



Nombre del alumno: Daniela calderón Sánchez.

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez Martínez.

Nombre del trabajo: Ensayo.

Materia: Nutrición en la actividad física y el deporte.

Grado: séptimo cuatrimestre.

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 13 de noviembre del 2020.

La antropometría aplicada en el deportista y el tipo de alimentación antes, durante y después de una competencia.

En este presente trabajo se pretende dar a conocer el procedimiento y la importancia que tiene la nutrición en un deportista, para esto es también importante saber que la antropometría juega un papel importante pues en base a estos resultados podemos los futuros nutriólogos tener un diagnóstico y poder aplicar el tipo de dieta que la persona requiera, sabemos que una buena dieta ayuda a diferentes tipos de patologías en diferentes etapas de la vida y en el deportista no es la excepción, entonces una dieta adecuada ayudará a soportar un entrenamiento intenso, constante, a la vez que reducirá los riesgos de enfermedad o lesiones, una buena elección de la dieta también puede favorecer la adaptación muscular y de otros tejidos al estímulo del entrenamiento, junto con el tipo de alimentos que más impacto tendrá en cuanto a fuerza, formación, rendimiento y recuperación. El objetivo principal de la alimentación de los deportistas es garantizar el crecimiento normal del organismo joven y recuperar constantemente el del adulto para ayudar a mantener e incluso incrementar la capacidad de rendimiento, de esta manera un deportista que goza de un estado de nutrición adecuado podrá entrenar con mayor tiempo y disminuir la fatiga, podrá recuperarse más rápido y mayor facilidad, disminuirá lesiones, entre otras tantas cosas.

Como bien mencionamos la evaluación del deportista es una herramienta muy importante ya que a partir del resultado se fijan los objetivos específicos y se decide el tipo de dieta que se aplicara al paciente, para poder lograr una evaluación completa del estado nutricional del paciente se realiza una evaluación antropométrica, esta consiste en el estudio de las dimensiones morfológicas del hombre (forma, tamaño, proporción y composición corporal) mediante mediciones como el peso, talla, pliegues cutáneos, perímetros y diámetros óseos, esto contribuye a la comprensión del crecimiento, ejercicio, rendimiento y nutrición del individuo en estudio, la composición corporal desempeña un papel vital en el rendimiento deportivo generalmente es deseable un bajo porcentaje graso para optimizar una performance en deportes que requieran velocidad y carrera ya que cuando sobrepasa los valores adecuados contribuye al peso corporal que durante la competencia hay que movilizar siendo por tanto un impedimento, la mayor masa muscular aumenta la performance tanto en actividades de fuerza como de resistencia, el grado alcanzado de desarrollo muscular dentro de la población deportiva es el mejor determinante del rendimiento físico, la antropometría

nos permite evaluar al deportista a lo largo del tiempo y observar las modificaciones provocadas por la nutrición y el entrenamiento. Junto con esto es importante también llevar un control de estudios bioquímicos, evaluación clínica, evaluación de ingesta dietética y una evaluación de la actividad física o el entrenamiento.

Ahora bien en cuanto su alimentación un deportista no requiere de una alimentación especial o totalmente diferente, sino que debe seguir una dieta adecuada que cubra los requerimientos de energía y nutrientes adicionales impuestos por el entrenamiento, así la principal adaptación en la dieta del deportista será el incremento en el consumo de energía, si un deportista no cubre sus demandas de energía puede presentarse disminución de peso, pérdida de masa muscular, fatiga crónica e incapacidad para adaptarse al programa de entrenamiento y rendir en competencias.

En la alimentación antes de la competencia se recomienda aumentar la cantidad de hidratos de carbono de la dieta hasta un 70% del GET o a un consumo de 8-10g/kg peso, con el fin de maximizar los almacenes de glucógeno. En deportes de resistencia como maratones, triatlones, ciclismo de ruta etc, es necesario realizar este incremento en la proporción de hidratos de carbono desde 3 días antes de la competencia, mientras que en los demás deportes es suficiente con hacerlo el día anterior a la competencia, la dieta antes de la competencia debe cumplir características, como incluir alimentos ricos en hidratos de carbono de fácil digestión, elegir alimentos que requieran poca elaboración, sin irritantes (grasas, picantes o condimentos), evitar alimentos ricos en fibra ya que pueden prolongar el tiempo de digestión, evitar alimentos ricos en grasa y proteína pues retardan el vaciamiento gástrico, la última comida debe hacerse 3 o 4 horas antes para una comida grande, si es comida pequeña de 2 a 3 horas antes, y si en caso de líquidos de 1 a 2 horas. Durante la competencia: en ejercicios de larga duración es necesario el consumo de líquidos y de alimentos fuente de hidratos de carbono, si la suplementación de hidratos de carbono se da durante ejercicios prolongados de moderada a alta intensidad, los participantes podrán realizar el ejercicio durante un mayor tiempo y tendrán más fuerza durante los lapsos cortos de alta intensidad hacia el final de la competencia, durante el ejercicio, los hidratos de carbono se pueden oxidar a una velocidad de 1g/min, por lo que se recomienda una ingestión de 45 a 60 g/hora, que es la cantidad necesaria para mantener los niveles de glucosa en la sangre durante la actividad física intensa, las bebidas deportivas son útiles porque además de líquidos proveen hidratos de carbono y electrolitos, un litro por hora aporta alrededor de 60 g de hidratos de carbono, que es la cantidad que se pueda oxidar

durante el ejercicio, otras opciones de alimento para consumir durante el ejercicio son las barras energéticas y los geles de hidratos de carbono con electrolitos. En la recuperación después de la competencia la reposición de hidratos de carbono debe iniciarse inmediatamente después de haber terminado la competencia ya que la resíntesis de glucógeno es mayor en las 2 primeras horas inmediatas a la competencia, en esta etapa la cantidad adecuada de hidratos de carbono, no importando si son complejos o simples, es consumir una proporción de 2g/kg, si se retarda el consumo de hidratos de carbono disminuye en un 66% la velocidad de recuperación y después de 4 horas disminuye un 45% la posibilidad de recuperar el total de glucógeno perdido durante el ejercicio y esto puede prolongar el estado de fatiga o la recuperación de glucógeno muscular a más de 48 horas después del trabajo intenso, después de competir se recomienda una comida abundante en hidratos de carbono como ; arroz, espagueti o cualquier pasta, sopa de lentejas, galletas saladas, chilaquiles, molletes, papa al horno, pan blanco, etc, de preferencia todos los alimentos con bajo contenido de grasa para evitar una saciedad anticipada. Es importante tener presente que un deportista siempre deberá cuidar su alimentación eligiendo alimentos de todos los grupos, para garantizar la cobertura de todos los nutrimentos requeridos durante la práctica de ejercicio. Si nos preguntamos ¿Qué cantidad de macronutrientes es lo adecuado para un deportista? Sería en hidratos de carbono que se tenga al menos el 60% del total de la energía consumida, un 15 % de proteínas y del 20-25% de lípidos.

Para concluir entendemos que tanto la valoración antropométrica como los estudios bioquímicos son de gran importancia para poder llegar a un excelente diagnóstico y aportar al paciente los alimentos y porcentaje adecuado junto con el tipo de dieta que su cuerpo necesita, que el objetivo principal de la alimentación de los deportistas es garantizar el crecimiento normal del organismo joven y recuperar constantemente el del adulto para ayudar a mantener e incluso incrementar la capacidad de rendimiento, de esta manera un deportista que goza de un estado de nutrición adecuado podrá entrenar con mayor tiempo y disminuir la fatiga, podrá recuperarse más rápido y mayor facilidad, disminuirá lesiones, entre otras tantas cosas.

UDS. (2020.). ANTROPOMETRIA APLICADA EN EL DEPORTISTA Y EL TIPO DE ALIMENTACION ANTES, DURANTE Y DESPUES DE UNA COMPETENCIA Y ALIMENTACION EN PERIODOS DE ENTRENAMIENTO. En UDS., *Nutrición En La Actividad Física y El deporte*. (págs. 55-77.). COMITAN DE DOMINGUEZ CHIAPAS.

Canda., A. S. (DICIEMBRE. de 2012.). *VARIABLES ANTROPOMÉTRICAS DE LA POBLACIÓN DEPORTISTA ESPAÑOLA*. Recuperado el VIERNES 13. de NOVIEMBRE. de 2020., de *VARIABLES ANTROPOMÉTRICAS DE LA POBLACIÓN DEPORTISTA ESPAÑOLA*.
<http://munideporte.org/imagenes/documentacion/ficheros/029C0791.pdf>