



Nombre de alumno: Salma Berenice Anzueto Reyes

Nombre del profesor: Julibeth Martinez Guillen

Nombre del trabajo: Supernota

Materia: Nutricion en la actividad fisica y el deporte

Grado: 7ª cuatrimestre

PASIÓN POR EDUCAR

Grupo: LNU17EMC0119-A

Comitán de Domínguez Chiapas a 23 de noviembre del 2021



EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO FÍSICO - DEPORTIVO

“Apoyo ergogénicos nutricionales”

Es cualquier medida, de cualquier índole, dirigida a mantener en lo posible el nivel de prestación deportiva, que minimiza las manifestaciones objetivas y subjetivas de la fatiga y que no pone en peligro la salud del deportista.



Las ayudas ergogénicas pueden ser de índole alimentaria o dietética, farmacológica, mecánica, física, psicológica, etc.

Los suplementos dietéticos más usados son:

1. Hidratos de carbono y alimentos energéticos.
2. Bebidas de reposición tanto energética.
3. Proteínas y aminoácidos.
4. Nutrientes esenciales.

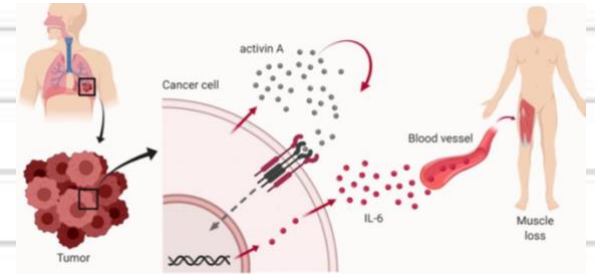


OBJETIVOS DE LA SUPLEMENTACIÓN DIETÉTICA: La mejor ayuda ergogénica nutricional es una correcta alimentación, basada en una dieta variada, completa y equilibrada, debidamente supervisada por un experto en nutrición, con una adecuada suplementación dietética no sólo puede aumentar el rendimiento deportivo.



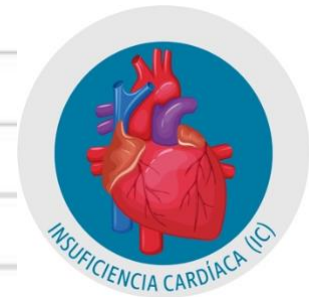
★ “Patologías en deportistas” ★

Caquexia neoplásica: Deterioro funcional basado en la pérdida de masa muscular es en el paciente neoplásico difícilmente reversible y a ello posiblemente contribuya el que la atrofia y disfunción muscular, no sólo sean secundarias a la anorexia sino que los cambios metabólicos asociados.



Enfermedad pulmonar obstructiva crónica: Desarrollan con frecuencia disfunción muscular periférica caracterizada por atrofia, debilidad y disminución de la capacidad oxidativa.

Insuficiencia cardíaca crónica: Cursa con reducción de peso que afecta tanto a la masa magra o celular activa, como al tejido adiposo y óseo con el deterioro más acusado en el tejido muscular esquelético, tanto a nivel estructural como funcional, no quedando exento el corazón de su afectación.



Enfermedades del músculo esquelético: Son lesiones o dolor en las articulaciones del cuerpo, ligamentos, músculos, nervios, tendones, y en las estructuras que sostienen las piernas, brazos, cuello y espalda.

Bibliografía

Universidad del Sureste. (2021). *Antología de nutrición en la actividad física y el deporte*. PDF. Recuperado de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/39c057cfc22d0d583c98d1030db25802.pdf>