

# 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