



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

- › ***MATERIA: Nutrición en la A.F y el deporte***

- › ***ACTIVIDAD → Resumen***

- › ***DOCENTE: L.N. Nefi Alejandro Sánchez Gordillo***

- › ***ALUMNA: Xochitl Perez Pascual***

- › ***Séptimo cuatrimestre: grupo “A”***

Tapachula Chiapas 13 de noviembre 2021

Régimen alimentario según períodos de entrenamiento

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. La pérdida de peso debe hacerse antes de que comience la temporada de competición para garantizar la máxima potencia. 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. Los programas de actividad física escolar planificada hacen posible una reducción de hasta el 50% de la incidencia del sobrepeso (Foster et al., 2008)

Es importante saber que cada una de las vías energéticas no son “compartimentos estancos” que se ponen en marcha cuando se acaba la anterior ruta metabólica de obtención de energía, sino que se superponen en el tiempo, aumentando la importancia de cada una de ellas en los momentos que se solicite un tipo de esfuerzo determinado. Queda claro que 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 ergoespirómetro y monitorización cardíaca, por ello, el monitor o entrenador desconoce cuáles son sus umbrales, pero el conocimiento del metabolismo energético muscular que se describe brevemente en este capítulo, con la ayuda de su propia experiencia, y unos datos básicos como son la edad, el sexo, el estado de forma física y el control de la frecuencia cardíaca de sus alumnos, le facilitarán la tarea, no solamente a la hora de imponerle un plan de entrenamiento, sino también para controlar qué tipo de sustrato energético le interesa que utilice su alumno en cada momento, ayudarle de esta forma a introducirle cambios en su alimentación, aconsejarle una suplementación adecuada en cada momento y controlar también su peso corporal.