Casos de studio

1. Jorge es un sprinter que compite en la especialidad de 100 metros planos. Durante las fiestas de fin de año gano 5 kilos. Su peso usual era de 70 kg. Hoy pesa 75 kg. Su porcentaje de grasa actual medido usando una maquina DEXA es de 13%. Usualmente Jorge compite con un porcentaje de grasa alrededor del 10%. Jorge tiene una competencia en 8 semanas para clasificar a los nacionales. El te contacta para que lo ayudes a recuperar su peso habitual en este corto tiempo. Jorge entrena dos veces al día. Trabajo de gimnasio por la mañana y practica en campo en la tarde. Esta es su dieta actual:

7 am: 30 minutos de cardio HIT en ayunas

8 am: desayuno 2 plátanos + 1 naranja + 1 taza de avena cocida + 5 claras de huevo + 1 huevo entero hervido + 1 taza de café con azúcar

9 am: entrenamiento con pesas con énfasis en movimientos explosivos de piernas y parte superior del cuerpo: sentadillas, tijeras a una pierna, peso muerto, pres de hombros y pecho, dominadas, flexiones de bíceps y tríceps.

10 am: post entreno: batido 50 gramos de proteína de suero + 1 plátano + 5 gramos de creatina + 1 Gatorade perform de 750 ml

12 am: ensalada cesar + 100 gr de carne a la parrilla + 200 gr de arroz +

1 pm: siesta por 1 hora

4 pm: segundo entrenamiento centrado en técnica y partidas de carrera con peso amarrado a la cintura y pliométricos explosivos

5 pm: post entreno: batido 50 gramos de proteína de suero + 1 plátano + 5 gramos de creatina + 1 Gatorade perform de 750 ml

7 pm: ensalada de brócoli y tomate + 100 gramos de pechuga de pollo a la plancha + 200 gramos de papa al horno + 1 taza de te negro con azúcar

9 pm: 1 taza de manzanilla con azúcar antes de dormir

Asumiendo un requerimiento de 40 kcal/kg de peso corporal, diseña una dieta cetogenica para Jorge. ¿Qué suplementos usarías? ¿Cuál sería la dosis y frecuencia? ¿Qué grasas usarías y en qué momentos del día? ¿Como vas a monitorear que Jorge está en cetosis?

1. Gladis compite en maratón. Su próxima competencia son los panamericanos en 6 meses. Sus tiempos nacionales son buenos pero no lo suficiente como para competir con sus rivales internacionales. Su entrenador la hace cargar con carbohidratos y mucha agua 3 días antes de la carrera para que tenga una mayor reserva de glucógeno y puedan espaciar aun mas el tiempo para empezar a usar Gatorade durante la carrera. Sin embargo, esta estrategia hace que Gladis se sienta hinchada con retención de líquidos, el estomago lleno y su peso aumenta fácilmente 3 kg en esos tres días. Esto afecta tremendamente su velocidad haciéndola mas lenta que en los entrenamientos. Además, Gladis desarrolla mucho dolor en las pantorrillas pasada la primera hora de carrera, llegando a tener calambres y movimientos involuntarios en los músculos. Ella está buscando una alternativa diferente y te contacta para que elabores un plan basado en cetosis. Gladis divide su entreno de la siguiente manera 3 meses antes de competir: entrenamiento con pesas lunes, miércoles y viernes, y entrenamiento en campo martes, jueves y sábado. Los entrenamientos en campo se alternan: martes y sábado se enfoca en resistencia corriendo distancias mayores a las de una maratón, alrededor de 45 km. Jueves se enfoca en velocidad corriendo distancias de 10 km a máxima velocidad. Su peso actual es de 55 kg con 13% de grasa. Ella piensa que, si logra bajar 2 kg más, podría mantener su velocidad máxima por más tiempo. Su dieta habitual es la siguiente

7 am: desayuno: 1 taza de quinua con azúcar + 2 panes con mermelada

8 am: entrenamiento: si es trabajo con pesas o entrenamiento de velocidad, la sesión dura 45 minutos. Si es entrenamiento de resistencia el entrenamiento dura 3 horas

Post entreno: 2 botellas de Gatorade de 750 ml + 3 plátanos

12 am: almuerzo: 100 gr de pollo a la plancha + ensalada de lechuga y tomate + 200 gr de papa + 100 gr de lentejas

4 pm: una manzana + 1 vaso con agua

8 pm: 2 camotes al horno + 100 gr de maíz choclo + ensalada de tomate y lechuga + 1 lata de atún

10 pm: 1 vaso de leche caliente entera antes de dormir

Asumiendo un requerimiento de 45 kcal/kg de peso corporal, diseña una dieta cetogenica para Gladis. ¿Qué suplementos usarías? ¿Cuál sería la dosis y frecuencia? ¿Qué grasas usarías y en qué momentos del día? ¿Como vas a monitorear que Gladis está en cetosis?