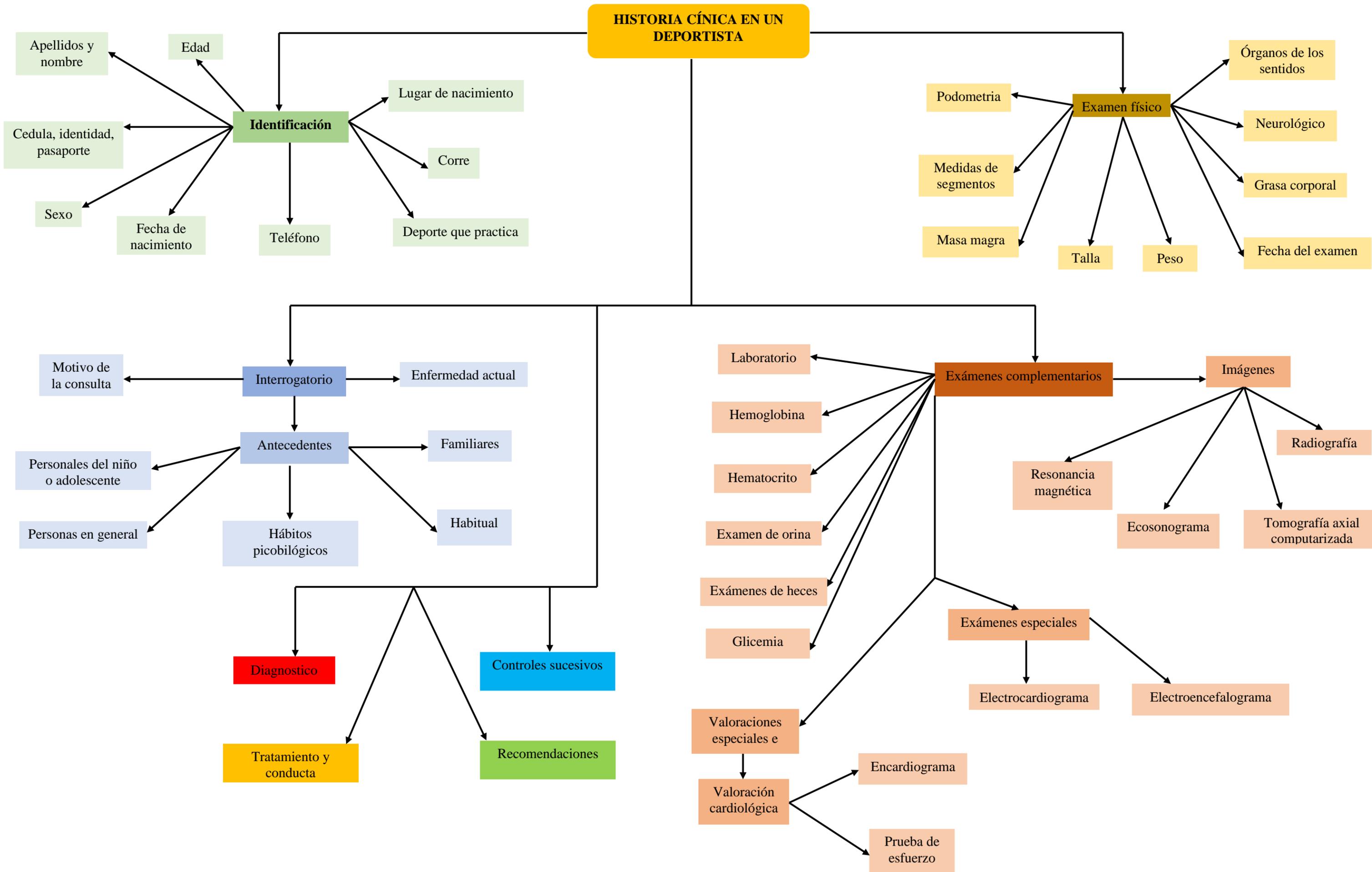


# TEMA: Ensayo y mapa conceptual



- NOMBRE DE ALUMNA: FIRIDIANA DOMINGUEZ GODÍNEZ
- MATERIA: NUTRICIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE
- CARRERA: NUTRICIÓN
- 7 CUATRIMESTRE
- CATEDRÁTICO: DANIELA RODRIGUEZ MARTINEZ

COMITÁN DE DOMINGUEZ CHIAPAS, A SEPTIEMBRE DEL 2020



## **Introducción**

Ensayo sobre la importancia de la hidratación en el deportista tiene como objetivo mejorar su rendimiento y obtener mejores resultados. Para alcanzar esta meta utiliza diferentes tácticas durante el entrenamiento, técnicas de recuperación y apoyo nutricional. Sin embargo, durante la actividad física se producen cambios en la masa corporal como consecuencia de la pérdida de agua por medio de la respiración y el sudor, lo que puede alterar la homeostasis del volumen intra y extracelular del organismo. La dieta en el deportista afecta su salud, peso y composición corporal, disponibilidad de sustratos, tiempo de recuperación postesfuerzo y su rendimiento. Por ejemplo, la ingesta energética correcta para el deportista le permite mantener el peso corporal apropiado para el óptimo rendimiento físico y aumentar los efectos del entrenamiento, pero también es un componente esencial en el resto de las etapas que el deporte implica como la competición, la recuperación y el descanso. La deshidratación es otro elemento determinante en el declive del rendimiento deportivo, en consecuencia, para una rehidratación eficaz es necesario que tanto el vaciado gástrico de los fluidos ingeridos como la absorción en el duodeno se efectúen lo más rápido posible. Para reducir los efectos de la deshidratación y beneficiar los mecanismos involucrados en la defensa de la homeostasis a nivel intra y extracelular, el deportista debe ingerir líquidos antes de la competición para hacerle frente, durante ésta para conservar el volumen sanguíneo, los sistemas cardiovascular y termorregulador en óptimas condiciones y después para asegurar una correcta reposición de los líquidos perdidos durante el ejercicio. El suministro de carbohidratos después del esfuerzo físico provoca aumento en la glucemia y la insulinemia que aseguran la reposición de glucógeno muscular y hepático.

## **Desarrollo**

Hay que tomar en cuenta diversos componentes y factores para el cálculo del gasto energético, entre ellos la composición corporal, el crecimiento, la tasa metabólica basal, el efecto térmico de los alimentos, el ejercicio y la actividad física voluntaria y espontánea; por tanto, la ingesta energética diaria recomendada para un deportista debe mantener el peso óptimo para el adecuado rendimiento y maximizar los efectos del entrenamiento. Debe ajustarse el incremento calórico en función del tipo y tiempo dedicado a la actividad física realizada, así como de las características del propio deportista.

El cuerpo del ser humano está formado aproximadamente por 60% de agua, dependiendo del porcentaje de grasa corporal que exista, pues el tejido graso está compuesto por menor porcentaje. Una persona promedio de 70 kg posee 42 L de agua. El varón deportista tiene mayor cantidad de músculo y en consecuencia mayor contenido de agua, ya que el músculo es más rico en agua (70%) comparado con el tejido adiposo (10%). El volumen de líquido se renueva constantemente por medio de distintos mecanismos manteniendo la ingesta y la eliminación de agua de forma equilibrada.

Una buena hidratación es condición fundamental para optimizar el rendimiento deportivo. La importancia de los líquidos, el agua y las bebidas para deportistas (bebidas isotónicas y bebidas de recuperación) radica en el restablecimiento del homeostasis del organismo por la pérdida de agua y electrolitos (iones) provocada por la actividad física a través de mecanismos como la sudoración.

En la hidratación previa al inicio del ejercicio, el objetivo es conseguir que los deportistas estén bien hidratados antes del comienzo del entrenamiento o de la prueba de competición, ya que la hidratación asegura una correcta funcionalidad y rendimiento muscular. El indicador más fiable de una correcta hidratación es la osmolalidad plasmática, que debe situarse entre 280 y 300 mOsm  $\times$  l<sup>-1</sup> (30,31). Entre los consejos para una correcta hidratación preejercicio, está la recomendación de la ingesta de 400 a 600 ml de líquido 2-3 h antes del ejercicio, para permitir a los mecanismos renales el tiempo suficiente para regular el volumen total del líquido corporal y la osmolalidad a valores óptimos preejercicio y ayudar a retrasar

o evitar los efectos perjudiciales de la deshidratación durante el ejercicio. En la hidratación durante el ejercicio, el objetivo es conseguir que los deportistas ingieran suficiente cantidad de líquido para mantener el balance hidroelectrolítico positivo, ya que incluso la deshidratación parcial puede comprometer el trabajo muscular, repercutiendo negativamente en el rendimiento deportivo. En cuanto a los consejos para la hidratación durante el ejercicio, hay que tener en cuenta que a partir de los 30 min del inicio del ejercicio comienza a ser necesario compensar la pérdida de agua; a partir de la hora es imprescindible. Hay que tener presente que las ingestas de volúmenes muy pequeños se vacían con lentitud, aunque volúmenes excesivos producen una molesta distensión gástrica y lentifican aún más el vaciado.

Se recomienda la ingesta de 150-350 ml de líquido a intervalos de 15-20 min, comenzando desde el inicio del ejercicio, con una concentración de sodio entre 20-30 mmol  $\times$  l<sup>-1</sup> para prevenir la hiponatremia.

En ejercicios intensos y de larga duración, es conveniente la adición de carbohidratos para mantener la oxidación de los azúcares, normalizar la hipoglucemia, retardar la aparición de la fatiga y acelerar la recuperación del glucógeno perdido. En cuanto a la ingesta de líquidos, hay que tener presente que una bebida demasiado fría, aunque es más apetecible, enlentece la absorción, y en determinadas condiciones puede producir un pequeño choque térmico (“corte de digestión”), que puede llegar a producir pequeños desvanecimientos o lipotimias.

## **Conclusión**

De acuerdo a este es de gran importancia saber el diagnóstico en el que se encuentra el paciente para sí poder chequear cuando de agua debe consumir, asimismo este tema se me hizo importante y logre entender porque es importante la hidratación en el deportista. Así mismo la alimentación influye mucho en el deportista, pero también va depender el tipo de deporte que realizan, ya que algunos suelen ser más intensos que otros, de igual manera se tendría que chequear esto.

Durante la actividad física, la demanda de energía aumenta y como resultado, la producción de calor se eleva, obligando al cuerpo a trabajar para disipar el calor. Mediante diferentes procesos, el cuerpo pierde el exceso de calor para mantener el organismo en equilibrio, pero es importante hidratar nuestro cuerpo para que el esfuerzo a realizar sea menor.

Es importante saber que la hidratación es la composición del agua corporal y la cantidad de la que nuestro organismo dispone serán factores clave para mantener el equilibrio durante el entrenamiento sin que nuestro rendimiento y salud no se vean afectados. Lo cual también es importante mantener un buen estado de hidratación antes, durante y después del entrenamiento.

Bibliografía: WINNEN JULIÁN MARTÍNEZ CUBIDES. (sábado, 12 de septiembre de 2015). PARTES DE UNA HISTORIA CLÍNICA DEPORTIVA. 24 de septiembre , de desconocido Sitio web: <http://juliandg23.blogspot.com/2015/09/historia-clinica-deportiva.html>

Juan Azael Herrero Alonso René González Boto David García López. (2003). La hidratación del deportista. 25 de septiembre , de desconocido Sitio web: <https://www.efdeportes.com/efd6>