



Nombre de alumno: Alejandra Villa Domínguez

Nombre del profesor: Julibeth Martínez

Nombre del trabajo: Super Nota

Materia: Nutrición en la Actividad Física y el Deporte

Grado: 7°

PASIÓN POR EDUCAR

Grupo: LNU17EMC0119-A

Comitán de Domínguez Chiapas a 9 de septiembre de 2021.

ANTECEDENTES SOBRE LOS CAMBIOS EN LOS PATRONES ALIMENTARIOS DENTRO DEL DEPORTE Y LA NUTRICIÓN DEL ATLETA COMO FENÓMENO BIOPSIICOSOCIAL

1

El cuerpo humano está diseñado para moverse regularmente, y desde hace miles de años así lo tienen codificado nuestros genes.



2

Con la actividad y el movimiento se obtienen una serie de efectos beneficiosos para la salud.



3

La alimentación puede y debe adecuarse al nivel de ejercicio practicado.



4

La práctica deportiva implica unas mayores demandas de energía y nutrientes, por ello el deportista debe consumir mas cantidad de alimentos



5

La importancia de la nutrición como factor que contribuye al éxito en el entrenamiento y la competición es algo reconocido desde hace decenios.



6

Los atletas pueden beneficiarse de la educación nutricional y de las intervenciones de los expertos en nutrición.



7

La actividad física se considera cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto energético.



8

Un nivel adecuado de AF regular reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, etc.



9

Aumentar la actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, es una perspectiva poblacional, multisectorial y multidisciplinaria.



10

El organismo está diseñado para la práctica del ejercicio físico. Sin embargo, los cambios sociales y el progreso han relegado esta práctica.



11

La prescripción de EF es el proceso por el que se recomienda de forma sistemática e individualizada la práctica de EF.



12

Aunque la AF es siempre beneficioso para la salud, hay cuadros clínicos que contraindican su realización, como ciertas enfermedades.



13

En la antigua Grecia se establecieron una gran variedad de deportes, para ellos el deporte y la cultura militar iban de la mano.



14

Los griegos crearon los juegos olímpicos alrededor del año 777 a.c. su sede era la población del Peloponeso griego.



15

En las competencias se enfrentaban en diversas disciplinas deportivas como son las carreras olímpicas e hípicas, los combates, los saltos y los lanzamientos de discos



16

Los primeros olímpicos de la actualidad se celebraron en el año 1896 en la ciudad de Grecia.



17

Dependiendo de la edad y de la actividad física, alrededor del 60% del peso corporal total se debe al agua contenida en nuestro organismo.



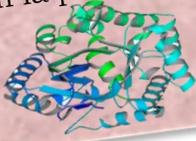
18

Conforme envejecemos vamos perdiendo agua, el agua es el medio por el que se establece la comunicación entre las diversas células.



19

Las enzimas responsables de la fabricación de energía y de la síntesis de las diversas sustancias no pueden actuar sin la presencia de agua.



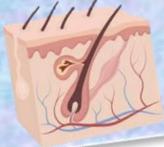
20

El cuerpo humano dispone de varios mecanismos de refrigeración, de los cuales el más eficaz, sin duda es el de la sudoración.



21

La piel de nuestro organismo actúa como el radiador de un coche: nos refrigera.



22

La evaporación del sudor puede verse alterada por las condiciones climáticas y ambientales del momento, tales como la temperatura y la humedad.



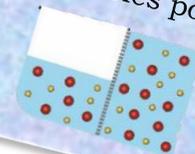
23

La osmolaridad del organismo se mide en unidad de medida llamada miliosmol.



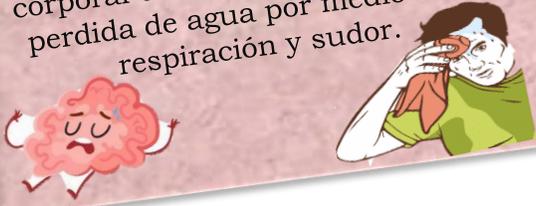
24

Los líquidos orgánicos tienen una osmolaridad aproximada de 300 miliosmoles por litro.



25

Durante la actividad física se producen cambios en la masa corporal como consecuencia de la pérdida de agua por medio de la respiración y sudor.



26

Una buena hidratación es condición fundamental para optimizar el rendimiento deportivo.



27

La importancia de los líquidos, el agua y las bebidas para deportistas radica en el restablecimiento por la pérdida de agua y electrolitos.



28

Dentro de la composición del agua los electrolitos son fundamentales para la regulación osmótica.



29

Dependiendo del tipo de modalidad deportiva, factores ambientales, características y duración de la competición deberá tenerse en cuenta la hidratación adecuada.



30

La temperatura ideal de los líquidos debe oscilar entre 15-21°C.



Universidad del Sureste. (2021). Antología de Nutrición en la Actividad Física y el Deporte. Pdf. Recuperado de [39c057cfc22d0d583c98d1030db25802.pdf](https://plataformaeducativauds.com.mx/39c057cfc22d0d583c98d1030db25802.pdf) (plataformaeducativauds.com.mx)