

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

MATERIA:

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

CUATRIMESTRE -GRUPO:

7° CUATRIMESTRES-LIC. EN NUTRICIÓN

PRODUCTO ACADÉMICO:

CUADRO SINÓPTICO

TEMA:

CRECIMIENTO Y DESARROLLO

ALUMNO:

ASHLEY RAQUEL FLORES CORDERO

DOCENTE:

L.N NEFI ALEJANDRO SÁNCHEZ GORDILLO

Antecedentes sobre los cambios en los patrones alimentarios dentro del deporte y la nutrición del atleta como fenómeno biopsicosocial.

La evolución deportiva y cambios en los patrones alimentarios.

El cuerpo humano está diseñado para moverse regularmente, Con la actividad y el movimiento se obtienen una serie de efectos beneficiosos para la salud, nuestro estilo de vida actual es cada vez más sedentario, En 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.

absolutamente prioritario diseñar estrategias encaminadas a modificar el estilo de vida y aumentar el gasto energético diario, Además de ello, en cada grupo de población es aconsejable introducir y adaptar sesiones programadas de ejercicio físico estructurado y realizarlo a la intensidad, duración y frecuencia adecuados
Es importante la capacidad de implicación, entre otros, de colectivos médicos, entrenadores y dietistas involucrar en la actividad física regular a la población obesa, niños, ancianos y personas con escasez de tiempo para su práctica
debe conocer los principios básicos y generales de la Nutrición Humana para comprender y aplicar los específicos de la Nutrición Deportiva, Aunque su fin sea la preparación o formación de monitores para las distintas ramas y especialidades que componen lo que hoy se conoce como wellness

Los objetivos y motivación para la práctica de actividad física o deporte, pueden ser muy diferentes en función del colectivo que lo practica En algunos casos, se da dentro del ámbito de la competición y mejora del rendimiento, mientras que en otros tan sólo en busca de la mejora de la salud o bienestar
La práctica deportiva implica unas mayores demandas de energía y nutrientes, por ello el deportista debe consumir más cantidad de alimentos que la población sedentaria, requerimientos especiales de nutrientes hará que su alimentación sea una herramienta fundamental para mejorar su rendimiento y su salud
El rendimiento atlético satisfactorio es una combinación de una base genética favorable, la voluntad, un entrenamiento adecuado y un enfoque cuidadoso de la nutrición, Los deportistas que tratan de lograr una meta competitiva, dietético o medio artificial, incluidos los suplementos nutricionales y las medicaciones orales o inyectables

Conceptos y terminología del deporte

Actividad física

cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, , se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos. reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas, La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". a actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual.

Ejercicio físico

El organismo humano está diseñado para la práctica de ejercicio físico, actividades de ocio que en su inmensa mayoría se relacionan con el descanso y el confort, han convertido al hombre actual en un individuo físicamente inactivo

el acceso fácil a la comida y la falta de ejercicio condicionan un incremento de la prevalencia de obesidad, Este tipo de comportamiento se ha introducido de forma extensa en todas las edades
Los tipos de EF son dinámicos (andar, correr, saltar, subir escaleras...) y ejercicios estáticos o isométricos (de gran importancia por su acción sobre determinados grupos musculares, como los estabilizadores de la columna lumbar)

La prescripción de ejercicio físico es el proceso por el que se recomienda de forma sistemática e individualizada la práctica de EF, según las necesidades y preferencias del individuo Los objetivos recomendados por el Colegio Americano de Medicina Deportiva: para conseguir niveles óptimos de actividad física son: > Mantener un gasto calórico semanal aproximado de 2.000 kcal, siempre que la salud y la forma física del individuo lo permitan, con un mínimo que estaría entre 800 y 900 kcal/semana. > Reducir significativamente la proporción de grasa corporal.

Antes de comenzar un plan de EF llevar a cabo las siguientes recomendaciones:
Obtener la máxima información médica Esto incluye una historia clínica completa con análisis de factores de riesgo, exploración física, analítica sanguínea y electrocardiograma
Conocer el estado actual de condición física de la persona y sus hábitos de actividad física,
Conocer las necesidades, intereses y objetivos del individuo en relación con un programa de ejercicio., Aconsejar sobre la indumentaria y el equipamiento adecuados para un determinado programa de ejercicio, En general, mejor lento que rápido, mejor una intensidad baja que alta, y "más" no siempre significa "mejor".

Actividades recomendadas

Son válidas todas las alternativas al transporte mecanizado, por ejemplo, subir y bajar por las escaleras, si es posible hacerlo con paso enérgico o subiendo los escalones de dos en dos. Ir al trabajo o a la escuela a pie o en bicicleta o, al menos, realizar todos los desplazamientos posibles a pie

Actividades domésticas Todas las de limpieza, jardinería, bricolaje, etc individualmente, en familia o en grupo, por ejemplo: excursiones de fin de semana a pie o en bicicleta, baile etc, La duración de las sesiones puede oscilar entre los 30-60 minutos, Si se puede aumentar hasta los 90 minutos, se puede trabajar a una intensidad un poco más baja y se llega a utilizar la grasa como combustible generador de energía, recomendaciones de la ACSM y AHA, establecen que se debe conseguir como objetivo mínimo los 30 minutos de intensidad moderada al día, combinar en la misma sesión o en diferentes días, Se recomienda que la frecuencia de entrenamiento sea al menos de entre 3 y 5 días por semana alternando el ejercicio aeróbico y el de fuerza, beneficio que se obtendría si se entrena más de 5- 6 días a la semana es mínimo o ninguno y la incidencia de lesiones puede aumentar

duración y frecuencia del ejercicio físico:

caminar es una actividad segura, tanto desde el punto de vista cardiovascular, Expertos consideran que es el tipo de actividad con el que se consiguen niveles más altos de adherencia a un programa de ejercicio, la diversión y el compañerismo que permite su práctica y al hecho de tratarse de una actividad simple, Por otra parte, requiere poco equipamiento y se puede realizar prácticamente en cualquier sitio

uso de dispositivos:
Podómetros: cuentan el número de pasos en un periodo de tiempo, permitiendo deducir indirectamente la distancia recorrida, velocidad y la cadencia al caminar
Pulsómetros: a frecuencia cardíaca El fundamento del pulsómetro es la relación lineal entre frecuencia cardíaca y consumo de oxígeno en las actividades de moderada y alta intensidad,

ejercicio físico: ¿cuándo no?

Ciertas enfermedades o condiciones agudas pueden contraindicar la realización de determinado tipo de EF o aconsejar no realizar ningún tipo de EF, problemas osteoarticulares, factores de riesgo cardiovasculares no controlados (hipertensión arterial), enfermedades cardiovasculares (infarto, insuficiencia cardíaca), metabólicas (diabetes) y respiratorias (asma, bronquitis crónica agudizada)

Deporte

práctica de un ejercicio físico regulado y competitivo. El deporte puede ser recreativo, profesional o como una forma de mejorar la salud

Características del deporte :

Unión: el deporte crea una unión entre un grupo llamado equipo cuyo objetivo es específico y es posible que lo único que tienen en común es el amor por el juego y el deporte
Responsabilidad: el deporte crea actitudes y habilidades para transformarse en un adulto responsable, el liderazgo es una de ellas. El deporte entrena al individuo para ser un líder, bien sea en su disciplina o en el medio en que habita, Disciplina: el deporte enseña disciplina, La combinación de deporte y disciplina se convierten en un mecanismo de defensa, Trabajo: a través del deporte y del trabajo duro les permite a los jóvenes construir sueños, cómo lo es conseguir becas universitarias y ser exitosos

Los deportes extremos, son de gran exigencia física, La estimulación del sistema nervioso a través del miedo, la sensación de estar al borde del peligro, y todas las manifestaciones físicas que esto pueda crear hace que para algunos deportistas esto sea una sensación excitante.

Los primeros Juegos Olímpicos de la actualidad se celebraron en el año 1896 en la ciudad de Grecia. Entre las naciones vecinas comenzaron a desarrollarse batallas en las cuales utilizaban armas como las espadas los arcos y flechas, esto dio origen a los deportes como el tiro al blanco y la esgrima

En la edad media entre los siglos V y XV se crea atletismo, la caballería, la palma, la lucha y los deportes en equipo como el soule, En el siglo XV, en Italia un juego muy similar al fútbol, aparece el golf en Escocia, en Alemania aparece el juego de bolos, siglo XIV se dio origen al tenis europeo, Los primeros Juegos Olímpicos de la Edad Moderna se celebran en Tensa en 1896, en el cual participaron más de 200 países