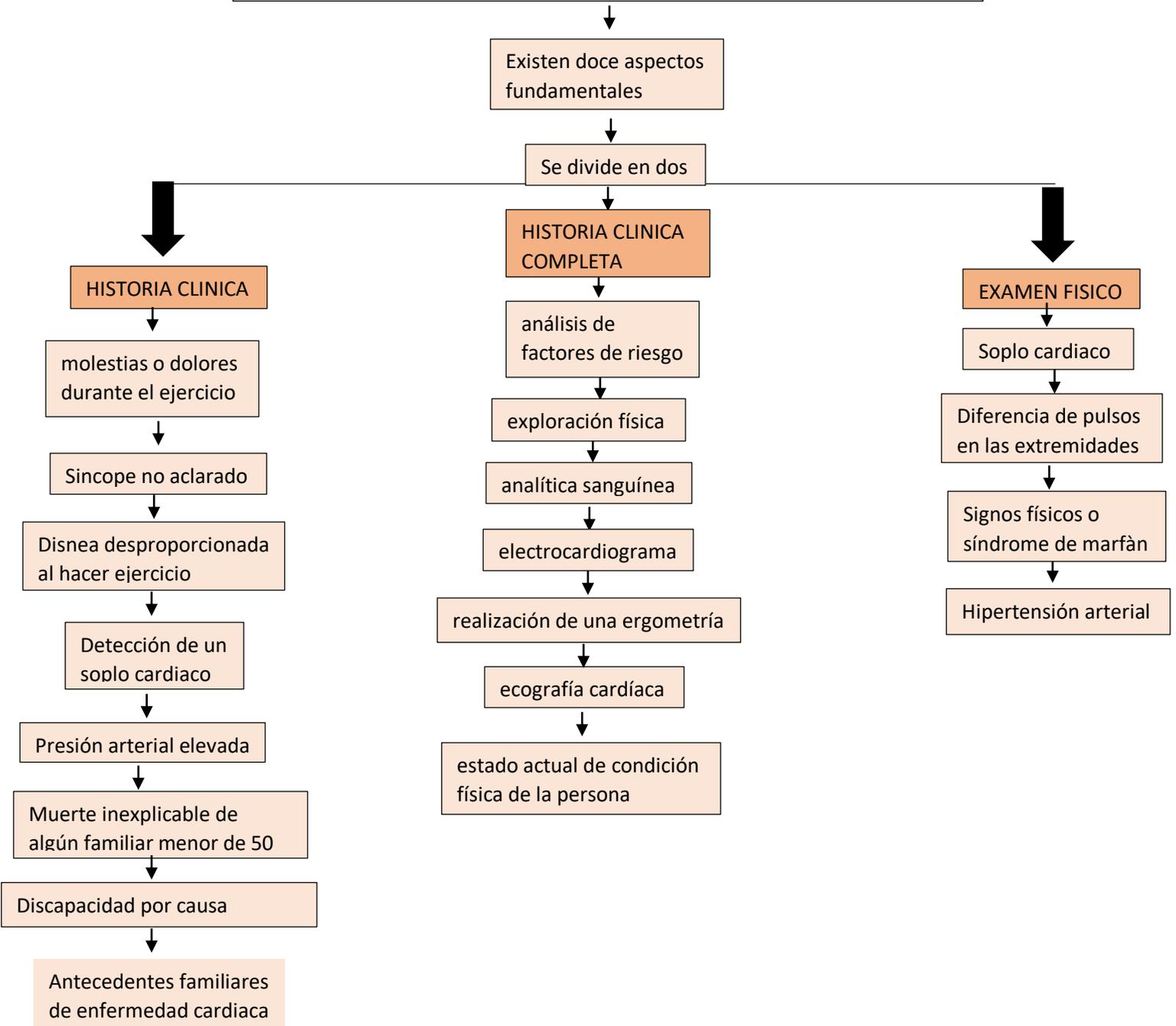


- 
- Materia: Nutrición en la actividad física y deporte
 - Carrera: Nutrición.
 - Semestre / cuatrimestre: 7mo. Cuatrimestre.
 - Alumno: Alicia Marqueni Morales Santizo.

COMITAN DE DOMINGUEZ A
25/09/2020

HISTORIA CLONICA DEL PACIENTE DEPORTISTA



FUENTE:

América Pérez* #, Miguel Resnik#, Jorge González Zuelgaray*. (2010). Muerte súbita en el deporte Aspectos legales acerca de su prevención. NP, VOL.15, NP.

ENSAYO:

INTRODUCCION:

La hidratación es un proceso mediante el cual se le agrega agua a algún organismo u objeto, en este caso sería al momento en que el deportista ingiere agua, se da el proceso de hidratación, referido a un consumo adecuado de agua, la cantidad que cada persona debe tomar al día es medida con el gasto energético de cada persona, para que su organismo pueda funcionar de la mejor manera posible.

DESARROLLO:

IMPORTANCIA DE LA HIDRATACION EN EL DEPORTISTA.

El agua es proveniente de la naturaleza, perteneciente de los ecosistemas naturales muy importante para ayudar a la vida del planeta. Es un nutriente muy importante para la vida, conocido como uno de los principales componentes que los seres vivos tenemos, ya que este representa un aproximado del 60% en nuestro peso corporal, el agua es muy necesaria para que las células de nuestro cuerpo puedan tener vida, además de permitir el flujo que ocurre en la sangre.

Como se mencionó antes, la hidratación es un proceso mediante el cual brindamos agua a nuestro organismo, una muy buena hidratación es muy necesaria y favorable, porque esta nos puede ayudar a prevenir muchísimas enfermedades ya sean renales o del tracto.

En un bebe recién nacido, la cantidad de agua en su peso corporal puede llegar a ser de 75%, mientras que en las personas víctimas de obesidad, de 45%. A medida en que el tiempo va pasando y nosotros vamos envejeciendo, la cantidad de agua en nuestro peso corporal va disminuyendo.

Para nuestro organismo: La presencia de agua en nuestro organismo es muy importante, porque este ayuda a que las enzimas encargadas de generar energía y las síntesis de sustancias que el organismo necesita para su buen funcionamiento, no pueden darse debido a la ausencia de agua en el cuerpo.

La piel que tenemos en el cuerpo funciona como una barrera para evitar que exista una deshidratación, para que nuestras condiciones basales puedan mantener un equilibrio mínimo, se necesita consumir un aproximado de 800ml de agua al día.

Importancia del agua y sales minerales: para poder ejercer cualquier tipo de ejercicio físico, es necesario obtener energía química para que pueda transformarse en energía mecánica además de la producción de calor al momento de realizar ejercicio.

Una de las funciones principales del agua es mantener la estructura corporal, así como el transporte de sustancias, también interviene en la eliminación de sustancias de desecho, mediante la sudoración y la orina. Es muy importante que el deportista se mantenga muy bien hidratado, porque al momento de realizar actividad física, puede perder alrededor de 1,5-3,5 de agua por hora, como sudor. Por eso se debe tomar agua antes, durante y después de realizar ejercicio, ya que este permite un menor aumento de la temperatura central corporal.

CONCLUSION:

Sabemos que es muy importante consumir agua a lo largo del día, con un mínimo de 8 vasos de agua natural u 800ml, ya que esto nos ayuda a mantenernos hidratados, de esta manera también ayudamos a nuestro organismo para que pueda funcionar de una manera muy correcta y más adecuada posible. Es muy importante recalcar que al mantenernos hidratados no solo ayuda a las personas deportista para que su organismo pueda cumplir con sus funciones si no, para cualquier tipo de persona.

FUENTE:

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