0.01 = 9.83$ de peso graso

Determinación De Peso Magro: $78 - 9.83 = 68.17$ de peso magro

Dx Nutricional

IMC = Talla: $1.72^2 = 2.95$

IMC = $78/2.95 = 26.44$

Dx Nutricional: Peso Ideal

Cuadro Dieto Sintético

Grupo	Subgrupo	Aporte nutrimental promedio								Ración
		Energía		Proteína		Lípidos		HC		
VERDURAS		25	150	2	12	0	0	4	24	6
FRUTAS		60	420	0	0	0	0	15	105	7
CEREALES Y TUBERCULOS	SIN GRASA	70	700	2	20	0	0	15	150	10
	CON GRASA	115	287,5	2	5	5	12,5	15	37,5	2,5
LEGUMINOSAS		120	240	8	16	1	2	20	40	2
ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL	MUY BAJO APORTE DE GRASA	40	120	7	21	1	3	0	0	3
	BAJO APORTE DE GRASA	55	220	7	28	3	12	0	0	4
	MODERADO APORTE DE GRASA	75	150	7	14	5	10	0	0	2
	ALTO APORTE DE GRASA	100	0	7	0	8	0	0	0	
LECHE	DESCREMADA	95	285	9	27	2	6	12	36	3
	SEMIDESCREMADA	110	0	9	0	4	0	12	0	
	ENTERA	150	0	9	0	8	0	12	0	
	CON AZUCAR	200	0	8	0	5	0	30	0	
ACEITES Y GRASAS	SIN PROTEINA	45	112,5	0	0	5	12,5	0	0	2,5
	CON PROTEINA	70	140	3	6	5	10	3	6	2
AZUCARES	SIN GRASA	40	200	0	0	0	0	10	50	5
	CON GRASA	85	0	0	0	5	0	10	0	
		3019,12	3025	150	149	67,8	68	452	448,5	

Recomendaciones

- Las comidas deben ser moderadas en grasas e irritantes como café, alcohol, ajo, cebolla, ya que aumentan las secreciones ácidas del estómago.
- Se deben evitar comidas copiosas y los alimentos más problemáticos como bebidas con gas, los ricos en almidón (pasta, arroz, pan baguette, cereales y legumbres) y algunas verduras crudas o poco cocinadas, como la coliflor, las coles y la lechuga de hoja ancha.
- Evitar el consumo conjunto de féculas (pan, pasta, arroz, legumbres) con frutas ácidas, tomate, piña, yogur, azúcar o vinagre.