



**Prof. Edgar Lopategui Corsino**  
**M.A., Fisiología del Ejercicio**

**CURSO: Nutrición en el Ejercicio, Entrenamiento Físico-Deportivo, Deportes y Actividad Física**

**RÚBRICA:** Periodización de la Nutrición para el Competidor: *En cada Etapa/Fase/Periodo del Entrenamiento Físico-Deportivo*

Nombre: \_\_\_\_\_ # Est: \_\_\_\_\_

Sección: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Título/Tema del Trabajo: \_\_\_\_\_

<b>Nota:</b>
<b>Porcentaje:</b>

OBJETIVO/CRITERIO	5: <i>Sobresaliente</i>	4: <i>Muy Bueno</i>	3: <i>Bueno</i>	2: <i>Satisfactorio</i>	1: <i>Inaceptable</i>	PUNTUACIÓN
<b>Dosificación de la intensidad y el volumen para los tres periodos</b>	Incluye la dosificación de la intensidad y el volumen para los tres periodos	Comprende la intensidad y el volumen para los tres periodos, pero le falta una dosificación en algún periodo	Incorpora la dosificación para la intensidad y el volumen en solo dos periodos	Establece la dosificación de la intensidad y el volumen en solo un periodo	Provee la dosificación de la intensidad o el volumen en uno o dos periodo	
<b>Meta dietética para cada periodo</b>	Enumera todas las metas para los tres periodos	Integra solo algunas metas para cada periodo	Incorpora pocas metas en solo dos periodos	Incluye muy escasas metas en uno o dos periodos	Menciona escasas metas para solo un periodo	
<b>Porciones de los Hidratos de Carbono (CHO) para cada periodo</b>	Especifica las porciones en g CHO/kg MC/día para los tres periodos	Menciona las porciones en g CHO/kg MC/día para solo dos periodos	Incluye las porciones en g CHO/kg MC/día para únicamente un periodo	Incorpora las porciones en onzas para dos o tres periodos	Indica las porciones en onzas para uno o dos periodos	
<b>Porciones de las Grasas (GRA) para cada periodo</b>	Especifica las porciones en g GRA/kg MC/día para los tres periodos	Menciona las porciones en g GRA/kg MC/día para solo dos periodos	Incluye las porciones en g GRA/kg MC/día para únicamente un periodo	Incorpora las porciones en onzas para dos o tres periodos	Indica las porciones en onzas para uno o dos periodos	
<b>Porciones de las Proteínas (PRO) para cada periodo</b>	Especifica las porciones en g PRO/kg MC/día para los tres periodos	Menciona las porciones en g PRO/kg MC/día para solo dos periodos	Incluye las porciones en g PRO/kg MC/día para únicamente un periodo	Incorpora las porciones en onzas para dos o tres periodos	Indica las porciones en onzas para uno o dos periodos	
<b>Raciones para líquido/agua y sodio</b>	Especifica las raciones de líquido en los tres periodos y el sodio en cualquier periodo	Menciona las raciones de líquido en los tres periodos, pero excluye al sodio en todos los periodos	Incorpora las raciones de líquido en dos periodos y el sodio en cualquier periodo	Provee las raciones de líquido en dos periodos, pero excluye al sodio en todos los periodos	Establece las raciones de líquido o sodio en solo un periodo	
<b>Puntuación Total:</b>						

**Comentarios y Anotaciones:**

---



---



---

**ESTABLECIMIENTO DEL PORCENTAJE Y LA NOTA:**

La **Puntuación Total** obtenida por el estudiante se divide entre el **Valor Máximo** del trabajo/rúbrica (**30 puntos**), y luego se multiplica por **100**.

La **Escala Numérica para Determinar la Nota (Escala Estándar)**, es la siguiente:

100 – 89.5 = **A**

89 – 79.5 = **B**

79 – 69.5 = **C**

69 – 59.5 = **D**

59 – 0 = **F**