

# UNIVERSIDAD DEL SURESTE

---

CARRERA:

NUTRICIÓN

MATERIA:

NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE

TAREA:

CUADRO SIGNOTICO

CATEDRÁTICO:

SANCHEZ GORDILLO NEFI ALEJANDRO

ALUMNO:

MONZÓN LÓPEZ LITZY BELÉN

GRADO Y GRUPO:

7TO CUATRIMESTRE "A"

LUGAR Y FECHA:

TAPACHULA CHIAPAS A 16 DE SEPTIEMBRE DEL 2021

Antecedentes sobre los cambios en los patrones alimentarios dentro del deporte y la nutrición del atleta como fenómeno biopsicosocial.

### 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.

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.

#### Mito 2

Por la noche no se deben tomar hidratos de carbono para evitar engordar.

Los estudios realizados hasta la fecha, indican que ingerir la mayor cantidad de comida en las últimas horas del día, previene la pérdida de masa magra, e incluso en algunos casos propicia una mayor pérdida de peso.

#### Mito 3

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

Se ha visto que dietas ricas en proteínas poseen un efecto beneficioso sobre la presión arterial, sobre diferentes marcadores de salud metabólica y sobre el control del peso corporal y el perímetro de la cintura.

### Hidratación en el deportista

El agua es el medio por el que se establece la comunicación entre las diversas células que forman los tejidos.

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.

La piel es una barrera que evita la deshidratación, por eso, cuando hay quemaduras extensas, el peligro de deshidratación es muy grande.

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.

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.