

NUTRICIÓN EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE

NOMBRE.

Blanca Yaneth Santis Morales

DOCENTE.

Daniela Rodríguez Martínez

LICENCIATURA.

Nutrición

TRABAJO.

Ensayo

Comitán de Domínguez, Chiapas a 05/10/2020.

ENSAYO

LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN EN EL DEPORTISTA

INTRODUCCIÓN.

- Las necesidades hídricas de un individuo están condicionadas por varios factores:
Características antropométricas y de composición corporal

- Género

- Edad

- Ejercicio físico diario y ambiente que hace este ejercicio.

Por otra parte, el líquido que se ingiere durante la AF tiene que tomarse en volúmenes no muy grandes, con una frecuencia concreta y teniendo unas características adecuadas en cuanto a su osmolaridad (HC y sales minerales) para el buen funcionamiento del organismo. Cualquier persona que vaya a realizar una actividad físico-deportiva con una duración mayor a 20-30min y especialmente en ambientes calurosos o de gran humedad relativa debería estar en un estado correcto de hidratación antes de comenzar la actividad. La ingesta de bebidas deportivas comerciales incluyen azúcares en su composición para favorecer la consecución de los siguientes objetivos: Mantenimiento de los depósitos de glucógeno muscular y la glucemia estable. Evitar estados de deshidratación.

DESARROLLO.

Una buena hidratación significa obtener la cantidad correcta de agua antes, durante y después del ejercicio. El agua regula la temperatura del cuerpo y lubrica las articulaciones. Además ayuda a transportar nutrientes para darle energía y mantenerlo saludable. Es importante que el cuerpo permanezca hidratado, que mantenga el nivel correcto de agua, para permitir que se produzcan las reacciones químicas vitales y que los nutrientes se transporten a los órganos y tejidos. Se pierde agua constantemente al orinar, sudar o incluso al respirar. Es por eso que antes, durante y después de la práctica de actividad físico-deportiva, la hidratación es un factor limitante del rendimiento deportivo, y por tanto, una correcta hidratación tiene beneficios para la salud y el rendimiento de los deportistas.

CONCLUSIÓN.

Por todo ello se deben establecer las necesidades hidroelectrolíticas y protocolo de reposición de líquidos en el deportista.

(Martínez, 2020)

Bibliografía

Martínez, D. R. (2020). *Nutrición en la actividad física y el deporte*. Comitán de Domínuez, Chiapas.: UDS.