



**Nombre de alumnos:** Esmeralda Monserrat  
Navarro Avendaño

**Nombre del profesor:** Julibeth Martínez  
Guillen

**Nombre del trabajo:** Super notas unidad 1

**Materia:** Nutrición en la actividad física y el  
deporte

PASIÓN POR EDUCAR

**Grado:** 7 Cuatrimestre

Comitán de Domínguez Chiapas a 20 de septiembre 2021

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



## 1.1 La evolución deportiva y cambios en los patrones alimentarios



El cuerpo humano está diseñado para moverse regularmente, y desde hace miles de años así lo tienen codificado nuestros genes

## La actividad y el movimiento

Nos proporcionan

Una serie de efectos beneficiosos para la salud

La prevención de enfermedades



## La sociedad actual



Nuestro estilo de vida

Es cada vez más sedentario



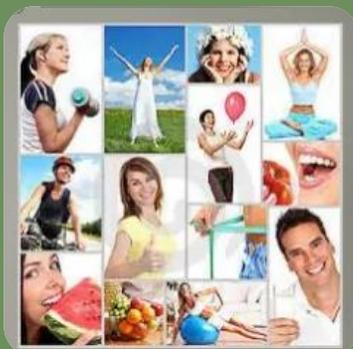
Problema en incremento continuo, junto a una alimentación desequilibrada



Sobrepeso

Obesidad

## Es importante



Diseñar estrategias encaminadas a modificar el estilo de vida

Aumentar el gasto energético diario, en las actividades cotidianas

Modificar los hábitos de alimentación

## Los objetivos y motivación para la práctica de actividad física

Son diferentes en función del colectivo que lo practica

Se dan dentro del ámbito de:

Competición y mejora del rendimiento



Mejora de la salud o bienestar



## La Nutrición y la salud



Conceptos que están íntimamente relacionados

Los antiguos filósofos

Lo preconizaban basándose en conocimientos totalmente empíricos

Los avances en las ciencias médicas han hecho que hoy sea un hecho totalmente demostrado

## Es fundamental conocer las necesidades reales

Energía

Nutrientes

De cada deportista

Establecer criterios nutricionales que permitan alcanzar el grado de prestación deportiva deseado y mantener en todo momento un nivel óptimo de salud.

## 1.2 Conceptos y terminología del deporte



Actividad física

Se considera a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía



Ejercicio físico

Es el proceso por el que se recomienda de forma sistemática e individualizada la práctica de EF

Deporte



Es la práctica de un ejercicio físico regulado y competitivo

## Deporte



Unión

Responsabilidad

Liderazgo

Trabajo

Disciplina

Características



## 1.3 Mitos de la nutrición del deporte



2 Hay que restringir la fruta porque contiene azúcar

Basadas en percepciones.

Transmiten de forma verbal.



4 Sin sudar, no has perdido grasa

1 fraccionar la comida diaria en varias ingestas acelera el metabolismo.

Ejemplos

2 por la noche no se deben tomar hidratos de carbono para evitar engordar.



1 Los carbohidratos por la noche engordan

## 1.4 Hidratación en el deportista

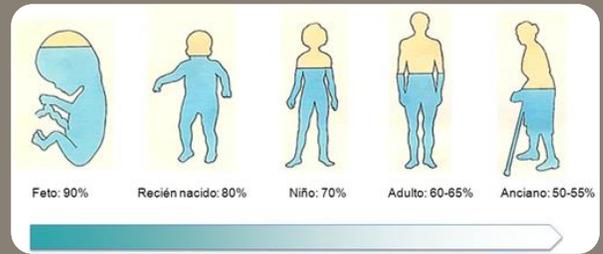


### Agua

Indispensable para la vida y forma parte de todos los seres vivos.

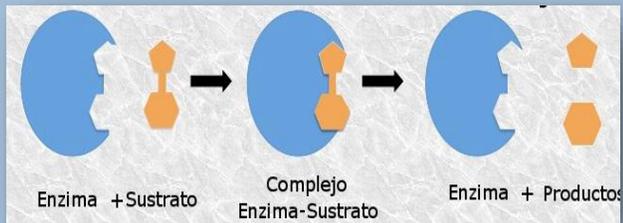
Es el medio por el que se establece la comunicación entre las diversas células que forman los tejidos.

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%.

Individuo obeso, baja hasta el 45%.



Las enzimas responsables de la fabricación de energía y de la síntesis de diversas sustancias necesarias en el organismo, no pueden actuar sin la presencia de agua.



Las pérdidas diarias dependen tanto de la temperatura exterior, como de la actividad física.

Mediante la orina se pierden alrededor de 1.400 ml

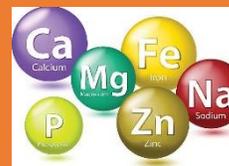
100 ml por el sudor

100 ml con las heces

La piel es una barrera que evita la deshidratación



Hidratación la importancia del agua y las sales minerales



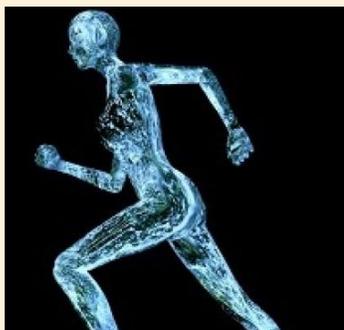
Cuanto más tiempo dure la realización del ejercicio



Mayor será la pérdida de magnesio y de zinc, minerales

«bebidas energéticas» o «bebidas de reposición» es muy importante

## 1.5 Diseño de plan de rehidratación.



Deportista tiene como objetivo mejorar su rendimiento y obtener mejores resultados

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, lo que puede alterar la homeostasis del volumen intra y extracelular del organismo

## La deshidratación



Elemento determinante

-En el declive del rendimiento deportivo

## El agua corporal normal en un adulto sedentario



Es de 1 a 3 L/día rango de pérdida de agua insensible

30- 45 mL/kg peso en adultos no deportistas.

## La pérdida del fluido corporal



se ve reflejada en la reducción del volumen plasmático



Ocasiona que la presión arterial disminuya, como consecuencia final que haya menor flujo sanguíneo hacia los músculos y la piel

## Importante

30 minutos del inicio del esfuerzo empieza a ser necesario compensar la pérdida de líquidos

Se recomienda beber entre 6 y 8 mililitros de líquido/k/peso/hora de ejercicio (aproximadamente 400 a 500 mL/h o 150-200 mL cada 15 minutos)

No es conveniente tomar más fluido del necesario para compensar el déficit hídrico

Bibliografía:

Universidad del sureste (2021) antología de Nutrición en la actividad física y el deporte.pdf pág. 9-33 recuperado [Nutrición en la actividad física y el deporte.pdf](#)