

Herramienta para análisis de la dieta para atletas

Tiempo para completar: 15-20 minutos

Pida al atleta que piense en la hora a la que se despertó ayer hasta la hora en que se durmió. Durante ese periodo de 24 horas, pida al atleta que recuerde todo lo que comió y todas las sesiones de ejercicio que realizó. Como entrevistador, le recomendamos que se familiarice con la herramienta, en particular las guías de tamaño de porción, antes de administrarla a un atleta. La familiarización mejorará la experiencia del usuario y los resultados.

Ir a:

<https://www.gssiweb.org/toolbox/dietaryanalysis/profile>

Paso 1: Ingrese la información de antecedentes del atleta.

Paso 2: Guíe al atleta a través de la parte de entrenamiento/competencia y ejercicio recreativo de la herramienta.

Primero, se le pedirá al atleta que reporte todas las sesiones de entrenamiento o competencia del día. En la siguiente pantalla, puede reportar cualquier actividad recreativa adicional.

Al hacer clic en las palabras, seleccione el tiempo, duración y tipo de ejercicio.

Paso 3: Ingrese el consumo de comidas/bebidas/suplementos durante el ejercicio

De clic en "Add Meal During Exercise".

Seleccione la sesión de ejercicio durante la cual consume alimentos y/o bebidas, después, de clic en "Add Meal Item".

Las categorías de ingesta están enlistadas como bebidas, alimentos y electrolitos. También puede vincular a la base de datos grande para encontrar más elementos.

Se proporcionan las guías de tamaño de las porciones. Lea cuidadosamente la porción de referencia para cada elemento que elige, y estime la cantidad de alimento/bebida que consume. Puede ingresar porciones parciales.

Aunque nuestra base de datos es muy grande, es posible que falten ciertos productos. Si esto ocurre, puede ingresar al perfil de nutrientes para un alimento/bebida/suplemento específico dentro de la categoría "other". Ingrese toda la información que tenga sobre el producto.

Una vez que agregue todos los elementos, de clic en "Next".

Paso 4: Empiece el recordatorio 24 horas de la herramienta.

Pida al atleta que informe sobre la ingesta de cada bocadillo y comida.

Para cada uno, seleccione el tiempo de inicio, duración y ubicación haciendo clic en las palabras.

Dar clic en "Accept" le va a permitir ingresar los alimentos.

- Para ayudar a encontrar artículos específicos, los alimentos y bebidas desglosan por plato/tazón/taza/botella, paquete y productos deportivos.
- Se proporcionan guías de tamaño de las porciones. Lea atentamente la porción de referencia para cada artículo que elija y calcule la cantidad de alimento/líquido consumido. Tendrá la oportunidad de ingresar porciones parciales.
- Aunque nuestra base de datos es muy grande, es posible que falten ciertos productos. Si esto ocurre, puede ingresar al perfil de nutrientes para un alimento/bebida/suplemento específico dentro de la categoría "Other". Ingrese toda la información que tenga sobre el producto.
- Para continuar, agregue elementos para una comida o bocadillo y de clic en "Add Meal Item".
- Una vez que ingrese los alimentos y bebidas, de clic en "Next"
- Se le pedirá que le pida al atleta que se asegure de no olvidar alguna categoría. Si el atleta está seguro de que recordó todos los elementos, haga clic en "I have not forgotten any of these".
- Repita el proceso para bocadillos y comidas. Habrá oportunidad de hacer cambios al final.
- Una vez que se ingresen todos los bocadillos y comidas, de clic en "Next".

Paso 5: Pida al atleta que revise los elementos reportados y que indique si faltó alguno. Aquí tendrá la oportunidad de volver atrás y editar la información.

Paso 6: Cuando el atleta esté seguro de que no haya olvidado ningún alimento ni bebida, de clic en "Finished". Al finalizar, recibirá un informe que detalla la ingesta total diaria de macronutrientes y micronutrientes, así como un desglose de la ingesta antes, durante y después del ejercicio.