

- Nutrición en la actividad física y el deporte.

Nombre del alumno: Andrea Candelaria Guillen

Rodriguez

Catedrático: Daniela Rodríguez Martínez

7 "A"

Licenciatura en Nutrición

Comitán de Domínguez Chiapas

04 de octubre del 2020



Manual de Nutrición Deportiva.



INDICE

Gasto energético.....	4
Tipo de alimentación (antes, durante y después del entrenamiento)....	6
Recomendaciones nutricionales.....	9
Antropometría.....	13
Uso de suplementos.....	15
Desordenes alimenticios en el deportista.....	17

GASTO ENERGÉTICO.

Las necesidades energéticas es un punto importante en los deportistas por lo que definido como componente más importante de un entrenamiento y un rendimiento deportivos satisfactorios es una ingesta calórica adecuada que permita sostener el gasto energético y mantener la fuerza, la resistencia, la masa muscular y la salud global. Las necesidades de energía y nutrientes varían con el peso, la talla, la edad, el sexo y el índice metabólico (v. capítulo 2) así como con el tipo, la frecuencia, la intensidad y la duración del entrenamiento y el rendimiento. Las personas que participan en un programa de forma física global (es decir, de 30 a 40 min al día, tres veces a la semana) suelen poder cubrir sus necesidades nutricionales diarias con una dieta normal que les proporcione de 25 a 35 kcal/kg/día, es decir, alrededor de 1.800 a 2.400 kcal al día. Sin embargo, un atleta de 50 kg que entrena de 2 a 3 h diarias, cinco o seis veces a la semana o practica un entrenamiento de gran intensidad de 3 a 6 h en una o dos sesiones diarias durante 5 o 6 días a la semana, puede gastar hasta 600 a 1.200 kcal adicionales al día, por lo que necesita de 50 a 80 kcal/kg/día, es decir, unas 2.500 a 4.000 kcal al día. En los deportistas de élite o que hacen un entrenamiento más pesado, las necesidades calóricas diarias pueden ser de 150 a 200 kcal/kg, es decir, unas 7.500 a 10.000 kcal al día dependiendo del volumen y la intensidad de las distintas fases del entrenamiento.

Paso 1: Calcular el índice metabólico basal (IMB): Como regla general, el IMB utiliza 22 calorías por cada kilogramo de peso corporal de las mujeres, y 24 calorías por kilogramo de peso corporal de los hombres, Mujeres: $IMB = \text{peso en kilogramos} \times 22$ Y Hombres: $IMB = \text{peso en kilogramos} \times 24$, **Paso 2:** Estimar el nivel de actividad física (NAF) como moderado activo 1.4, activo 1.5, muy activo 1.7. **Paso 3:** Multiplicar el IMB por el NAF para obtener los requerimientos calóricos diarios $\text{Requerimientos calóricos diarios} = IMB \times NAF$ Esta cifra nos ofrece una idea aproximada de la cantidad de calorías necesaria para mantener el peso.



FACTORES QUE INFLUYEN EN EL REQUERIMIENTO DE ENERGÍA EN DEPORTISTAS:

CARACTERÍSTICAS PERSONALES:

Sexo, edad, peso, talla y composición corporal.

CARACTERÍSTICAS DE LA ACTIVIDAD:

Tipo de deporte.

Carga de entrenamiento (duración e intensidad).

Nivel de competencia.

Actividades complementarias (estudio, trabajo etc.).

En el caso de los atletas sometidos a un entrenamiento de volumen moderado o elevado necesitan mayores cantidades de hidratos de carbono y proteínas para cubrir sus necesidades de macronutrientes. Del 60 al 70% de las calorías totales deben proceder de los hidratos de carbono (5 a 8 g/kg/día o 250 a 1.200 g/día para atletas de 50 a 150 kg). Las calorías restantes deben obtenerse de las proteínas y grasas. Estos porcentajes son solamente orientativos para la estimación de las necesidades de macronutrientes.

Recomendaciones de ingesta de hidratos de carbono:

La primera fuente de glucosa para el músculo que efectúa un ejercicio es su propio depósito de glucógeno, por lo que la principal función de esto es proveer energía porque son el combustible mas eficiente ya que requieren menor cantidad de oxígeno para ser oxidados que las grasas y las proteínas, así los hidratos de carbono se llegan a almacenar en forma de glucógeno, la ingesta de hidratos de carbono de 5 a 7 g/kg/día puede satisfacer las necesidades un entrenamiento general, y de 7 a 10 g/kg/día bastará para los atletas que practican deportes de resistencia, o bien en porcentaje deben ser del 60-65%.

TIPO DE ALIMENTACION (ANTES, DURANTE Y DESPUES DEL ENTRENAMIENTO).

Alimentación antes del entrenamiento:

Una alimentación antes del competición o el entrenamiento tiene dos objetivos: 1) evita que el deportista sienta hambre antes y durante el ejercicio, y 2) mantiene unas concentraciones óptimas de glucosa para los músculos, ya que una buena alimentación antes del ejercicio puede mejorar el rendimiento si se compara con el que se hace en estado de ayuno, por lo que antes de una competencia desde una semana antes tengan un consumo adecuado y necesario de carbohidratos esto con una simple finalidad que es de tener una reserva adecuada de glucosa en los músculos y así mejorar su desempeño, también es recomendable aumentar la cantidad de hidratos de carbono de la dieta hasta un 70% del GET o a un consumo de 8-10 g/Kg peso, con el fin de maximizar el almacenaje de glucógeno, se debe asegurar de que el deportista obtenga una óptima hidratación, la ultima comida antes de la competencia debe hacerse de 3 a 4 horas antes para una comida grandes en la que incluya de 200 a 350 gramos de hidratos de carbono, antes de que falte una hora de la competencia de indicado una porción en hidratos de carbono como las barras de cereal, de acuerdo con la tolerancia de cada persona y alguna bebida deportiva.

Alimentación durante el entrenamiento:



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 duración, los participantes podrán realizar el ejercicio durante un mayor tiempo y sobre todo tendrán más fuerza durante los lapsos cortos de alta intensidad hacia el final de la competencia, las bebidas deportivas son una opción y útiles porque además de ser un líquido proveen hidratos de carbono y electrolitos ya que un litro por hora aporta alrededor de 60 g de hidratos de carbono que es la cantidad que se puede oxidar durante el ejercicio, también es indispensable saber que reservas de glucógeno, la principal fuente de combustible de los deportistas, tienen una duración de aproximadamente 90 minutos, por lo que es necesario planificar nuestra nutrición para cubrir las demandas energéticas del organismo al practicar deportes de resistencia, por lo que durante una competencia es importante que consuman alimentos sólidos o que ingieran agua o bebidas isotónicas incluso que tenga un consumo de alimentos de fácil digestión como por ejemplo muchos deportistas les gusta consumir la banana porque si bien sabemos es rica en potasio, magnesio y carbohidrato de rápida absorción que les ayuda a recuperar energía al momento. Por lo que un punto importante es que de tres a seis horas de una competencia lo ideal es consumir hidratos de carbono que se absorban poco a poco y así, te den energía por mucho tiempo, como cereales sin azúcar, avena, jugo de zanahoria sin azúcar etc.



Ejemplos de COMIDA PRE-ENTRENAMIENTO 2-3 horas antes



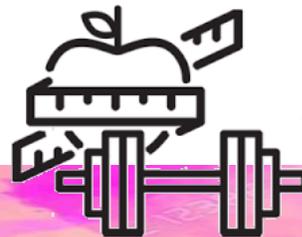
ALIMENTOS PARA ANTES DE ENTRENAR

CARBOHIDRATOS:

- Plátanos
- Arroz
- Patatas
- Boniatos
- Avena
- Tortitas de arroz
- Quinoa
- Pan
- Pasta

PROTEÍNA:

- Huevos
- Cremas de frutos secos
- Yogur griego
- Leche o alternativas vegetales



Alimentación después del entrenamiento:

Después de la competencia es importante que al término de una competencia habrá pérdida de líquidos y un desgaste energético por lo que se recomienda reponer las pérdidas de glucosa inmediatamente, por lo que se recomienda comenzar con bebidas deportivas, junto con pequeñas porciones de alimentos sólidos ricos en hidratos de carbono, como las barras energéticas, frutas frescas o frutos secos, por lo que después de una competencia es importante tener una ingesta suficiente de carbohidratos y proteína para tener una mejor recuperación y restablecer la fibra del músculo, por lo que con lo que mencionaba los Hc tiene gran importancia y se recomienda una alimentación ricos en HC, con alto índice glicémico, puede reponer en 24 horas el glicógeno consumido. Se sugiere un aporte de 1,5 gr de HC/kg peso corporal, consumiéndolos durante los 15 minutos posteriores a la finalización de la competencia. En las siguientes 6 horas, el aporte debe ser de 0,7 gr/kg peso, considerando intervalos de 2 horas. Así mismo es indispensable que la reposición de líquidos 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. Por lo que en esta etapa la cantidad adecuada de hidratos de carbono no importando si son complejos o simples es consumir una porción de 2g/Kg y si se llegara a retardar el consumo disminuye en un 66% la velocidad de recuperación y después de 4 horas disminuye un 45% la posibilidad de recuperación del total de glucógeno perdido durante el entrenamiento y esto puede provocar el estado de fatiga o la recuperación del glucógeno muscular a mas de 48 horas después del trabajo intenso.

Po lo que una comida recomendada después del entrenamiento debe se rica en hidratos de carbono como arroz, espagueti o cualquier pasta, sopa de lentejas o frijoles con galletas saladas, entomatadas con queso o pollo, chilaquiles, molletes, papa al horno, pan blanco, pan integral o dulce etc., haciendo preferencia que todos estos ejemplos de comidas que deben hacer después del entrenamiento deben asegurarse de que sean bajas en grasas.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES.

1- PARA LOS DEPORTISTAS: HIERRO, CEREALES Y PROTEÍNAS

Dado que el nivel de rendimiento físico de los deportistas está por encima de la media, es preciso asegurar una mayor incorporación de ciertos alimentos en el día a día, por lo que el hierro se encuentra en las, leguminosas en mayor cantidad como también en semillas, verduras y pescado entre otros.

Las fuentes pueden ser en:

Hojas verdes como acelgas, espinacas, frijoles, quinoa, lentejas, carnes etc.



2- IMPORTANCIA DE INCLUIR HIDRATOS DE CARBONO:

Se recomienda que antes del ejercicio se consuman principalmente hidratos de carbono de índice glucémico moderado a bajo, aunque en fases finales del ejercicio y en las primeras horas del mismo los hidratos de carbono de índice alto son mejor opción, siendo una recomendación los hidratos de carbono complejos ya que antes del ejercicio puede mejorar los depósitos de glucógeno hepático.

3- IMPORTANCIA DE LAS PROTEÍNAS:

Su principal función de la proteínas se relacionara con el crecimiento, mantenimiento y reparación de los tejidos corporales, aunque también tienen funciones reguladoras al formar parte de las enzimas y hormonas, por lo que las recomendaciones en los deportistas mayores a 18 años muy activos, ya que si son muy activos y realizan deporte de resistencia se recomienda una ingesta de 1.2 a 1.4 g/kg/día y si son muy activos pero realizan deporte de fuerza se recomienda de 1.6 a 1.7 g/kg/día.

4. IMPORTANCIA DE LOS LÍPIDOS:

La importancia de las grasas como un sustrato energético durante el ejercicio aeróbico es de moderada intensidad, esto puede ser cubierta con su movilización desde el tejido adiposo, ya que en el cuerpo existe una gran reserva de ácidos grasos, las recomendaciones es consumir del 20 al 25% del total de la energía a partir de los lípidos, cuidando no excederse en el consumo de ácidos grasos saturados en mas del 7 por ciento, la limitación de las grasa es porque retrasa el vaciado gástrico y se tarda más en digerirla.

5-IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN DEL DEPORTISTA:

Nos debemos asegurar de que la dieta sea adecuada la cual cubra los requerimientos de energía y nutrimentos adicionales, deben llevar una dieta adecuada y equilibrada en cantidad y calidad para optimizar la adaptación a los entrenamientos.

6- RECOMENDACIONES DURANTE EL ENTRENAMIENTO:

Es importante detectar y corregir hábitos alimentarios de los deportistas, debemos asegurarnos de que tengan un buen aporte energético y balance nutrimental desde el punto de vista competitivo, asegurarse de que tengan una buena hidratación.

7- RECOMENDACIONES PRE-COMPETENCIA:

Hay que asegurar las reservas energéticas máximas de glucógeno muscular y hepático, garantizar un optimo estado de hidratación, cuando falten horas de la competencia es indispensable eliminar la sensación de hambre o debilidad durante la prueba, asegurar una oportuna y suficiente hidratación.

8- RECOMENDACIONES DURANTE UNA COMPETENCIA:

Proporcionar la energía necesaria para mantener el rendimiento en pruebas muy largas, reponer las pérdidas de líquidos d manera oportuna y suficiente.





9- RECOMENDACIONES PARA LA RECUPERACIÓN O POST-COMPETENCIA:

Reponer pérdidas energéticas (glucógeno muscular y hepático), reponer líquidos y electrolitos, proporcionar los nutrimentos necesarios para la reparación de tejidos y en el caso de algunos deportes el objetivo de este periodo es poder optimizar la termogénesis en buceo, natación de fondo y alpinismo.

10- RECOMENDACIONES DE MICRONUTRIENTES:

El aumento del metabolismo energético incrementa la necesidad de las vitaminas del grupo B que intervienen en los ciclos de energía, la vitamina E la utilizan como suplementos muchos atletas que esperan mejorar su rendimiento, la vitamina E puede conferir protección frente a daños oxidativos inducidos por el ejercicio y alteraciones agudas de la respuesta inmunitaria, por lo que una ingesta de 200 a 450 UI diarias puede evitar la lesión oxidativa, el hierro es crítico para el rendimiento deportivo, como componente de la hemoglobina, es fundamental en el transporte del oxígeno desde los pulmones a los tejidos por lo que en entrenamiento intenso puede producir una disminución transitoria de la ferritina y la hemoglobina séricas en algunos atletas y el calcio es de suma importancia en los deportistas para evitar osteoporosis y más en mujeres, por lo que cada uno de estos micronutrientes son indispensables y debemos incluirlos en la dieta de los deportistas en cantidades adecuadas y sin excederse.

11- LA HIDRATACIÓN TAMBIÉN ES IMPORTANTE:

La hidratación es esencial sobre todo cuando se trata de alguien que practica deporte con regularidad, por lo que un buen equilibrio hídrico adecuado mantiene el volumen sanguíneo, que a su vez suministra sangre a la piel para la regulación de la temperatura, las recomendaciones de ingesta adecuada de agua son de 3,7 l diarios para los varones y 2,7 l para las mujeres, se recomienda de 400 a 600 ml de agua o bebida deportiva, 2 o 3 h antes de iniciar el ejercicio, durante el ejercicio 150 a 350 ml de líquido cada 15 a 20 min, dependiendo de la velocidad de carrera, las condiciones ambientales y la tolerancia; no más de 250 a 350 ml cada 15 a 20 min, después 450 a 675 ml de líquido por cada 0,5 kg de peso perdido durante el ejercicio,



12- ALIMENTOS PROHIBIDOS

Para mejorar tu rendimiento físico a través de una buena alimentación no solo hay que preocuparse por lo que comer, sino también por lo que hay que evitar, ya que existe una larga lista de productos que debes restar de tu dieta diaria. Entre ellos podemos encontrar son las grasas saturadas, que están presentes en muchos alimentos como son las carnes de vaca, cerdo y pescado, la margarina, el chocolate, la mantecada.

13- IMPORTANTE DE EVITAR LA AZÚCAR:

Se deben evitar los azúcares simples en los 45 minutos anteriores a la competición, pues pueden provocar un aumento brusco en los niveles de glucosa sanguínea (hiperglucemia), ello provoca una liberación suplementaria de insulina para disminuir esta elevada concentración de glucosa que conlleva a una situación de hipoglucemia transitoria.

14- Ingesta de líquidos:

Se recomienda beber líquidos antes, durante y después de la realización de ejercicio físico. Es fundamental que la persona que practique una actividad deportiva esté hidratada de forma correcta durante todo el día, 250 y 500 ml de agua o bebida para el deportista dos horas antes del inicio de la actividad deportiva.



ANTROPOMETRIA.



La antropometría es métodos para el análisis de los múltiples factores que influyen en los resultados deportivo, lo cual nos permitirá saber la constitución corporal y la capacidad de rendimiento deportivo, el procedimiento para cualquier tipo de calibrador y asumiendo que el antropométrista es derecho, es el que sigue, por lo que antes de realizar la antropometría debemos saber un poco más de palpación del lugar antes de la medición que nos ayudara a familiarizarse con el contacto en el área, usando los dedos índice y pulgar de la mano izquierda para elevar un doble pliegue de piel y grasa subcutánea, alrededor de un centímetro proximal al sitio (punto somatómetro) donde el pliegue debe medirse, lo cual esta separación entre los dedos y el lugar de la medición es necesaria para que la presión de los dedos no afecte el valor de la medición, por lo que el pliegue se eleva colocando el pulgar y el índice sobre la piel, con una separación entre ambos dedos que permita tomar una doble capa de tejido cuyos lados externos sean aproximadamente paralelos, la cantidad de piel y grasa subcutánea que debe elevarse depende del espesor de la grasa subcutánea de cada sitio, así el eje vertical del pliegue debe ser perpendicular a la superficie de la piel en el sitio de la medición, mientras que el eje longitudinal debe estar alineado como se describe en cada pliegue, es importante saber que el principio básico es que el eje longitudinal debe ser paralelo a las líneas de clivaje natural de la piel, teniendo en cuenta que el pliegue se mantiene elevado hasta que se complete la medición, por lo que lo que debemos tener en cuenta siempre es que el calibrado siempre debe tomarse con la mano derecha mientras que con la mano izquierda se debe estar elevando el pliegue y para tomar lectura al calibrado debemos contar 1,2 y 3 esto es para que el instrumento ejerciera su propia presión entre las ramas.

El sujeto adopta una posición relajada con los brazos colgando a los costados del cuerpo. El cinturón escapular debe estar en una posición intermedia.



Instrumentos utilizados en la aplicación de la antropometría:

TALLÍMETRO.



PLICÓMETRO.



PAQUÍMETROS.



CINTA ANTROPOMÉTRIC



PLICÓMETRO MANUAL.



LÁPIZ DEMOGRÁFICO.



Pliegues cutáneos que se realizan en los deportistas.

- Peso, Talla, Talla sentado.
- Diámetro Biacromial.
- Diámetro bicrestal.
- Diámetro transversal del tórax.
- Diámetro ante posterior del tórax.
- Diámetro del humero
- Diámetro de la rodilla.
- Diámetro de muñeca.
- Diámetro de fémur.
- Diámetro biileocrestal.

Perímetros corporales:

- Circunferencia torácica.
- Circunferencia de brazo contraído.
- Circunferencia de brazo relajado.
- Circunferencia del antebrazo.
- Circunferencia de muñeca.
- Circunferencia de abdomen.
- Circunferencia de cadera.
- Circunferencia de muslo.
- Circunferencia de pierna.
- perímetro de brazo flexionado y contraído.
- Perímetro de muslo medial.

• Pliegues cutáneos:

- Pliegue subescapular.
- Pliegue tricipital.
- Pliegue bicipital.
- Pliegue de bíceps.
- Pliegue abdominal.
- Pliegue de muslo anterior.
- Pliegue de pierna medial.
- Pliegue de tríceps.
- Pliegue infraescapular.
- Pliegue periumbilical.
- Pliegue suprailíaco.
- Pliegue de muslo.
- Pliegue de pierna.
- Pliegue ileocrestal o supracrestal.
- Pliegue pectoral, axiliar, cesta iliaca.



USO DE SUPLEMENTOS.



Los suplementos deportivos pueden ser pastillas, polvos o bebidas que se usan para aumentar la musculatura o mejorar la resistencia, por lo que los suplementos utilizados por las personas que desean aumentar su masa muscular contienen aminoácidos, HMB, creatina, prohormonas, glutamina, proteínas, polvo rico en calorías.

Los suplementos de aminoácidos o proteínas en forma de polvos o pastillas no son necesarios y deben desaconsejarse por lo que si llegara a presentarse una ingestión de grandes cantidades de suplementos de proteínas o aminoácidos puede provocar deshidratación, hipercalciuria, ganancia de peso y estrés sobre el riñón y el hígado.

Sin embargo, la ingestión de aminoácidos solos o en combinaciones (p. ej., arginina y lisina) puede interferir con la absorción de algunos otros aminoácidos esenciales, siendo otro problema es que la sustitución de los alimentos por suplementos de aminoácidos puede provocar deficiencias de otros nutrientes que se encuentran en los alimentos ricos en proteínas como son el hierro, el cinc, la niacina o la tiamina.

Los aminoácidos de cadena ramificada (AACR) son la leucina, la isoleucina y la valina, los cuales representan el 35-40% de los aminoácidos esenciales (AAE) en las proteínas corporales y el 14% de los AA totales en el músculo, y se ha demostrado que la ingesta de AACR tanto antes como después del ejercicio físico potencia la síntesis de proteínas y el desarrollo muscular más allá de la adaptación normal. Estos compuestos reducen la degradación proteica y la liberación de enzimas musculares inducidas por el ejercicio, la cual es indicativa de daños musculares. Algunos investigadores han señalado que la ingesta de 14 g de AACR durante 8 semanas de entrenamiento de pesas puede dar lugar a un aumento significativo de la masa magra. Los AACR son más abundantes en los productos lácteos y las carnes rojas. Los complementos con proteínas de suero y huevo también son buenas fuentes de estas moléculas.



La creatina es uno de los complementos deportivos más estudiados y que goza de mayor popularidad ya que suministra la mayor parte de la energía para ejercicios máximos de breve duración, como el levantamiento de pesas, un bateo y el consumo de estos complementos incrementa las concentraciones musculares de creatina y facilita la regeneración de la CF, lo que propicia la regeneración del ATP. El agotamiento de las reservas de creatina en los músculos impide la síntesis de ATP y la provisión de energía a la velocidad necesaria para el músculo en acción. Esta estimulación de la producción de ATP se ha vinculado con una mejora del rendimiento deportivo, por lo que los complementos de creatina incrementan la masa corporal o muscular durante el entrenamiento; los aumentos a corto plazo pueden corresponder principalmente a agua, mientras que aquellos a largo plazo en el entrenamiento de resistencia representan masa muscular, así en la actualidad se recomienda el consumo de creatina en una dosis diaria comprendida entre 2 y 5 g. En el ser humano, el músculo parece presentar un límite superior de almacenamiento de creatina; en consecuencia, el exceso de esta molécula no traería consigo efecto beneficioso alguno.

RECOMENDACIONES DE INGESTA DE SUPLEMENTOS PROTEICOS:

La suplementación recomendada en el deportista (hasta 2,2 g/kg al día) no implica ningún riesgo^{77,109}, y una suplementación con cantidades más altas (entre 3,4 y 4,4 g/kg al día) durante varios meses tampoco parece tener efectos adversos en el hígado o los riñones.

PROTEÍNA WHEY

La proteína Whey es sólo proteína, de muy alta calidad y con un aminograma completísimo, pero nada más, la magia que mucha gente le presupone no existe, es como si comes pechuga de pollo o merluza, no más, viene de la leche, una fuente de proteínas casi óptima y por tanto es un buen complemento si tu dieta no es muy proteica, teniendo como función desarrollar músculo y perder grasa.

LA BETA-ALANINA es un aminoácido no esencial (el cuerpo lo puede sintetizar sin tener que usar fuentes externas) siendo un precursor de la carnosina (que es un "taponador" químico) ayudando a retrasar el fallo muscular, teniendo beneficios en los entrenamientos aeróbicos (resistencia) y anaeróbicos (fuerza).

DESORDENES ALIMENTICIOS EN EL DEPORTISTA.

Los trastornos alimentarios son afecciones graves de salud mental. Implican problemas serios sobre cómo se piensa sobre la comida y la conducta alimenticia. Se puede comer mucho menos o mucho más de lo necesario, hoy en día se conocen varios trastornos alimentarios o alimenticios.

En los deportistas estos trastornos más comunes son están la anorexia, la bulimia, la bulimarexia (que combina manifestaciones anoréxicas con fenómenos bulímicos), la vigorexia (que se da más en hombres) y la ortorexia.

LA ANOREXIA: Es un trastorno alimenticio que es muy común en los deportistas que se caracteriza por una imagen corporal distorsionada y el miedo injustificado a subir de peso y sus síntomas incluyen tratar de mantener un peso por debajo de lo normal mediante la inanición o el ejercicio excesivo.

LA BULIMAREXIA: es un trastorno similar a la anorexia suele ir acompañada de graves cambios en el comportamiento y en el estado psicológico de quienes la padecen y se manifiesta a través de un comportamiento anormalmente hiperactivo, acompañado de una reducción voluntaria en el consumo de alimentos con esporádicos ataques de ansiedad y atracones.

ORTOREXIA: Es un trastorno de la conducta alimentaria que consiste en la obsesión por la comida sana, puede acarrear carencias nutricionales e incluso puede causar una enfermedad psiquiátrica.

FACTORES QUE INFLUYEN EN LOS TRASTORNOS ALIMENTARIOS EN EL DEPORTISTA:

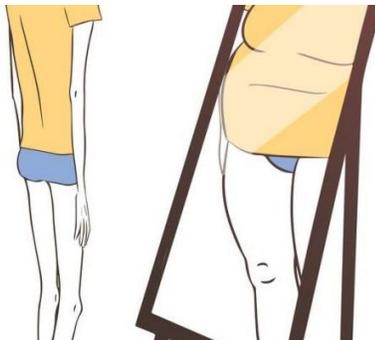
Son factores diversos, tales como la naturaleza de la disciplina deportiva, los reglamentos deportivos, la frecuencia de los entrenamientos, la carga de entrenamiento, la restricción alimentaria, la subcultura ligada a la disciplina deportiva, las lesiones, el sobre entrenamiento o el comportamiento del entrenador, incluso muchos estudios han llegado a demostrar que en las personas jóvenes menores de 18 años intenta llevar una alimentación muy estricta para lograr sus objetivos en el deporte que realicen y esto es un factor primordial que llega a influir para que puedan presentar algún trastorno alimentario en los deportistas, las mujeres que entrenan con intensidad y le dan importancia a la pérdida de peso, a menudo presentan trastornos alimentarios que, al disminuir la disponibilidad de energía, reducen el peso y la masa corporal hasta un punto en que aparecen irregularidades del ciclo menstrual.

Por lo que es muy importante evitar estos trastornos esto sería que más que dar un plan de alimentación debemos orientarlos a llevar esto de una manera balanceada.

ANOREXIA.



BULIMAREXIA.



ORTOREXIA.



BIBLIOGRAFIA.

[https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/2018/10/31/trastornos-alimentacion-deporte-167846.html#:~:text=Entre%20los%20trastornos%20de%20la, en%20hombres\)%20y%20Ia%20ortorexia.](https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/2018/10/31/trastornos-alimentacion-deporte-167846.html#:~:text=Entre%20los%20trastornos%20de%20la, en%20hombres)%20y%20Ia%20ortorexia.)

<http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v23n3/revision1.pdf>

<https://www.efdeportes.com/efd174/protocolo-de-medicion-antropometrica-en-el-deportista.htm>

<http://ddfv.ufv.es/xmlui/bitstream/handle/10641/1324/Valoraci%C3%B3n%20de%20la%20composici%C3%B3n%20corporal%20lv%C3%A1n%20de%20Jos%C3%A9.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

<http://www.paidotribo.com/pdfs/1312/1312.0.pdf>

<https://www.clinicalascondes.cl/CENTROS-Y-ESPECIALIDADES/Centros/Centro-de-Nutricion/Noticias/Te-puede-interesar/Alimentacion-previa-a-la-competencia#:~:text=Ser%20rica%20en%20hidratos%20de, en%20grasas%2C%20prote%C3%ADnas%20y%20fibra.&text=Evitar%20las%20bebidas%20muy%20fr%C3%ADas, para%20conseguir%20una%20correcta%20digesti%C3%B3n.&text=Proporcionar%20una%20%C3%B3ptima%20hidrataci%C3%B3n%2C%20evitando, alimentos%20familiares%20para%20el%20deportista.>

L. Kathleen Mahan, MS, RD, CDE,. Sylvia Escott-Stump, MA, RD, LDN and. Janice L Raymond, MS, RD, CD. (2012). Krause Dieto-terapia. Barcelona, España: Elsevier España, S.L. Travessera de Gràcia, 17-21. 08021.

N.C ANA BERTHA PEREZ LIZUR, N.C. LETICIA MARVAN LABORDE. (2011). MANUAL DE DIETAS NORMALES Y TERAPEUTICAS. MEXICO: La prensa medica mexicana