

# **Evaluación de la planificación alimentaria en deportistas**

---

**Área de Nutrición y Bromatología**

**Tutor: Franz Martín Bermudo**

**fmarber@upo.es**

# Introducción

## Ejes de trabajo

### ■ Planificación alimentaria

Distribución de ingestas, organización de comidas y ajuste al contexto deportivo.

### ■ Demanda de la práctica

Relación con entrenamiento, competición y recuperación.

### ■ Posibles áreas de mejora

Identificación de hábitos, desajustes o necesidades de optimización.

# Objetivos

- 1. Analizar la planificación alimentaria de los deportistas en relación con las demandas de su práctica deportiva.**
- 2. Evaluar la adecuación de los hábitos y estrategias nutricionales de los deportistas al entrenamiento, la competición y la recuperación.**
- 3. Identificar aspectos susceptibles de mejora en la planificación alimentaria de los deportistas.**

# Metodología

- 1. Revisión bibliográfica sobre la planificación alimentaria en deportistas.**
- 2. Diseñar un cuestionario estructurado para evaluar la planificación deportiva.**
- 3. Procesamiento estadístico de los datos en excel.**
- 4. Proponer un plan de mejora y una metodología de seguimiento del plan de mejora.**