



Nombre del alumno: Carlos Sarahin López López

Nombre del profesor: Lic. Daniela Rodríguez Martínez

Nombre del trabajo: ensayo

Materia: Nutrición en la actividad física y deporte

Grado: séptimo cuatrimestre

Grupo: nutrición A

Historia clínica del paciente deportista

Proceso de cuidado nutricional en el atleta

Deben considerarse los siguientes objetivos

- Identificar el estado de nutrición.
- Proporcionar medidas nutricionales apropiadas acompañadas de orientación alimentaria.
- Vigilar periódicamente los efectos de la intervención establecida, así como los de la orientación alimentaria otorgada

Para cumplir con estos objetivos se requieren cinco elementos

1. Obtención de datos del individuo evaluado.
2. Aplicación de pruebas y mediciones.
3. Aplicación sistemática y ordenada de éstas.
4. Evaluación e interpretación de los datos obtenidos.
5. Establecimiento de un diagnóstico sobre el estado de nutrición del sujeto en estudio.

Evaluación clínica

identificar la presencia y gravedad de los signos y síntomas relacionados con las alteraciones del estado nutricional

historia clínica o historia clínico-nutricional

respuesta del atleta al entrenamiento desde una perspectiva dietaria

establecer metas concretas de intervención

consiste en la aplicación de diversas preguntas, además de la exploración física, mediciones antropométricas y pruebas de laboratorio

a) datos generales; b) historial médico; c) historial sociocultural; d) exploración física, y e) evaluación antropométrica

Historial médico

datos generales del paciente

Antecedentes médicos y familiares

Antecedentes médicos personales

Antecedentes de salud dental

Historial deportivo

Nombre, edad, sexo, ocupación, domicilio y teléfonos o correo electrónico para su localización, así como el motivo de consulta

conocer las enfermedades padecidas por los familiares más directos: padres, hermanos y abuelos.

estados fisiológicos por los que ha pasado el sujeto, cirugías y patologías que pueden estar afectando o afectar en un futuro su desempeño deportivo

Revisión cada seis meses por desgaste dental.

se debe indagar acerca del tipo de ejercicio, la intensidad de las sesiones de entrenamiento y la duración de éstas; además, es importante conocer la experiencia y los años que lleva de práctica del deporte

Evaluación dietética

Necesidades energéticas del atleta

desarrollar medidas nutricionales apropiadas que le permitan al atleta mantener su peso, su composición corporal y, al mismo tiempo, llevar a cabo su entrenamiento

Cálculo del gasto y los requerimientos energéticos en el atleta

Gasto energético total

$$GET = GEI + EIA + GEAF$$

desde:

- GET = gasto energético total
- GEI = gasto energético basal
- EIA = efecto térmico de los alimentos
- GEAF = gasto energético por actividad física

(Celia Peniche Zeevaert, Beatriz Boullosa Moreno)

Bibliografía

Celia Peniche Zeevaert, Beatriz Boullosa Moreno. (s.f.). Nutrición aplicada en el deporte .

Hidratación en el ejercicio

Introducción

La hidratación en el ejercicio ha cambiado en los últimos años, anteriormente se tenía otra idea acerca sobre este tema, ya que se creía que no se debía ingerir ningún tipo de bebida durante los maratones o triatlones, esto ayudaría a saber el rendimiento de los corredores, sin embargo, esto no es lo correcto ya que puede existir algunas consecuencias. En la actualidad se reconoce la importancia de una adecuada hidratación, ya que un consumo inadecuado de líquidos durante el ejercicio afecta la regulación de la temperatura, la función cardiovascular y el metabolismo del músculo a continuación, se explicarán los tres tiempos de hidratación.

Hidratación antes del ejercicio

La actividad física debe iniciarse euhidratado y con niveles de electrolitos en plasma, ya que muchos estudios han demostrado que la mayoría de los individuos llegan deshidratados a entrenar, esto puede afectar de manera significativa en algunas funciones del organismo e incluso a provocar lesiones o la misma deshidratación y sus complicaciones, Si se consumen suficientes bebidas en las comidas y pasa un tiempo prolongado (8 a 12 h) desde la última sesión de ejercicio, es muy probable que la persona esté euhidratada. Si no es el caso, entonces se necesita un programa de hidratación anterior al ejercicio para cubrir cualquier deficiencia de líquidos o electrolitos, El ACSM recomienda iniciar la hidratación al menos 4 h antes del ejercicio y consumir lentamente 5 a 7 ml/kg de peso corporal. Si el atleta no orina o la orina es oscura y muy concentrada, debe tomar 3 a 5 ml/kg cerca de 2 h antes de la competencia. Uno de las consecuencias de una mala hidratación es la hiponatremia debido al consumo de una gran cantidad de líquidos el día o las horas anteriores a la carrera.

(Celia Peniche Zeevaert, Beatriz Boullosa Moreno)

Hidratación durante el ejercicio

Es muy importante tener en cuenta el tiempo de la actividad física, ya que puede existir una deshidratación moderada y con ello una disminución en el rendimiento deportivo, es necesario hidratarse de manera regular para llevar al mínimo la deshidratación, sobre todo en el ejercicio prolongado, y ser un vehículo para aportar energía lo que ayuda a aumentar el rendimiento. el objetivo de beber durante el ejercicio es prevenir la deshidratación y los cambios excesivos en el balance de electrolitos para evitar que se afecte el rendimiento en el ejercicio. La determinación de las pérdidas de líquido en el ejercicio es en particular importante cuando el ejercicio sea prolongado, por ejemplo, más de 3 h, ya que cuanto mayor sea la duración del ejercicio mayor será el riesgo de presentar deshidratación o hiponatremia. Es importante tener en cuenta la sudoración durante el ejercicio para determinar posible deshidratación si no se consumen líquidos durante el entrenamiento.

(Celia Peniche Zeevaert, Beatriz Boullosa Moreno)

Rehidratación después del ejercicio

El principal objetivo de la rehidratación es reponer cualquier déficit de líquidos y electrolitos, La rehidratación es una parte importante en el proceso de recuperación después del ejercicio, sobre todo para los atletas que tienen que realizar otra sesión en un intervalo corto de tiempo. Cualquier déficit de líquido después de una sesión de ejercicio puede afectar el rendimiento en la siguiente sesión si no se reponen los líquidos de forma adecuada.

(Celia Peniche Zeevaert, Beatriz Boullosa Moreno)

Conclusión

Es importante realizar una buena hidratación antes, durante y después del entrenamiento o realización de algún deporte, ya que de esta manera podemos prevenir algunos problemas como la deshidratación, entre otros. Gracias a los diferentes estudios que se han realizado a habido un avance en cuanto a este tema generando así un mayor rendimiento en lo atletas.

Bibliografía

Celia Peniche Zeevaert, Beatriz Boullosa Moreno. (s.f.). Nutrición aplicada en el deporte .