

- 
- **Materia:** Nutrición en actividad física y el deporte.
 - **Carrera:** Nutrición.
 - **Semestre / cuatrimestre:** 7mo. Cuatrimestre.
 - **Alumno:** Alicia Marqueni Morales Santizo.

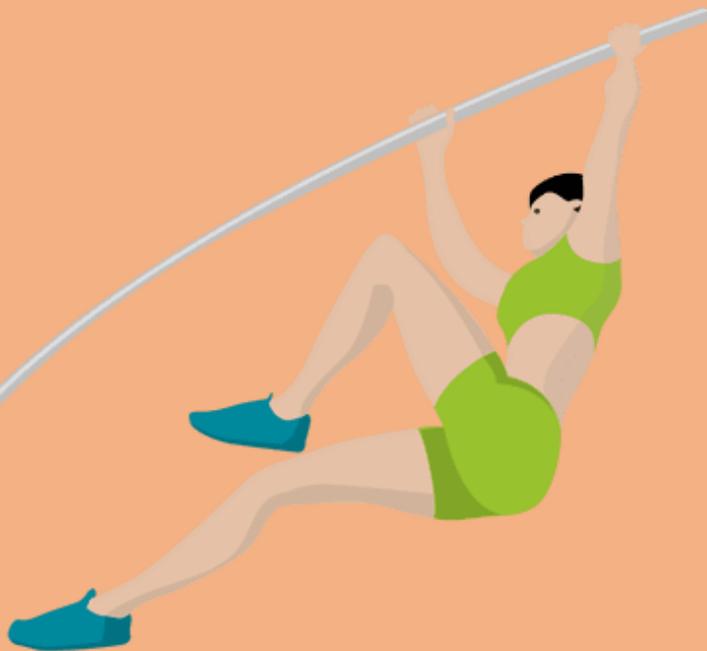
COMITAN DE DOMINGUEZ A

05/12/2020

MANUAL PARA PACIENTES DEPORTISTAS.

SE ABORDARÁN TEMAS COMO:

- Gasto energético
- Tipo de alimentación en el deportista
- Recomendaciones nutricionales
- Antropometría
- Uso de suplementos
- Desórdenes alimenticios en el deportista



INTRODUCCIÓN:

En este ensayo se plasmará todo lo anteriormente leído y comprendido acerca del gasto energético, tipo de alimentación, recomendaciones nutricionales, antropometría, uso de suplementos y los desórdenes alimenticios en los deportistas.

Como bien sabemos, el gasto energético va dependiendo de cada persona, porque cada persona es y tiene un organismo diferente, en las recomendaciones nutricionales siempre se pide al paciente que consuma lo que su cuerpo necesita, la antropometría es conocida como uno de los mejores métodos para conocer o analizar los factores que pueden intervenir de una u otra manera en los resultados deportivos.

En la cultura física la antropometría nos otorga la observación del desarrollo somático individual y de grupos escolares, además de permitirnos valorar el dominio de diferentes proyectos relacionados con la actividad física para diferentes poblaciones.

GASTO ENERGETICO:

Es una actividad metabólica que se necesita para el mantenimiento de la vida y que los diversos organismos de nuestro cuerpo puedan funcionar fisiológicamente, el gasto energético es referido a la cantidad de energía que un organismo utiliza al momento de llevar a cabo las funciones y actividades que este ejerce, que pueden variar según diversos factores:

- ▶ Temperatura corporal
- ▶ conducción de impulsos nerviosos
- ▶ Reparación de tejidos
- ▶ Formación de tejidos
- ▶ Trabajo mecánico que realizan los músculos para moverse
- ▶ Digestión de alimentos
- ▶ Respiración

Este se mide mediante las calorías que se define a la manera en la que el organismo utiliza la energía que se encuentra almacenada en los enlaces químicos de diferentes nutrientes. El requerimiento energético se utiliza como una dimensión sobre la cantidad diaria de energía que los alimentos nos proporcionan para poder satisfacer nuestras necesidades energéticas en el organismo.

En una persona adulta normal, la energía que es consumida por el organismo es proveniente del gasto energético basal.

Cuando se realiza actividad físico constante, tiene gran probabilidad de que la persona deportista tenga un desequilibrio en entre:

- ▶ Ingesta dietética (energía macro y micro nutrientes)
- ▶ Gasto energético
- ▶ exigencias adicionales de un alto grado de actividad física

Existen diversos métodos para saber el estado nutricional en que el deportista se encuentra una de ellas es una valoración bioquímica podría ayudar u orientarnos para saber el estado nutricional en el que se encuentra, como el perfil lipídico, para saber más acerca del funcionamiento del hígado y riñón, así como para saber si la dieta está siendo demasiada alta en proteínas o grasas, también para saber las deficiencias nutricionales y saber las necesidades de suplementación.

Existenn aspectos que deben relacionarse con la evaluación nutricional del deportista, y que puede diferenciarse al de la población, como:

- ▶ Tipo de deporte: dependiendo de la fuerza, resistencia, velocidad con que se ejerce
- ▶ Horario; días, tiempo para entrenar
- ▶ Categorías en las que compite
- ▶ Los objetivos que tiene

TIPO DE ALIMENTACION

Según la Organización Mundial de la Salud, la alimentación es proceso consciente y voluntario que consiste en el acto **de** ingerir alimentos para satisfacer la necesidad **de** comer. Mientras que la alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sano. Se denomina también **alimentación** equilibrada.

Es muy necesario que los deportistas tengan una buena alimentación, especial para el, donde la ingesta energética cumpla con sus requerimientos energéticos, para poder tener una buena resistencia y rendimiento físico a lo largo de la competencia.

Como bien sabemos los hidratos de carbono son la principal fuente de energía ideal para nuestro organismo, por lo que es muy importante que los deportistas consuman una buena cantidad de hidratos de carbono (carbohidratos complejos) antes de una competencia, los caréales que se recomiendan son:

- ▶ Arroz
- ▶ Pasta
- ▶ Pan
- ▶ Papas

Es muy importante que los pacientes deportistas no abusen de los carbohidratos simples que se encuentran presentes en los alimentos dulces, como:

- ▶ Zumos de fruta
- ▶ Miel
- ▶ Azúcar
- ▶ Chocolate
- ▶ Pasteles

En caso de que haya un consumo elevado de los alimentos antes mencionados, puede existir una disminución de los niveles de glucosa en sangre.

Existen estudios que indican que lo que consumimos antes de entrenar es un equivalente de la cantidad de energía que tenemos, así como el nivel de rendimiento físico.

Alimentación antes del entrenamiento:

Debemos asegurarnos de que nuestro cuerpo obtenga los nutrientes necesarios para poder llevar a cabo la actividad física a realizar, por lo que se recomienda consumir algún alimento al menos una o dos horas antes de realizar el entrenamiento, ya que esto nos proporcionara un aumento de glucógeno en el cuerpo, este proporciona energía al hígado y a los músculos de nuestro cuerpo, a manera de apoyo para poder entrenar de manera eficaz, los alimentos que más se recomiendan son:

- ▶ Proteínas.
- ▶ Hidratos de carbono.
- ▶ Agua suficiente

En una ingesta moderada de 1-4g por cada kilogramo de peso, corporal.

En lo que se evita el consumo de:

- ▶ Grasas

Alimentación durante el entrenamiento:

Cuando se realiza ejercicio físico, los músculos bombean sangre (crecen) comenzamos a retirar desechos como agua y sales minerales de nuestro cuerpo en forma de sudor, por lo que se debe consumir nutrientes que nos proporcionen una buena hidratación y suficiente energía, Al realizar ejercicio de 45 minutos, será suficiente con reponer líquidos que contengan azúcares de rápida absorción, si el lapso de entrenamiento es de dos horas, se recomienda dar a nuestro cuerpo un consumo extra de hidratos de carbono en forma de aminoácidos. Consumir de 30-60g de carbohidratos para que el cansancio no se presente de manera muy rápida.

Alimentación después del entrenamiento:

Después de que se entrena, surge un periodo en el que nuestro cuerpo es más apto para poder recibir todos los nutrientes que sean ingeridos, llamado: **Ventana anabólica**, donde se recomienda en gran manera aprovechar para consumir carbohidratos de rápida absorción así como las proteínas para recuperar las reservas de glucógeno sin olvidar las grasas saludables para que se recupere la estructura muscular, consumir las proteínas de manera adecuada después de entrenar nos asegura el aporte de aminoácidos esenciales para que el proceso de recuperación sea más rápida, lo recomendado son de 20-40g.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

Es muy importante que las personas que realizan deportes, sigan las indicaciones que se les da en cuanto a la alimentación en el deporte, mantener una buena alimentación y realizar ejercicio, nos ayuda a tener un muy buen nivel tanto emocional, como físico y orgánico.

Es muy recomendable que los deportistas consuman una dieta equilibrada, suficiente y adecuada en cantidad y calidad, para asegurar el mejoramiento en cada entrenamiento, es muy importante tomar en cuenta que la regularidad al momento de ingerir los alimentos, así como el ajuste correcto al establecer los horarios para entrenar o competir.

En los periodos de la alimentación, el consumo de hidratos de carbono, deben ser balanceados, es recomendable consumir arroz y cereales integrales, debido a su gran contenido en fibra, consumir verduras es algo de base, consumir frutas como la manzana y el plátano.

Consumir alimentos ricos en:

- ▶ Hierro
- ▶ Cereales
- ▶ Proteínas

El consumo de carbohidratos complejos en la dieta del deportista es muy importante para poder regular los niveles de glucosa en sangre, las leguminosas son una gran opción para aumentar su resistencia.

El consumo de agua es muy importante, ya que el deportista debe estar siempre muy bien hidratado.

Es muy importante fijarse en el aporte nutritivo de cada alimento que consume, Para que el rendimiento físico aumente o mejore, puede hacerse mediante una buena alimentación

ANTROPOMETRIA

La antropometría es una rama que se encarga de realizar las medidas de las dimensiones (físicas) que tenemos en el cuerpo, así como la composición del cuerpo humano, para poder llevar a cabo estas medidas con exactitud, se requiere de previas técnicas y conocimientos, la antropometría tiene el único y principal objetivo de disponer múltiples diferencias existentes en razas, grupos o individuos.

La antropometría es de vital importancia ya que como bien sabemos este es conocido como una herramienta muy valiosa que tiene el fin de lograr obtener una adecuada valoración nutricional.

La cineantropometría es el estudio del tamaño, forma, composición, estructura y proporcionalidad del cuerpo humano con el objetivo de comprender la evolución del hombre en relación con el crecimiento, el estado de nutrición, la actividad física y el entrenamiento físico-deportivo.

Es una de las ramas más importantes de la ciencia de la actividad física y el deporte, la cual depende en gran manera de la aprobación de un registro relacionado con las reglas de medición que son determinados por los organismos normativos nacionales.

En este destaca en gran manera la técnica antropométrica como instrumento esencial para determinar diferentes mediciones como:

- ▶ Peso
- ▶ Talla
- ▶ Pliegues cutáneos
- ▶ Diámetros
- ▶ Longitudes
- ▶ Parámetros para la estimación de la composición corporal
- ▶ Circunferencia de cintura.

Estas medidas son realizadas a base de diferentes medidas o parámetros corporales, conocidos como las que son recomendables por el cuerpo.

SUPLEMENTOS DEPORTIVOS

Los suplementos deportivos pueden presentarse como:

- ▶ Pastillas
- ▶ Polvos
- ▶ Bebidas

Son utilizados para:

- ▶ Aumentar musculo
- ▶ Perder peso
- ▶ Mejorar la resistencia

Estos productos se venden afirmando que ayudaran a las personas que practican deporte, pero existen diferentes investigaciones en las que aseguran que lo que ofrecen todos los productos no es real, ya que solo muy pocos de ellos logran cumplir con su objetivo, eficaces para aumentar el rendimiento deportivo.

Suele ser muy difícil saber con exactitud si un suplemento deportivo puede ser bueno para la salud a largo plazo, porque no se han realizado estudios exactos para saber si es bueno a largo plazo para las personas que se encuentran en la etapa de adolescencia, también porque estos suplementos deportivos pueden contener fármacos o aditivos que normalmente no incorporan en las etiquetas del mismo producto.

Existen una gran diversidad de suplementos deportivos, pero los más conocidos son;

- ▶ Creatina
- ▶ Suplementos de aminoácidos
- ▶ Suplementos de proteínas.

TRASTORNOS ALIMENTICIOS EN EL DEPORTISTA

Los trastornos alimenticios pueden surgir en cualquier etapa de la vida, sin importar el sexo de la persona, las personas que practican deportes y llegan a sufrir algun trastorno alimenticio, pasan a ser de las personas con mayor riesgo en la población, en la mujer es muy común que llegue a padecer triada de la mujer deportista en donde surgen alteraciones de la menstruación los hombres pueden llegar a padecer una disminución en la ingesta energética, en donde se da una baja disponibilidad de energía en el cuerpo.

Los trastornos más comunes en los deportistas suelen ser:

- Anorexia
- Bulimia
- Bulimarexia ´
- Vigorexia
- Ortorexia

CONCLUSION

Saber acerca de los temas relacionados con la nutrición y el deporte es muy importante, ya que en cualquier momento nos pueden llegar a pedir alguna asesoría, relacionada con estos temas, además de que es algo que debemos de tener muy en cuenta siempre, porque es un tema que se encuentra muy vinculada con la nutrición.

FUENTES:

UDS. (2020). Nutrición En La Actividad Física y El deporte. COMITAN CHIAPAS : UDS.

FABIAN RIVERA. (25 DICIEMBRE, 2017). Las mediciones Antropometricas y el Deporte. altorendimiento, NP, NP.´

contigosalud. (2020). Alimentación Antes, Durante y Después del Ejercicio. 05/12/2020, de contigosalud Sitio web: <http://www.contigosalud.com/alimentacion-antes-durante-y-despues-del-ejercicio>

Christian Colls Garrido¹ , José Luis Gómez-Urquiza² , Guillermo Arturo Cañadas-De la Fuente³ y Rafael Fernández-Castillo. (2015).
Uso, efectos y conocimientos de los suplementos nutricionales para el deporte. España: Universidad de Granada.

Kenia Auxiliadora Páramo Gómez. (2017). CONSUMO CALÓRICO Y SU RELACIÓN CON EL GASTO ENERGÉTICO DE LOS DEPORTISTAS DE COMBATE DE LAS SELECCIONES NACIONALES N. MANAGUA, NICARAGUA,
Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua Centro de Investigaciones y Estudios de la Salud.

Javier Alonso Alfonseca. (2003). TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA Y DEPORTE. NP: NP.