

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LIC. NUTRICION

NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE

TRABAJO:

CUADRO SINÓPTICO

APOYO ERGOGENICOS NUTRICIONALES

DOCENTE:

LIC. NEFI ALEJANDRO SÁNCHEZ GORDILLO

ALUMNA:

VERONICA VELÁZQUEZ ROBLERO

GRADO:

7 °CUATRIMESTRE

LUGAR Y FECHA:

TAPACHULA CHIAPAS 04/12/ 2021

Apoyos ergogénicos nutricionales

Definición

son las sustancias, métodos, fármacos o equipamientos que contribuyen a mejorar el rendimiento del deportista. También las adaptaciones resultantes del entrenamiento son ayudas ergogénicas.

Pueden ser

- índole alimentaria o dietética
- farmacológica,
- mecánica,
- física,
- psicológica, etc.

objetivos de la suplementación dietética

- Incrementar los depósitos de sustratos energéticos y retrasar la aparición de la fatiga.
- Aumentar la hipertrofia y/o la fuerza muscular.
- Evitar la 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 salud.

suplementos dietéticos más utilizados actualmente

- Hidratos de carbono y alimentos energéticos.
- Bebidas de reposición tanto energética como electrolítica.
- Proteínas y aminoácidos
- Nutrientes esenciales
- Otros suplementos

Utilización de complementos vitamínicos, proteicos, bebidas deportivas y estimulantes

Introducción

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,

Hidratación y bebidas

Dependiendo de la edad y de la actividad física, alrededor del 60% del peso corporal total se debe al agua contenida en nuestro organismo. El agua es el medio por el que se establece la comunicación entre las diversas células que forman los tejidos. Las pérdidas diarias dependen tanto de la temperatura exterior, como de la actividad física.

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.

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.

Otros

- Zinc
- Manganeso
- Cobre
- Selenio

Vitaminas

vitamina B1 son de 0,5 mg por cada 1.000 kcal, para la vitamina B2 de 0,6 mg por cada 1.000 kcal, 6,7 mg de niacina por cada 1.000 kcal y 0,02 mg de vitamina B6 por cada gramo de proteína ingerida

Otros suplementos

- creatina,
- la L-carnitina
- y los triglicéridos de cadena media (MCT)

es una sustancia abundante en las carnes rojas y en los productos lácteos, pero que nuestro organismo la puede sintetizar en el hígado y riñón a partir de dos aminoácidos esenciales: la lisina y la metionina

P
a
t
o
l
o
g
í
a
s

e
n

d
e
p
o
r
t
i
s
t
a
s

caquexia neoplásica de causa multifactorial, interesa por su elevada incidencia, ya que afecta a un gran número de pacientes con cáncer, así como por las implicaciones que comporta en la calidad de vida del paciente, en la tolerancia y respuesta a los tratamientos, administrados en la incidencia en complicaciones asociadas, y en la mortalidad de estos enfermos

Sarcopenia del anciano

esta pérdida de masa y función muscular comportan un incremento del número de caídas y de las fracturas óseas y de sus correspondientes hospitalizaciones.

Enfermedades del musculo esquelético

lesiones o dolor en las articulaciones del cuerpo, ligamentos, músculos, nervios, tendones, y en las estructuras que sostienen las piernas, brazos, cuello y espalda.

Como identificar

se usan pruebas de laboratorio, radiografías o resonancias magnéticas.

bibliografía

Herman veles a. (2012) fundamentos de medicina nutrición y deporte para la investigaciones. • Ana Bertha Pérez Lizaur (2014) nutriología medica nutricion en la actividad física 4 edición. • ronea ,F; Calcium, (2015) micronutrients and physical activity to maximize bone mass during growth. Food, Nutrición and deporte.