



CENTRO
DE COMPETENCIAS
TECMILENIO





Nutrición Deportiva

Evaluación del estado nutricional
del deportista



Semana 3





Atención Plena

Te invito a realizar la siguiente actividad de bienestar-mindfulness antes de comenzar a revisar el tema.





- ✓ Toda persona que quiera practicar un deporte o realizar ejercicio debe acudir a un examen médico, previo a la valoración nutricional deportiva.
- ✓ Una vez que se hizo el estudio médico deportivo, puede dar pie a una consulta o valoración con un nutriólogo enfocado o especializado en deporte.
- ✓ Evaluar el estado nutricional o condición nutricional es complejo, ya que abarca varias áreas; el deportista debe ser valorado integralmente.

Evaluación nutricional específica al deportista

Puntos clave u objetivos a tener en cuenta para cuando se evalúa nutricionalmente a un deportista:

- ✓ Establecer el estado general de salud del deportista para identificar los problemas que presenta o podría presentar al realizar la actividad deseada.
- ✓ Clasificar al deportista de acuerdo a su nivel de rendimiento.
- ✓ Determinar el grado de maduración fisiológica de deportistas jóvenes, por medio de una evaluación diagnóstica.



Toda la evaluación nutricional deportiva consiste en varias etapas o áreas, dentro de estas, se comienza por crear su **historia nutricional**.

Se propone que la historia nutricional se constituya por varias partes, y contiene tres puntos clave para el deportista:

- ✓ Edad
- ✓ Tipo de deporte
- ✓ Motivación



Las evaluaciones nutricionales de los deportistas van a incluir los parámetros A, B, C, D, E, F:



A: antropometría



B: bioquímicos



C: clínicos



D: dietéticos



E: ejercicio,
entrenamiento



F: funcionalidad

Relevancia de la evaluación nutricional dietética

El consumo y aprovechamiento de los nutrientes que ingiera el deportista determinan sus resultados:

Si se está alimentando correctamente

Tendrá un óptimo desempeño en lo siguiente:

- ✓ Mantener un estado de ánimo eficaz para afrontar el programa de entrenamiento y maximización de los efectos consecuentes de este.
- ✓ Nivel alto y positivo de concentración mental durante el camino del logro de su meta.
- ✓ Logrará su máximo crecimiento y desarrollo potencial.

Baja capacidad para tolerar cargas de entrenamiento. Simplemente no realizará bien el entrenamiento, por fatiga acelerada.

- ✓ Detención o disminución de su máximo potencial en el crecimiento y desarrollo.
- ✓ Disminución de las reservas de glucógeno, disminuirá su rendimiento.
- ✓ Modificará su composición corporal generalmente, desfavoreciendo el porcentaje de sus componentes.
- ✓ Tendrá mayor probabilidad y riesgo de lesionarse.

Si no se está alimentando correctamente



La evaluación nutricional enfocada a un deportista debe realizarse tomando en cuenta una serie de factores relevantes, donde primero se deberá definir el objetivo correctamente.

Si se trabaja con un equipo multidisciplinario, habrá cosas que el psicólogo, el médico y el entrenador tendrán que saber, y viceversa, información que ellos tienen, que amerita que la conozca el nutriólogo para mejorar su intervención.



Revisa en la web testimonios de deportistas sobre el éxito o fracaso con su nutriólogo; ¿cómo ha sido su experiencia?





Nutrición Deportiva

Evaluación antropométrica



Semana 3





Atención Plena

Te invito a realizar la siguiente actividad de bienestar-mindfulness antes de comenzar a revisar el tema.



Evaluación antropométrica

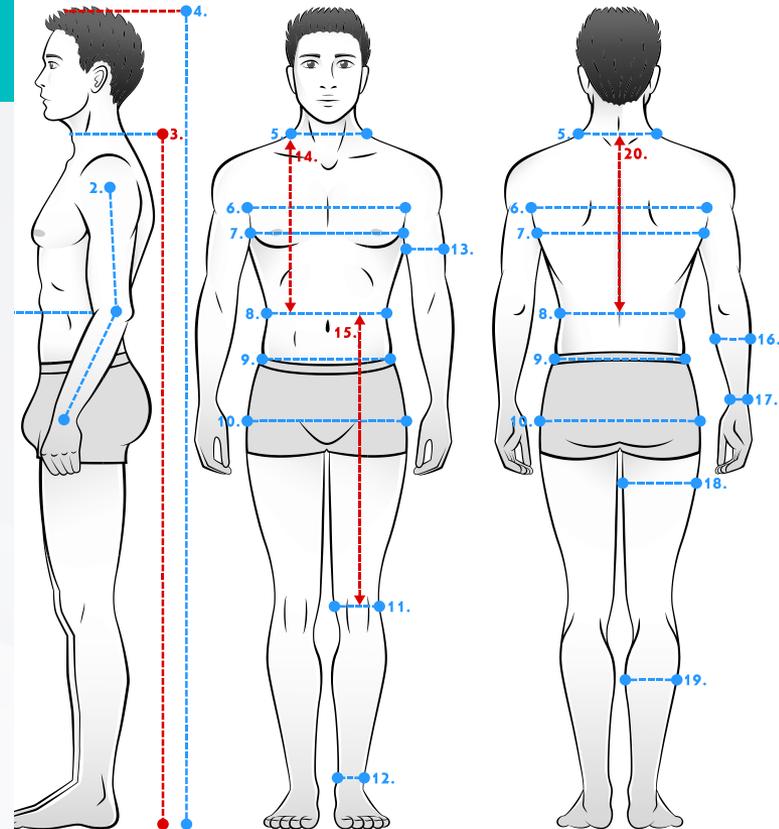
- Para aplicar la antropometría en el mundo de la nutrición deportiva es necesario aprender técnicas especiales para medir y seguir un protocolo que arroje el error mínimo en la medición.
- La evaluación de la **composición corporal** es uno de los primeros aspectos a tomar en cuenta cuando se realiza una evaluación nutricional deportiva.
- La importancia de la antropometría radica en que es un método indispensable para la evaluación del estado de nutrición de las personas, independientemente del área en la que se quiera aplicar, puede arrojar índices o resultados que indiquen emaciación, mala nutrición u obesidad.



Protocolo de medición

El protocolo de medición se basa en los estudios realizados a deportistas olímpicos de México en 1968 (de Garay, Levine y Carter, 1974) y de Montreal en 1976 (Borms, Hebbelink, Carter, Ross, y Lariviere 1979; Carter, Ross, Aubry, Hebbelinck, y Borms, 1982; Ross, DeRose y Ward, 1989).

La **posición anatómica** es la posición a la que siempre se hace referencia en antropometría, es decir, se está con la cabeza erguida, los ojos mirando al frente, las extremidades superiores deben estar pegadas a los lados del cuerpo con las palmas hacia adelante, los pulgares afuera y el resto de los dedos de la mano hacia abajo.



1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	
20.	
21.	
22.	
23.	



Puntos de referencia para toma de medidas antropométricas

Los puntos de referencia ayudan a identificar con exactitud en qué área anatómica realizar marcaciones y luego tomar la medida:

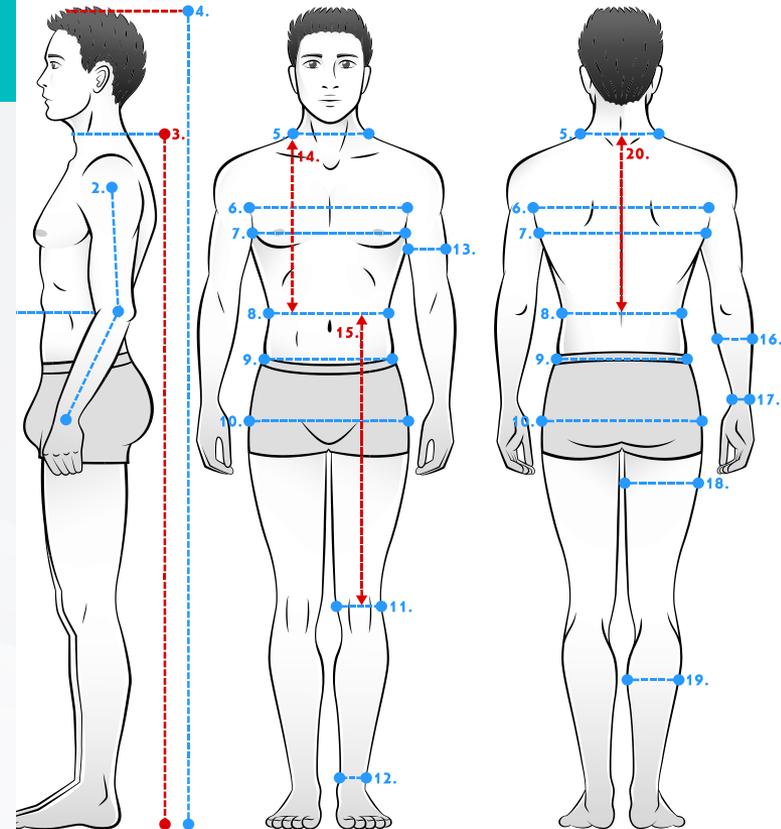
- Vértex
- Gnación
- Supraesternal
- Mesoesternal
- Epigastral
- Telión
- Onfalión
- Sinfisión
- Acromial
- Radial
- Estilión
- Dactilión
- Metacarpiano radial
- Metacarpiano ulnar
- Iliocrestal
- Ilioespinal
- Espinal
- Trocanterión
- Tibial medial
- Tibia lateral
- Esfirión
- Esfirión fubular
- Pterión
- Acropodión
- Metatarsiano tibial
- Metatarsiano fibular
- Cervical
- Glúteo



Instrumentos necesarios para realizar mediciones antropométricas

Con este material se logra completar la práctica correcta de la antropometría.

- Cinta metálica Lufkin
- Antropómetro
- Plicómetro
- Segmómetro
- Estadímetro
- Caja antropométrica
- Báscula



1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	
20.	
21.	
22.	
23.	

El protocolo validado internacionalmente es el que imparte el **ISAK**, lo que significa, por sus siglas, **Sociedad Internacional para el Avance de la Kineantropometría**.

Las medidas que se realizan son las siguientes:

- ✓ Peso corporal (kg)
- ✓ Talla o estatura (cm)
- ✓ Circunferencias (músculos) en cm
- ✓ Diámetros (de huesos) en cm
- ✓ Pliegues cutáneos (% de grasa) en mm
- ✓ Alturas (de huesos) en cm

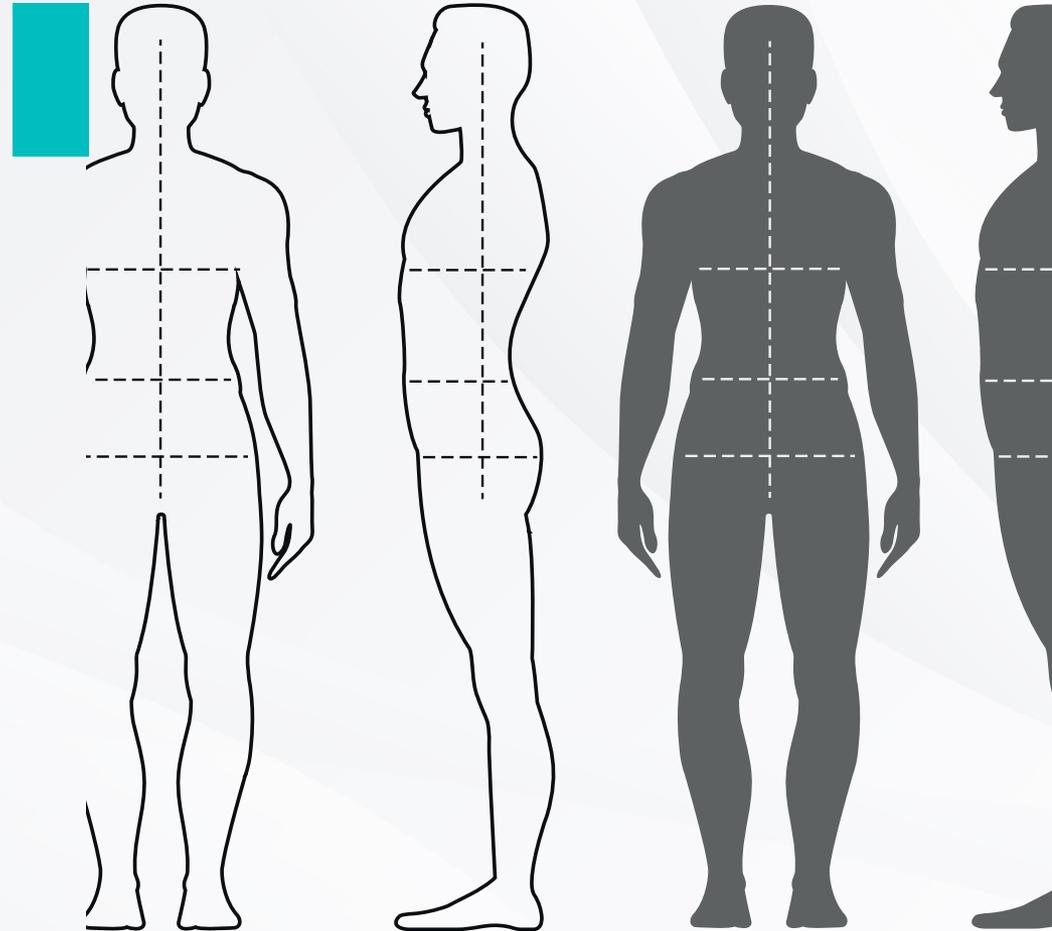
Los resultados que arrojan estas mediciones son los siguientes:

- ✓ Composición corporal
- ✓ Complexión corporal
- ✓ Somatotipo y somatocarta
- ✓ Índices

Los indicadores antropométricos son considerados como un reflejo muy aproximado al estado nutricional.

La antropometría se considera de bajo costo, fácil aplicación y con reproductibilidad en diferentes momentos y distintas personas, si es que todas están certificadas o midiendo bajo el mismo estándar de calidad.

Es necesario aplicar la antropometría de manera correcta para obtener la composición corporal del deportista, y no solo basarse en la masa total, que no proporciona más información relevante para el deporte.





Elabora una infografía con la información aprendida en este tema y guárdala en tu archivo personal del curso.

