



**Nombre de alumno: Francisco
Eduardo Albores Alfaro.**

**Nombre del profesor: Julibeth
Martínez**

Nombre del trabajo: Super Nota

**Materia: Nutrición En La Actividad
Física Y El Deporte**

Grado: 7

Grupo: Nutrición

Antecedentes Sobre Los Cambios En Los Patrones Alimentarios Dentro Del Deporte Y La Nutrición Del Atleta Como Fenómeno Biopsicosocial.

¿Qué es la evolución deportiva y cambios alimentarios?

Hace referencia al cuerpo humano que está diseñado a moverse regularmente. Con 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, es necesario tener una alimentación equilibrada para evitar ciertas patologías como sobrepeso y obesidad.



Es necesario prioritario diseñar estrategias

Para modificar el estilo de vida y aumentar el gasto energético diario, en las actividades cotidianas y en los desplazamientos. Es muy importante que la población es aconsejable introducir y adaptar sesiones programadas de ejercicio físico estructurado, y realizarlo a la intensidad, duración y frecuencia adecuadas.



Objetivos y motivación

La practica 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.



Nutrición y la salud

Se refiere a los nutrientes que componen los alimentos, e implica los procesos que suceden en tu cuerpo después de que ingieres alimento, es decir la obtención, asimilación y digestión de los nutrimentos por el organismo.



Nutrición deportiva

Es la rama de la nutrición y dietética enfocada a las personas que practican deportes intensos y aquellos que requieren esfuerzos prolongados en el tiempo deportes de resistencia. En función de los objetivos finales del deporte realizado y de los entrenamientos, la nutrición hará hincapié en unos alimentos u otros.



Conceptos Y Terminología Del Deporte

¿Qué es nutrición?

Consiste en la reincorporación y transformación de materia y energía de los organismos para que puedan llevar a cabo tres procesos fundamentales: mantenimiento de las condiciones internas, desarrollo y movimiento, manteniendo el equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y microscópico.



Actividad Física

Es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga. Además, 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.



Ejercicio Físico

Es cualquier movimiento voluntario realizado por los músculos, que gasta energía extra, además de la energía que nuestro cuerpo consume y necesita para mantener la vida o actividad basal.



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; mejora la salud ósea y funcional, y es un determinante clave del gasto energético.



Característica del deporte

Unión: el deporte crea una unión entre un grupo llamado equipo cuyo objetivo es específico y es posible. Responsabilidad: El deporte crea actitudes y habilidades para transformarse en un adulto responsable. Liderazgo: hay habilidades importantes y necesarias, el liderazgo es una de ellas.



Mitos De La Nutrición Del Deporte.

En el ámbito de la nutrición deportiva

Existe una serie de creencias que se perpetúan a través de las diferentes generaciones de atletas. Algunas de ellas están basadas en percepciones, otras se transmiten de forma oral sin conocerse muy bien su origen. En muchas ocasiones dichas creencias poseen cierta base de realidad, en muchas otras no.

Nutrición Deportiva



Mito 1 fraccionar la comida diaria

En varias ingestas acelera el metabolismo. Es ampliamente conocida la relevancia de la termogénesis alimentaria en relación al gasto energético diario. Así mismo el organismo gasta energía para digerir, absorber, transportar y transformar los nutrientes de los alimentos. Aproximadamente un 10-15% del total de energía gastada por el organismo a lo largo del día proviene de la termogénesis alimentaria.



Mito 2 por la noche no se deben de tomar de hidratos carbono

El organismo gasta energía para digerir, absorber, transportar y transformar los nutrientes de los alimentos. Aproximadamente un 10-15% del total de energía gastada por el organismo a lo largo del día proviene de la termogénesis alimentaria.



Mito 3 ingerir proteínas

Puede afectar negativamente al hígado y al riñón desde hace muchos años, se sabe que los pacientes con insuficiencia renal deben ingerir una dieta moderada baja en proteínas en determinadas fases de la enfermedad. Esto ha llevado a pensar que la ingesta de alimentos ricos en proteínas.



Hidratación En El Deportista

¿Qué es hidratación?

Aunque no se considere al agua como un nutriente, es indispensable para la vida y forma parte de todos los seres vivos. Dependiendo de la edad y de la actividad física, alrededor del 60% del peso corporal total se debe al agua contenida en nuestro organismo. En un recién nacido esta proporción se puede elevar hasta el 75% y en un individuo obeso, baja hasta el 45%. Conforme envejecemos, vamos perdiendo agua.



Las enzimas responsables de la fabricación de energía y de la síntesis de las diversas sustancias que continuamente necesita el organismo, no pueden actuar sin la presencia de agua. Todas estas reacciones químicas tienen lugar entre los productos disueltos o bien en los límites superficiales de los que están suspendidos en el agua. La mayor parte del ingreso diario de agua se realiza mediante su propia ingesta como tal, o bien por la que contienen los alimentos, aunque nuestro cuerpo también sintetiza agua mediante reacciones químicas de oxidación: alrededor de 150-250 ml diarios.



Hidratación la importancia del agua y las sales minerales

La obtención y consumo de energía química, y su posterior transformación en energía mecánica, necesaria para realizar cualquier ejercicio físico, traen consigo la producción de gran cantidad de calor. Lógicamente, dicha producción será mayor cuanto mayor sea la duración e intensidad del esfuerzo y, en consecuencia, la demanda de energía.



Cuanto más tiempo dure la realización del ejercicio

Mayor será la pérdida de magnesio y de zinc, minerales, sobre todo éste último, que normalmente se aportan en pequeñas cantidades en la dieta de los deportistas. Se debe tener en cuenta que la temperatura a la que se ingieren este tipo de bebidas debe ser la que resulte agradable al deportista, sin estar excesivamente fría.



Diseño De Plan De Rehidratación.

El deportista tiene como objetivo mejorar

Su rendimiento y obtener mejores resultados, para alcanzar esta meta utiliza diferentes tácticas durante el entrenamiento, técnicas de recuperación y apoyo nutricional. Sin embargo, durante la actividad física se producen cambios en la masa corporal como consecuencia de la pérdida de agua por medio de la respiración y el sudor.



Rehidratación eficaz

Es el elemento determinante en el declive del rendimiento deportivo, en consecuencia, para una rehidratación eficaz es necesario que tanto el vaciado gástrico de los fluidos ingeridos como la absorción en el duodeno se efectúen lo más rápido posible. Para reducir los efectos de la deshidratación y beneficiar los mecanismos involucrados en la defensa de la homeostasis a nivel intra y extracelular.



Una buena hidratación es condición fundamental para optimizar el rendimiento deportivo. La importancia de los líquidos, el agua y las bebidas para deportistas bebidas isotónicas y bebidas de recuperación radica en el restablecimiento de la homeostasis del organismo por la pérdida de agua y electrolitos iones provocada por la actividad física a través de mecanismos como la sudoración.



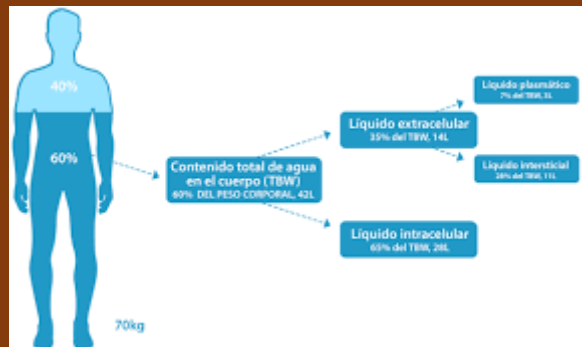
Dentro de la composición del agua los electrolitos

Son fundamentales para la regulación osmótica, son moléculas que se disocian en fase acuosa formando aniones y cationes con diferentes funciones: el mantenimiento de la osmolaridad sodio, cloro, etc. excitabilidad celular potasio, sodio, cloro, etc. función endocrina yodo, acción antioxidante cobre, selenio, manganeso, etc. función inmunológica zinc, etc. función enzimática calcio, magnesio, zinc, cromo, molibdeno.



La pérdida del fluido corporal

se ve reflejada en la reducción del volumen plasmático, lo que ocasiona que la presión arterial disminuya y como consecuencia final que haya menor flujo sanguíneo hacia los músculos y la piel. Esta falta de irrigación sanguínea debe ser compensada con el aumento de la frecuencia cardíaca. También se ve afectado el sistema digestivo, lo que provoca desbalance en el vaciado gástrico con la presencia de náuseas, vómito y diarrea, limitando la apetencia de ingerir líquidos.



Bibliografía:

- UDS. (2021). La Evolución Deportiva Y Cambios En Los Patrones Alimentarios. Antología De Nutrición En La Actividad Física Y El Deporte. Pág. 9-12
- UDS. (2021). Conceptos Y Terminología Del Deporte. Antología De Nutrición En La Actividad Física Y El Deporte. Pág.12-20
- UDS. (2021). Mitos De La Nutrición Del Deporte. Antología De Nutrición En La Actividad Física Y El Deporte. Pág.20-23
- UDS. (2021). Hidratación En El Deportista. Antología De Nutrición En La Actividad Física Y El Deporte. Pág.23-29
- UDS. (2021). Diseño De Plan De Rehidratación. Antología De Nutrición En La Actividad Física Y El Deporte. Pág.29-33