

- 
- **Materia: Nutrición en la actividad física y el deporte.**
  - **Cuatrimestre: 6to**
  - **Alumno: Airy del Rosario Bautista Guillén.**



## Importancia de la hidratación en el deportista.

Una buena hidratación significa obtener la cantidad correcta de agua antes, durante y después del ejercicio. (familydoctor.org/2020/post)

La hidratación en el deportista, es de suma importancia ya que el deportista constantemente esta en movimiento y eso hace que sude lo cual expulsa los líquidos mas rápido.

La ingesta de agua debe ser siempre proporcional a la ingesta de energía. Las necesidades mínimas se sitúan, aproximadamente, en un milímetro por cada kilocaloría ingerida.

El esfuerzo, a través del trabajo muscular, provoca evaporización por sudor. Esta sudoración provoca unas pérdidas de fluidos que pueden superar los 2 litros por hora y que es necesario compensar mediante la administración de bebidas de reposición.

La cantidad de agua que se pierde con la actividad física es muy alta, por lo que la reposición de líquidos es clave.

Hay que tener en cuenta

Duración de la prueba o entrenamiento

Intensidad con la que se practica.

Condiciones climática.(Aucal.edu/2020/pag, 1)

Así como la alimentación toma un papel importante en la vida de un atleta, también lo es la hidratación, ya que es vital no solo para esfuerzos físicos, si no mentales.

La deshidratación puede producirse por:

Esfuerzo físico intenso.

Restricción de líquidos, antes y/o durante del deporte.

Exposición a temperaturas altas.

Uso de diuréticos. .(Aucal.edu/2020/pag, 1)

La deshidratación resulta fatal ya que debido a esto puede perder el deportista en vez de ganar resultado, pero también por eso es necesario ingerir electrolitos que ayudan a regular el equilibrio del organismo, compensando no en su totalidad la pérdida hídrica.