



## **Nutrición en el Entrenamiento Deportivo**

HPER 3480

*Prof. Edgar Lopategui Corsino*

### **LAB 6: Análisis Cualitativo del Estado Deshidratado**

Nombre: \_\_\_\_\_ Núm. Est.: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Sección: \_\_\_\_\_ Hora de la Clase: \_\_\_\_\_ Días: \_\_\_\_\_

## **INTRODUCCIÓN**

A pesar que la práctica regular de ejercicio, o actividad física es beneficioso para la salud, llevar a cabo tal actividad muscular bajo condiciones climatológicas adversas, o con la vestimenta inapropiada, puede resultar patologías sumamente peligrosas. El propósito de esta experiencia de la laboratorio realizar una prueba sencilla para determinar la cantidad de líquido que se pierde luego de una sesión de ejercicio o práctica de un deporte.

## **MÉTODO**

1. Al despertarse por la mañana, tome su masa corporal (MC o peso), sin ropa, en alguna escala de su casa. Convierta su MC en kilogramos (kg). Para este propósito, divida entre 2.2 su valor en libras. Anote este dato en la tabla, localizada más abajo en esta página.
2. Participe en un actividad deportiva, o ejercicio durante el día. Tome el agua que normalmente ingieres, antes, durante y después del ejercicio.
3. Al otro día, repita el registro de su MC por la mañana. Recuerde, se debe pesar sin ropa.
4. Reste la MC de el primer día (MC1) con el del segundo (MC2) 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 el número que corresponde según la escala de Armstrong. Para conocer esta escala, dirijase al siguiente sitio Web:

<http://www.altorendimiento.com/es/midetupotencial/calculadoras-para-la-salud-del-deportista/3059-control-de-la-deshidratacion-mediante-el-color-de-la-orina>

Escriba su contestación en la celda que le corresponde en la tabla.

7. Finalmente, bajo la sección de Evaluación, escriba cualquier comentario que encuentre pertinente. Por ejemplo, en el comentario puedes indicar algo anormal que se encontró.



## RESULTADOS

Registre los datos de este experimento en la tabla que se presenta abajo.

Fecha	MC1 MC sin Ropa del día Anterior (kg)	MC2 MC sin Ropa de este día (kg)	MC1 - MC2 Diferencia entre las MC (kg)	¿Tienes Sed? (Sí/No)	COLOR DE LA ORINA según la Escala de Armstrong

## DISCUSIÓN

1. Estudie los resultados de la tabla y conteste las siguientes preguntas:

- ¿Yo estaba sediento la mañana después del ejercicio?
- ¿Mi orina en esa mañana tenía un aspecto de color amarillo oscuro?
- ¿La MC de mi cuerpo por la mañana era marcadamente más bajo que el registrado en la mañana anterior?
- Comentarios:

## CONCLUSIÓN

1. Analice sus contestaciones:

- Si cualquiera de las contestaciones de arriba fueron "**Si**," entonces puedes estar deshidratado.
- Si dos contestaciones de las preguntas arriba fueron "**Si**," entonces es probable que estes deshidratado.
- Si todas las contestaciones de las preguntas de arriba fueron "**Si**," entonces es muy probable que te encuentres en un estado de deshidratación.

## REFERENCIAS

- Armstrong, L. E., Maresh, C. M., Castellani, J. W., Bereron, M. F., Kenefick, R. W., LaGasee, K. E., & Riebe, D. (1994). Urinary indices of hydration status. *International Journal of Sports Nutrition*, **4**, 265-279
- Armstrong, L. E., Soto, J. A., Hacker, F. T., Casa, D. J., Kavouras, S. A., Maresh, C. M. (1998). Urinary indices during dehydration, exercise, and rehydration. *International Journal of Sports Nutrition*, **8**, 345-355.
- Armstrong, L. E. (2000). *Performing in Extreme Environments*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- s. a. Control de la deshidratación mediante el color de la orina. altorendimiento: ciencia deportiva, entrenamiento y fitness. Recuperado de <http://www.altorendimiento.com/es/midetupotencial/calculadoras-para-la-salud-del-deportista/3059-control-de-la-deshidratacion-mediante-el-color-de-la-orina>