



Nombre de alumno: Salma Berenice Anzueto Reyes

Nombre del profesor: Julibeth Martinez Guillen

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico

Materia: Nutricion en la actividad fisica y el deporte

Grado: 7ª cuatrimestre

Grupo: LNU17EMC0119-A

Comitán de Domínguez Chiapas a 1 de noviembre del 2021

ANTROPOMETRÍA APLICADA A LA VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL DEPORTISTA

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

Alimentación percompetitiva

- Son los alimentos que se toman mientras dura la competición

- Dietas ricas en agua, sales minerales, HC con índice glucémico elevado y pobres en proteínas y grasas

- Deben ser a la vez de fácil y rápida asimilación

Alimentación postcompetitiva

- Dieta rica en HC de elevado índice glucémico y pequeña cantidad de proteínas fácilmente digeribles

- La dieta debe ser baja en proteínas y contener muy poca grasa

- 1° se recuperan los depósitos de glucógeno del músculo cardíaco
- 2° el depósito de glucógeno hepático
- Finalmente se recuperan los depósitos de glucógeno musculares

Régimen alimentario según períodos de entrenamiento

Pérdida de peso

- El objetivo de la pérdida de peso de un deportista debe lograrse a costa del exceso de grasa corporal

- Permitir un adelgazamiento lento y sostenido de alrededor de 0,5 a 1kg de peso a la semana a lo largo de varias semanas

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

Ganancia de peso

- Debe lograrse a través de un aumento gradual de la ingesta energética combinado con un programa de entrenamiento de la fuerza

- Un 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

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>