

Nutrición en la actividad
física y deporte.



Asesor: Daniela rodriguez Martínez

Alumna: Ángeles Anarela Aguilar Rodríguez

Actividad: Ensayo

Séptimo cuatrimestre

Fecha: 13 de noviembre del 2020

Comitán de Domínguez Chiapas.

Introducción.

La antropometría es considerada la ciencia que estudia las medidas del cuerpo humano con el fin de poder establecer diferencias entre individuos, grupos, razas. Por lo que esta ciencia ha existido desde el siglo XVIII, por lo que en la nutrición es un método muy importante ya que mediante este podemos encontrar el estado de salud que se encuentran nuestros pacientes realizándose cálculos matemáticos como es el IMC (Índice de masa corporal) a través del peso, talla, Cintura, cadera. Etc. En este caso de la nutrición en el deporte es muy importante tomar en cuenta la antropometría ya que esta ayuda a obtener mejores resultados en desarrollo a las personas deportistas.

Desarrollo.

La nutrición deportiva tiene un principal objetivo que es el desarrollo de las capacidades que los deportistas tienen; la antropometría hoy en día ha ganado un lugar destacado en uno de los métodos de análisis de los múltiples factores que influyen con base a los resultados deportivos. Por tanto se han realizado muchos estudios sobre la relación existente del desarrollo físico, la constitución corporal y la capacidad de rendimiento deportivo los atletas incluyen distintas categorías desde las edades, sexos y deportes abarcando desde las características somatométricas de los atletas olímpicos. Recientemente existen una combinación del método antropométrico con métodos matemáticos y estadísticos que son apropiados para establecer las dimensiones y proporciones corporales, la composición corporal y el somatipo con los factores de rendimiento. Esta información es muy importante para la práctica deportiva para obtener una mayor efectividad profesional tomando en cuenta a los profesores de educación física, entrenadores, y médicos deportivos ya que es donde se ha tomado en cuenta la antropometría con sus procedimientos y técnicas de trabajo también sus fundamentos teóricos y ya que se obtienen los resultados son proyectados actualmente como una rama científica de la biomedicina dentro de las ciencias aplicadas al deporte y la cultura física.

para la toma de los parámetros hay que tener una serie de consideraciones que den fiabilidad a los datos que vamos a obtener, así también como en el material a emplear; principalmente la exploración se realizara en una estancia suficientemente amplia y a una temperatura confortable, el sujeto estudiado deberá estar descalzo y con la mínima ropa posible como es el pantalón corto o bikini, las medidas de peso corporal y estatura sufren variaciones a lo largo del día, por lo que es deseable realizarlas a primera hora de la mañana. Si esto no es posible, conviene indicar la hora del día y las condiciones del momento, como ingesta de alimentos o entrenamiento previo, Con el objetivo de permitir comparaciones de medidas en cualquier grupo de población, se realizarán en hemicuerpo derecho. Sin embargo en casos de limitación física o predominio en el desarrollo de alguna extremidad, se tomarán en hemicuerpo no dismórfico*.

El material debe ser calibrado y comprobada su exactitud antes de iniciar la toma de medidas.

La exploración se iniciará marcando los puntos anatómicos y las referencias antropométricas necesarias para el estudio, las medidas se tomarán siguiendo un orden práctico y cómodo. Por ejemplo las que marcan las planillas antropométricas.

Las mediciones deben repetirse al menos 2 veces, y tomarse una tercera si fuera necesario. En el primer caso se utiliza la media y en el segundo la mediana se recomienda poder obtener ayuda de un anotador.

Informar al paciente cerca de las mediciones que se les efectuarán y deberán rellenar un formulario de consentimiento informado, el cual es muy aconsejable. En los anexos, se adjunta un modelo de consentimiento informado.

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).

- **Parquímetros 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.

Los deportistas deben seguir un plan de alimentación especial que supla la demanda energética corporal durante una ardua actividad física. Una alimentación estratégicamente diseñada puede influir de forma positiva en el rendimiento físico y mental del atleta además de ayudar a mantener una buena salud general, por eso se le debe dar la misma importancia a la nutrición que al entrenamiento.

Antes del entrenamiento: Algunos entrenadores recomiendan una gran ingesta de carbohidratos desde una semana antes de la competencia con el fin de aumentar las reservas de glucosa en los músculos y así mejorar su desempeño. Roger Federer suele comerse un plato de pasta con salsa de tomate y carne molida tres horas antes de cada partido, puedes seguir su ejemplo y además acompañar este plato con una pieza de pan y jugo de fruta natural. Si entrenas por la mañana se recomienda tomar un batido de proteína apenas te levantes, puedes desayunar una hora antes o después de la actividad física siempre incluyendo porciones de carbohidrato y proteína, por ejemplo papa cocida y huevo batido con espinacas.

Durante: Las reservas de glucógeno, la principal fuente de combustible de los deportistas, tienen una duración de aproximadamente 90 minutos, por lo que es necesario planificar nuestra nutrición para cubrir las demandas energéticas del organismo al practicar deportes de resistencia. Es común ver en los partidos de tenis a los jugadores aprovechando una pausa para hidratarse ya sea tomando agua o alguna bebida isotónica. Aman las bananas por ser gran fuente de potasio, magnesio y carbohidrato de rápida absorción que les ayuda a recuperar energía al momento. Y también consumen barras energéticas o geles energéticos para deportistas que les proporciona una rápida fuente de energía durante el juego.

Durante la actividad física se gasta mucha energía por lo que es necesario que justo después de terminar consumas carbohidratos y proteína para tener una mejor recuperación y restablecer la fibra del músculo. Se recomienda un batido de proteína con avena y luego a la hora de la comida un delicioso plato de pechuga de pollo a la plancha o pescado con vegetales.

Conclusión.

La nutrición deportiva y la antropometría cumplen un papel importante para un paciente deportista ya que mediante estos dos métodos se pueden obtener grandes resultados y beneficios tomando en cuenta el estilo y calidad de vida que ellos obtendrán conforme al ejercicio y la alimentación correcta, supliendo esos factores de riesgo sobre todo de enfermedades crónicas como es la diabetes, hipertensión arterial, el sobrepeso u obesidad por tanto el practicar un deporte es de mucha importancia para el ser humano.

<https://www.efdeportes.com/efd174/protocolo-de-medicion-antropometrica-en-el-deportista.htm>

<https://www.aletennis.com/post/alimentacion-del-deportista-antes-durante-y-despues-de-una-competencia>

Daniela Rodriguez Martínez. (2020). Antología Nutrición en la Actividad física y deporte. Comitán de Domínguez Chiapas: Universidad del Sureste.

jnkb