Periodización de la Nutrición para el Competidor:

Integración Dietética para cada Macrociclo del Entrenamiento Deportivo

Nombre del Estudiantes

Nutrición en el Deporte, Ejercicio y Actividad Física

HPER 3480

Prof. Edgar Lopategui Corsino

12 de junio de 2020

Sumario

Se realiza un resumen, conciso (un solo párrafo), del presente proyecto escrito, en una página separada. Tal reseña se escribe en formato justificado (NO se inserta un sangrado, o TAB). APA requiere que el abstracto del manuscrito posea de 150 a 250.

*Palabras Claves:* nutrición deportiva, nutrientes, entrenamiento deportivo, periodización

Periodización de la Nutrición para el Competidor:

Integración Dietética para cada Macrociclo del Entrenamiento Deportivo

Esto representa parte del contenido, o cuerpo, del presente trabajo, sangrado hacia la derecha, a cinco espacios. En realidad, es la introducción para el tópico de este documento. Lo ideal es captar la atención del lector y plantear el propósito del actual escrito. Se presentan las citaciones dentro del texto, según el formato de la American Pychological Association (APA).

**Dinámicas de las Cargas de Entrenamiento a lo largo de la Estructura Periodizada**

**del Programa de Entrenamiento Deportivo Anual**

Se explican las variaciones de la intensidad y el volumen para cada etapa principal del entrenamiento deportivo. Se debe incluir la Tabla 1, exhibida en las instrucciones esta tarea. Un ejemplo de esta tabla se exhiba abajo.

Tabla 1

*Variaciones en la intensidad y el volumen, según la etapa del entrenamiento deportivo anual.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Carga | Preparatoria | Competitiva | Preparatoria |
| Intensidad | Bajo | Alto | Bajo |
| Volumen | Alto | Bajo | Bajo |

*Nota*. Adaptado de: *Chapter 3: Principles of Training Theory*. por International Association of Athletics Federations [IAAF]. Recuperado de http://www.iaaf.org/download/download?filename=f9fa48c2-2a0c-46f3-88b9-149f4d561326.pdf&urlslug=Chapter 3: Training

**Guía General para la Periodización de la Nutrición**

Fundamentado en la información descrita en la sección “ESTRUCTURACIÓN DEL PLAN NUTRICIONAL EN ACORDE CON LOS MACROCICLOS DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO DEL COMPETIDOR”, localizada en las instrucciones del trabajo, se deberá completar la Tabla 2. Así, todo lo que se necesita para completar la señalada table, se encuentra en las instrucciones de proyecto. Simplemente lo que se necesita es transferirlo a esta tabla.

Tabla 2

*Periodización de los nutrientes para cada fase del periodo de entrenamiento deportivo.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Preparatoria | Competitiva | Preparatoria |
| Meta Dietética | Enumerar las metas | Enumerar las metas | Enumerar las metas |
| Hidratos de Carbono | Especificar las porciones,en gramos por cada kg de la masa corporal (g/kg MC) | Especificar las porciones,en gramos por cada kg de la masa corporal (g/kg MC) | Especificar las porciones,en gramos por cada kg de la masa corporal (g/kg MC) |
| Grasas | Especificar las porciones,en gramos por cada kg de la masa corporal (g/kg MC) | Especificar las porciones,en gramos por cada kg de la masa corporal (g/kg MC) | Especificar las porciones,en gramos por cada kg de la masa corporal (g/kg MC) |
| Proteínas | Especificar las porciones,en gramos por cada kg de la masa corporal (g/kg MC) | Especificar las porciones,en gramos por cada kg de la masa corporal (g/kg MC) | Especificar las porciones,en gramos por cada kg de la masa corporal (g/kg MC) |
| Líquido o Agua | Anotar las porciones | Anotar las porciones | Anotar las porciones |
| Sodio | Anotar las porciones | Anotar las porciones | Anotar las porciones |

*Nota*. Adaptado de: *Nutrition Periodization for Athletes: Taking Traditional Sports Nutrition to the Next Level*. 2da ed.; (pp. 71-138), por B. Seebohar, 2011, Palo Alto, CA: Bull Publishing Company. Copyright 2011 por: B. Seebohar.

**Conclusión**

Bajo la sección de la conclusión, se agrega un resumen de la discusión que incorpora el presente manuscrito.

Referencias

Dunford, M., & Doyle, J. A. (2019). *Nutrition for sport and exercise* (4ta ed., p. 347). Belmont, CA: Cengage Learning: Thomson Brooks/Cole.

Hoffmann, J., & Howell, S. (2019), Fundamentals of sports nutrition. En T. Bompa, B. Blumenstein, J. Hoffmann, S., Howell, & I. Orbach (Eds.), *Integrated periodization in sports training & athletic development: Combining training methodology, sports psychology, and nutrition to optimize performance* (pp. 23-61). UK: Meyer & Meyer Sports (UK) Ltd.

Mujika, I., Halson, S., Burke, L. M., Balagué, G., & Farrow, D. (2018). An integrated, multifactorial approach to periodization for optimal performance in individual and team sports. *International Journal of Sports Physiology and Performance, 13*(5), 538-561. https://doi.org/10.1123/ijspp.2018-0093

Seebohar, B. (2011). *Nutrition periodization for athletes: Taking traditional sports nutrition to the next level* (2da ed. pp. 71-138). Palo Alto, CA: Bull Publishing Company.

Seebohar, B. (2013). Metabolic efficiency training: Clearing up the confusion. *Soccer Journal, 58*(4), 10-12.

Stellingwerff, T., Morton, J. P., & Burke, L. M. (2019). A framework for periodized nutrition for athletics. *International Journal of Sport Nutrition & Exercise Metabolism, 29*(2), 141–151. https://doi.org/10.1123/ijsnem.2018-0305