



Nombre de alumno: Alejandra Villa Domínguez

Nombre del profesor: Julibeth Martínez

Nombre del trabajo: Mapa Conceptual

Materia: Nutrición en la Actividad Física y el Deporte

Grado: 7°

PASIÓN POR EDUCAR

Grupo: LNU17EMC0119-A

Comitán de Domínguez Chiapas a 04 de octubre de 2021.

NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE Y SU RELACION CON LA BIOQUIMICA

Parámetros bioquímicos

Considerado

Como medio eficaz del entrenamiento deportivo

Se valoran

Metabólicos y sustratos presentes en la sangre

Se incluyen

Parámetros de química sanguínea, hematológicos y hormonales

Pruebas bioquímicas más utilizadas

Hematológicas, de química y en fresco

Metabolismo energético

Implica

Adaptar los principios básicos de la alimentación y nutrición

Dependiendo

De las características del trabajo físico

Surgiendo

Los requerimientos nutricionales

Comprendiendo

La intensidad, duración, frecuencia y requerimiento

En el deportista

Debe contemplar la ingesta calórica, cantidad y proporción

Especialmente

Carbohidratos, grasas y proteínas

Por lo tanto

La dieta debe ser equilibrada, cualitativa y cuantitativamente

Asimismo

Debe ajustarse la cantidad total de calorías a ingerir

Grupos alimentarios

- Leche y derivados
- Verduras y hortalizas
- Frutas
- Cereales, derivados y legumbres
- Carne, pescado, huevos y proteínas
- Grasas

Una vez ingeridos, digeridos y absorbidos

Las células se encargarán de almacenarlos y transformarlos en ATP

Factores que regulan las funciones durante la actividad física

son

Los cambios producidos para un trabajo físico

Se liberan

Adrenalina y noradrenalina

Además

Participa el cortisol, la testosterona, hormona de crecimiento y otros

Que regulan

Las funciones de distintos órganos