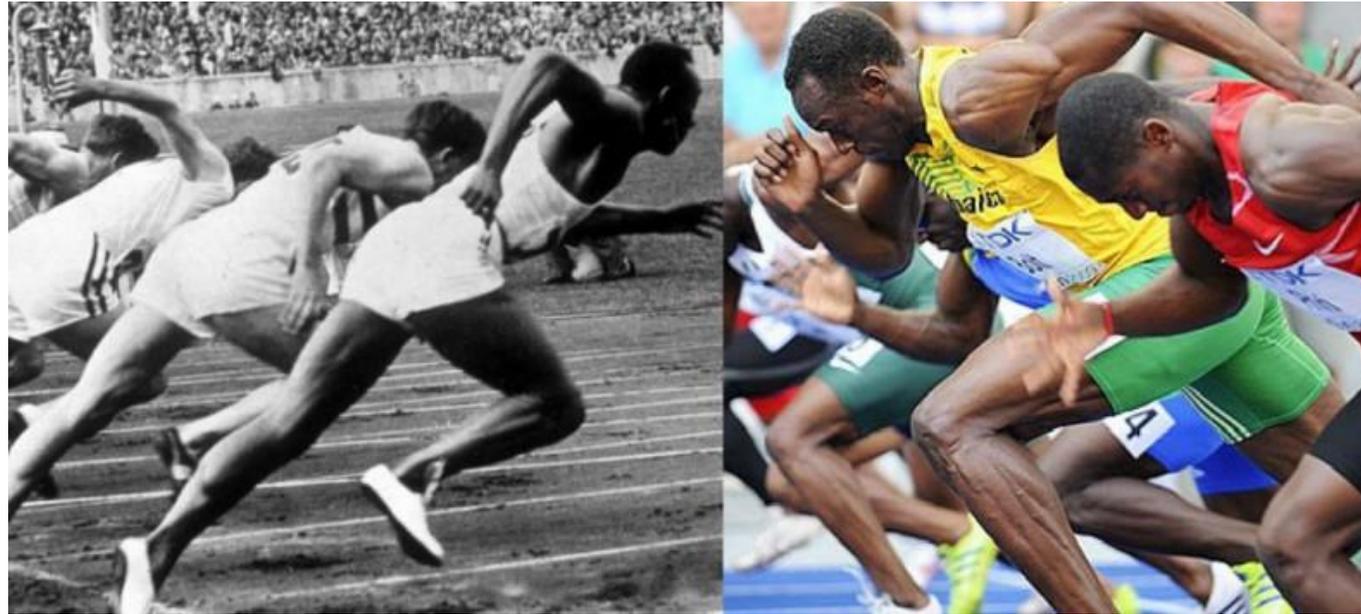


UNIDAD I
ANTECEDENTES SOBRE LOS CAMBIOS
EN LOS PATRONES ALIMENTARIOS
DENTRO DEL DEPORTE Y LA
NUTRICIÓN DEL ATLETA COMO
FENÓMENO BIOPSIICOSOCIAL

EVOLUCION DEPORTIVA



- Blanchard & Cheska afirman que “el deporte refleja los valores básicos del marco cultural en que se desarrolla y por tanto actúa como ritual cultural o como transmisor de cultura”.
- La actividad física en tanto que acontecimiento cultural, encuentra su nacimiento histórico junto a los principios de la civilización humana.

- El deporte entendido desde la perspectiva histórica nace en la prehistoria y sigue su evolución, estructurándose según las acciones de los hombres y compartiendo espacio con manifestaciones como el juego, el canto, la danza y la lucha, llegando a entrar incluso en la fibra religiosa de los pueblos.



- Inicialmente la actividad física de las personas se centraba en la búsqueda de alimento, así como en la protección y la defensa ante otros depredadores y demás peligros del medio (Mechikoff & Estes, 2005).



CONCEPTOS DE NUTRICION DEPORTIVA



- El rol del nutricionista en el campo de las ciencias del deporte y su participación durante la etapa de entrenamiento a un deportista de élite ha ganado importancia como parte integradora en la calidad y rendimiento de la performance, y en aquel deportista no de elite en favorecer su calidad de vida.

- **DEPORTE:**

Juego organizado que lleva consigo la realización de esfuerzo físico. Se atiene a una estructura formal, forma parte de una gama de reglas claras y explícitas de acuerdo a conductas y procedimientos.

- **NUTRICION DEPORTISTA:**

Aplicación de los principios nutricionales a la mejora del rendimiento deportivo, es considerada un factor importante en el éxito de un deportista, como rama de la nutrición estudia los nutrientes según estos se relacionen con el deporte.

- **AYUDAS ERGOGÉNICAS:**

Sustancias, nutrientes o métodos que ayudan a mejorar alguna cualidad física

- **COMPOSICIÓN CORPORAL:**

Distribución porcentual relativa de la masa corporal total de un sujeto en masa grasa (MG) y masa libre de gras (MLG).

- **SOMATOTIPO:**

Cuantificación de la forma y composición actual del cuerpo humano.

- **ACTIVIDAD FISICA:**

Movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que supone un consumo de energía.

- **EJERCICIO FISICO:**

Toda actividad realizada por el organismo, libre y voluntariamente de forma planificada estructurada y repetitiva con un mayor o menor consumo de energía, y cuya función es lograr una mejor funcionalidad orgánica a base de correr, saltar, lanzar, luchar, etc

- **ENTRENAMIENTO:**

Proceso, conducido planificadamente, el cual debe desarrollarse conforme a una representación de objetivos.

- **FATIGA MUSCULAR:**

Disminución de la capacidad para generar fuerza muscular máxima.

- **FRECUENCIA CARDIACA (FC)**

Cantidad de latidos que tiene el corazón por minuto, y debe ser considerada como principal indicador de estrés (carga) cardiovascular.

- **CONSUMO MÁXIMO DE OXÍGENO**

Cantidad máxima de oxígeno que el organismo es capaz de absorber, transportar y consumir por unidad de tiempo

MITOS EN LA NUTRICION DEPORTIVA



USO DE PROTEINA

- Si se realiza una dieta balanceada no es necesaria una suplementación proteica. Por lo que, es preferible en vez del consumo de suplementos un buen aporte proteico a partir de los alimentos.
- Por lo tanto, si se realiza una adecuada selección de alimentos se pueden cubrir las necesidades extras de energía, glúcidos y proteínas en un entrenamiento deportivo de alto rendimiento. Además, a través de los alimentos hay un mayor aporte de vitaminas y minerales.

AMINOACIDOS

Dependiendo de las situaciones y estados, “puede” ayudarnos a mejorar.

- Vegetarianismo
- Veganismo
- Mala alimentación
- Deporte de alto rendimiento

L – CARNITINA

- La suplementación con L-Carnitina en ejercicios aerobios parece favorecer el desarrollo de cierto tipo de fibras musculares las cuales se ven disminuidas cuando no se toman suplementos de L-Carnitina.
- No se han comprobado descensos en los depósitos grasos de los individuos suplementados con L-Carnitina, pero se ha podido observar que estos suplementos han prevenido el aumento del peso inducidos por el consumo de altas cantidades de hidratos de carbono simples.

SE SUDA GRASA

- El sudor contiene principalmente sodio y cloruro, potasio y magnesio. Como el sodio se pierde a través del sudor, disminuye la reserva del cuerpo y con grandes pérdidas los músculos son más propensos a acalambrarse.
- Las bebidas deportivas ayudan a mantener el cuerpo hidratado debido a que contienen electrolitos, particularmente sodio, que ayuda a conservar el líquido y a reponer lo que se pierde a través del sudor.

HIDRATACION EN EL DEPORTISTA



- Antes, durante y después de la práctica de actividad físico-deportiva, la hidratación es un factor limitante del rendimiento deportivo, y por tanto, una correcta hidratación tiene beneficios para la salud y el rendimiento de los deportistas. Por todo ello se deben establecer las necesidades hidroelectrolíticas y protocolo de reposición de líquidos en el deportista.

RECOMENDACIONES

Las necesidades hídricas de un individuo están condicionadas por varios factores:

- ✓ Características antropométricas y de composición corporal
- ✓ Género
- ✓ Edad
- ✓ Ejercicio físico diario y ambiente que hace este ejercicio.

Por otra parte, el líquido que se ingiere durante la AF tiene que tomarse en volúmenes no muy grandes, con una frecuencia concreta y teniendo unas características adecuadas en cuanto a su osmolaridad (HC y sales minerales) para el buen funcionamiento del organismo.

- Cualquier persona que vaya a realizar una actividad físico-deportiva con una duración mayor a 20-30min y especialmente en ambientes calurosos o de gran humedad relativa debería estar en un estado correcto de hidratación antes de comenzar la actividad.

La ingesta de bebidas deportivas comerciales incluyen azúcares en su composición para favorecer la consecución de los siguientes objetivos:

- Mantenimiento de los depósitos de glucógeno muscular y la glucemia estable.
- Evitar estados de deshidratación.

- **FORMULA PARA SABER CUANTA AGUA NECESITAS**

$$(35\text{ML}) \times (\text{PESO EN KG})$$

Ejemplo: $35\text{ml} \times 65\text{kg} = 2275$ al dia

- **FORMULA PARA DEPORTISTAS**

$$(1\text{ml}) \times (300 \text{ kcal})$$

Ejemplo: $2275\text{ml} + 1\text{ml} \times 300 \text{ kcal} = 2575\text{ml}$ al dia