



NOMBRE DEL ALUMNO: DIEGO ALEXANDRO MORALES DE LEON

NOMBRE DEL PROFESOR: JULIBETH MARTINEZ

NOMBRE DEL TRABAJO: SUPERNOTAS UNIDAD 1



MATERIA: NUTRICIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

GRADO: 7°

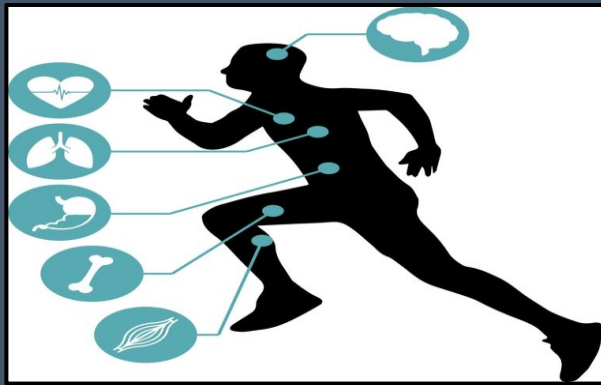
GRUPO: NUTRICION

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS A 24 DE SEPTIEMBRE DE 2021



Actividad física

La actividad física es cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos esqueléticos que requiere energía consumible. La actividad física tiene efectos positivos en muchas partes del cuerpo. Mantener la actividad física es una de las mejores formas de mantener sanos el corazón y los pulmones. Comer alimentos saludables y no fumar son otras formas importantes de mantener saludables estos órganos.



Conceptos y terminología del deporte.

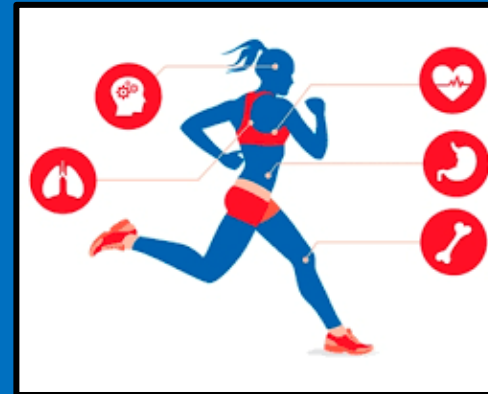
No confundir act.fisica y ejercicio

Ejercicio: serie de actividades físicas planificadas, organizadas y repetitivas que se realizan con el objetivo de mejorar o mantener uno o más componentes de una condición física. La actividad física incluye el ejercicio, pero también otras actividades que involucran el movimiento del cuerpo y se realizan como parte del juego, el trabajo, el transporte activo, las tareas del hogar y las actividades recreativas.



Ejercicio físico

El organismo humano está diseñado para la práctica de ejercicio físico. Sin embargo, los cambios sociales y el progreso han relegado esta práctica a una mera opción cada vez más alejada de la vida cotidiana.



Hábitos del no ejercicio físico y problemas que conlleva

El uso de los vehículos para desplazarnos, el acceso fácil a la información, así como las formas de trabajo más sedentarias, unido a actividades de ocio en su inmensa mayoría se relacionan con el descanso y el confort, han convertido al hombre actual en un individuo físicamente inactivo. Por otra parte, el acceso fácil a la comida y la falta de ejercicio condicionan un incremento de la prevalencia de obesidad, la cual promueve cambios metabólicos perjudiciales para la salud.



Etapa de inicio del mal comportamiento

Se ha presentado ampliamente en todas las edades, pero principalmente en niños y adolescentes, presagiando el sombrío panorama de futuras complicaciones cardiovasculares para esta generación. Lograr cambios duraderos en el estilo de vida de las personas debe ser una parte importante de la labor asistencial de los profesionales de la salud, con la ayuda de los funcionarios sociales.



prescripción de ejercicio físico

es el proceso por el que se recomienda de forma sistemática e individualizada la práctica de EF, según las necesidades y preferencias del individuo, con el fin de obtener el máximo beneficio para la salud con los menores riesgos. El conjunto ordenado y sistemático de recomendaciones constituye el programa de EF.



Objetivo

La prescripción de EF tiene como objetivo general 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.



Beneficio

El beneficio que produce la actividad física regular sobre la salud y el control de los factores de riesgo cardiovasculares es mayor en individuos que padecen enfermedades crónicas. La consecución de un incremento significativo en la actividad física habitual se produce con mayor eficacia cuando la prescripción se realiza de forma individualizada y programada.



★ Creencias

En el ámbito de la nutrición deportiva existe una serie de creencias que se perpetúan a través de las diferentes generaciones de atletas. Algunas de ellas están basadas en percepciones, otras se transmiten de forma oral sin conocerse muy bien su origen. En muchas ocasiones dichas creencias poseen cierta base de realidad, en muchas otras no.



★ Mito 2: No debes comer carbohidratos por la noche para evitar el aumento de peso.

Esta es una de esas frases frecuentes sobre la saciedad en todos los ámbitos relacionados con la nutrición, pero más en los relacionados con la nutrición deportiva y el fitness. En este ámbito, donde se promueven dietas que faciliten el desarrollo muscular y eviten la acumulación de grasa corporal, la necesidad de una cena ligera, rica en proteínas y baja en hidratos de carbono es sin duda indiscutible.



Mitos de la nutrición del deporte.

★ Mito 1 Fraccionar la comida diaria en varias ingestas acelera el metabolismo

Es ampliamente conocida la relevancia de la termogénesis alimentaria en relación al gasto energético diario. De una forma simple, el organismo gasta energía para digerir, absorber, transportar y transformar los nutrientes de los alimentos.



★ termogénesis alimentaria

Aproximadamente un 10-15% del total de energía gastada por el organismo a lo largo del día proviene de la termogénesis alimentaria. Dado que cada vez que se ingieren alimentos se activa la termogénesis alimentaria, resulta tentador pensar que realizar mayor número de ingestas al día, puede conducir a un mayor gasto energético diario.

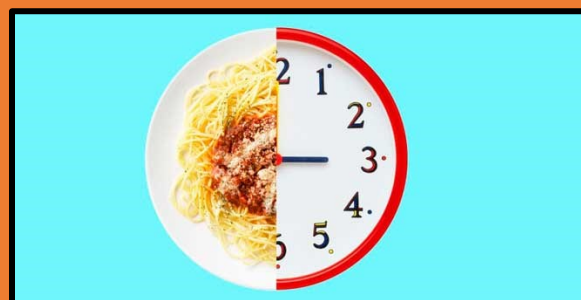


➔ Lo que no tienen en cuenta los defensores de esta hipótesis es que la relevancia de la termogénesis alimentaria no solo depende del número de veces que uno ingiera alimentos, sino del qué y del cuánto. Es decir, de qué tipo de alimentos se trata y de que cantidad de los mismos. Así pues, resulta que una misma dieta repartida en 3 o en 6 veces, no afecta significativamente al gasto calórico total.



★ Estudios

los estudios realizados hasta ahora indican que comer la mayoría de los alimentos en las últimas horas del día ayuda a prevenir la pérdida de masa grasa y, en algunos casos, conduce a una pérdida de peso y más grasa que consumir la mayoría de carbohidrato durante el día. Desafortunadamente, todavía no se han realizado suficientes investigaciones sobre este tema. Por lo tanto, es un tema en el que tenemos que seguir trabajando antes de que se cree una recomendación en ese sentido, por lo que ese tipo de creencia sobre no poder comer carbohidratos en la cena deberían de ser apartadas a un lado, por ahora.



➔ Mito 3 Ingerir proteínas, sobre todo en forma de batidos, puede afectar negativamente al hígado y al riñón

Se sabe desde hace muchos años que los pacientes con insuficiencia renal deben seguir una dieta moderadamente baja en proteínas en determinadas etapas de la enfermedad. Esto ha llevado a la creencia de que comer alimentos ricos en proteínas puede afectar negativamente la función renal y hepática. Sin embargo, los estudios de personas que consumen una dieta baja en proteínas en comparación con personas que consumen una dieta alta en proteínas no apoyan la hipótesis original.



★ Estos son solo algunos de los muchos mitos de la nutrición deportiva. Y este no es el único espacio donde encontramos este tipo de afirmaciones sin una base científica que las respalde. En el campo del ejercicio, hay muchos ejemplos de creencias profundamente arraigadas, como: la existencia de ejercicios para definición y otros para volumen, o la superioridad del ejercicio cardiovascular para perder grasa en relación al ejercicio neuromuscular



El agua como parte esencial

Aunque el agua no se considera un nutriente, es esencial para la vida y parte de todos los seres vivos. Dependiendo de la edad y la actividad física, aproximadamente el 60% de nuestro peso corporal total se atribuye al agua de nuestro cuerpo. En los bebés, esta tasa puede aumentar al 75% y en las personas con obesidad, esta tasa se reduce al 45%. A medida que envejecemos, perdemos agua. El agua es el medio a través del cual se produce la comunicación entre las diferentes células que componen los tejidos.



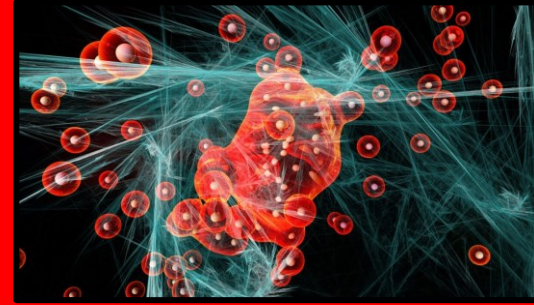
Hidratación la importancia del agua y las sales minerales:

La obtención y consumo de energía química, y su posterior transformación en energía mecánica, necesaria para realizar cualquier ejercicio físico, traen consigo la producción de gran cantidad de calor. Lógicamente, dicha producción será mayor cuanto mayor sea la duración e intensidad del esfuerzo y, en consecuencia, la demanda de energía.



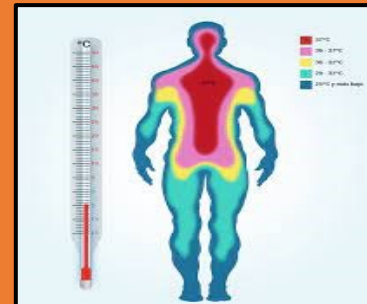
Agua importante para las enzimas

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.



Mecanismos de refrigeración

El cuerpo humano dispone de varios mecanismos de refrigeración, de los cuales, el más eficaz, sin duda, es el de la sudoración. Sudar lleva consigo la pérdida de gran cantidad de agua y electrolitos. En realidad, la pérdida de calor no se produce por el mero hecho de sudar, sino que es la evaporación del sudor la que refrigera nuestro organismo. Si el sudor no se evapora, no sólo no refrigeramos nuestro cuerpo, sino que, además, nos deshidratamos, lo cual es un riesgo evidente, no sólo para el logro de altos rendimientos deportivos sino incluso, para la salud.



Hidratación en el deportista

Situaciones de pérdida de agua

En presencia de fiebre, estas pérdidas son mayores. Mediante la orina se pierden alrededor de 1.400 ml, 100 ml por el sudor y otros 100 ml con las heces. Cuando hay diarrea o vómitos, estas pérdidas intestinales pueden ser tan grandes que incluso ponen en peligro la vida, de ahí la importancia de la rehidratación mediante bebidas que contengan una composición adecuada.

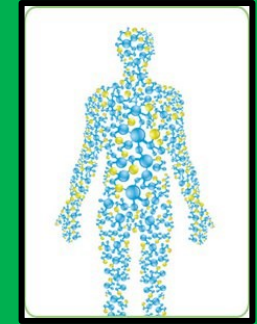


La evaporación del sudor puede verse alterada por las condiciones climáticas y ambientales del momento, como la temperatura y especialmente la humedad ambiental. Por lo tanto, si la temperatura es demasiado alta, nuestro cuerpo necesitará sudar más para enfriarse, pero si la humedad también es muy alta, se dificultará la evaporación del sudor secretado, reduciendo así la tasa de enfriamiento del cuerpo. La respuesta del organismo será producir más sudor, por lo que aumentan ambos casos de deshidratación.



Equilibrio

Para mantener el equilibrio mínimo en condiciones basales, se necesita ingerir diariamente alrededor de 800 ml de agua, aunque para que la función renal actúe con total normalidad y sea capaz de eliminar todas las sustancias tóxicas sin ninguna sobrecarga, se debe beber un mínimo de 1.500 ml diarios, e incrementar proporcionalmente esta cantidad si hay un aumento de la sudoración, bien sea debida a la práctica de ejercicio físico o al aumento de la temperatura ambiente.



Con el sudor también eliminamos sales minerales, fundamentalmente sodio; sin embargo, cuando la duración y la intensidad del ejercicio son elevadas, también deben tenerse en cuenta las pérdidas de magnesio, potasio y zinc. En muchas ocasiones, el deportista no es consciente de la pérdida de sudor que sufre cuando está entrenando y aún menos cuando compete.



Objetivo

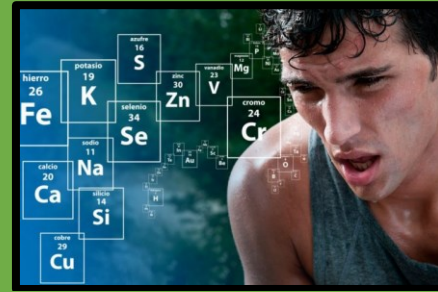
Los atletas tienen como objetivo mejorar su rendimiento y obtener mejores resultados. Para lograr esto, utiliza una variedad de tácticas de entrenamiento, técnicas de recuperación y apoyo nutricional. Sin embargo, los cambios en la masa corporal ocurren durante el ejercicio debido a la deshidratación a través de la respiración y la sudoración, que pueden alterar la homeostasis intracelular y extracelular del organismo.



Diseño de plan de rehidratación.

★ La deshidratación

factor determinante de la disminución del rendimiento deportivo, por lo que para una rehidratación eficaz es importante vaciar el estómago del líquido ingerido y absorberlo en el duodeno lo más rápido posible. Para reducir los efectos de la deshidratación y promover los mecanismos implicados en el mantenimiento de la homeostasis a nivel intracelular y extracelular, los deportistas deben beber líquidos previos a la competición para afrontarla.

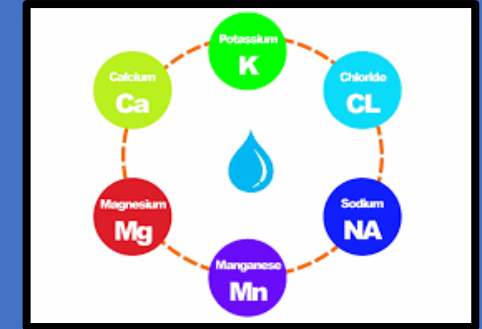


➤ Una buena hidratación

es condición fundamental para optimizar el rendimiento deportivo. La importancia de los líquidos, el agua y las bebidas para deportistas (bebidas isotónicas y bebidas de recuperación) radica en el restablecimiento de la homeostasis del organismo por la pérdida de agua y electrolitos (iones) provocada por la actividad física a través de mecanismos como la sudoración.



➔ En la composición del agua los electrolitos son fundamentales para la regulación osmótica, son moléculas que se disocian en la fase acuosa, formando aniones y cationes con diferentes funciones: mantener la osmolalidad sodio, cloro, etc.), estimulación celular (potasio, contraparte, cloro, etc.), función endocrina (yodo), actividad antioxidante (cobre, selenio, manganeso, etc.), función inmune (zinc, etc.), función enzimática (calcio, magnesio, zinc, cromo, molibdeno, etc.), O₂ y transporte de cadena de citocromo (hierro), coagulación, transmisión del potencial de acción, excreción, etc. (calcio), metabolismo óseo y dental (calcio, fósforo, magnesio, flúor), equilibrio ácido-base (CO₃H, fósforo, sodio, cloro, NH₄)



➔ Elegir la bebida idónea

dependiendo del tipo de modalidad deportiva, factores ambientales, características y duración de la competición deberá tenerse en cuenta la realización de un protocolo de hidratación adecuada, utilizando una bebida idónea para cubrir las necesidades hídricas del deportista antes, durante y después del entrenamiento y/o evento, puesto que se sabe que la hidratación es el factor más importante para mantener la salud en el deportista.



★ La composición de la bebida post-competición variará en función de la duración e intensidad del ejercicio anterior y de las condiciones ambientales en las que se realizó, estableciendo como criterio esencial que la ingesta sea igual o superior a la cantidad perdida por la sudoración.



☀ Ingredientes

Estas bebidas contienen ingredientes específicos para obtener una rápida absorción de agua y electrolitos y luchar contra la fatiga, con 3 objetivos principales: aportar carbohidratos para mantener niveles adecuados de azúcar en sangre y retrasar el agotamiento de las reservas de glucógeno; Reemplace los electrolitos, especialmente el sodio y el ácido clorhídrico, para evitar la deshidratación.



★ diariamente el contenido de agua corporal se mantiene en equilibrio dinámico, por un lado, el organismo pierde agua de forma continua a través de las heces fecales, la orina, la respiración y la sudoración. Las pérdidas son compensadas de manera intermitente mediante el ingreso hídrico representado por el agua que se bebe o que está incorporada en los alimentos y por el agua producida en los procesos metabólicos de oxidación.



BIBLIOGRAFIA

“ANTOLOGIA UDS” NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE.-PAG. 122