

- Nutrición en la actividad física y el deporte.

Nombre del alumno: Andrea Candelaria Guillen  
Rodriguez

Catedrático: Daniela Rodríguez Martínez

7 "A"

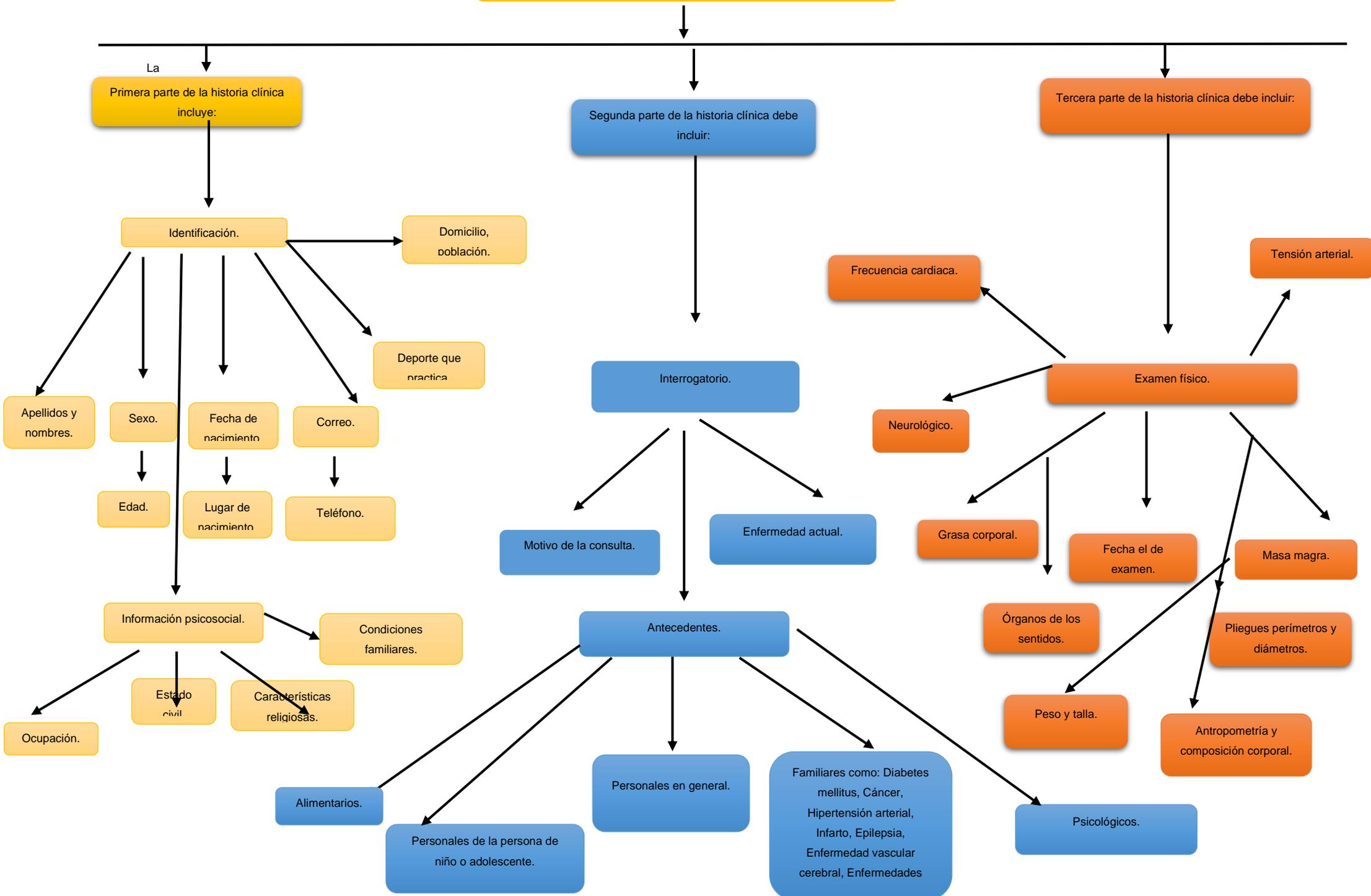
Licenciatura en Nutrición

Comitán de Domínguez Chiapas

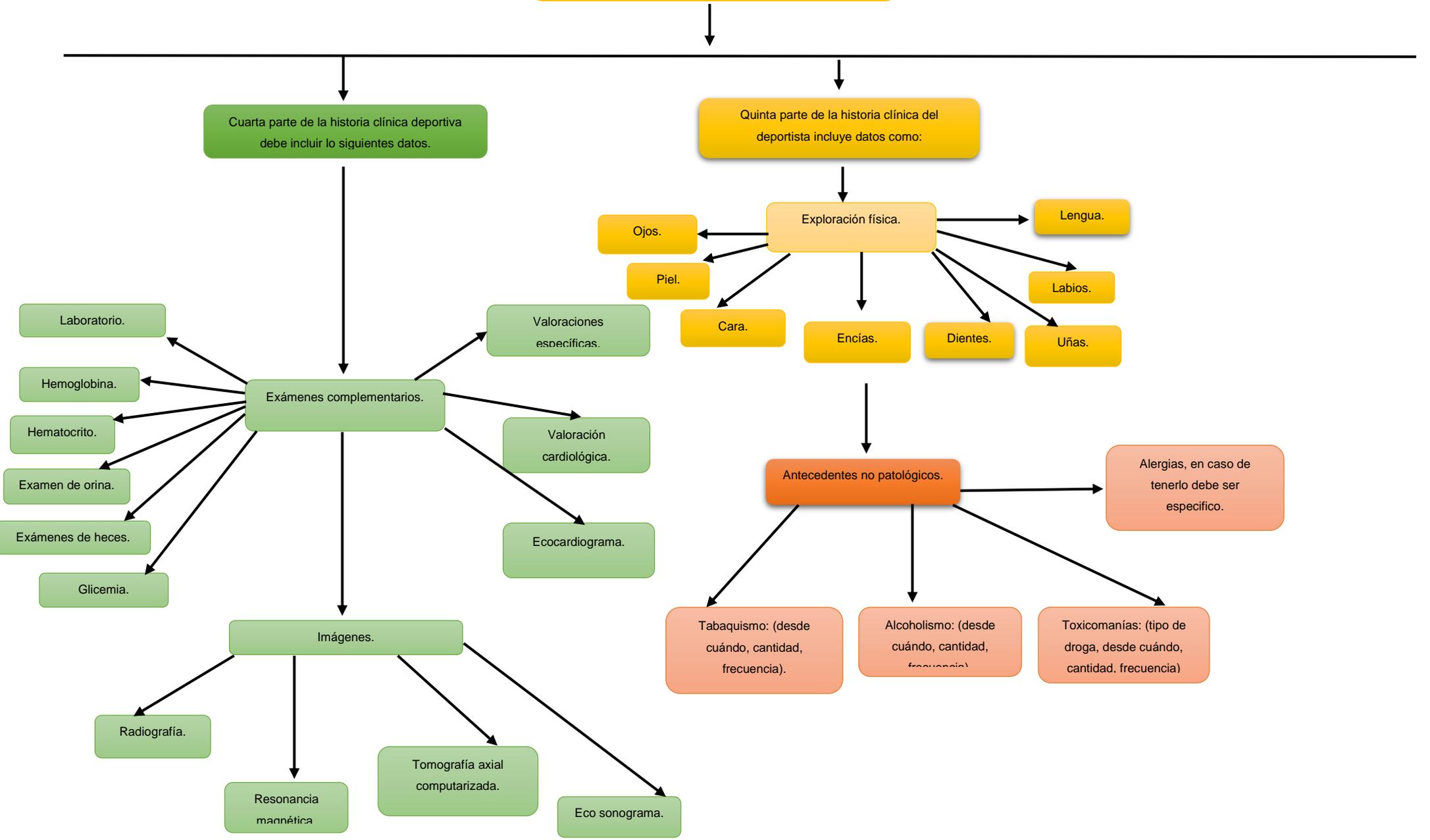
25 de Septiembre del 2020



# Historia clínica del deportista.



# Historia clínica deportiva.



## **Introducción.**

Una buena alimentación en las personas deportistas es más que importante porque hay que mencionar que sus necesidades de calorías llegan a aumentar dependiendo de factores como es el tipo de deporte que realiza y el tiempo que le dedica, sin embargo la distribución de la macronutrientes llegan a cambiar en el caso de aquellas personas que realizan algún deporte con la finalidad de poder lo que es masa muscular a ellos la ingesta de proteínas no es la misma que de una persona que realiza sus actividades diarias normales por lo que su ingesta de proteínas para todas aquellas personas con esta finalidad se llega a aumentar y en el plan de alimentación se basan en ser la mayor parte proteínas de alto valor biológico que las podemos encontrar en las carnes, así mismo la alimentación en los deportistas debe ser variada y equilibrada siendo apta a sus necesidades como la edad, el sexo y la actividad física que realiza y entre otros más factores.

Por lo que una buena hidratación en los deportistas es de suma importancias, las recomendaciones ideales llegan a variar por diversos factores que van a depender del tipo de deporte y el tiempo en que lo realiza.

En el caso de una persona que trabaja, entrena y compite en ambientes cálidos, las necesidades de líquido pueden aumentar. Por lo que el agua necesaria para excretar la urea procedente del metabolismo de las proteínas que en el caso son procedentes de la dieta y muchos llegan a consumir proteína extra pero que es procedente de suplementos proteicos el exceso de electrolitos ingeridos aumenta las necesidades diarias.

Por lo que es muy importante recalcar que el no tener sed no significa que nuestro organismo no necesite agua, siempre debemos consumir agua correspondiente a las cantidades adecuada de cada persona, esto con la finalidad de mantenernos hidratados haciendo énfasis mas en los deportistas.

## **Desarrollo.**

El equilibrio hídrico adecuado ayudara a mantener el volumen sanguíneo, que a su vez suministra sangre a la piel para la regulación de la temperatura, es decir una ingesta de agua ayudara que los deportistas tengan una hidratación adecuada que tendrá sus grandes beneficios. Como bien sabemos el ejercicio produce calor que es necesario eliminar del cuerpo para mantener una temperatura adecuada y por lo que una ingesta regular de líquidos es muy esencial, por lo que si se llega a presentar un defecti de líquidos se en el deportista puede tener sus consecuencias.

Por lo que en el deportista la ingesta adecuada de agua y electrólitos se considera que la ingesta adecuada de agua es de 3,7 l diarios para los varones y 2,7 l para las mujeres, que alrededor del 20% del agua necesaria procede de las frutas y los vegetales, y el otro 80% procede de otras bebidas como lo es el caso de bebidas deportivas, el deportista debe tener en cuenta que antes de realizar alguna determina actividad física necesita de 400 a 600 ml de agua o bebida deportiva, 2 o 3 h antes de iniciar el ejercicio, durante el ejercicio deben consumir de 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, aunque las recomendaciones deben individualizarse, después de haber realizado ejercicio debe consumir 450 a 675 ml de líquido por cada 0,5 kg de peso perdido durante el ejercicio que el peso perdido va a depender del número de horas en que realizo su actividad física, por lo que una buena hidratación antes, durante y después del ejercicio es muy importante ya que el agua regula la temperatura del cuerpo y lubrica las articulaciones, incluso dependiendo del deporte que practique la persona y el tiempo que le dedique se implementan bebidas deportivas o bebidas energéticas en su cantidades adecuadas esto con la finalidad de asegurar una buena hidratación.

Así mismo el agua ayudara a que los deportistas regulen su temperatura corporal, a lubricar sus articulaciones y le pueda ayudar a transportar nutrientes necesarios para que pueda obtener energía y mantenerse en un estado de salud óptimo.

## **Conclusión.**

Mencionando la gran importancia de una buena y correcta hidratación en el deportista hay que tener en cuenta que si esto no se llega a dar correctamente lo que llega a ocurrir es una deshidratación lo cual significa que la persona presenta una pérdida de líquido más de que consume de agua así provocando que el cuerpo no funcione bien, por lo que la deshidratación puede ser de leve hasta ser grave presentándose con varios síntomas.

Por que como sabemos hoy en día la mayoría de las personas realizan alguna actividad física, hay otras personas que realizan algún deporte en específico como puede ser natación, ir al gimnasio, ir a correr (atletas), entre otras más, sin embargo cualquier tipo de deporte se debe combinar con una buena alimentación al igual que una buena ingesta de líquidos, si nos preguntamos el por que la importancia de tener una buena hidratación en el deporte es por que al realizar dicho deporte nuestro cuerpo se somete al aumento de sudoración y el líquido que nuestro cuerpo expulsa por medio del sudor debe ser recompensado con una ingesta de líquidos adecuada.

Que uno de muchos y grandes beneficios de que los deportistas tengan una buena hidratación es que les ayudara a facilitar el transporte de los nutrientes como son las vitaminas y minerales por el organismo, también ayudara a activar las enzimas esenciales para suministrar la energía que necesita el cuerpo, favorecerá la eliminación de impurezas y toxinas del organismo y lubricara y proporcionara soporte estructural a los tejidos y articulaciones.

Y lo más importante es que ayudara a mantener un equilibrio hídrico constante durante el cualquier actividad física o deportiva para la regulación de la temperatura corporal.

<https://ww2.femadac.org.mx/quienes-somos/historia-clinica>

<http://juliandg23.blogspot.com/2015/09/historia-clinica-deportiva.html>

<http://institutoaguaysalud.es/la-importancia-de-la-hidratacion-en-la-actividad-fisica/>

(L. Kathleen Mahan, 2013)

## Bibliografía

L. Kathleen Mahan, M. R.-S. (2013). Krause

Dietoterapia, *Nutrición para el rendimiento en el ejercicio y los deportes*. 2013 Elsevier

España, S.L.