



**Nombre de alumno: Salma Berenice Anzueto Reyes**

**Nombre del profesor: Julibeth Martinez Guillen**

**Nombre del trabajo: Super nota**

**Materia: Nutricion en la actividad fisica y el deporte**

**Grado: 7<sup>a</sup> cuatrimestre**

**Grupo: LNU17EMC0119-A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 24 de septiembre del 2021

*“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

- *Con la actividad y el movimiento se obtienen una serie de efectos beneficiosos para la salud, así como para la prevención de las enfermedades.*
- *Por ello, es absolutamente prioritario diseñar estrategias encaminadas a modificar el estilo de vida y aumentar el gasto energético diario, en las actividades cotidianas y en los desplazamientos.*



- *La alimentación puede y debe adecuarse al nivel de ejercicio practicado, y así maximizar los beneficios obtenidos, modificando también sus hábitos de alimentación y está -en general-, más motivado por el cuidado de la salud.*
- *Los objetivos y motivación para la práctica de actividad física o deporte, pueden ser muy diferentes en función del colectivo que lo practica, puede ser en el ámbito de la competición y mejora del rendimiento o tan sólo en busca de la mejora de la salud o bienestar.*



- *Aunque la salud y el rendimiento están condicionados en parte por la genética, la adecuada alimentación y actividad física, desempeñan un papel primordial para conseguirlos.*
- *Por el contrario, el hacerlo de manera inadecuada puede suponer riesgos para la salud, graves en ocasiones, como los derivados de una deshidratación severa, o la mayor predisposición a lesiones.*



## CONCEPTOS Y TERMINOLOGÍA DEL DEPORTE

### *Actividad física:*

*Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo).*



### *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, con el fin de obtener el máximo beneficio para la salud con los menores riesgos.*
- Tiene como objetivo general mejorar la forma física, promover la salud mediante la reducción de los factores de riesgo de enfermedades crónicas y aumentar la seguridad durante la práctica del mismo, teniendo en cuenta los intereses, necesidades de salud y estado físico del individuo.*



### *Deporte:*

- Es la práctica de un ejercicio físico regulado y competitivo.*
- El deporte puede ser recreativo, profesional o como una forma de mejorar la salud. El deporte al abarcar varias áreas de nuestra sociedad conlleva una complejidad simbólica en su dimensión social y cultural ya que actualmente el deporte es una práctica, un espectáculo y un estilo de vida.*



## MITOS DE LA NUTRICIÓN Y DEPORTE

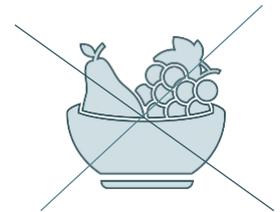
- *En el ámbito de la nutrición deportiva existe una serie de creencias que se perpetúan a través de las diferentes generaciones de atletas.*
- *Algunas de ellas están basadas en percepciones, otras se transmiten de forma oral sin conocerse muy bien su origen.*



**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.*



**Mito 2** - *Por la noche no se deben tomar hidratos de carbono para evitar engordar. Este es otro de los mantras repetidos hasta la saciedad en todo tipo de ámbitos relacionados con la nutrición, pero todavía más en los que tienen que ver con la nutrición deportiva y el fitness.*

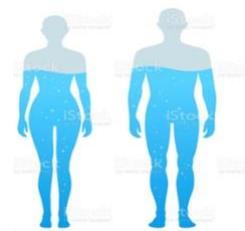


**Mito 3** - *Ingerir proteínas, sobre todo en forma de batidos, puede afectar negativamente al hígado y al riñón. Desde hace muchos años, se sabe que los pacientes con insuficiencia renal deben ingerir una dieta moderada-baja en proteínas en determinadas fases de la enfermedad.*



## HIDRATACIÓN EN EL DEPORTISTA

- *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.*



- *Para mantener el equilibrio mínimo en condiciones basales, se necesita ingerir diariamente alrededor de 800 ml de agua, aunque para que la función renal actúe con total normalidad y sea capaz de eliminar todas las sustancias tóxicas sin ninguna sobrecarga, se debe beber un mínimo de 1.500 ml diarios.*
- *E incrementar proporcionalmente esta cantidad si hay un aumento de la sudoración, bien sea debida a la práctica de ejercicio físico o al aumento de la temperatura ambiente.*

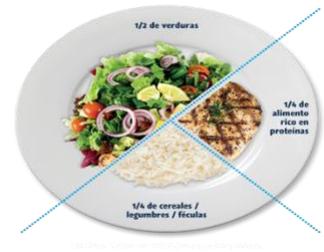


*¡Se debe beber para no tener sed, no para aplacar la sed! Por el mismo motivo, durante la práctica del ejercicio físico, se deben llevar prendas que no dificulten la evaporación del sudor.*



## DISEÑO DEL 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.*



- *La dieta en el deportista afecta su salud, peso y composición corporal, disponibilidad de sustratos, tiempo de recuperación post esfuerzo y su rendimiento.*
- *La deshidratación es otro 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.*



- *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 del homeostasis del organismo por la pérdida de agua y electrolitos (iones) provocada por la actividad física a través de mecanismos como la sudoración.*



## 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>