



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

- › ***MATERIA: Nutrición en la A.F y el deporte***

- › ***ACTIVIDAD → Cuadro sinóptico***

- › ***DOCENTE: L.N. Nefi Alejandro Sánchez Gordillo***

- › ***ALUMNA: Xochitl Perez Pascual***

- › ***Séptimo cuatrimestre: grupo “A”***

Tapachula Chiapas 04 de diciembre 2021

Apoyos ergogénicos nutricionales

Descripción

«Cualquier medida, de cualquier índole, dirigida a mantener en lo posible el nivel de prestación deportiva, que minimiza las manifestaciones objetivas y subjetivas de la fatiga y que no pone en peligro la salud del deportista»

Puede ser

Alimentario

Dietético

Farmacológico

Mecánico

Físico

Posicológico

Objetivos de los suplementos nutricionales

Incrementar los depósitos de sustratos energéticos y retrasar la aparición de la fatiga

Aumentar hipertrofia y/o la fuerza muscular

Evitar deshidratación

Disminuir el tiempo de recuperación

Incrementar la actividad inmunológica

Acelerar la curación y/o recuperación de lesiones

Proteger al organismo de los efectos de los radicales libres producidos durante el esfuerzo

Aumentar la capacidad de entrenamiento, o lo que es lo mismo: entrenar más y mejor sin perjudicar a la

Suplementos

Hidratos de carbono y alimentos energéticos

Bebidas de reposición tanto energéticas como electrolíticas

Proteínas y aminoácidos

Nutrientes esenciales

Otros

Utilización de complementos

Hidratos de carbono y alimentos energéticos

Este tipo de suplementos o ayuda ergogénica nutricional tienen como fin el asegurar un permanente aporte de hidratos de carbono a las fibras musculares activas durante todo el tiempo que sea necesario, así se retrasará la aparición de la fatiga y aumentará el rendimiento deportivo.

Hidratación y bebidas de reposición de agua

Aunque no se considere al agua como un nutriente, es indispensable para la vida y forma parte de todos los seres vivos. Dependiendo de la edad y de la actividad física, alrededor del 60% del peso corporal total se debe al agua contenida en nuestro organismo. En un recién nacido esta proporción se puede elevar hasta el 75% y en un individuo obeso, baja hasta el 45%.

Proteínas y aminoácidos

En los deportes de fuerza o potencia, también se asume que la ganancia de masa y fuerza muscular sólo puede ser máxima si la ingesta proteica es alta, sobre todo en principiantes. Es evidente que para que la función renal sea normal cuando se están tomando elevadas cantidades de proteínas, la ingesta de agua debe también ser mayor.

La toma de aminoácidos de cadena ramificada, antes o durante el esfuerzo físico, ayuda a retrasar la aparición de la denominada «fatiga central», mientras que la suplementación con glutamina diariamente durante el período de entrenamiento y competición aumenta la actividad del sistema inmunológico y la recuperación del glucógeno muscular.

Minerales

Los principales minerales implicados en la fisiología y el metabolismo muscular son el calcio, el potasio y el magnesio, por lo tanto, su ingesta diaria con la alimentación resulta esencial. Pero también hay otros minerales que están relacionados directa o indirectamente con el metabolismo más intenso que ocurre durante la práctica deportiva.

Vitaminas

Las vitaminas desempeñan un papel esencial en el metabolismo energético, y por lo tanto, tienen una importancia fundamental en el rendimiento físico. Se debe tener en cuenta que las mayores necesidades calóricas de los deportistas llevan también a variar el cálculo de sus necesidades vitamínicas.

Otros

Los suplementos más utilizados actualmente en el mundo del deporte y que no se han descrito en los apartados anteriores son la creatina, la L-carnitina y los triglicéridos de cadena media (MCT).

Doping

Se considera dopaje a cualquier medida que pretende modificar, de un modo no fisiológico, la capacidad de rendimiento mental o físico de un deportista, así como eliminar, sin justificación médica, una enfermedad o lesión, con la finalidad de poder participar en una competición deportiva.