

Nutrición en el Entrenamiento Deportivo

SEFR 3480

Prof. Edgar Lopategui Corsino

LAB 2: Análisis Estado Deshidratado

Nombre: _____ Núm. Est.: _____ Fecha: _____

Sección: _____ Hora de la Clase: _____ Días: _____

Prueba para Determinar si has Perdido mucho Líquido del Cuerpo (Deshidratación)

Instrucciones:

1. Al despertarse por la mañana, tome su peso, sin ropa, en alguna escala de su casa. Anote este dato en la tabla, localizada más abajo en esta página.
2. Participe en un partido de baseball durante el día. Tome el agua que normalmente ingieres, antes, durante y después del ejercicio.
3. Al otro día, repita el registro de su peso por la mañana. Recuerde, se debe pesar sin ropa.
4. Reste el peso de el primer día con el del segundo y anote el resultado la región de la tabla correspondiente.
5. Esa misma mañana, determine si percibe sed. Una vez más, escriba **si** o **no** en la parte de la tabla donde se realiza esta pregunta.
6. Similarmente, cuando vaya a orinar en esa mañana, observe el color de su orina y establezca si tiene un color amarillo oscuro. Escriba su contestación en la celda que le corresponde en la tabla.
7. Finalmente, escriba en la tabla cualquier comentario que encuentre pertinente. Por ejemplo, en el comentario puedes indicar algo anormal que se encontró.

Fecha	Peso sin Ropa de la Mañana del día Anterior (libras)	Peso sin Ropa de la Mañana de este día (libras)	¿Tienes Sed? (Sí/No)	¿El Color de tu Orina es Amarilla Oscura? (Sí/No)	Comentarios

Evaluación:

1. Estudie los resultados de la tabla y conteste las siguientes preguntas:
 - a. ¿Yo estaba sediento la mañana después del ejercicio?
 - b. ¿Mi orina en esa mañana tenía un aspecto de color amarillo oscuro?
 - c. ¿El peso de mi cuerpo por la mañana era marcadamente más bajo que el registrado en la mañana anterior?
2. Analice sus contestaciones:
 - a. Si cualquiera de las contestaciones de arriba fueron "**Si**," entonces puedes estar deshidratado.
 - b. Si dos contestaciones de las preguntas arriba fueron "**Si**," entonces es probable que estes deshidratado.
 - c. Si todas las contestaciones de las preguntas de arriba fueron "**Si**," entonces es muy probable que te encuentres en un estado de deshidratación.