 INDERHUILA	MANUAL DE PROCESOS Y PROCEDIMIENTOS	FECHA DE EMISIÓN JUNIO 2015
		VERSIÓN 02
	PROCEDIMIENTO NUTRICIONAL	GCAR-CR-P-001-005
		PAGINA: 1 de 4

Con formato: Izquierda: 2,5 cm, Arriba: 3 cm

1. OBJETIVO

Diagnosticar el estado nutricional de los deportistas y su núcleo familiar para trazar planes alimentarios ideales, según sus entrenamientos y respectivas competencias con el fin de mejorar el rendimiento deportivo.

2. ALCANCE

La valoración nutricional de los deportistas busca como resultado conocer su condición nutricional después de la revisión antropométrica, dichos resultados serán punto de partida para la planificación de los procesos nutricionales del deporte, lo cual va a ser de gran importancia al momento de la consecución de mejores resultados deportivos. Cabe resaltar que el entrenador debe tener conocimiento de dichos resultados para tenerlo contemplado al momento de la planificación deportiva, ya que tendrá más herramientas al momento de saber el estado de rendimiento deportivo.


3. RESPONSABLE

Nutricionista

4. DEFINICIONES

¿QUE ES UNA BUENA ALIMENTACION-?: Es una actividad básica fundamental que llevamos a cabo los organismos vivos y que implica la ingestión de alimentos para satisfacer la necesidad alimenticia básica para de este modo lograr la energía indispensable que necesitamos para desarrollarnos.

NUTRICION DEPORTIVA: Es una rama especializada de la nutrición humana, aplicada a personas que practican deportes y dependiendo los objetivos, la nutrición hace énfasis en unos u otros alimentos.

 INDERHUILA	MANUAL DE PROCESOS Y PROCEDIMIENTOS	FECHA DE EMISIÓN JUNIO 2015
		VERSIÓN 02
	PROCEDIMIENTO NUTRICIONAL	GCAR-CR-P-001-005
		PAGINA: 2 de 4


CARBOHIDRATOS: También llamados azúcares son los alimentos más comunes que se incluyen en cualquier plan alimenticio el arroz, el trigo, la avena, el maíz son ejemplos básicos, en el campo deportivo este alimento constituye junto a las grasas de vital importancia, pues entre los dos aportan casi el total de la energía que dispone el organismo para la ejecución de un ejercicio.

LIPIDOS: Conjunto de moléculas compuestas por ácidos grasos los cuales sirven como reserva de energía.

PROTEINAS: Compuestas principalmente por aminoácidos su función principal es más estructural que energética, hacen parte de tendones, músculos y piel sería la última fuente de energía que el organismo tomaría para la obtención energética.

SUPLEMENTACION DEPORTIVA: son aquellos procesos alimentarios cuya finalidad es el uso de productos para incrementar la ingesta dietética total, complementarla o suplir algún componente.


AYUDAS ERGOGENICAS: Todo aquel producto hecho en laboratorios y que tiene como finalidad mejorar la capacidad del entrenamiento deportivo,

 INDERHUILA	MANUAL DE PROCESOS Y PROCEDIMIENTOS	FECHA DE EMISIÓN JUNIO 2015
		VERSIÓN 02
	PROCEDIMIENTO NUTRICIONAL	GCAR-CR-P-001-005
		PAGINA: 3 de 4

5. DETALLE DE ACTIVIDADES

No	QUE HACER	DONDE	QUIEN LO HACE	COMO LO HACE	CUANDO LO HACE	RECURSO
1	Elaboracion Elaboración de formatos	Centro de Rendimiento	Nutricionista	Se debe diligenciar el formato nutricional con la informacion del deportista (Nombre, Edad, Disciplina, Peso, Talla-).	Cada vez que el deportista Inicia el proceso de entrenamiento.	Humano, Tecnológico y Papelería
2	Análisis de la información	Centro de Rendimiento	Nutricionista	Analizar la informacion obtenida de cada uno de los deportistas que nos permita detectar las falencias y déficit a nivel alimentario y nutricional.	Una vez diligenciado el formato nutricional	Humano, Tecnológico y Papelería
3	Creacion de plan alimentario	Centro de Rendimiento	Nutricionista	Se confecciona y construye el plan alimentario para orientar la dieta y mejorar su proceso deportivo tanto en el entrenamiento como en la competencia.	Una vez finalizado el análisis	Humano, Tecnológico y Papelería
4	Elaboración de informes	Centro de Rendimiento	Nutricionista	Se elabora un informe segun los resultados de las valoraciones medicas y nutricional para dar seguimiento al proceso	Al finalizar las valoraciones o cuando se requiera	Humano, Tecnológico y Papelería
5	Retroalimentacion de resultados	Centro de Rendimiento Rendimiento	Nutricionista	Se realiza una segunda revisión, para observar la evolución del deportista por medio de una prueba de cine antropometría	Previo a un segundo periodo de valoración en acuerdo con el deportista y entrenador	Humano, Tecnológico y Papelería

Con formato: Izquierda

	MANUAL DE PROCESOS Y PROCEDIMIENTOS	FECHA DE EMISIÓN JUNIO 2015
		VERSIÓN 02
	PROCEDIMIENTO NUTRICIONAL	GCAR-CR-P-001-005
		PAGINA: 4 de 4

10.6. REGISTROS GENERADOS

NOMBRE DEL REGISTRO	RESPONSABLE	COMO CONSERVARLO	DONDE CONSERVARLO	TIEMPO DE CONSERVACIÓN	QUE SE HACE DESPUÉS
Aspecto Nutricional	Nutricionista	En registro Físico	Archivo del Área	un (1) año	Va a Archivo Central

7. ELABORO, REVISO Y APROBÓ

ELABORÓ	REVISÓ	APROBÓ
NOMBRE: <u>Juan Sebastián Riaño Sánchez</u>	NOMBRE: <u>Gerardo Pinzón Zúñiga</u>	NOMBRE: Carlos Rodríguez Mora
CARGO: <u>Apoyo Técnico Metodológico</u>	CARGO: <u>Profesional Universitario</u>	CARGO: Director del INDERHUILA.
FECHA: <u>Junio de 2016</u> Junio 2015	FECHA: <u>Julio de 2016</u> Julio 2015	FECHA: Agosto 2015

Con formato: Justificado

Con formato: Justificado

Tabla con formato

Con formato: Fuente: Sin Negrita

Con formato: Fuente: Sin Negrita

Con formato: Fuente: Sin Negrita

Con formato: Fuente: Sin Negrita

Con formato: Fuente: Sin Negrita

Con formato: Fuente: Sin Negrita

Con formato: Fuente: Sin Negrita