



*Alumno: Pérez Girón Kevin*

*Profesor: Martínez Guillen Julibeth*

*Trabajo: Supernota*

*Materia: Nutrición En La Actividad Física Y El Deporte*

*Cuatrimestre: 7°*

*Licenciatura: Nutrición*

*Comitán de Domínguez Chiapas a 24 de septiembre del 2021.*

# Nutrición Deportiva

## ¿Qué Es? ●●●

Rama de la nutrición que se especializa en aquellas personas que practican deporte, mediante la cual se aconseja, se guía y se educa al deportista a saber qué, cuándo y por qué se deben comer y beber ciertos alimentos u otros según la ocasión.



## Objetivo ●●●

Proporcionar la energía necesaria al organismo para conseguir mejorar el rendimiento deportivo, así como reducir los tiempos de recuperación y evitar la fatiga muscular después de la rutina deportiva o competición.



## ●●● ¿Como Influye La Nutrición En El Deporte? ●●●

La alimentación incrementa el rendimiento físico y desarrolla la masa muscular



# Conceptos Y Terminología Del Deporte

## ●●● Actividad Física ●●●

Según la OMS, es el movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.



## Beneficios

- Reduce el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.
- Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.



## Ejercicio Físico

El ejercicio es el aumento en la movilidad del cuerpo, pero es una actividad planeada y repetitiva con el fin de mejorar el funcionamiento del organismo



## Objetivo

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.



# Toda Práctica Deportiva Debe Tener



**Unión**  
**Responsabilidad**  
**Liderazgo**  
**Disciplina**  
**Trabajo**



## Hidratación

Una hidratación óptima es fundamental para el correcto funcionamiento de nuestro organismo. El agua ayuda a regular la temperatura del cuerpo, nos aporta muchas sales minerales y es crucial en el funcionamiento de las células del cuerpo y otros órganos como el corazón o el riñón.



## Beneficios

### Beneficios

- 1° **Facilita** el transporte de nutrientes, vitaminas y minerales por el organismo.
- 2° **Activa** las enzimas esenciales para suministrar la energía que necesita el cuerpo.
- 3° **Favorece** la eliminación de impurezas y toxinas del organismo.
- 4° **Lubrica** y proporciona soporte estructural a los tejidos y articulaciones.



### Recomendaciones

Es importante hidratarse antes, durante y después del ejercicio. En términos generales es recomendable beber 500 ml dos horas antes del ejercicio, entre 100-150 ml cada 15-20 minutos durante el ejercicio, y 500 ml después del ejercicio.

Para actividad física de baja o moderada intensidad y de menos de una hora con baja sudoración, será suficiente con beber agua, en lo posible beber unos 500 ml antes, durante y después de la actividad

Para actividades de alta intensidad o larga duración con sudoración excesiva es recomendable tomar bebidas isotónicas, las cuales ayudan a prevenir la fatiga al reponer líquidos, sales minerales y glucosa, contribuyendo de esta manera a una mejora del rendimiento físico. A mayor sudoración, más agua, sales minerales y glucosa que reponer.



## Referencias

UDS. (2021). Antecedentes sobre los cambios en los patrones alimentarios dentro del deporte y la nutrición del atleta como fenómeno biopsicosocial. *Nutricion En La Actividad Fisica Y El Deporte.Pdf*, 7-31.