



**UNIVERSIDAD
DEL SURESTE**

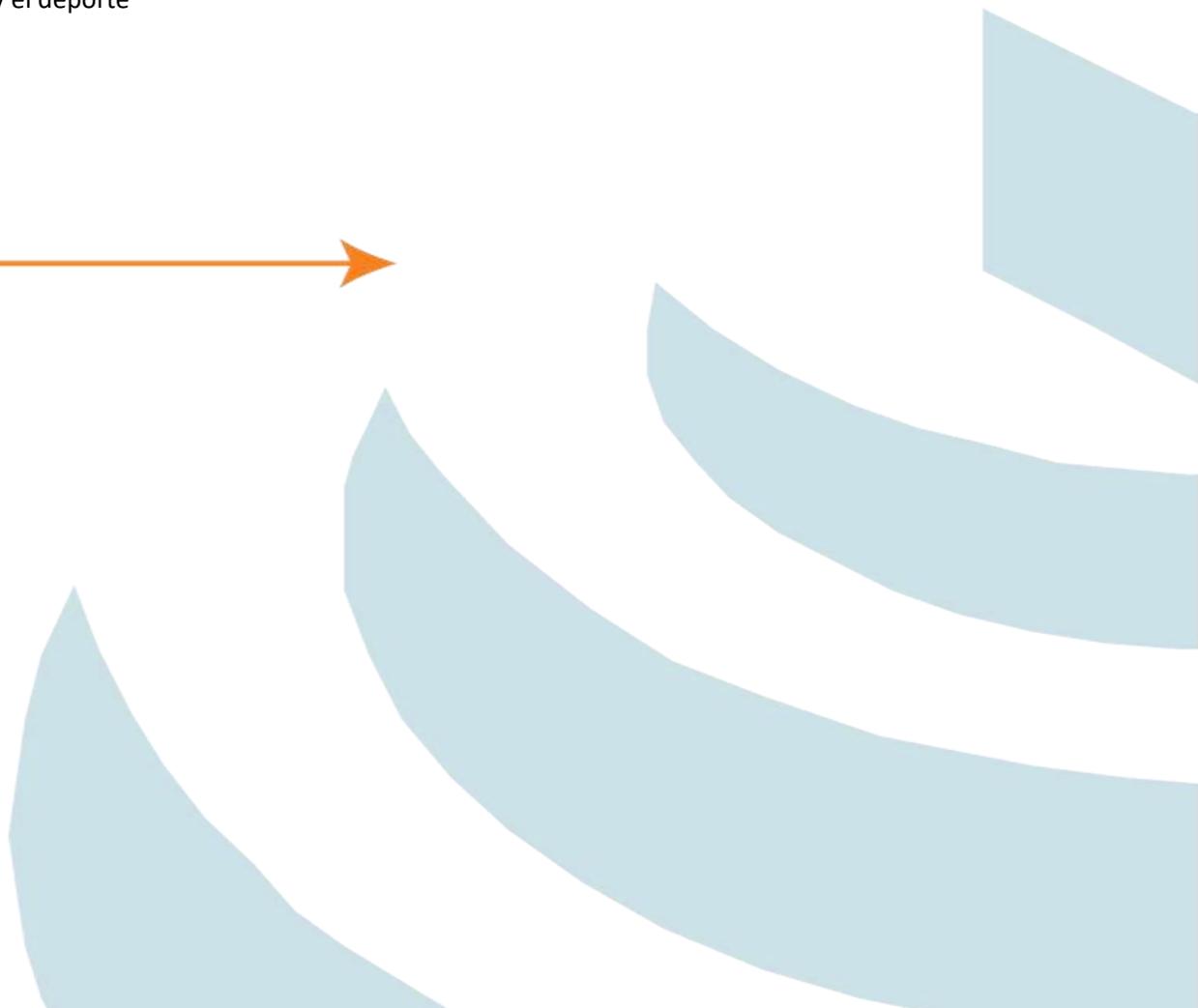
**"Pasión^{por}
educar"**

Materia: Nutrición en la actividad física y el deporte

Cuatrimestre: 7° Cuatrimestre.

Alumna: Angela Dileri Ballinas Altuzar

Catedrático: Daniela Rodriguez



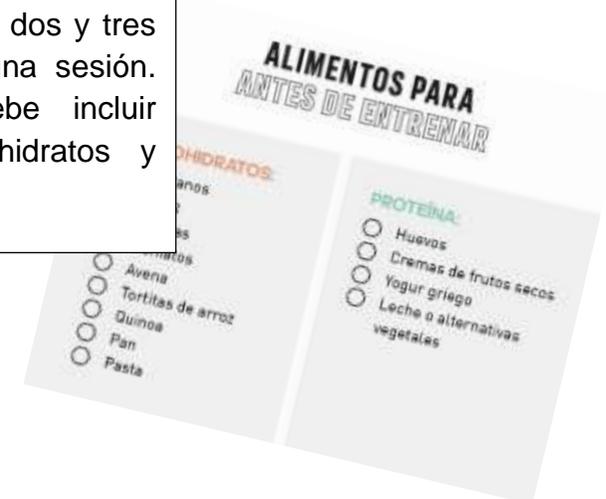
GASTO ENERGETICO

Las necesidades de energía y nutrientes varían con el peso, la talla, la edad, el sexo y el índice metabólico, así como con el tipo, la frecuencia, la intensidad y la duración del entrenamiento y el rendimiento.



TIPO DE ALIMENTACION ANTES DEL ENTRENAMIENTO

Ingiera una comida contundente entre dos y tres horas antes de una sesión. Esta comida debe incluir suficientes carbohidratos y algo de proteína.



TIPO DE ALIMENTACION DURANTE DEL ENTRENAMIENTO

Debes consumir una variedad de alimentos ricos en nutrientes a diario, incluidos, entre otros, cereales integrales, proteínas magras, grasas saludables, frutas y vegetales.



TIPO DE ALIMENTACION DESPUES DEL ENTRENAMIENTO

La proteína es muy importante después de entrenar. La necesitas para reparar los músculos después de un entrenamiento intenso. Pero la cantidad no es siempre lo que cuenta: el cuerpo tiene un límite de almacenamiento y no podrá absorber más una vez superes ese límite.



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física

Tomar a diario 8 vasos de agua segura

Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores

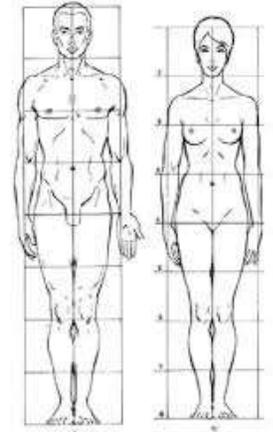
Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio

Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal

ANTROPOMETRIA

Existe la antropometría estática y la dinámica. La estática mide al cuerpo mientras este se encuentra fijo en una posición, permitiendo medir el esqueleto entre puntos anatómicos específicos, por ejemplo, el largo del brazo medido entre el acromio y el codo.

La antropometría dinámica o funcional corresponde a la tomada durante el cuerpo en movimiento.



USO DE SUPLEMENTOS

Los suplementos alimenticios, de acuerdo a lo establecido en la Ley General de Salud, se definen como aquellos productos a base de hierbas, extractos vegetales, alimentos tradicionales, deshidratados o concentrados de frutas, adicionados o no, de vitaminas o minerales, que se puedan presentar en forma farmacéutica y cuya finalidad de uso es incrementar la ingesta dietética total, complementarla o suplir algún componente, no pudiendo estar compuestos únicamente de vitaminas y minerales.



DESORDENES ALIMENTICIOS EN EL DEPORTISTA

Entre los trastornos de la conducta o el comportamiento alimentario más frecuentes en los deportistas están la anorexia, la bulimia, la bulimarexia, la vigorexia y la ortorexia.

