

## **NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE**



Licenciatura en nutrición

Séptimo cuatrimestre

**Nombre de la profe**

Daniela Rodríguez

**Nombre del alumno**

Andrea yuliana calvo López

**Fecha**

05-diciembre-2020



# MANUAL DE UN DEPORTISTA



# INDICE

- presentación.....
- índice.....
- objetivo general.....
- Introducción.....
- gasto energético.....
- tipo de alimentación.....
- recomendaciones nutricionales.....
- antropometría.....
- uso de suplementos.....
- bibliografía.....

## OBJETIVO GENERAL DEL DEPORTISTA

debemos analizar la práctica de un deportista para ello es importante la influencia de interés, concepto y orientación de la práctica deportiva para toda la población en todo aquello debe de ser la adecuada alimentación ya que en es muy importante y no preocuparse por su salud.

y la estática en el entorno socio efectivo en el que se anda practicando la proximidad al deportista.

por esa razón también es importante conocer el nivel de formación de las personas que están dirigiendo las actividades física-deportivo.

también analizar la influencia de ciertas variables sociodemográficas en el comportamiento de la práctica física.

como también hay que involucrar a la población en la práctica de actividad física para poder lograr la determinación de talentos en el deporte, es recomendable establecer los lineamientos para la aplicación de cada práctica deportiva que permita el perfeccionamiento de los fundamentos técnicos, tácticos y psicológicos para cada uno de los deportes que se realicen.



## GASTO ENERGETICO DEL DEPORTISTA

En un tratamiento y rendimiento deportivos satisfactorios es que debe tener una ingesta calórica adecuada que pueda permitir sostener el gasto energético y mantener la fuerza, la resistencia, la masa muscular y la salud global.

Sus necesidades de energía y de nutrientes varían con el peso, talla, estatura, edad, sexo y su índice metabólico, su tipo de frecuencia, sus intensidades, y su duración de lo cuanto están acostumbrados realizar diariamente por que también depende de sus rendimientos de cada uno de los deportistas.

En sus necesidades nutricionales diarias son con una dieta normal que les pueda proporcionar de un 25 a 35% kcal/día es decir alrededor de 1800 a 2400kcal al día. sin embargo, un atleta de 50kg que entrena de 2 a 3horas diarias.

En el deportista o los que hacen algún entrenamiento más pesado, las necesidades calóricas diarias pueden ser de 150 a 200kcal/kg, es decir, unas 7500 a 10.000kcal al día dependiendo del volumen y la intensidad de las distintas fases del entrenamiento.

### TIPO DE ALIMENTACION

es necesario que tengan una dieta hiperproteica en las cuales deben tener el aporte adecuado de alimentos proteicos; pescado blanco o azul, carnes de pollo, pavo, huevos y frutos secos, arroz y posiblemente una vez a la semana carnes rojas, etc. en las que podamos encontrar también las mejores fuentes de carbohidratos para asegurar una buena fuente de energía las cuales son; frijoles, frutas.



## RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

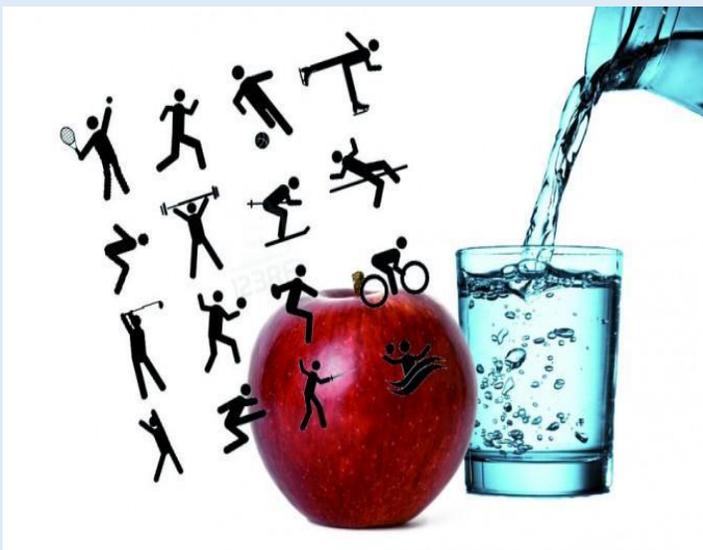
un deportista que es lo que debe hacer durante y después de un ejercicio o un deporte. una de las primeras recomendaciones serán: que el deportista consuma una dieta adecuada y equilibrada en cantidad y calidad para la adaptación de los entrenamientos ya que por ello es importante la regularidad en su ingesta calórica ( alimentación) que si depende también que tomen en cuenta sus horarios para poder digerir para que así no puedan tener consecuencias durante su actividad por ello es importante que tengan en cuenta que no deben digerir al momento sus alimentos si no que de un tiempo exacto.

otra de las cosas es que se recomienda el consumo de HC antes, durante y después de la realización de su actividad.

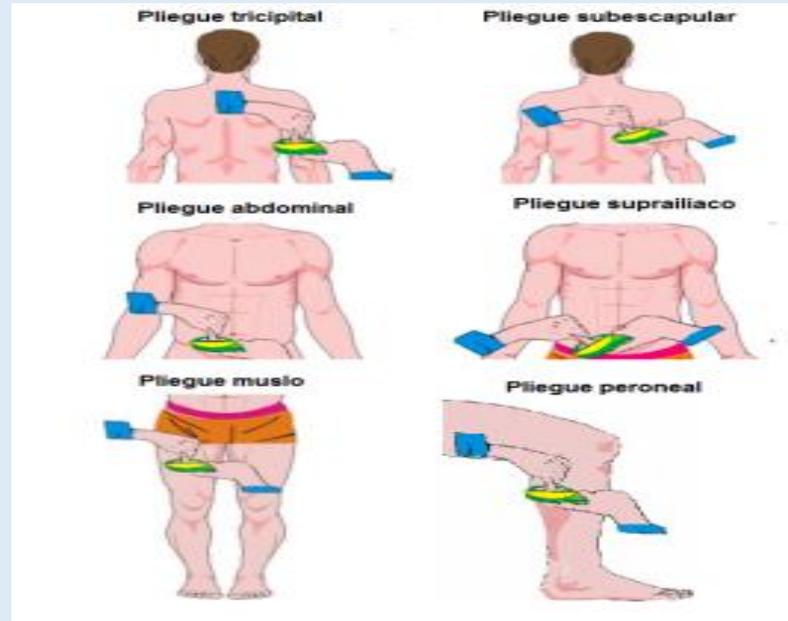
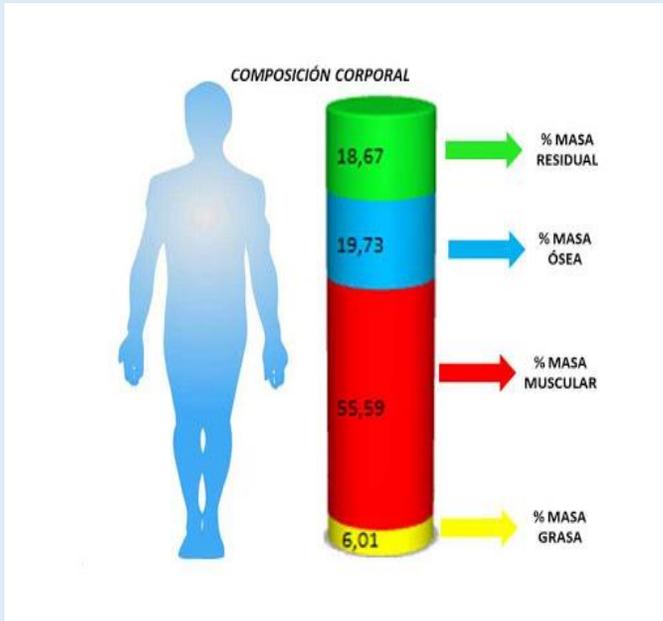
para optimizar la recuperación de glucógeno muscular gastado durante su actividad física se les recomienda ingerir de 6-8 gramos de HC por kg de peso y día,

si el entrenamiento es muy largo por ejemplo más de dos horas o de gran intensidad es conveniente incrementar el consumo de HC hasta 10g/kg peso/día en los entrenamientos extremos puede ser necesario aumentar la ingesta hasta 12g/kg peso/día.

durante el entrenamiento la cantidad de líquido a beber se va depender de su sudor o el tiempo que el lleve, por eso se recomienda que las personas que entrenan de forma habitual controlen su peso antes y después de la actividad que han realizado o los que son principiantes para sus actividades físicas para que así puedan reconocer sus esfuerzos que han estado realizando y tener un control en sus pesos.



## ANTROPOMETRIA



La antropometría es una serie de mediciones técnicas sistematizadas que expresa, cuantitativamente, las dimensiones del cuerpo humano ya que esta técnica tiene una larga tradición de uso en la actividad física, en el deporte.

## USOS DE SUPLEMENTOS

los suplementos de proteína son consumidos por la población físicamente activa que busca aumentar su masa muscular. las proteínas de suero, los BCAAs y la creatina son algunos de los más demandados. el problema es que, ellos corren el riesgo a nivel hepático y renal son algunas de las controversias a las que responden los profesionalízaes.



## BIBLIOGRAFIA

ANTOLOGIA NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE UDS  
UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Erch? q=antropometria+en+deportistas&source=

<https://www.google.com/search?q=recomendacion+nutricional+en+deportistas&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=>

<https://www.efesalud.com/suplementos-deportivos-proteinas-salud/>

search?q=uso+de+suplementos+proteicos+en+deportistas&source=In