



**Nombre del alumno:** ANGELA DILERI BALLINAS  
ALTUZAR

**Nombre del profesor:** DANIELA RODRIGUEZ

**Nombre del trabajo:** HIDRATACION EN EL DEPORTE

**Materia:** NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE

**Grado:** 7 MO. CUATRIMESTRE

**Grupo:** A

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 25 de Septiembre de 2020.

## LA HIDRATACION EN EL DEPORTE

Es importante recalcar la hidratación al deportista como un estilo de vida ya que es necesario para el buen rendimiento cardiaco y además establece la temperatura corporal de dicho deportista, los nutriólogos lo recomiendan ya que es clave para el éxito deportivo, mas si es de deportes de larga duración, ya que puedes perder peso de 2 a 3%. Es importante hidratarse antes y después de una actividad física para el buen funcionamiento, también cabe recalcar de agua que debe estar entre los 10 – 15C° Para que el cuerpo lo asimile la deshidratación.

Otro caso de la deshidratación seria evitar beber durante momentos de alta frecuencia respiratoria ya que no podría asimilar el agua que estas ingiriendo hasta no tener tu frecuencia cardiaca estable, cuando un deportista ingiere mas liquido de lo habitual podría tener dificultades al momento de la actividad física, podría decirse dolores de estomago pero en realidad no es el estómago, es por qué ingeriste agua fría mas de lo que se debe de tomar y por ese motivo da dolores al momento de seguir con la actividad física.

La hidratación también puedes implementarlo en tu vida diaria ya que normalmente las personas ingieren de 1.5 a 3 litros de agua al día, que en un deportista normal podrían ingerir mas de 4 litros. Esto se debe a que las actividades que realiza un deportista no es lo mismo que una persona promedio, en la materia de nutrición es clave importante. Los seres vivos vivimos a través del agua y es parte fundamental para subsistir, una deshidratación podría perjudicar al sistema digestivo, como por ejemplo; Que no podrías ir más de 3 veces al baño ya que tu sistema digestivo tiene un mal funcionamiento y eso hace que apenas puedas ir 1 vez al día o hay otros casos en el que no puedes ir al baño en 2 días, por eso es muy recomendable tomar agua ya sea para deporte o alguna actividad física para el buen funcionamiento del cuerpo.

## Bibliografía

*nstituto de agua y salud*. (s.f.). Obtenido de <http://institutoaguaysalud.es/la-importancia-de-la-hidratacion-en-la-actividad-fisica/#:~:text=Mantenerse%20hidratados%20es%20una%20de,hidratados%20durante%20la%20actividad%20f%C3%ADsica>.