

NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE

Licenciatura en nutrición
Séptimo cuatrimestre

Nombre del profesor

Daniela Rodríguez

Nombre del alumno

Andrea yuliana calvo López

fecha

25-sep-2020

DATOS QUE INCLUYEN LA HISTORIA CLINICA DEL PACIENTE DEPORTISTA

la historia clínica

es importante para el deportista

por qué deben

tener un conocimiento

en base a su entrenamiento

la historia medica

son los

antecedentes personales

lesiones deportivas

todas las ramas del reporte

para las competencias

de alto rendimiento de alto rendimiento a nivel competitivo

también para las

personas que practican actividad física

la exploración

exploraciones complementarias

la composición corporal

IMPORTANCIA DE LA HIDRATACION EN EL DEPORTISTA

como bien sabemos es muy importante para nuestro organismo tener una buena hidratación de agua durante o después del ejercicio ya que regula la temperatura del cuerpo y pueda lubricar las articulaciones, también como sabemos es parte de un transporte de nutrientes para poder darle energía y sobre todo para estar saludables.

el cuerpo humano suda y con ello lleva la pérdida de cantidad de agua y electrolitos. de decir que debe tener una constante por el exceso de calor producido y ese debe ser eliminado para que prevenir problemas de salud.

aunque no se considere al agua es indispensable para la vida y forma parte de todos los seres vivos aun que si depende la cantidad de agua que deben consumir diariamente, por esa razón también deben considerar la edad y si tienen alguna actividad física para saber correctamente cuanto deben consumir, alrededor del 60% del peso corporal total se debe de agua contenida en nuestro organismo, en un recién nacido esta proporción se puede elevar hasta el 75% y en un obeso baja hasta el 45% conforme envejecimiento vamos perdiendo agua.

con el sudor también se elimina las sales minerales sin embargo cuando la duración y la densidad de ejercicio son elevadas por lo tanto deben estar en cuenta de magnesio, potasio y zinc.

para evitar todo este tipo de problemas se deben utilizar las llamadas bebidas de reposición hidrolítica a través de las cuales reponemos el agua y los electrolitos que han sido perdidos, sin embargo, concentramos los carbohidratos no deben estar tan elevadas por lo que debe aumentar lo que se conoce como osmolaridad de la solución.

es conveniente beber agua entre 125-150ml de esta bebida cada 15-20 minutos, procurando no sentir en ningún momento la sensación de sed. de esta forma solo mantendremos al máximo la hidratación corporal y el rendimiento que debe tener nuestro cuerpo para prevenir muchos problemas en especial es el riñón y el cuidado de nuestra salud.