

MATERIA.

Nutrición deportiva.

TRABAJO.

Mapa Conceptual y Ensayo.

ALUMNA.

Perla de Belén Cáceres Rodríguez.

CATEDRÁTICO.

Daniela Rodríguez.

7°cuatrimestre de la licenciatura en nutrición.

Comitán de Domínguez a 21 de septiembre de 2020.

IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN EN EL DEPORTISTA.

Introducción.

La actividad física se reconoce hoy en día, por todos, como una herramienta básica de promoción de la salud. Realizar algún tipo de ejercicio, conlleva a una mejora para nuestra salud física y mental. Para estar sanos, es necesario realizar una actividad física adecuada a nuestra edad y a las condiciones específicas de cada persona, alimentarnos de forma equilibrada y estar bien hidratados.

La práctica de ejercicio, conlleva a un aumento de la sudoración y, por lo tanto, un incremento de la necesidad de agua en nuestro organismo. Por ende, así como realizamos recomendaciones dietéticas basadas en la variedad, calidad y equilibrio de los alimentos que ingerimos, también es necesario vigilar la cantidad y calidad de lo que bebemos.

Existen varios factores que influyen directamente en las cantidades a ingerir, como el tipo y la duración de la actividad física, las características del ambiente y las cualidades propias de cada persona.

Desarrollo.

Más de un 60% de nuestro organismo, está compuesto por agua. Al realizar cualquier actividad física, se pierde parte de ésta, a través del sudor, es por eso muy importante, beber agua antes, durante y después de la práctica de deporte.

La actividad física es uno de los factores más determinantes en la pérdida de agua. No olvidemos que las necesidades hídricas pueden variar en cada persona, de acuerdo con diversos factores como, la edad, el sexo, la intensidad y duración de las actividades físicas que se realiza, así como las altas temperaturas y la humedad ambiental, el tipo de ropa y la tasa de sudor individual de cada persona. Todos estos factores condicionan la cantidad de agua que deberíamos beber diariamente.

Cuando no se repone el líquido perdido durante el desarrollo de una actividad física o deporte, se llega a un estado de deshidratación, que puede desembocar en efectos secundarios que repercuten no solo en la disminución del rendimiento físico, sino en tener graves consecuencias para nuestra salud, como el golpe de calor. Por lo tanto, mantener unos hábitos

HISTORIA CLÍNICA DEL PACIENTE DEPORTISTA.



