



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LIC.NUTRICION

NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE

Trabajo:

Resumen

Docente:

Lic. Nefi Alejandro Sánchez Gordillo

Alumna:

Veronica Velázquez Roblero

Grado:7 cuatrimestre

Lugar y Fecha:

Tapachula Chiapas 13/11/ 2021

Muchos deportistas alteran la ingesta energética normal para ganar o perder peso. Aunque estos intentos son a veces adecuados, los programas para reducir el peso pueden contener elementos de riesgo. Las dietas crónicas de las atletas femeninas pueden provocar trastornos alimentarios, retraso de la menarquia, amenorrea y quizá osteoporosis. El objetivo de la pérdida de peso de un deportista debe lograrse a costa del exceso de grasa corporal. Hay que dejar tiempo suficiente para permitir un adelgazamiento lento y sostenido de alrededor de 0,5 a 1kg de peso a la semana a lo largo de varias semanas.

Además, el ejercicio debe ser de intensidad moderada porque de esta forma la energía que se consume procede en mayor medida de la grasa que de los hidratos de carbono y el ejercicio puede mantenerse durante más tiempo.

La ganancia de peso debe lograrse a través de un aumento gradual de la ingesta energética combinado con un programa de entrenamiento de la fuerza para potenciar al máximo la ganancia de peso muscular en relación con la grasa. Un objetivo realista es una ganancia de 250 a 500g a la semana. Las calorías procedentes de la grasa no deben superar el 30%, y la ingesta de proteínas debe ser de 1 a 1,5g/kg de peso corporal.

el organismo humano no distingue entre la práctica de uno u otro deporte. Solamente «entiende» de esfuerzo físico, sea cual sea su modalidad de ejecución.

el cuerpo como tal no distingue entre ciertos deportes, pero cuando haces ejercicio hay una demanda energética por el esfuerzo físico, por lo tanto es necesario llevar una alimentación adecuada de acuerdo al tipo de deporte y también cuánto tiempo lo realizas al día.

La inmensa mayoría de las personas que se matriculan en un gimnasio para practicar fitness, al igual que el resto de la gente que practica deporte en general, no se ha sometido previamente a una prueba de esfuerzo con ergo espirómetro y monitorización cardíaca, datos básicos indispensables para la monitorización como son la edad, el sexo, el estado de forma física y el control de la frecuencia cardíaca dichos datos servirán para ayudarle a dar un plan de alimentación y así poder tener mayor rendimiento

Los alimentos son la fuente de toda la energía que utiliza el organismo y es fundamental conocer no sólo el sustrato energético que estamos utilizando en las diferentes modalidades de ejercicio físico, sino también el porqué, esto es, tener unos conocimientos básicos de las diferentes rutas metabólicas.

El régimen alimentario y la actividad física influyen en la salud durante toda la vida, desde las primeras etapas, por lo que las comunidades de ingresos bajos son especialmente vulnerables a las enfermedades no transmisibles. Así pues, los programas encaminados a influir en los regímenes alimentarios y la actividad física deben tener en cuenta la totalidad del ciclo vital, desde la gestación, la lactancia materna y la nutrición infantil hasta la vejez, cuando la nutrición es importantísima para envejecer sanos.

bibliografía

universidad del sureste antología capítulo 111