

Nombre del alumno: Daniela calderón Sánchez.

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez Martínez.

Nombre del trabajo: Actividades.

Materia: Nutrición en la actividad física y el deporte.

Grado: séptimo cuatrimestre.

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 24 de septiembre del 2020.

Importancia de la hidratación en el deportista.

El deportista tiene como objetivo mejorar su rendimiento y obtener mejores resultados. Para alcanzar esta meta utiliza diferentes tácticas durante el entrenamiento, técnicas de recuperación y apoyo nutricional, sin embargo, durante la actividad física se producen cambios en la masa corporal como consecuencia de la pérdida de agua por medio de la respiración y el sudor, lo que puede alterar la homeostasis del volumen intra y extracelular del organismo. La deshidratación es otro elemento determinante en el declive del rendimiento deportivo, en consecuencia para una rehidratación eficaz es necesario que tanto el vaciado gástrico de los fluidos ingeridos como la absorción en el duodeno se efectúen lo más rápido posible, para reducir los efectos de la deshidratación y beneficiar los mecanismos involucrados en la defensa de la homeostasis a nivel intra y extracelular, el deportista debe ingerir líquidos antes de la competición para hacerle frente, durante ésta para conservar el volumen sanguíneo, los sistemas cardiovascular y termorregulador en óptimas condiciones y después para asegurar una correcta reposición de los líquidos perdidos durante el ejercicio

Para los deportistas la nutrición y la hidratación son muy importantes, pues se ven reflejadas en su rendimiento en el momento de practicar actividades físicas, sus necesidades energéticas son más grandes porque requieren cubrir el gasto y éste debe equilibrarse con mayor ingesta de vitaminas y minerales debido al desgaste físico que implica el deporte, el agua es necesaria para que el organismo se mantenga correctamente estructurado y en perfecto funcionamiento, si no hay una buena hidratación antes, durante y después de la práctica deportiva se ve afectada la composición corporal debido a la pérdida de agua por medio de la respiración y sudoración, esto lleva al cuerpo a un estado de deshidratación, lo que puede tener efectos negativos en la salud, la termorregulación y el equilibrio de líquidos son factores fundamentales en el rendimiento deportivo, por lo que es necesaria una rehidratación inmediatamente después del ejercicio por medio de bebidas con una composición específica que logran una rápida absorción de electrolitos, puesto que sus necesidades electrolíticas aumentan y no pueden ser compensadas solamente con agua, lo anterior se ve condicionado por el tipo de deporte, su intensidad y duración, así como por la edad, sexo, composición corporal y temperatura ambiental.

El cuerpo del ser humano está formado aproximadamente por 60% de agua, dependiendo del porcentaje de grasa corporal que exista, pues el tejido graso está compuesto por menor porcentaje, una persona promedio de 70 kg posee 42 L de agua, el varón deportista tiene mayor cantidad de músculo y en consecuencia mayor contenido de agua, ya que el músculo

es más rico en agua (70%) comparado con el tejido adiposo (10%), el volumen de líquido se renueva constantemente por medio de distintos mecanismos manteniendo la ingesta y la eliminación de agua de forma equilibrada.^{8,9} la ingestión diaria total es de 33 mL/kg de peso, incluyendo todas las fuentes posibles, a través de la ingesta de fluidos puede entrar al organismo (60%) diariamente, de alimentos (30%) y como producto del metabolismo de nuestro cuerpo (10%). Una buena hidratación es condición fundamental para optimizar el rendimiento deportivo. La importancia de los líquidos, el agua y las bebidas para deportistas (bebidas isotónicas y bebidas de recuperación) radica en el restablecimiento de la homeostasis del organismo por la pérdida de agua y electrolitos (iones) provocada por la actividad física a través de mecanismos como la sudoración.

Rebeca Vega-Pérez, K. E.-H.-G. (25 de Mayo de 2016). *Impacto de la nutrición e hidratación en el deporte*. Recuperado el Jueves de Septiembre de 2020, de Impacto de la nutrición e hidratación en el deporte. <https://www.medigraphic.com/pdfs/residente/rr-2016/rr162d.pdf>

UDS. (2020). Hidratación en el deportista. En UDS., *Nutrición En La Actividad Física y el deporte*. (págs. 21-26). Comitan De Dominguez Chiapas.

Historia clínica del paciente deportista.

