



Nombre de alumno: Kevin Moisés Gómez Altúzar

Nombre del profesor: Julibeth Martínez

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico II, unidad III

Materia: Nutrición en la actividad física y el deporte

Grado: 7º cuatrimestre

Grupo: LNU17EMC0119-A

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de noviembre de 2021.

UNIDAD III

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

- Alimentación precompetitiva
 - La comida anterior a la competición debe hacerse, como mínimo, dos o tres horas antes (tiempo de reposo).
 - Hipercalórica.
 - Preferentemente de hidratos de carbono complejos con bajo índice glucémico.
 - Evitar hidratos de carbono simples durante mínimo 45 minutos antes de la competencia (evita liberación suplementaria de insulina).
 - Baja en proteínas y lípidos (evita vaciado gástrico lento).
- Alimentación percompetitiva
 - Agua, sales minerales e hidratos de carbono complejos y simples.
 - Bajo en proteínas y lípidos.
 - De rápida asimilación.
- Alimentación postcompetitiva
 - Hidratación del organismo.
 - Reponer depósitos de glucógeno.
 - Neutralizar la acidosis metabólica.
 - Bebidas de recuperación (hipotónicas + proteínas).
 - Alimentos ricos en hidratos de carbono complejos de fácil absorción y proteínas en moderada cantidad.

Bebidas de recuperación

- Bebidas isotónicas
 - Concentración similar a la sangre.
 - Recomendado para ejercicios de corta duración y alta intensidad.
 - Entregan una cantidad razonable de energía y agua.
 - 6-8% de HC.
 - Pueden causar un gran malestar gastrointestinal cuando se consumen n grandes cantidades.
- Bebidas hipertónicas
 - Mayor concentración de solutos que en la sangre.
 - Recomendado para recuperación y entrega rápida de calorías.
 - Alto contenido de hidratos de carbono que impulsan a actividades de alta intensidad.
 - Prioridad de recuperación de solutos.
- Bebidas hipotónicas
 - Menor concentración de solutos que en la sangre.
 - Recomendado para pruebas de resistencia e hidratación.
 - Líquidos absorbidos más rápidamente.
 - Movimiento desde un área de concentración soluto más baja a un área de mayor concentración por ósmosis.
 - Menor al 6% de HC.

Reposición del glucógeno

1. Se recuperan los depósitos de glucógeno del músculo cardíaco.
2. Depósito de glucógeno.
3. Glucógeno muscular.

Régimen alimentario según períodos de entrenamiento

Riesgos de programas de pérdida de peso en atletas jóvenes

- El logro de un peso ligero ilusorio puede poner en peligro su crecimiento y desarrollo.
- Las dietas crónicas de las atletas femeninas pueden provocar trastornos alimentarios, retraso de la menarquia, amenorrea y quizá osteoporosis.

Pérdida de peso

- El objetivo de la pérdida de peso de un deportista debe lograrse a costa del exceso de grasa corporal.
- Perder 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.
- Ejercicio de intensidad moderada porque de esta forma la energía que se consume procede en mayor medida de la grasa que de los hidratos de carbono y el ejercicio puede mantenerse durante más tiempo.

Ganancia de peso

- Debe lograrse a través de un aumento gradual de la ingesta energética.
- Combinado con un programa de entrenamiento de la fuerza para potenciar al máximo la ganancia de peso muscular en relación con la grasa.
- Ganar 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. Págs. 73-77.