

- 
- **Materia: Nutrición en la actividad física y el deporte.**
 - **Cuatrimestre: 7mo**
 - **Alumno: Airy del Rosario Bautista Guillén.**

Nutrición en el deporte.

Parámetros bioquímicos.

El control bioquímico, nutricional y médico del deportista, es considerado como un medio complejo pero eficaz para conseguir una correcta dirección del entrenamiento deportivo.

Este nos ayuda a que el deportista no tenga un sobre entrenamiento, también es eficaz para poder aumentar su rendimiento físico de acuerdo a su control cardiovascular, los parámetros bioquímicos son de gran ayuda para elaborar el tratamiento nutricional ya que descartamos el posible riesgo de cualquier alteración, mejorando su estado mediante su alimentación.

Metabolismo energético.

Hablar de alimentación y nutrición en el deporte implica adaptar los principios básicos de la alimentación y nutrición humana a las necesidades energéticas y de micronutrientes conlleva a la práctica deportiva.

Cuando una persona realiza actividad física continuamente este aumenta el requerimiento de macro y micronutrientes, en especial si el deportista es de alto rendimiento, como un maratonista que requiere de correr kilómetros bajo el sol o la lluvia, por eso es necesario aumentar sus defensas y en su defecto se modificaría los hidratos ya que contienen un elevado volumen de O₂. En el caso de un fisicoculturista, este requiere de un alto consumo proteico y un consumo de vitaminas y minerales ya que constantemente estará en juego su peso. Por eso es necesario adecuar la alimentación dependiendo de la actividad física que realice.

Factores que regulan las funciones corporales durante la actividad física.

La respuesta del organismo a la actividad física son los cambios que se producen para poder desarrollar un trabajo físico, que desde una perspectiva evolutiva se traducen en supervivencia y desde el punto de vista lúdico y social, en rendimiento deportivo.

Existen muchos factores durante un entrenamiento, el más indispensable es la hidratación del deportista, ya que constantemente pierde líquidos y otro no menos importante el clima en el que este se está desarrollando la actividad física, ya que las temperaturas altas generan una sudoración excesiva, y eso tiende a perder electrolitos y líquidos que el deportista necesita recuperar.

Nutrición en la actividad física y deporte y su relación con la fisiología del ejercicio.

Durante la realización del ejercicio físico participan prácticamente todos los sistemas y órganos del cuerpo humano. Así el sistema muscular es el efector de las ordenes motoras generadas en el sistema nervioso central, siendo la participación de otros sistemas.

Otro punto por el cual darle la atribución a los parámetros bioquímicos, ya que nos ayudan a descartar posibles daños en los diferentes órganos del cuerpo, aunado a una buena alimentación y suplementación multivitamínicos, indispensable para un buen funcionamiento y descartar daños que no solo pueden perjudicar el deporte, si no nuestra salud.

Tipos de entrenamientos.

Se puede practicar, actividad física esporádicamente y libre o de forma planificada y regular.

Existen diferentes tipos de actividades físicas y entrenamientos. Lo recomendable para una persona promedio es 3 días de ejercicio y 40 minutos de caminata como buenas recomendaciones.

En el caso de los deportistas, existen miles de deportes en el cual puede ser de fuerza, aerobio, cardiovascular, entre otros. Esto también es un factor como base de alimentación del deportista.