

Universidad del Sureste

Licenciatura en Nutrición

Nefi Alejandro Sánchez Gordillo

Profesor(a)

Nutrición en la Actividad Física y el Deporte

Materia

Resumen

Diego Riquelme Cano Aquino

Alumno

422419026

ID

7° A

Grado y Grupo

00 de octubre de 2021

Fecha de entrega

Tapachula, Chiapas

RESUMEN

El periodo de entrenamiento debe ser utilizado por los deportistas para obtener un estado nutritivo perfecto que le permita afrontar sin problemas una competición. Debe conocer la importancia de disponer de unas buenas reservas de glucógeno y estar hidratado, puesto que sin una adecuada reserva de energía muscular no podrá entrenarse para desarrollar su potencial total. Si se realiza un entrenamiento reiteradas veces a la semana, la alimentación se debe balancear con hidratos de carbono. Es recomendable el arroz y los cereales integrales porque contienen un mayor aporte de fibra. Los vegetales, y frutas como el plátano y la manzana también son una excelente alternativa. Conviene comer unas tres o cuatro horas antes de la competición, y la principal recomendación es que esa comida sea ligera pero equilibrada. Para ello, es necesario incorporar un 30% de proteínas de buena calidad, como las que encontramos en el pavo, de fácil digestión y con pocas grasas. Las sustancias nutritivas contenidas en los alimentos reciben el nombre de principios inmediatos y son los hidratos de carbono, las proteínas y las grasas, que, junto con las vitaminas, los minerales y la fibra forman los nutrientes básicos de la dieta.

PUNTOS CLAVE EN LA FASE DE ENTRENAMIENTO

- Seguir una dieta equilibrada y rica en hidratos de carbono, sobre todo ricos en almidón y alto índice glucémico (mejora la síntesis de glucógeno)
- Tomar abundante cantidad de líquidos en zumos de frutas frescas o bebiendo mucha agua. 10 mg de cafeína (3-4 horas antes)
- Adecuar las comidas a los periodos de entrenamiento
- No limitar las comidas a los horarios tradicionales porque puede que solo haga tres comidas al día, procurar comer más frecuentemente
- Descansar entre semana, por lo menos un día, sobre todo para recargar las reservas de glucógeno, a lo mejor es conveniente un programa de tres días de entrenamiento y un día de descanso, que entrenarse seis días seguidos sin descansar

SOMATOTIPOS

El somatotipo o psicología constitucional es una teoría, desarrollada en la década de 1940 por el psicólogo norteamericano William Herbert Sheldon, que asocia los tipos de cuerpos humanos con tipos de temperamentos

Sheldon creía que el somatotipo era una entidad fija o genética, que no podía cambiar, pero ahora sabemos que el somatotipo es fenotípico y, por lo tanto, puede cambiar con el crecimiento, envejecimiento, ejercicio, y nutrición.

Cuerpos mesomorfos:

Tienen una estructura óseo-muscular sólida, con torso largo y pecho desarrollado. Tienden a ser personas fuertes, musculosos y atléticos por naturaleza. Ganan músculo con facilidad y es el tipo somático ideal para el culturismo y casi cualquier deporte que implique fuerza y musculatura: aun entrenando sin demasiada constancia y siguiendo una dieta regular, obtendrán unos buenos músculos, destacándose muy por encima de los otros tipos somáticos

Cuerpos endomorfos:

Estos cuerpos tienden a acumular grasa, las caderas son redondeadas, la cara es redonda tienen poca musculatura y cuello corto. Los individuos endomorfos tienen tendencia al sobrepeso: acumulan grasa con facilidad. Suelen estar por encima del peso medio de la población. Ha de enfocar sus esfuerzos en perder grasa, mientras que el ectomorfo debe esforzarse por ganar masa. Deben incluir en su programa de entrenamiento una mayor cantidad de trabajo aeróbico para mantenerse bajos en grasa.

Cuerpos ectomorfos:

Los individuos pertenecientes a este tipo somático suelen ser delgados con extremidades largas, igualmente su estructura ósea es delgada. Suelen estar por debajo del peso considerado "normal" y tienen dificultades para ganar peso. Su metabolismo es acelerado, aprovechando muy poco de los alimentos ingeridos