

NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE



Licenciatura en nutrición

Séptimo cuatrimestre

Nombre de la profesora

Daniela Rodríguez

Nombre del alumno

Andrea yuliana calvo López

fecha

16-oct-2020

INTRODUCCION

para comenzar este ensayo se trata de la nutrición en la actividad física y deporte y su relación con la bioquímica es un tema principal en la que se relacionara los subtemas que a continuación mencionare. como tal comenzamos con los **parámetros bioquímicos** esta información esta para un control en los pacientes deportistas que debe ser eficaz para conseguir una correcta dirección del entrenamiento deportivo. en segundo tema es sobre el **metabolismo energético** como debemos saber el metabolismo es muy importante por esa razón debemos hablar sobre la alimentación y la nutrición en el deporte como en general **ya** que es fundamental para nuestro organismo. en tercer tema es sobre los **factores que regulan las funciones corporales durante la actividad física** en este sentido debemos tener en cuenta que las arterias de los músculos que se desarrollan sobre el metabolismo para que puedan tener en cuenta que debemos tener un resultado final en la disminución de la resistencia en la circulación de arterias en el deportista. las arterias de cada distintos órganos se contraen o se reflejan para el aumento de sangre y oxígeno. como cuarto tema es sobre la **Nutrición en la actividad física y deporte y su relación con la fisiología del ejercicio** la educación física se centraba ante todo en el desarrollo y el mantenimiento de la forma y muchos de los impulsores del conocimiento, por lo tanto, para la fisioterapeuta, un entrenador, un educador físico, un filósofo o un especialista en ejercicio es crucial comprender el gasto energético humano, en saber cómo mide y conocer su significado practico. y por último tema es de **tipos de entrenamiento** a lo largo de este tema se recomienda los conceptos más básicos del entrenamiento de las capacidades físicas que forman la condición física. como bien sabemos estos temas son muy importantes para nosotros los deportistas

NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE Y SU RELACION CON LA BIOQUIMICA

parámetros bioquímicos

como bien sabemos los parámetros es una rutina de bioquímica también sirve para realizar un diagnóstico para pacientes con actividad física ya que también es importante pedir sus datos para poder sacar las medidas antropométricas que serían peso, talla e índice de masa corporal que permiten efectuar una evaluación nutricional y la evaluación médica mediante el control de la presión arterial, frecuencia cardiaca que pueden permitir la valoración cardiovascular del deportista.

en el control bioquímico también es útil para utilizar pruebas cuando el deportista consiga sus mejores marcas para poder tener sus niveles de referencia. ya que las más utilizadas dentro del control bioquímico del entrenamiento se han podido dividir en tres grandes grupos que son las pruebas hematológicas, pruebas de química y pruebas en fresco que pueden brindar una información adecuada.

metabolismo energético

en el metabolismo es muy importante para un deportista por ellos es importante que tengan una alimentación correspondiente ya que en la nutrición en el deportista implica adaptar los principios básicos de cada alimentación y nutrición humana a las necesidades energéticas y microorganismos que pueda conllevar el deportista.

como bien sabemos el metabolismo energético está compuesto por huesos, articulaciones y músculos por lo tanto los músculos son encargados de generar el movimiento para que la célula muscular está especializada en la conversión de energía en lo que supone el metabolismo energético.

por lo tanto, la alimentación del deportista debe basarse en una dieta equilibrada, tanto cualitativa como cuantitativamente por ello es importante que cada deportista tenga una dieta no solamente debe complementar una ingesta calórica total sino también la cantidad de proporción de nutrientes o sustratos energéticos que se les debe proporcionar a nuestro organismo.

una de las rutas metabólicas es la vía aeróbica esta vía metabólica tiene un lugar en presencia de oxígeno y utiliza fundamentalmente como sustratos energéticos.

factores que regulan las funciones corporales durante la actividad física

las respuestas del organismo a la actividad física son los cambios que se producen para así poder desarrollar un trabajo físico, que debe dar una perspectiva evolutiva. además, debemos saber que es importante hacer actividad física para funciones de nuestro organismo debemos coordinar las respuestas que cuando desarrollamos como bien después del ejercicio tenemos una mayor profundidad de respiraciones y también después un aumento de la frecuencia respiratoria, ya que el aumento del musculo del corazón se acompaña de cada aumento en las necesidades de oxígeno del propio musculo cardiaco y por lo tanto de flujo de la sangre a través de las arterias coronarias.

en si es importante que tengamos un esfuerzo físico que debe tener un efecto antitrombotico en la determinada intensidad esto tiene una importancia en los pacientes que realizan actividad.

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

la fisiología inmediata al ejercicio son los cambios súbitos y transitorios que se deben de dar en la función de un determinado órgano o bien en el sistema que se producen durante el ejercicio y se van desapareciendo inmediatamente cuando dejan de hacer actividad física más si la persona lo hace con frecuencia y con una buena duración por eso se van produciendo en las adaptaciones en el sistema de nuestro organismo.

la necesidad de mantenerse en buena condición física está muy en boga actualmente y cada presencia en la sociedad ha sido uno de los factores que han llevado a los jóvenes para un desarrollo de salud saludable sin problemas en su organismo por ello también deben tener una nutrición apropiado para el deporte.

tipos de entrenamiento

el entrenamiento es algo aeróbico a cualquier actividad física que siempre requiere de un esfuerzo prolongado estable, a cada baja intensidad que nos debemos centrar en la mejora de las capacidades físicas básicas como unos componentes más determinantes de nuestra condición y estado de salud física. como bien sabemos es importante repasar cuales son los componentes a través de los cuales mejoremos. sim embargo no debemos olvidar que cada vez que realizamos algunas actividades de habilidades deportivas, para hacía poder tener la obtención de un mayor rendimiento de las capacidades de nuestro organismo.