



**Nombre de alumno: Francisco
Eduardo Albores Alfaro.**

**Nombre del profesor: Julibeth
Martínez**

Nombre del trabajo: Super Nota

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

Grado: 7

Grupo: Nutrición

Utilización De Complementos Vitamínicos, Proteicos, Bebidas Deportivas Y Estimulantes.

Hidratos de carbono y alimentos energéticos

Sabemos que los hidratos de carbono, fundamentalmente el glucógeno y la glucosa, constituyen la fuente más importante de energía para la fibra muscular activa durante el ejercicio físico, hasta el punto que una de las principales causas de fatiga muscular es el agotamiento de estas reservas y por lo tanto, la falta de disponibilidad de carbohidratos para la obtención de energía.



Tipos de suplemento

Ayuda ergogénica nutricional tienen como fin el asegurar un permanente aporte de hidratos de carbono a las fibras musculares activas durante todo el tiempo que sea necesario, así se retrasará la aparición de la fatiga y aumentará el rendimiento deportivo.



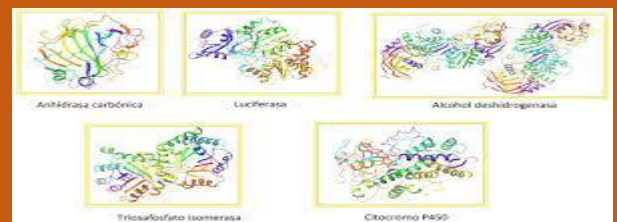
Hidratación y bebidas

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.



Las enzimas responsables

De la fabricación de energía y de la síntesis de las diversas sustancias que continuamente necesita el organismo, no pueden actuar sin la presencia de agua. Todas estas reacciones químicas tienen lugar entre los productos disueltos o bien en los límites superficiales de los que están suspendidos en el agua.



Aminoácidos de cadena ramificada

Son la leucina, la isoleucina y la valina. Como son aminoácidos esenciales, el organismo necesita ingerirlos diariamente mediante la alimentación, ya que no puede sintetizarlos.



La fatiga muscular

se define habitualmente como la incapacidad para mantener la fuerza o potencia esperada o requerida. Las causas de la fatiga muscular son debidas a alteraciones específicas dentro del propio músculo. a transmisión alterada del impulso nervioso en el ámbito de la placa neuromuscular y su propagación a través del músculo



Como combatirlo

La toma de aminoácidos de cadena ramificada aumenta sus concentraciones plasmáticas, lo cual permite que «ocupen más plazas» de ese autobús que utilizan junto con el triptófano para penetrar en el cerebro. De esta manera compiten con el triptófano.

Fatiga muscular y Mialgia diferida

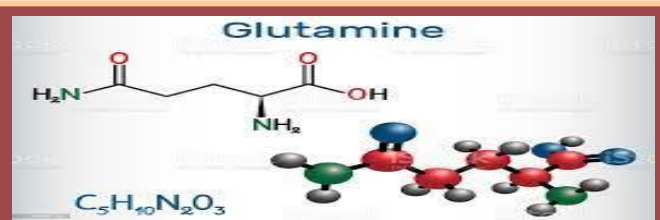
Lucía Batalla Vizcaíno
Nerea Romero Vacas
Rubén Martín Herranz
Santiago Arroyo Agüero

Fisiología Humana II
1º Grado de Fisioterapia



Glutamina

Da la energía necesaria para que exista la adecuada renovación de las células mucosas del aparato digestivo, pancreático y otras células de crecimiento rápido, así como de aquellas células que en un momento determinado puedan tener aumentos bruscos en sus demandas energéticas, como las fibras musculares durante el ejercicio físico.



El deportista

Esta recuperación tarda varias horas, dependiendo de la intensidad y duración del ejercicio realizado. Si esta recuperación es inadecuada entre los entrenamientos o las competiciones, los efectos del ejercicio físico sobre los niveles de glutamina pueden ser acumulativos



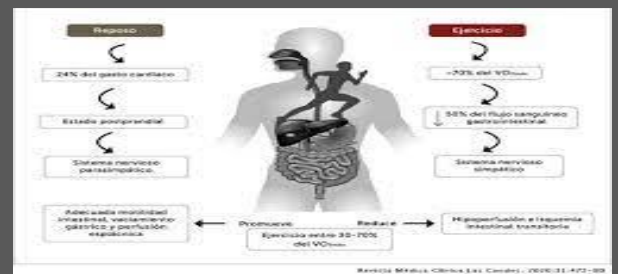
Practica deportiva

Implica ciertos riesgos, como son las lesiones del aparato locomotor, pero, además, existen circunstancias especiales como son, por ejemplo, los inicios de un programa de entrenamiento, los entrenamientos irregulares o inadecuados, las malas recuperaciones, los síndromes de sobreentrenamiento



Inflamaciones producidas por el ejercicio

Los deportistas, especialmente los practicantes de deportes de resistencia, tienen un alto riesgo de sufrir microlesiones en sus músculos y síndromes por sobrecarga. Como estas lesiones no solamente producen dolor



Estrés oxidativo.

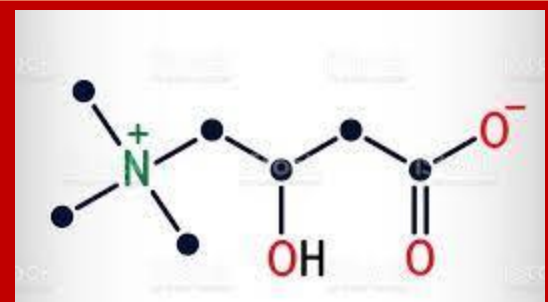
Los altos consumos de oxígeno realizados durante el ejercicio físico, con el consiguiente aumento del metabolismo oxidativo para producir la energía requerida por los músculos, producen elevadas cantidades de radicales libres, con el riesgo que estos pueden comportar para la salud.



Zinc Hay muchos estudios científicos que demuestran que los deportistas ingieren cantidades bajas en zinc. El zinc es importante para el correcto funcionamiento del sistema inmunológico, y para la formación de sustancias antioxidantes, entre otras muchas funciones.



L-carnitina La L-carnitina es una sustancia abundante en las carnes rojas y en los productos lácteos, pero que nuestro organismo la puede sintetizar en el hígado y riñón a partir de dos aminoácidos esenciales: la lisina y la metionina.



Doping

¿Qué es?

Se considera dopaje a cualquier medida que pretende modificar, de un modo no fisiológico, la capacidad de rendimiento mental o físico de un deportista, así como eliminar, sin justificación médica, una enfermedad o lesión, con la finalidad de poder participar en una competición deportiva.



Las personas

Se estima que el 40-70% de los atletas utilizan suplementos nutricionales y que en un 10-15% estos suplementos pueden contener sustancias prohibidas, en ocasiones de forma inadvertida para el usuario.



Disponibles actualmente 1.907 formatos de medicamentos que contienen en su composición uno o más principios activos susceptibles de dar positivo en los controles de dopaje deportivo, de los que 1.527 son dispensables en oficina de farmacia



Patologías en deportistas.

La importancia que el músculo

el punto de vista anatómico como funcional, tiene en la evolución de diversas situaciones fisiopatológicas, así como las implicaciones clínicas y evolutivas que ello comporta para la salud y la enfermedad.



Función muscular

Que están relacionados con situaciones patológicas concretas y en las que un soporte nutricional correctamente enfocado podría comportar un beneficio positivo.



El 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.



Sólo sean secundarias a la anorexia sino que los cambios metabólicos asociados así como sustancias derivadas del propio tumor o de la cascada que la respuesta inflamatoria libera están imbricadas en su desarrollo



Función muscular

disminuye rápidamente durante el ayuno y mejora con la nutrición sino que tanto la masa muscular, como la función de los músculos de las extremidades, del diafragma, de los músculos intercostales se afectan en el curso evolutivo de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica.



Insuficiencia cardíaca crónica

Puede ocasionar malnutrición, que si es grave conduce a la caquexia cardíaca, la cual se asocia a mayor morbilidad y mortalidad. Sus causas son diversas y entre otros, factores neurohormonales, inflamatorios, inmunológicos



El paciente con insuficiencia cardíaca congestiva, pudiendo producir afectación y deterioro de diversos órganos o sistemas, incluyendo la caquexia cardíaca. Cursa con reducción de peso que afecta tanto a la masa magra o celular activa, como al tejido adiposo y óseo con el deterioro.



Enfermedades del musculo esquelético.

Las enfermedades musculo esqueléticas 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:

UDS. (2021). Utilización De Complementos Vitamínicos, Proteicos, Bebidas Deportivas Y Estimulantes. Antología De Organización Y Administración De Servicios. Pág. 107-121

UDS. (2021). Doping. Antología De Organización Y Administración De Servicios. Pág. 121-122

UDS. (2021). Patologías En Deportistas. Antología De Organización Y Administración De Servicios. Pág. 122-125