

Nutrición en la actividad
física y deporte.



Asesor: Daniela rodriguez Martínez

Alumna: Ángeles Anarela Aguilar Rodríguez

Actividad: Mapa conceptual y Ensayo

Séptimo cuatrimestre

Fecha: 24 de septiembre del 2020

Comitán de Domínguez Chiapas.

Introducción.

El agua como bien sabemos es el componente básico más importante del cuerpo en el momento de nuestro nacimiento el agua supone aproximadamente del 75 al 85% de peso corporal total. El agua corporal es mayor en los atletas que no atletas debido al agua varía con el sexo, la edad, grasa corporal, la función del agua es que los solutos estén disponibles para la reacción celular es un sustrato en reacciones metabólicas, regula la temperatura corporal, mantiene el volumen sanguíneo, transporta los nutrientes y participa en la digestión, absorción y la excreción.

Desarrollo.

El agua no es considerada un nutriente pero es indispensable para la vida y forma parte de todos los seres vivos. La edad y actividad física se tiene alrededor del 60% del peso corporal esto es debido a la cantidad de agua que se encuentra en el organismo. En el recién nacido la proporción de agua puede elevarse hasta el 75% pero en una persona obesa puede bajar hasta el 45% conforme vamos envejeciendo la cantidad de agua en el cuerpo va disminuyendo; como he mencionado anteriormente el agua es el medio en el que se establece la comunicación en las diversas células que forman los tejidos. Las enzimas son las responsables de fabricar energía y la síntesis de diversas sustancias que nuestro organismo necesita la mayor parte de la ingesta de agua diario se realiza mediante una propia ingesta o bien por lo que los alimentos contienen nuestro cuerpo necesita oxidar aproximadamente 150.250 ml diarios. Las pérdidas diarias se llevan a cabo por la temperatura y actividad física.

La piel es una barrera que nos ayuda a evitar la deshidratación por lo que cuando hay quemaduras extensas por el peligro de deshidratación por lo tanto, es muy importante consumir el agua diariamente porque es una fuente importante para nuestro cuerpo y evitar el riesgo de deshidratarnos o desarrollar una enfermedad. El cuerpo humano dispone de muchos mecanismos de refrigeración los cuales son más eficaces. La piel de nuestro organismo actúa como el radiador de un vehículo nos refrigera, el sudar ayuda a la pérdida de una cantidad grande de agua y electrolitos.

Conclusión.

Después de analizar comprende la lectura de este tema es muy importante tener en cuenta los factores de riesgo que podemos obtener el no consumir la cantidad agua correctamente ya que el agua es eficaz para el ser humano nos ayuda a no deshidratarnos.

<file:///C:/Users/ANGELES/Downloads/Dieto%20terapia%20de%20Krause%2014%C2%B0%20Edici%C3%B3n%20en%20espa%C3%B1ol%20-%20copia.pdf>

Historia clínica de paciente deportista

