

## **CASO PRÁCTICO Nº 7**

Mujer de 45 años, casada y madre de dos hijos. Es una triatleta de largas distancias que practica un entrenamiento diario todas las mañanas. Dicho entrenamiento consiste en 15-20 minutos de estiramientos, 1 hora de carrera en la que hace de 12 km y otros 15-20 minutos de relajación y estiramientos.

Los fines de semana hace además 1 a 2 horas de carrera, ciclismo, natación o un entrenamiento de tipo carrera-natación-carrera. Participa en carreras una vez al mes.

Trabaja como administrativa en una oficina. A menudo se salta el desayuno para llevar a sus hijos al colegio, come en un restaurante junto al trabajo y después come algo mientras lleva a sus hijos a actividades deportivas. Al llegar a casa prepara la cena, lee o ve la TV con su marido.

Los últimos meses se siente cansada. Sospecha que puede deberse a su ritmo de vida. Querría tener más energía durante el entrenamiento y el resto del día, pero le resulta difícil comer más sin engordar.

Necesita sugerencias de comida rápida, fáciles y prácticas, y está dispuesta a tomar suplementos si su dieta no puede cubrir sus necesidades diarias.

1. ¿Qué tipo de alimentos y bebidas debería tomar antes, durante y después del entrenamiento?
2. ¿Cuántas proteínas necesita para su peso de 57 kg y su talla de 166 cm y su grado de actividad? ¿Cómo podría cubrir sus necesidades proteicas?
3. ¿Podría ayudarle tomar alguna ayuda ergogénica nutricional?