



16 DE OCTUBRE DE 2021

EDUCACIONEN NUTRICION

NEFI ALEJANDRO
AZUCENA CARRANZA



Elección de temas para educación nutricional
Alimentación en el deportista

Hablar de alimentación y nutrición en el deporte implica adaptar los principios básicos de la alimentación y nutrición humana a las necesidades energéticas y de micronutrientes que conlleva la práctica deportiva.

fundamentalmente la intensidad, duración o frecuencia del ejercicio y el requerimiento energético de éste. Dichas estrategias se conocen con el nombre de ayudas ergogénicas nutricionales

El gasto energético total de una persona adulta sedentaria puede oscilar entre las 1.825 y 2.580 kcal por día, dependiendo del peso, edad, sexo. La actividad física realizada durante una hora de entrenamiento o competición puede suponer un gasto energético de 430-860 kcal,

Elección de temas para educación nutricional
Alimentación en el deportista

carrera ciclista profesional como puede ser el Tour de Francia, oscila entre 5.800 y 8.600 kcal por día s implican a su vez unos elevados requerimientos energéticos diarios y, por tanto, la necesidad de aumentar la ingesta de alimentos

La gimnasia femenina o el ballet clásico, que se caracterizan por la necesidad de controlar el peso total y de mantener bajos porcentajes de grasa corporal la cantidad de carbohidratos ingerida puede ser menor que la utilizada durante la actividad física y, además, pueden asociarse otros déficits de nutrientes, como proteínas, vitaminas, hierro, zinc, calcio, magnesio

Tanto en el primer caso, como en el segundo, el uso de ciertos suplementos nutricionales ayuda a solucionar estos problemas, Por lo tanto, la alimentación del deportista debe basarse en una dieta equilibrada, tanto cualitativa como cuantitativamente.

Elección de temas para educación nutricional
Alimentación en el deportista

lo cual quiere decir que el 55-65% de las calorías totales diarias. carbohidratos, el 25-35% de las grasas y el 10-15% de las proteínas. y contener varios alimentos de todos los grupos alimentarios.

dependiendo de las necesidades del momento, las células se encargarán de almacenarlos o bien de transformarlos en energía química (ATP).

Una de las principales rutas metabólicas energéticas es la vía aeróbica. o a través de las reacciones químicas del glucólisis. El piruvato se convertirá en acetil-Coenzima A (acetil-CoA)

Este proceso, llamado gluconeogénesis o neoglucogénesis, solamente puede darse en el hígado y en el riñón, a través del ciclo de Krebs

Elección de temas para educación nutricional
Alimentación en el deportista

El ATP será utilizado para la conversión de energía química en energía mecánica, como se ha comentado anteriormente.

La obtención de ATP a través del ciclo de Krebs y de la fosforilización oxidativa es un proceso lento, pues requiere muchas reacciones químicas intermedias, cada una de las

. Serán 37 moles de ATP si en lugar de oxidarse la glucosa es el glucógeno quien lo hace. Finalmente, la oxidación de una mol de ácido palmítico (ácido graso) proporcionará 129 ATP.

Elección de temas para educación nutricional
Alimentos funcionales

Los alimentos son sustancias naturales o transformadas que contienen uno o, más a menudo, varios elementos nutritivos

Pueden ser de origen animal o vegetal, líquidos o sólidos. El agua y la sal pueden considerarse de origen mineral.

CLASIFICACIÓN Para su estudio, los alimentos se agrupan según sus nutrientes más significativos. Clásicamente, los grupos de los alimentos se representaban esquemáticamente dentro de un círculo. Era la «rueda de los alimentos».

entre otras sustancias citamos los flavonoides, índoles y glucosinolatos. En este contexto se denominan funcionales aquellos alimentos que contienen componentes biológicamente activos que ejercen efectos beneficiosos en una o varias funciones del organismo

Elección de temas para educación nutricional
Alimentos funcionales

En síntesis, debe ser propiamente un alimento en cuanto a características, forma de consumo y valor nutritivo, y poseer una actividad biológica positiva para la salud.

A modo de resumen, se citan las principales características que se acepta debe reunir un alimento o ingrediente para ser considerado como funciona. primer alimento de estas características que superó todo el proceso y por tanto se aprobó, fue una margarina enriquecida con fitoesteroles.

Probióticos y prebióticos Son alimentos que contienen bacterias en el primer caso, y en el segundo, aquellos que contienen ingredientes que sirven de sustrato a las mismas. Alimentos nutracéuticos. Bajo esta denominación se incluye todo alimento derivado de sustancias de origen natural que pueden ser consumidas cotidianamente

Suplementos alimentarios. Son productos concebidos para complementar una determinada dieta con vitaminas, minerales, aminoácidos u otros ingredientes nutritivos. por tanto, no sustituyen una comida o un régimen Alimentos-medicamento