

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

13-NOV-2020

INTRODUCCION

para comenzar hablaremos sobre **la antropometría aplicada en el deportista y el tipo de alimentación antes y durante y después de una competencia** ya que sabemos que es un tema muy importante para nosotros los seres humanos ya que siempre debemos tener en cuenta por lo que es un análisis de factores en los deportistas para tener un desarrollo físico mejor sin problema alguno.

ya que nuestro cuerpo esta para proporcionar y para tener una composición corporal que a lo largo de nuestra vida lo es muy importante por lo que va desde el crecimiento, musculo esquelético como paso del tiempo más en nuestras primeras edades que sería en nuestra adultez hasta la vejes que ahí es donde tenemos más pérdida de masa muscular en ello ya es que se encuentra más dificultades y ocasionar problemas de salud.

es por esa razón que este tema este desarrollado para las personas que son deportista o en general ya que es importante saber el cuidado que debe tener nuestro cuerpo ya sea deportivo o alimentación que también depende de eso.

DESARROLLO

LA ANTROPOMETRIA APLICADA EN EL DEPORTSITAS

Ha sido un desarrollo físico, en los niños, jóvenes, adultos en la constitución corporal y la capacidad del rendimiento deportivo ya que ha sido incluido en los atletas, en las edades, sexo, y deporte que abarcan desde la descripción somátométricas de los atletas olímpicos la importancia de esta información es muy útil para la práctica deportiva, en la mayor efectividad profesional en los maestros que están encargados de esta actividad que es en la actividad física, y en deportistas como también para los nutriólogos ya que deben tener un procedimiento en el desarrollo de su masa muscular.

en el ámbito deportivo está muy vinculado a la cuestión de la aptitud y selección de atletas infantiles y juveniles y es que el constante que aumento de las exigencias en el deporte de alto rendimiento y el cada vez más anticipado alcance de los máximos resultados deportivos en muchas disciplinas que han sido obligadas a un temprano reconocimientos de talentos y a establecer normas de selección.

en una mayor fuente de errores que se pueden comentar han sido a la suficiente presión ejercida entre los dedos que toman un pliegue, a la medición realizada en una zona donde no se garantiza que ambos lados sean paralelos y a la no ubicación correcta del sitio.

en cada procedimiento en los atletas es importante que sepan sobre cómo deben tratarse ya que es una importancia para que no tengan el problema en la disminución de sus masas muscular ya que en la vejez es muy probable que la pierdan porque ya no hacen una actividad física tan adecuada y sus alimentaciones a veces disminuye por muchas otras enfermedades.

TIPO DE ALIMENTACION ANTES Y DURANTE Y DESPUES DE UNA COMPETENCIA

Los deportistas deben seguir un plan de alimentación especial que supla la demanda energética corporal durante una ardua actividad física, una alimentación estratégicamente diseñada puede incluir de forma positiva en el rendimiento físico y mental del atleta además de ayudar a mantener una buena salud general por eso se le debe dar la misma importancia a la salud como en el entrenamiento. los deportistas necesitan una mayor ingesta calórica antes de participar en una competencia para lograr un rendimiento deportivo adecuado y lograr sus objetivos al menos un 60% de cada caloría totales.

En los atletas es muy importante que tengan una alimentación correcta ya que deben consumir vitaminas, calcio, carbohidratos, alimentos de origen animal, verduras y frutas en general es todo lo de un plato del buen comer ya que ahí viene todo el nutriente adecuado para nuestro organismo. en los hidratos de carbono son uno del principal combustible energético de nuestro cuerpo, por lo que la comida previa a la competencia deportiva debe contemplar una buena dosis de alimentos ricos en carbohidratos complejos como pasta, arroz, pan, patatas o cereales.