



Nombre de alumnos: Esmeralda Monserrat Navarro Avendaño

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico unidad 3

Materia: Nutrición en la actividad física y el deporte

Grado: 7 Cuatrimestre

Antropometría aplicada a la valoración nutricional del deportista

-3.4 Adaptación del régimen alimentario a los cambios de las etapas de entrenamiento.

-Alimentación precompetitiva

- Comida anterior a la competición.
- Mínimo, dos o tres horas antes (dependiendo si es desayuno, comida o cena), para dar tiempo a que se complete la digestión.
- Dieta hipercalórica: HC complejos con bajo índice glucémico. Evitar azúcares simples en los 45 minutos anteriores a la competición, pobre en grasa, proteínas.

-Alimentación percompetitiva

- Alimentos que se consumen durante la competición.
- Dietas ricas: agua, sales minerales, HC con índice glucémico elevado, pobre en proteínas y grasa.
- Dieta de fácil y rápida asimilación.
- Aconsejable bebidas hipotónicas, sorbos pequeños.

-Alimentación postcompetitiva

- Finalizado el entrenamiento o competición.
- Ayuda a rehidratar al organismo, repone los depósitos orgánicos de glucógeno vacíos.
- Dieta rica en HC de elevado índice glucémico, pequeña cantidad de proteínas de fácil digestión, debe contener poca grasa.
- Importante conocer que, finalizado el ejercicio, la recuperación de depósitos de glicógeno se da en orden, 1) en músculo cardíaco disminuidos por el aumento de la actividad. 2) hepático. 3) músculos.

-3.5 Régimen alimentario según períodos de entrenamiento.

Características

- Logro de un peso ligero ilusorio puede poner en peligro su crecimiento y desarrollo.
- Dietas crónicas en atletas femeninas pueden provocar trastornos alimentarios, retraso de la menarquia, amenorrea y quizá osteoporosis.
- La pérdida de peso debe hacerse antes de que comience la temporada de competición para garantizar la máxima potencia.
- El ejercicio debe ser de intensidad moderada.
- Objetivo realista es una ganancia de 250 a 500g a la semana.
- Las calorías procedentes de la grasa no deben superar el 30%, y la ingesta de proteínas debe ser de 1 a 1,5g/kg de peso corporal.
- Ejercicios aeróbicos de baja a moderada intensidad y larga duración es el ideal para que el organismo «oxide» la grasa corporal para transformarla en energía.
- Ejercicios de intensidades elevadas de esfuerzo, utilizarán el glucógeno, este será repuesto mediante los alimentos.
- Importante la fisiología del esfuerzo físico, unido a la nutrición.

Bibliografía:

Universidad del sureste (2021) antología de Nutrición en la actividad física y el deporte.pdf pág. 76-80 recuperado [Nutrición en la actividad física y el deporte.pdf](#)