



Nombre: Carlos Alberto Avendaño Ballinas.

Docente: Julibeth Martínez.

Asignatura: Nutrición en la actividad física y el deporte.

Licenciatura: Nutrición.

Grado y Grupo: 7-A.

Actividad: Cuadro Sinóptico.

# Entrenamiento.

Adaptación del régimen alimentario a los cambios de las etapas de entrenamiento.

La comida anterior a la competición deberá hacerse, como mínimo, dos o tres horas antes para dar tiempo a que se complete la digestión.

Alimentación precompetitiva.

Son los alimentos que se toman mientras dura la competición. Este tipo de dietas serán ricas en agua, sales minerales e hidratos de carbono.

Alimentación postcompetitiva.

La alimentación sigue siendo importantísima, puesto que se debe rehidratar el organismo, reponer los depósitos orgánicos de glucógeno que se encuentran vacíos o muy reducidos, y neutralizar la acidosis metabólica.

Régimen alimentario según períodos de entrenamiento.

En un intento para maximizar su rendimiento, muchos deportistas alteran la ingesta energética normal para ganar o perder peso.

Pérdida de peso.

La pérdida de peso debe hacerse antes de que comience la temporada de competición para garantizar la máxima potencia.

Ganancia de peso.

La ganancia de peso debe lograrse a través de un aumento gradual de la ingesta energética combinado con un programa de entrenamiento.

Vías energéticas.

se superponen en el tiempo, aumentando la importancia de cada una de ellas en los momentos que se solicite un tipo de esfuerzo determinado.

Datos básicos.

son la edad, el sexo, el estado de forma física y el control de la frecuencia cardíaca, facilitarán la tarea, no solamente a la hora de imponerle un plan de entrenamiento.

Esfuerzo físico y nutrición.

los alimentos son la fuente de toda la energía que utiliza el organismo.

## BIBLIOGRAFIA.

UDS (2021) Adaptación del régimen alimentario a los cambios de las etapas de entrenamiento. (3.4)

UDS (2021) Régimen alimentario según períodos de entrenamiento. (3.5)