

Nombre de la universidad

Universidad del sureste  
UDS

Nombre de la materia

Nutrición en la actividad física y deporte.

Nombre del catedrático

Daniela Rodríguez

Nombre del alumno

MALDONADO SALAZAR HEIDI YOSELIN

Fecha de entrega

11 DE DICIEMBRE DEL 2020



## MANUAL DEL DEPORTISTA.

**Gasto energético:** El GED indica la cantidad de calorías que un individuo debe consumir para abastecer los requerimientos energéticos que le permitan realizar las actividades tanto fisiológicas como físicas. Si el gasto corresponde a lo que consume en los alimentos, el individuo mantendrá su peso ideal, por lo contrario, si el consumo de alimentos supera el gasto energético diario, el individuo aumentará de peso. El gasto energético comprende los siguientes mecanismos termogénico:

- a. Metabolismo basal o gasto energético basal en reposo (MB) de 60 a 70%.
- b. Actividad dinámica específica de los alimentos de 6 a 10%.
- c. Termogénesis inducida por el ejercicio de 20 a 100%.

Una alimentación adecuada aporta al deportista:

- Energía para entrenar y rendir al nivel de la élite
- Óptimos resultados del programa de entrenamiento
- Mejor recuperación durante y entre los ejercicios y pruebas
- Consecución y mantenimiento del peso y de las condiciones físicas ideales
- Beneficios procedentes de los numerosos componentes de los alimentos que favorecen la salud
- Reducción del riesgo de lesiones, fatiga por exceso de entrenamiento y enfermedades
- Confianza en estar bien preparado para afrontar la competición
- Regularidad en la consecución de un gran rendimiento en competiciones de alto nivel
- Disfrute de las comidas y los eventos sociales en el hogar y de viaje

Consumir un poco de grasa es esencial porque forma parte de la estructura de todas las membranas celulares, del tejido cerebral, de las vainas neuronales, de la médula ósea, y porque sirve para proteger a los órganos. La grasa de los alimentos aporta ácidos grasos esenciales y las vitaminas liposolubles A, D y E, y es una fuente de energía importante para la actividad deportiva.

Deberíamos asegurarnos de estar bien hidratados antes de comenzar a entrenar o competir, e intentar minimizar la deshidratación durante la actividad física. La deshidratación grave puede dar como resultado menor resistencia y fuerza, así como enfermedades relacionadas con el calor.

Aunque el ejercicio intenso aumenta los requerimientos de varias vitaminas y minerales, si seguimos una dieta equilibrada y consumimos una cantidad adecuada de energía para mantener el peso corporal no necesitamos tomar suplementos.

Lo que comamos y bebamos durante la semana anterior a la competición puede marcar una gran diferencia en lo relativo al rendimiento, en especial en eventos y competiciones de resistencia que duren más de 90 minutos. El objetivo del plan alimentario de precompetición consiste en maximizar los depósitos de glucógeno muscular y asegurarse una hidratación adecuada. Esto puede conseguirse reduciendo el entrenamiento, a la vez que se mantiene o incrementa el consumo de hidratos de carbono (7-10 gramos diarios por kilogramo de peso corporal).

Clasifica los alimentos en siete categorías: frutas; hortalizas; alimentos ricos en hidratos de carbono; alimentos ricos en calcio; alimentos ricos en proteínas; grasas saludables y comida basura. Los alimentos de los niveles inferiores de la pirámide deben formar la mayor parte de tu dieta, mientras que los superiores deben ingerirse en cantidades menores.

- Incluye todos los días alimentos de todos los grupos de la pirámide.
- Asegúrate de incluir una gran variedad de alimentos de cada grupo.
- Intenta incluir cada día el número de raciones recomendado de cada grupo alimentario.



Los alimentos para deportistas deben ser ricos en **carbohidratos, vitaminas y minerales**, que aporten energía y vitalidad para que nuestros músculos respondan al ejercicio y no se fatiguen con tanta facilidad. En una dieta para deportistas, también hay tener muy en cuenta las **cantidades**, ya que para una correcta nutrición deportiva, deberás **tomar los alimentos necesarios** para que tu cuerpo responda al ejercicio, si comes más de lo necesario puedes sentir pesadez y malestar, al igual que si tomas menos alimentos de los que tu cuerpo necesita, tus músculos se fatigarán con más facilidad y sufrirás una recuperación más lenta.

Mientras haces deporte también eliminas líquidos y sales minerales a través del sudor, por lo que es muy importante rehidratarse y beber mucha agua o bebidas isotónicas, ricas en sales minerales, antes, durante y después de realizar deporte.

1. Comer al menos 45 minutos antes de hacer deporte
2. No hacer comidas muy abundantes antes del entrenamiento
3. Tomar alimentos alcalinos, ricos en vitaminas y minerales (frutas, verduras y cereales)
4. Tomar suplementos deportivos y batidos de proteínas antes y después del deporte
5. Descansar correctamente y dormir las horas necesarias cada día
6. Tomar la cantidad diaria recomendada de alimentos para deportistas
7. Ingerir suficientes carbohidratos cada día
8. No abusar de las proteínas
9. Beber agua antes, durante y después del ejercicio
10. Comer después del ejercicio (1h después como máximo)

El estudio antropométrico en el deporte posibilita la valoración de las características morfológicas (forma corporal, proporcionalidad, CC, somatotipo) a lo largo de toda la temporada, con el objetivo del control de factores antropométricos que limitan el rendimiento deportivo y como parte del seguimiento dietético-nutricional, lo cual su estudio en las ciencias de la actividad física y el deporte como para los profesionales de la salud debe de ser básico y necesario, más en el campo de la nutrición deportiva.

Respecto al material antropométrico básico que debemos utilizar para la evaluación antropométrica, debe requerir las siguientes características:

- **Báscula** con precisión de 100 g
- **Tallímetro de pared o estadiómetro** (precisión 1 mm).
- **Lipocalibre**: Harpenden y Holtain (precisión 0,2 mm), Lange y Slimguide (precisión 0,5 mm).
- **Paquímetros de diámetros óseos pequeños**: Holtain, Rosscraft, calibres adaptados (precisión 1 mm).
- **Cinta métrica**: Holtain, Rosscraft, Sunny, Gaucho (precisión 1 mm). Metálica, estrecha e inextensible (Homologada).
- **Lápiz demográfico**: para la señalización de los puntos anatómicos y referencias antropométricas.

- **Material Auxiliar:** cajón antropométrico de aproximadamente 40cm de alto x 50cm de ancho x 30 cm de profundidad, para facilitar la medición de algunas variables.



El uso de suplementos nutricionales es una práctica común entre deportistas profesionales, semiprofesionales e incluso en personas que recién comienzan un deporte o tienen su primer acercamiento a los gimnasios. Su uso se ha vuelto una especie de moda particularmente en gimnasios de musculación y fitness y su principal objetivo es el desarrollo de masa muscular y la disminución de grasa corporal. Los suplementos alimenticios utilizados en el deporte, son diseñados con el propósito de mejorar el rendimiento de quien lo consume y tienen esencialmente la tarea de suplementar la dieta, es decir brindan nutrientes que encontramos de manera natural en los alimentos. Dentro de los más consumidos se encuentran las proteínas y aminoácidos, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas y minerales.

En resumen, los suplementos nutricionales constituyen un mercado muy demandado y en crecimiento, pero de acuerdo a la investigación científica la gran mayoría no produce beneficios más allá del efecto placebo y no han logrado demostrar su eficacia, aunque las conclusiones no son contundentes; por el contrario existe evidencia que alerta sobre posibles efectos adversos del abuso en el consumo de estos productos.



Los trastornos de la conducta alimentaria se dan a lo largo de toda la vida en ambos sexos, siendo más frecuentes en mujeres durante la adolescencia. Los deportistas constituyen la población con más riesgo para desarrollar estos trastornos debido al entorno que les rodea, que llega no solo a precipitar estos tipos de desórdenes, sino que incluso los justifica”, señala Nieves Palacios, jefa del Servicio de Medicina, Endocrinología y Nutrición del Centro de Medicina del Deporte.

Los hombres deportistas “también pueden tener una disminución de la ingesta energética porque tienen que dar el peso para competir. Aunque, lógicamente los varones no van a sufrir amenorrea, sí que pueden tener alguna disfunción sexual por una alteración en su ciclo de testosterona”

Mientras que en los deportes de equipo (como baloncesto, fútbol, balonmano, hockey) el peso es importante, pero no lo es tanto, en los deportes donde el bajo peso siempre es la norma o por estética (gimnasia rítmica, salto de trampolín o natación sincronizada) o por rendimiento (los deportes de fondo y el ciclismo) se dan muchos errores en la alimentación”, según Palacios. “En la natación sincronizada y la gimnasia rítmica siempre te vas a mover mejor con menos peso y también resultas más estilizada. Tienen que presentar un bajo peso de manera constante porque están compitiendo todo el año”.



