



**L.N NEFI A. SÁNCHEZ GORDILLO**

**E.L.N GUADALUPE C. FLORES ZAVALA**

**NUTRICIÓN EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE**

**CUADRO SINÓPTICO**

**SEPTIMO CUATRIMESTRE**

**LIC. NUTRICIÓN**

**TAPACHULA CHIAPAS A 11 DE SEPTIEMBRE DEL 2020**

ANTECEDENTES SOBRE LOS CAMBIOS EN LOS PATRONES ALIMENTARIOS DENTRO DEL DEPORTE Y LA NUTRICIÓN DEL ATLETA COMO FENÓMENO BIOPSIOSOCIAL.

LA EVOLUCIÓN DEPORTIVA Y CAMBIOS EN LOS PATRONES ALIMENTARIOS.

La actividad y el movimiento se obtienen una serie de efectos beneficiosos para la salud, así como para la prevención de las enfermedades desde la infancia.

La sociedad actual el sedentarismo es un problema en incremento continuo, que, junto a una alimentación desequilibrada, condicionan las elevadas tasas de sobrepeso y obesidad.

La alimentación puede y debe adecuarse al nivel de ejercicio practicado, y así maximizar los beneficios obtenidos

En población es aconsejable introducir sesiones programadas de ejercicio físico estructurado, y realizarlo a la intensidad, duración y frecuencia adecuado

Los objetivos y motivación para la práctica de actividad física o deporte, pueden ser diferentes en función del colectivo que lo practica.

Es importante la capacidad de implicación en médicos, entrenadores y dietistas, para llegar a involucrar en la actividad física regular a la población obesa, niños, ancianos y personas.

La adecuada alimentación y actividad física, desempeñan un papel primordial para conseguirlo

La Nutrición y la salud son dos conceptos que están íntimamente relacionados.

El hacerlo de manera inadecuada puede suponer riesgos para la salud, graves en ocasiones como deshidratación severa, o lesiones

La práctica deportiva implica unas mayores demandas de energía y nutrientes.

El deportista debe consumir más cantidad de alimentos que la población sedentaria.

El conocimiento específico de cuáles son los requerimientos especiales de nutrientes.

hará que su alimentación sea una herramienta para mejorar su rendimiento y su salud.

Debemos destacar que el organismo no entiende de especialidades deportivas solo entiende de esfuerzo físico.

Es fundamental conocer las necesidades reales de energía y nutrientes que tiene cada deportista, para así poder establecer unos criterios nutricionales

El conocimiento de la fisiología del ejercicio, todos aquellos cambios, adaptaciones y reacciones químicas que ocurren en el organismo cuando está sometido a un esfuerzo físico

El número de músculos o fibras musculares que intervienen en el llamado gesto deportivo.

Los atletas pueden beneficiarse de la educación nutricional aumentando sus conocimientos y su autoeficacia y mejorando la dieta.

CONCEPTOS Y TERMINOLOGIA DEL DEPORTE

Actividad física: Se considera cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía

Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular.

La actividad física abarca el ejercicio y otras actividades que entrañan movimiento corporal que se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas

Ejercicio físico: es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada

La prescripción de ejercicio físico es el proceso por el que se recomienda de forma sistémica e individualizada según las necesidades y preferencias del individuo

Diabetes, cáncer de mama, colon, depresión, caídas mejora la salud ósea y funcional

El objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física.

Los tipos de EF son dinámicos como andar, correr, saltar, subir escaleras y ejercicios estáticos o isométricos.

objetivo general mejorar la forma física, promover la salud mediante la reducción de los factores de riesgo de enfermedades crónicas

La duración de las sesiones puede ser entre los 30-60 minutos, dependiendo de la intensidad.

Las recomendaciones de la ACSM y AHA establecen que se debe conseguir como objetivo mínimo los 30 minutos de intensidad moderada al día.

La frecuencia de entrenamiento sea al menos de entre 3 y 5 días por semana, alternando el ejercicio aeróbico y el de fuerza.

Si se entrena más de 5- 6 días a la semana es mínimo o ninguno y la incidencia de lesiones puede aumentar.

Ejercicio físico cuándo no: problemas osteoarticulares, factores de riesgo cardiovasculares no controlados y respiratorias.

Deporte: el deporte es la práctica de un ejercicio físico regulado y competitivo.

puede ser recreativo, profesional o como una forma de mejorar la salud conlleva una complejidad simbólica en su dimensión

A través del deporte el individuo aprende a trabajar en equipo y a lidiar con diferentes tipos de personalidades y caracteres.

El deporte moderno comienza a tomar forma entre los siglos XVIII y XIX, la Revolución industrial

En la edad media entre los siglos V y XV, esta época estuvo determinada por el poder el desarrollo del deporte

En edad moderna entre los siglos XV al XVIII ocurrieron muchos cambios importantes en el deporte.

Los primeros Juegos Olímpicos de la Edad Moderna se celebran en Tensa en 1896

Los griegos crearon los Juegos Olímpicos alrededor del año 777 a.c