



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**LICENCIATURA EN NUTRICION**

**MATERIA: NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**ACTIVIDAD: CUADRO SINOPTICO**

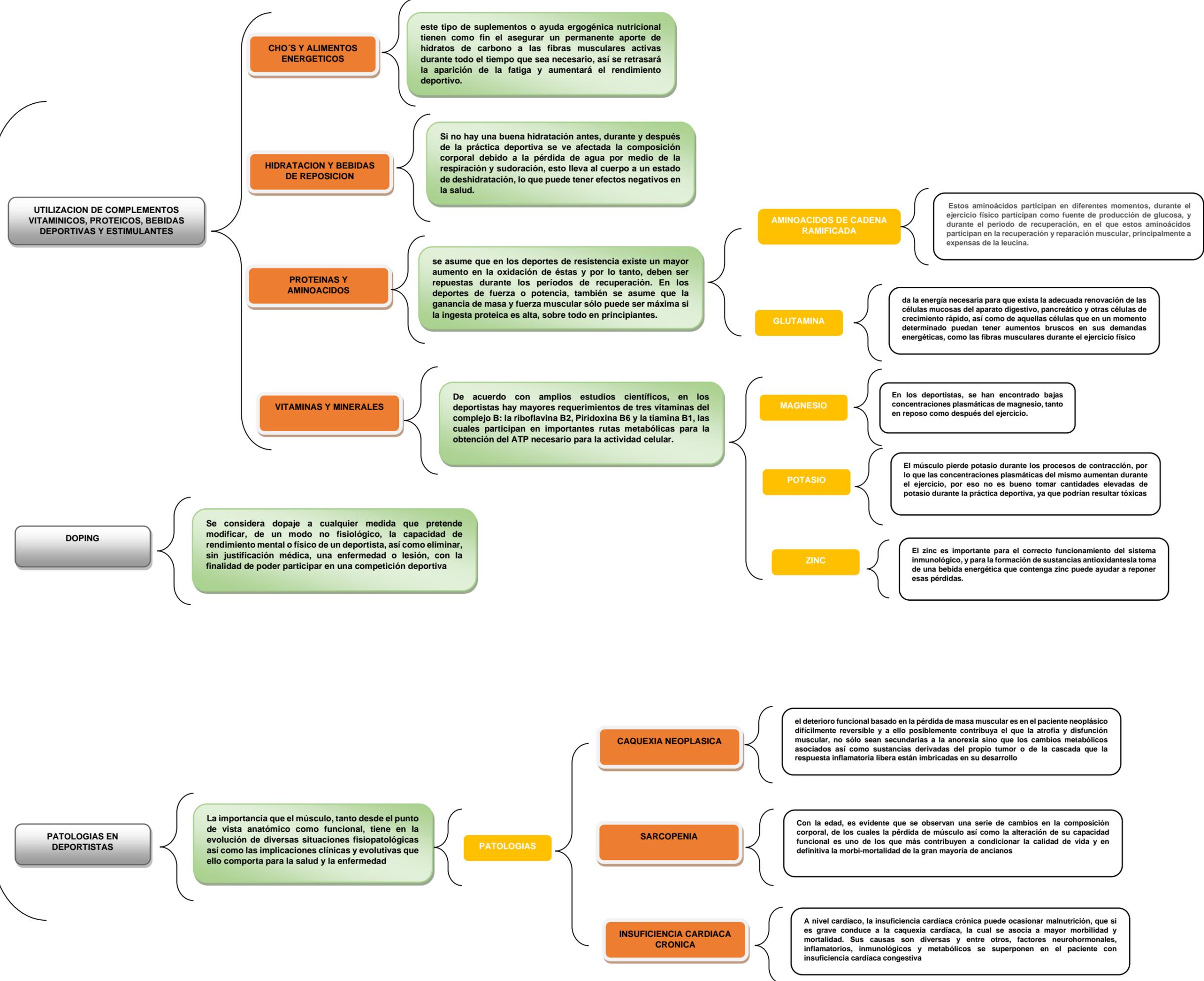
**DOCENTE: LIC. NEFI ALEJANDRO SANCHEZ GORDILLO**

**ALUMNO: MICHELL E. RAMON BORRALLEZ**

**7° CUATRIMESTRE**

**TAPACHULA, CHIAPAS A; 4 DE DICIEMBRE DEL 2021**

# NUTRICION EN EL DEPORTISTA



## UTILIZACION DE COMPLEMENTOS VITAMINICOS, PROTEICOS, BEBIDAS DEPORTIVAS Y ESTIMULANTES

**CHO'S Y ALIMENTOS ENERGETICOS**

este tipo de suplementos o ayuda ergogénica nutricional tienen como fin el asegurar un permanente aporte de hidratos de carbono a las fibras musculares activas durante todo el tiempo que sea necesario, así se retrasará la aparición de la fatiga y aumentará el rendimiento deportivo.

**HIDRATACION Y BEBIDAS DE REPOSICION**

Si no hay una buena hidratación antes, durante y después de la práctica deportiva se ve afectada la composición corporal debido a la pérdida de agua por medio de la respiración y sudoración, esto lleva al cuerpo a un estado de deshidratación, lo que puede tener efectos negativos en la salud.

**PROTEINAS Y AMINOACIDOS**

se asume que en los deportes de resistencia existe un mayor aumento en la oxidación de éstas y por lo tanto, deben ser repuestas durante los períodos de recuperación. 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.

**VITAMINAS Y MINERALES**

De acuerdo con amplios estudios científicos, en los deportistas hay mayores requerimientos de tres vitaminas del complejo B: la riboflavina B2, Piridoxina B6 y la tiamina B1, las cuales participan en importantes rutas metabólicas para la obtención del ATP necesario para la actividad celular.

**AMINOACIDOS DE CADENA RAMIFICADA**

Estos aminoácidos participan en diferentes momentos, durante el ejercicio físico participan como fuente de producción de glucosa, y durante el periodo de recuperación, en el que estos aminoácidos participan en la recuperación y reparación muscular, principalmente a expensas de la leucina.

**GLUTAMINA**

da la energía necesaria para que exista la adecuada renovación de las células mucosas del aparato digestivo, pancreático y otras células de crecimiento rápido, así como de aquellas células que en un momento determinado puedan tener aumentos bruscos en sus demandas energéticas, como las fibras musculares durante el ejercicio físico

**MAGNESIO**

En los deportistas, se han encontrado bajas concentraciones plasmáticas de magnesio, tanto en reposo como después del ejercicio.

**POTASIO**

El músculo pierde potasio durante los procesos de contracción, por lo que las concentraciones plasmáticas del mismo aumentan durante el ejercicio, por eso no es bueno tomar cantidades elevadas de potasio durante la práctica deportiva, ya que podrían resultar tóxicas

**ZINC**

El zinc es importante para el correcto funcionamiento del sistema inmunológico, y para la formación de sustancias antioxidantes la toma de una bebida energética que contenga zinc puede ayudar a reponer esas pérdidas.

## 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

## PATOLOGIAS EN DEPORTISTAS

La importancia que el músculo, tanto desde el punto de vista anatómico como funcional, tiene en la evolución de diversas situaciones fisiopatológicas así como las implicaciones clínicas y evolutivas que ello comporta para la salud y la enfermedad

## PATOLOGIAS

**CAQUEXIA NEOPLASICA**

el deterioro funcional basado en la pérdida de masa muscular es en el paciente neoplásico difícilmente reversible y a ello posiblemente contribuya el que la atrofia y disfunción muscular, no sólo sean secundarias a la anorexia sino que los cambios metabólicos asociados así como sustancias derivadas del propio tumor o de la cascada que la respuesta inflamatoria libera están imbricadas en su desarrollo

**SARCOPENIA**

Con la edad, es evidente que se observan una serie de cambios en la composición corporal, de los cuales la pérdida de músculo así como la alteración de su capacidad funcional es uno de los que más contribuyen a condicionar la calidad de vida y en definitiva la morbi-mortalidad de la gran mayoría de ancianos

**INSUFICIENCIA CARDIACA CRONICA**

A nivel cardíaco, la insuficiencia cardíaca crónica puede ocasionar malnutrición, que si es grave conduce a la caquexia cardíaca, la cual se asocia a mayor morbilidad y mortalidad. Sus causas son diversas y entre otros, factores neurohormonales, inflamatorios, inmunológicos y metabólicos se superponen en el paciente con insuficiencia cardíaca congestiva