

## MEDIO DE VERIFICACIÓN FORMATO DE ACTIVIDADES MENSUALES

<b>Medio de Verificación:</b>	Reporte Emitido de la Dirección de Cultura Física y Deporte		
<b>Clave y Dependencia:</b>	1339 – Comisión del Deporte de Quintana Roo		
<b>Programa Presupuestario:</b>	E014. Cultura Física y Deporte de Alto Rendimiento		
<b>Resumen Narrativo del nivel reportado:</b>	C01.A07. Implementación del Programa de Formación, Capacitación y Certificación. Transformando el Deporte		
<b>Indicador:</b>	020C01A07 – Porcentaje de entrenadores participantes en el programa		
<b>Método de cálculo:</b>	(número de entrenadores participantes / número de entrenadores programados) x 100%		
<b>Meta del Indicador:</b>	<b>Meta Programada:</b>	<b>Meta Alcanzada:</b>	<b>Variación:</b>
	50	50	0%
<b>Nombre del Evento o Actividad:</b>	“Casos Clínicos e Intervención de Alergias en Atletas”		
<b>Lugar del Evento:</b>	Chetumal Quintana Roo		
<b>Tipo de Evento (Especifique):</b>	Curso de Capacitación		
<b>Trimestre reportado:</b>	Cuarto Trimestre		
<b>Mes que se Reporta:</b>	Octubre 2024		
<b>Liga de Publicación del Medio de Verificación:</b>	<a href="https://qroo.gob.mx/codeq/index.php/medios-de-verificacion">https://qroo.gob.mx/codeq/index.php/medios-de-verificacion</a>		
<b>Unidad Responsable del indicador:</b>	1407 - Dirección de Cultura Física y Deporte		
<b>Responsable de la Información:</b>	L.A.E. Nelly Amalia Aguilar Campos		
<b>Departamento o Área específica:</b>	Formación y Capacitación		
<b>Tipo de Beneficiario:</b>	Entrenadores deportivos		
<b>Población Atendida por Genero:</b>	<b>Beneficiarios directos</b>		<b>Beneficiarios indirectos</b>
	<b>H</b>	<b>M</b>	<b>H</b> <b>M</b>
Niños (5 - 11 años)	1	0	0      0
Jóvenes (12 - 18 años)	5	2	0      0
Jóvenes (19 - 29 años)	8	4	0      0
Adultos (30 - 59 años)	18	8	0      0
3era. Edad ( + 60 años)	3	1	0      0
<b>Total:</b>	<b>50</b>	<b>Total:</b>	<b>0</b>
<b>Datos de las variables reportadas:</b>			
<b>Numerador:</b> Número de entrenadores participantes en el programa 50			
<b>Denominador:</b> Número de entrenadores programados 50			
<b>Descripción del Resultado y justificación:</b> Se brindó capacitación a 50 entrenadores de los 50 programados para el mes de octubre de 2024, donde se contó con la participación de 9 Municipios del estado de Quintana Roo.			
<b>Resumen Narrativo (Mínimo Media Cuartilla):</b>			
En el mes de octubre se dio Capacitación “Casos Clínicos e Intervención de Alergias en Atletas”, en modalidad online a través de la Plataforma Zoom, con la participación de 50 personas atendiendo a 15 mujeres y 35 hombres de los municipios: Isla Mujeres 1, Cozumel 4, Benito Juárez 8, Solidaridad 3, Tulum 16, Felipe Carrillo Puerto 5, Othón P. Blanco 11, Puerto Morelos 1 y Bacalar 1.			
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>Curso: “Casos Clínicos e Intervención de alergias en Atletas”</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ El Objetivo es el de brindar a las y los participantes los conocimientos teórico de los principales medicamentos utilizados en las reacciones alérgicas y anafilaxias.</li> </ul> </li> </ul>			
En el mes de octubre se dio Capacitación “Casos Clínicos e Intervención de Alergias en Atletas”, en modalidad online a través de la Plataforma Zoom, con la participación de 50 personas atendiendo a 15 mujeres y 35 hombres de los municipios: Isla Mujeres 1, Cozumel 4, Benito Juárez 8, Solidaridad 3, Tulum 16, Felipe Carrillo Puerto 5, Othón P. Blanco 11, Puerto Morelos 1 y Bacalar 1.			
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <b>Curso: “Casos Clínicos e Intervención de alergias en Atletas”</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ El Objetivo es el de brindar a las y los participantes los conocimientos teórico de los principales medicamentos utilizados en las reacciones alérgicas y anafilaxias.</li> </ul> </li> </ul>			
Una alergia es una reacción a una sustancia, llamada alérgeno, que puede causar síntomas que no suelen ser mortales. La anafilaxia es una reacción alérgica grave que puede poner en peligro la vida.			

La anafilaxia es una reacción alérgica sistémica severa que puede llegar a comprometer la vida. Se requiere de un diagnóstico y tratamiento oportuno en estos pacientes, uno de los desencadenantes más frecuente es el farmacológico.

¿Cómo empieza un Shock anafiláctico?

Se caracteriza por una respuesta inmediata y sistémica del organismo ante la exposición a una sustancia a la que el individuo es alérgico. Esta respuesta alérgica extrema puede ser disparada por alimentos, medicamentos, picaduras de insectos, látex y otros factores físicos como el frío o el ejercicio intenso.

¿Qué se hace en caso de una anafilaxia?

Epinefrina (adrenalina) para reducir la respuesta alérgica del organismo.

Oxígeno, para ayudarte a respirar.

Antihistamínicos y cortisona intravenosos para reducir la inflamación de las vías respiratorias y mejorar la respiración.

Un agonista beta (como el albuterol) para aliviar los síntomas respiratorios.

¿Cuánto tiempo dura una anafilaxia?

La anafilaxia es una reacción grave y repentina que ocurre en cuestión de minutos u horas después de la exposición. Se necesita atención médica inmediata para esta afección. Sin tratamiento, la anafilaxia puede empeorar muy rápidamente y llevar a la muerte en cuestión de 15 minutos.

¿Cómo frenar un ataque de Alergia?

Antihistamínicos orales. Los antihistamínicos pueden ayudar a aliviar los estornudos, la picazón, la congestión y secreción nasal, y el lagrimeo. ...

Atomizadores nasales con corticoides. ...

Atomizadores nasales con cromoglicato disódico. ...

Descongestionantes orales.

¿Cuáles son los tipos de Alergias?

Rinitis alérgica estacional.

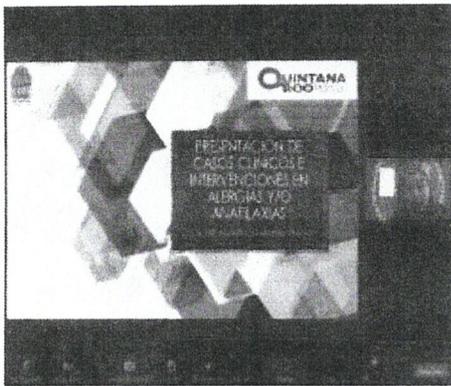
Alergias de interior.

Consejos para combatir las alergias de interior.

Alergias a las mascotas.

Municipio	Beneficiarios	
	Hombres	Mujeres
Bacalar		1
Benito Juárez	4	4
Cozumel	2	2
Felipe Carrillo Puerto	5	
José María Morelos		
Isla Mujeres	1	
Lázaro Cárdenas		
Puerto Morelos	1	
Othón P. Blanco	7	4
Solidaridad	3	
Tulum	12	4
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>15</b>

Evidencia de las Actividades o Eventos Realizados: (23)



Curso "Casos Clínicos e Intervención de alergias en Atletas"

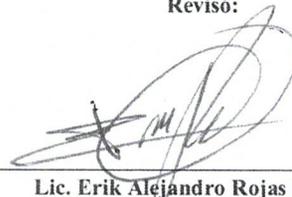
Curso "Casos Clínicos e Intervención de alergias en Atletas"

Elaboró:



L.A.E. Nelly Amalia Aguilar Campos  
Encargada del Departamento de  
Formación y Capacitación

Revisó:



Lic. Erik Alejandro Rojas Serrano  
Encargado de la Director de  
Cultura Fisca y Deporte



## MEDIO DE VERIFICACIÓN FORMATO DE ACTIVIDADES MENSUALES

<b>Medio de Verificación:</b>	Reporte Emitido de la Dirección de Cultura Física y Deporte		
<b>Clave y Dependencia:</b>	1339 – Comisión del Deporte de Quintana Roo		
<b>Programa Presupuestario:</b>	E014. Cultura Física y Deporte de Alto Rendimiento		
<b>Resumen Narrativo del nivel reportado:</b>	C01.A07. Implementación del Programa de Formación, Capacitación y Certificación. Transformando el Deporte		
<b>Indicador:</b>	020C01A07 – Porcentaje de entrenadores participantes en el programa		
<b>Método de cálculo:</b>	(número de entrenadores participantes / número de entrenadores programados) x 100%		
<b>Meta del Indicador:</b>	<b>Meta Programada:</b>	<b>Meta Alcanzada:</b>	<b>Variación:</b>
	50	50	0%
<b>Nombre del Evento o Actividad:</b>	“Nutrición en el Deporte”		
<b>Lugar del Evento:</b>	Chetumal Quintana Roo		
<b>Tipo de Evento (Especifique):</b>	Curso de Capacitación		
<b>Trimestre reportado:</b>	Cuarto Trimestre		
<b>Mes que se Reporta:</b>	Noviembre 2024		
<b>Liga de Publicación del Medio de Verificación:</b>	<a href="https://qroo.gob.mx/codeq/index.php/medios-de-verificacion">https://qroo.gob.mx/codeq/index.php/medios-de-verificacion</a>		
<b>Unidad Responsable del indicador:</b>	1407 - Dirección de Cultura Física y Deporte		
<b>Responsable de la Información:</b>	L.A.E. Nelly Amalia Aguilar Campos		
<b>Departamento o Área específica:</b>	Formación y Capacitación		
<b>Tipo de Beneficiario:</b>	Entrenadores deportivos		
<b>Población Atendida por Genero:</b>	<b>Beneficiarios directos</b>		<b>Beneficiarios indirectos</b>
	H	M	H      M
Niños (5 - 11 años)	1	0	0      0
Jóvenes (12 - 18 años)	4	2	0      0
Jóvenes (19 - 29 años)	5	2	0      0
Adultos (30 - 59 años)	21	10	0      0
3era. Edad (+ 60 años)	3	2	0      0
<b>Total:</b>	<b>50</b>		<b>Total: 0</b>
<b>Datos de las variables reportadas:</b>			
<b>Numerador:</b> Número de entrenadores participantes en el programa 50			
<b>Denominador:</b> Número de entrenadores programados 50			
<b>Descripción del Resultado y justificación:</b> Se brindó capacitación a 50 entrenadores de los 50 programados para el mes de noviembre de 2024, donde se contó con la participación de 7 Municipios del estado de Quintana Roo.			
<b>Resumen Narrativo (Mínimo Media Cuartilla):</b>			
En el mes de noviembre se dio Capacitación “Nutrición en el Deporte”, en modalidad online a través de la Plataforma Zoom, con la participación de 50 personas atendiendo a mujeres 19 y 31 hombres de los municipios: Isla Mujeres 2, Cozumel 10, Benito Juárez 14, Solidaridad 4, Tulum 6, Felipe Carrillo Puerto 2, Othón P. Blanco 12.			
❖ <b>Curso: “Nutrición en el Deporte”</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ El Objetivo es el de brindar a las y los participantes los conocimientos teórico de lo que es la rama de la nutrición humana especializada en las personas que practican deporte.</li> </ul>			
La nutrición deportiva no olvida los criterios básicos de alimentación equilibrada durante el día a día, para afrontar las cargas de entreno y favorecer la recuperación. Mediante la nutrición deportiva se aconseja, se guía y se educa al deportista a saber qué, cuándo y por qué se deben comer y beber ciertos alimentos u otros.			
<b>La importancia de la nutrición deportiva</b>			
Mediante una correcta alimentación mejorará significativamente el rendimiento y la recuperación. Un entrenamiento acompañado de una nutrición adecuada podrá alcanzar mayores intensidades de trabajo y duración del mismo, de la misma manera que en periodos de descanso se debe adaptar la nutrición y así favorecer la supercompensación y adaptación al deporte. Siempre digo que con la nutrición deportiva no se crean «supercampeones», pero sí puede haber campeones que nunca lleguen a serlo porque no se alimentan e hidratan correctamente.			

**Evidencia de las Actividades o Eventos Realizados: (23)**

**¿Cómo influye la alimentación en el rendimiento de un deportista?**

Aportando los nutrientes necesarios para mantener un estado óptimo de salud, salud es igual a rendimiento y a recuperación. Según se alimente un deportista podrá ver como su rendimiento mejora o por el contrario queda limitado o incluso disminuye, ya que una mala alimentación puede favorecer las lesiones y la fatiga.

**¿Qué tipo de deportes requieren una alimentación más específica?**

Para mí todos los deportes necesitan de una intervención dietética nutricional, quizás de especial importancia los deportes de más de dos horas de duración y alta intensidad (trails, ultras-trails, maratones, triatlones de media y larga distancia, etc.) donde la estrategia alimentaria será clave para poder abastecerte de energía durante toda la prueba, ya que los depósitos de energía procedente de los hidratos de carbono son limitados y haber estudiado una pauta de alimentación te asegurará rendir hasta el final de la prueba.

**¿Cuál es su opinión acerca de los suplementos nutricionales?**

Los suplementos son de gran ayuda para los deportistas que mantengan una adecuada alimentación y no lleguen a cubrir todas sus necesidades. No creo en la suplementación sistemática, pero sí en la suplementación personalizada, según necesidades individualizadas de cada deportista. El uso responsable y bien pautado de los suplementos deportivos me parece un gran adelanto en la nutrición deportiva.

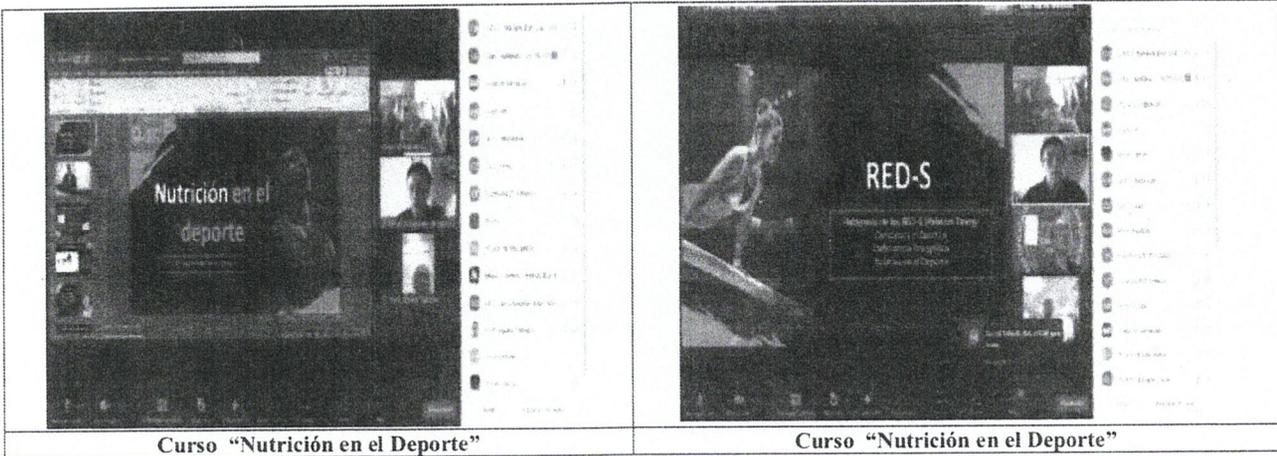
**¿Qué indicadores debemos tener en cuenta para saber si nuestra alimentación es equilibrada?**

Una dieta equilibrada es aquella que cubre todas las necesidades tanto de macro como de micro nutriente, que aporta suficiencia energética, que no te haga ganar peso ni tampoco perderlo, lo más variada posible, que incluya todos los grupos de alimentos importantes (cereales, verduras, frutas, carne, pescados, huevos, frutos secos, lácteos y/o derivados y aceite de oliva) y que te resulte atractiva al paladar.

Este mes el desarrollo fue a través de:

- 1.- Capacitación de manera online.
  - 2.- Acompañamiento individual, en donde de manera directa con cada asistente se buscó orientar y aclarar dudas al respecto de los temas desarrollados en el transcurso del mismo.
  - 3.- Se envió a todos los participantes el material didáctico del desarrollo del curso para su estudio.
- Con este curso se atendieron 50 participantes entre ellos 19 mujeres y 31 hombres.

Municipio	Beneficiarios	
	Hombres	Mujeres
Bacalar		
Benito Juárez	7	7
Cozumel	8	2
Felipe Carrillo Puerto	2	
José María Morelos		
Isla Mujeres	2	
Lázaro Cárdenas		
Puerto Morelos		
Othón P. Blanco	6	6
Solidaridad	1	3
Tulum	5	1
<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>19</b>

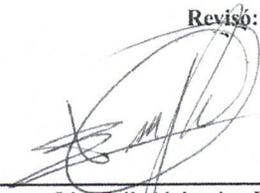


Elaboró:



L.A.E. Nelly Amalia Aguilar Campos  
Encargada del Departamento de  
Formación y Capacitación

Revisó:



Lic. Erik Alejandro Rojas Serrano  
Encargado de la Director de  
Cultura Fisca y Deporte





**CODEQ**  
COMISION  
DEL DEPORTE  
DE QUINTANA ROO



**CODEQ**  
COMISION  
DEL DEPORTE  
DE QUINTANA ROO

11 DIC 2024

**MEDIO DE VERIFICACIÓN  
FORMA RECIBIDO MENSUALES**

Medio de Verificación:	Departamento de Información de Cultura Física y Deporte Y EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO		
Clave y Dependencia:	E014. Cultura Física y Deporte de Alto Rendimiento		
Programa Presupuestario:	E014. Cultura Física y Deporte de Alto Rendimiento		
Resumen Narrativo del nivel reportado:	C01.A07. Implementación del Programa de Formación, Capacitación y Certificación. Transformando el Deporte		
Indicador:	020C01A07 – Porcentaje de entrenadores participantes en el programa		
Método de cálculo:	(número de entrenadores participantes / número de entrenadores programados) x 100%		
Meta del Indicador:	Meta Programada:	Meta Alcanzada:	Variación:
	50	50	0%
Nombre del Evento o Actividad:	"Curso de Suplementación Deportiva"		
Lugar del Evento:	Chetumal Quintana Roo		
Tipo de Evento (Especifique):	Curso de Capacitación		
Trimestre reportado:	Cuarto Trimestre		
Mes que se Reporta:	Diciembre 2024		
Liga de Publicación del Medio de Verificación:	<a href="https://qroo.gob.mx/codeq/index.php/medios-de-verificacion">https://qroo.gob.mx/codeq/index.php/medios-de-verificacion</a>		
Unidad Responsable del indicador:	1407 - Dirección de Cultura Física y Deporte		
Responsable de la Información:	L.A.E. Nelly Amalia Aguilar Campos		
Departamento o Área específica:	Formación y Capacitación		
Tipo de Beneficiario:	Entrenadores deportivos		
Población Atendida por Genero:	Beneficiarios directos		Beneficiarios indirectos
	H	M	H M
Niños (5 - 11 años)		0	0 0
Jóvenes (12 - 18 años)	5	2	0 0
Jóvenes (19 - 29 años)	5	4	0 0
Adultos (30 - 59 años)	21	6	0 0
3era. Edad (+ 60 años)	4	3	0 0
Total:	50		Total: 0

**Datos de las variables reportadas:**

Numerador: Número de entrenadores participantes en el programa 50  
Denominador: Número de entrenadores programados 50

**Descripción del Resultado y justificación:** Se brindó capacitación a 50 entrenadores de los 50 programados para el mes de diciembre de 2024, donde se contó con la participación de 9 Municipios del estado de Quintana Roo.

**Resumen Narrativo (Mínimo Media Cuartilla):**

En el mes de diciembre se dio Capacitación "Curso de Suplementación Deportiva", en modalidad online a través de la Plataforma Zoom, con la participación de 50 personas atendiendo a 13 mujeres y 37 hombres de los municipios: Isla Mujeres 2, Cozumel 6, Benito Juárez 21, Solidaridad 3, Tulum 6, Felipe Carrillo Puerto 2 y Othón P. Blanco 10.

❖ **Curso: "Suplementación Deportiva"**

- El Objetivo es el de brindar a las y los participantes los conocimientos teórico de los principales suplementos deportivos, la clasificación, características, dosis y calidad de cada uno.

La suplementación deportiva es el uso de productos nutricionales para complementar la dieta de deportistas y personas activas. Estos suplementos están diseñados para proporcionar nutrientes adicionales que pueden ser difíciles de obtener solo a través de la alimentación regular.

Los suplementos deportivos pueden ayudar a: Mejorar el rendimiento físico. Acelerar la recuperación después del ejercicio. Prevenir lesiones. Apoyar el desarrollo muscular.

¿Qué es la suplementación deportiva?

La suplementación deportiva está constituida a partir de un concentrado de sustancias válidas, como nutrientes, vitaminas y minerales. También contiene sustancias beneficiosas para la salud con efectos fisiológicos positivos. Uno de sus objetivos es incrementar la ingesta dietética total, complementarla o suplir algún componente dietético de nuestra alimentación habitual.

Estos suplementos están muy presentes en gimnasios, centros deportivos o competiciones. Su consumo debe ser un complemento



**CODEQ**  
COMISION  
DEL DEPORTE  
DE QUINTANA ROO



alimenticio, sin olvidar llevar una alimentación saludable y suficiente que cubra las necesidades de cada persona. Deportistas y atletas que practican deportes de alta intensidad, resistencia y larga duración, tienen una exigencia física más alta. Por eso, en este caso, se considera imprescindible tomar bebida isotónica para hidratarse. La bebida deportiva aporta energía en forma de hidratos de carbono y repone minerales como el sodio, que se pierden con el sudor.

**Efectos sobre la salud**

Los suplementos alimentarios pueden usarse para cualquier persona. No obstante, como se ha comentado anteriormente, hay que tener en cuenta que no deben sustituir alimentos convencionales ni dietas sanas y equilibradas. Su función es complementar y mejorar la alimentación habitual. La mayoría son totalmente naturales y por lo tanto beneficiosos para el organismo.

Para obtener buenos resultados deportivos se debe realizar un entrenamiento de calidad, junto con una dieta deportiva y una cantidad de consumo controlada y adecuada, y un descanso suficiente. De esta manera, se podrá ganar masa muscular, aumentar la fuerza, resistencia o velocidad, mejorar el rendimiento, entrenar con más intensidad y recuperar antes.

Por lo tanto, la decisión de acudir a la suplementación dependerá del tipo de ejercicio físico o deporte que se practique.

**Principales suplementos deportivos**

Existe una gran variedad de suplementos y cada uno proporciona unos objetivos muy específicos. Por tanto, para escoger el más apropiado se recomienda la ayuda de un especialista. A continuación, se muestran los dos más reconocidos en la actualidad:

**BCAA**

Esta suplementación está formada por tres aminoácidos esenciales, leucina, valina e isoleucina. Ayuda a reducir el daño que sufren las fibras musculares en ejercicios intensos. También disminuye la fatiga y favorece la recuperación. Debe consumirse 15 o 30 minutos antes del entrenamiento y 45 minutos posteriores a la actividad física. Con una dosis de 10 a 15 gramos al día.

**Creatina**

Este compuesto contiene efectos beneficiosos en deportes de fuerza y velocidad. Con ejercicios de alta intensidad, explosividad y corta duración. Tiene como objetivo aumentar la masa muscular y trabajar la fuerza. Asimismo, ayuda al crecimiento, mantenimiento y recuperación muscular. Debe tomarse entre 15 o 30 minutos antes del entrenamiento y 45 minutos después. Su dosis es de 2 a 5 gramos al día.

Este mes el desarrollo fue a través de:

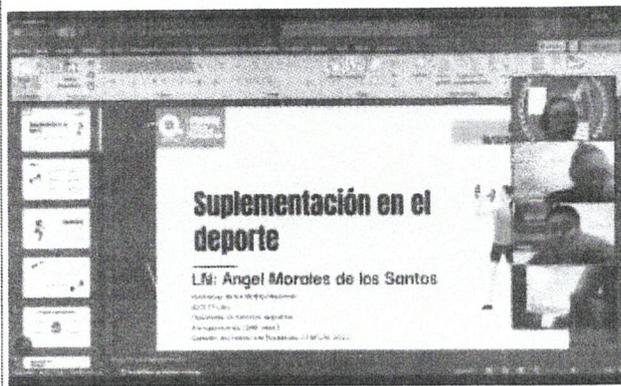
- 1.- Capacitación de manera online.
- 2.- Acompañamiento individual, en donde de manera directa con cada asistente se buscó orientar y aclarar dudas al respecto de los temas desarrollados en el transcurso del mismo.
- 3.- Se envió a todos los participantes el material didáctico del desarrollo del curso para su estudio.

Con este curso se atendieron 50 participantes entre ellos 15 mujeres y 35 hombres.

Municipio	Beneficiarios	
	Hombres	Mujeres
<b>Bacalar</b>		
<b>Benito Juárez</b>	15	6
<b>Cozumel</b>	6	
<b>Felipe Carrillo Puerto</b>	2	
<b>José María Morelos</b>		
<b>Isla Mujeres</b>	2	
<b>Lázaro Cárdenas</b>		
<b>Puerto Morelos</b>		
<b>Othón P. Blanco</b>	5	5
<b>Solidaridad</b>	1	2
<b>Tulum</b>	6	
<b>Total</b>	<b>37</b>	<b>13</b>



Evidencia de las Actividades o Eventos Realizados: (23)



Curso "Suplementación Deportiva"



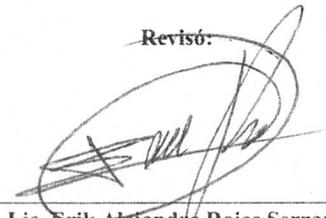
Curso "Suplementación Deportiva"

Elaboró:



L.A.E. Nelly Amalia Aguilar Campos  
Encargada del Departamento de  
Formación y Capacitación

Revisó:



Lic. Erik Alejandro Rojas Serrano  
Encargado de la Dirección de Promoción  
y Desarrollo del Deporte