**Tutoría presencial sincrónica optativa**

**Tarea integradora previa al examen final**

**Resuelve los siguientes casos:**

1. Valeria es empleada en un “call center” y trabaja 6 horas de lunes a sábados. De lunes a viernes realiza clases de “funcional” de 1 hora a las 19 hs. y los domingos hace 30 Km en bicicleta por la mañana a ritmo de paseo. Asiste al Nutricionista puesto que quiere bajar algunos kilos ya que se siente pesada. Peso: 64 Kg – Talla: 1.57 – Edad: 30 años

1. Calcule IMC actual.
2. Proponga una distribución de tiempos de comida para Valeria en función de los horarios de su entrenamiento.

2. Marcos tiene 27 años y está entrenando para su próxima maratón (42K). Tres veces por semana hace fondos y dos veces por semana está haciendo pasadas. Fue al nutricionista para mejorar su alimentación e hidratación. Por anamnesis el cálculo de su GET arrojó 2700 Kcal/día. Refiere transpirar mucho, por lo que el nutricionista se presentó en un entrenamiento de fondo para hacer test de sudoración. El peso de Marcos al iniciar es de 65 Kg y al finalizar 62 Kg. Tomó 750 ml de agua y no necesitó ir al baño. El entrenamiento duró 1 hora y cuarto (1.15 hs).”

1. Proponga una distribución de tiempos de comida para Marcos en función de los horarios de su entrenamiento.
2. Calcule tasa de sudoración de Marcos.
3. ¿Qué consejo/s le daría para mantenerse hidratado?
4. ¿Qué consecuencias puede tener si se deshidrata?