

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CARRERA:

NUTRICION

MATERIA:

NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE

TAREA:

MAPA CONCEPTUAL

CATEDRÁTICO:

SANCHEZ GORDILLO NEFI ALEJANDRO

ALUMNO:

MONZÓN LÓPEZ LITZY BELÉN

GRADO Y GRUPO:

7TO CUATRIMESTRE "A"

LUGAR Y FECHA:

TAPACHULA CHIAPAS A 29 DE NOVIEMBRE DEL 2021

Evaluación del rendimiento físico-deportivo

Utilización de complementos vitamínicos, proteicos, bebidas deportivas y estimulantes.

Hidratos de carbono y alimentos energéticos Sabemos que los hidratos de carbono, fundamentalmente el glucógeno y la glucosa

constituyen la fuente más importante de energía para la fibra muscular activa durante el ejercicio físico

Los principales minerales implicados en la fisiología y el metabolismo muscular son el calcio, el potasio y el magnesio

Pero también hay otros minerales que están relacionados directa o indirectamente con el metabolismo más intenso que ocurre durante la práctica deportiva. R

Se debe tener en cuenta que las mayores necesidades calóricas de los deportistas llevan también a variar el cálculo de sus necesidades vitamínicas

Las vitaminas desempeñan un papel esencial en el metabolismo energético, y por lo tanto, tienen una importancia fundamental en el rendimiento físico.

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.

PATOLOGÍAS EN DEPORTISTAS

La importancia que el músculo, tanto desde el punto de vista anatómico como funcional,

Dentro de las situaciones que más comportan afectación de la masa muscular y desarrollo de desnutrición evaluaremos el cáncer y más concretamente la caquexia neoplásica.

Las enfermedades musculo esqueléticas (MSDs) son lesiones o dolor en las articulaciones del cuerpo, ligamentos, músculos, nervios, tendones, y en las estructuras que sostienen las piernas, brazos, cuello y espalda

Las lesiones y el dolor en el sistema musculoesquelético causados por eventos traumáticos agudos, como un accidente automovilístico o una caída no son considerados desórdenes musculoesqueléticos