

- 
- **Materia: Nutrición en la actividad física y el deporte.**
 - **Cuatrimestre: 67mo**
 - **Alumno: Airy del Rosario Bautista Guillén.**

Manual para el deportista.



Haz deporte y come saludable.

Introducción.

En este manual encontraremos desde los conceptos mas básicos como la antropometría y el GET, hasta los tipos de alimentación que un deportista necesita por tiempo y trastornos alimenticios.

La alimentación es algo que jamás deberíamos dejar en segundo plano, aun que para muchas personas no le es tan importante. Una buena alimentación y actividad física puede evitar que se desarrollen enfermedades congénitas, como también brindarnos una vejez digna.

Muchas veces en la área de la nutrición, se puede ver que pesa mas la influencia de celebridades que la de los mismos nutriólogos y debido a esto las personas optan por seguir dietas falacias que solo perjudican su salud, e incluso en el ambiente del deportista se puede dar esto.

Antropometría.

La evaluación antropométrica consiste en el estudio de las dimensiones morfológicas del hombre (forma, tamaño, proporción y composición corporal) mediante mediciones como el peso, talla, pliegues cutáneos, perímetros y diámetros óseos. Esto contribuye a la comprensión del crecimiento, ejercicio, rendimiento y nutrición del individuo en estudio. La composición corporal desempeña un papel vital en el rendimiento deportivo. Generalmente es deseable un bajo porcentaje de grasa para optimizar un performance en deportes que requieren velocidad y carrera ya que cuando sobre pasa los valores adecuados contribuye al peso corporal que durante la competencia hay que movilizar siendo por tanto un impedimento. La mayor masa muscular aumenta el performance tanto actividades de fuerza como de resistencia. El grado alcanzado de desarrollo muscular dentro de la población deportiva es el mejor rendimiento físico. La antropometría nos permite evaluar al deportista a lo largo del tiempo y observar las modificaciones provocadas por la nutrición y el entrenamiento.

Para la evaluación antropométrica se necesita:

Plicometro.

Bascula.

Estadimetro.

Cinta métrica.

Lápiz grafico.

Puntos de mayor utilización:

Vertex.

Acromio.

Mesobraquial.

Tello.

Onfallo.

Gasto energético.

Nuestro cuerpo necesita energía para poder moverse y desarrollar nuestra actividad diaria. Sin embargo a veces consumimos menos o mas energía de lo que necesitamos.

El gasto energético es la relación entre el consumo de energía y la energía que necesita nuestro organismo. Para mantener el equilibrio, la energía que consumimos debe ser igual a la utilizada. El cuerpo gasta la energía a través del gasto energético de reposo, la actividad física voluntaria y el efecto térmico de los alimentos.

El gasto energético se divide en:

- Tasa metabólica basal.
- Gasto de actividad física.
- Acción dinámica de los alimentos.

Tasa metabólica basal.

La función de la energía que se emplea es sintetizar las proteínas, a metabolizar las células, a la contracción del corazón y al movimiento de los músculos respiratorios.

Actividad física.

Aquí el gasto energético es muy variable, ya que depende de factores como el tamaño corporal, de la masa muscular y de los hábitos de actividad física.

Acción dinámica de los alimentos. O termogénesis de los alimentos.

Es la energía que necesitamos para poder digerir, absorber y metabolizar los nutrientes.

El componente mas importante de un entrenamiento y un rendimiento deportivo satisfactorio es una ingesta calórica adecuada que permita sostener el gasto

energético y mantener la fuerza, la resistencia, la masa muscular y la salud global. Las necesidades de energía varían de acuerdo a su peso, talla y actividad física. Las personas que participan en un programa de forma física global, suelen poder cubrir sus necesidades nutricionales diarias con una dieta normal de 25 a 35 kcal/día, mientras que un atleta de 50 kg que entre 2 a 3 horas diarias necesita puede gastar hasta 600 a 1200 kcal adicionales al día.

Tipos de alimentación.

Los deportistas necesitan consumir alimentos para antes, y después de la competencia para no perder rendimiento.

Alimentación precompetitiva: para esta comida deberá hacerse 2 o 3 horas antes de la actividad física, es hipercalórica a costa de hidratos de carbono complejos. Tales como la pasta, el arroz, el pan tostado ya que producen grandes aportaciones de energía.

Alimentación per competitiva: alimentos que se toman durante la competición. Es muy importante la hidratación para recuperar los electrolitos que en este momento se pierden, lo ideal no es un suero, o un gatorade, lo ideal es tomar agua o en su defecto el agua de coco.

Alimentación post competitiva: una vez finalizada el entrenamiento o competición, se debe rehidratar el organismo y reponer los depósitos orgánicos de glucógeno que se encuentran vacíos o muy reducidos y neutralizan la acidosis metabólica favorecida por el ácido láctico formado como consecuencia del propio esfuerzo. Después del entrenamiento 30 minutos para ser exacta son los más importantes

Apoyo ergogenicos nutricionales.

Siempre que se habla de ayuda ergogenica en el deporte, una parte importante de la población cree que se esta hablando de dopaje, por ello es importante hacer consideraciones investigando el valor nutricional del suplemento.

Proteínas como ayuda ergogenica en el deporte.

La proteínas son moléculas formadas por AA que desempeñan importantes funciones enzimáticas, estructurales y reguladoras en el organismo. Son necesarias para el mantenimiento y desarrollo de los tejidos, la síntesis de hormonas, el transporte de sustancias por la sangre y en las células.

Las proteínas son suplementos nutricionales muy utilizados por los deportistas, ya que son imprescindibles para activar las vías de la hipertrofia muscular y prevenir el catabolismo proteico cuando se combinan con el ejercicio, ayudando a incrementar la fuerza y la potencia muscular.

Recomendaciones nutricionales..

No consumir el suplemento en exceso, mas de lo adecuado.

No consumir grasas saturadas, como frituras, capeaditos, recados.

No consumir hidratos de carbono simples.

No exceder su tiempo de entrenamiento.

2 días de descanso.

Consumir vitaminas y minerales

Los suplementos no son necesarios.

Desordenes alimenticios en el deportista

Un aspecto común de los trastornos alimenticios en deportistas es un balance de energía negativo como resultado de consumir menos energía de la necesaria para alcanzar el gasto energético de la vida diaria, además de la energía consumida durante el ejercicio. Los atletas más jóvenes necesitan alcanzar el gasto energético del crecimiento.

Anorexia y bulimia nerviosa.

La anorexia y bulimia nerviosa son los trastornos de la conducta alimentaria más reconocidos. En la anorexia nerviosa el deportista piensa que tiene sobre peso a pesar de estar por debajo de su peso saludable.

La aparición de la amenorrea es uno de los criterios diagnóstico de bulimia nerviosa en atletas femeninas, que siguen un ciclo de restricción de comidas o ayunos, o bien comer en exceso atracones seguido de la purga mediante vómitos y una mala información nutricional.