



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

**NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE**

**TEMA: NUTRICIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO Y LA COMPETICIÓN**

**ACTIVIDAD: RESUMEN**

**DOCENTE: LIC. NEFI SANCHEZ GORDILLO**

**ALUMNO: MICHELL E. RAMON BORRALLEZ**

**7° CUATRIMESTRE**

**TAPACHULA, CHIAPAS A; 13 DE NOVIEMBRE DEL 2021**

## “NUTRICIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO Y LA COMPETICIÓN”

La nutrición es un factor relevante en el rendimiento deportivo. El objetivo de la nutrición deportiva es aportar la cantidad de energía apropiada, otorgar nutrientes para la mantención y reparación de los tejidos y, mantener y regular el metabolismo corporal. La dieta de los deportistas se centra en tres objetivos principales: aportar la energía apropiada, otorgar nutrientes para la mantención y reparación de los tejidos especialmente del tejido muscular, y mantener y regular el metabolismo corporal.

### MACRONUTRIENTES PARA EL EJERCICIO

Los Hidratos de Carbono (HC) y las grasas son las principales fuentes de energía para nuestro cuerpo. De estos, los HC son el principal combustible para nuestra musculatura en ejercicios de mediana y alta intensidad y son estos quienes nos proporcionan la energía necesaria para mantener una adecuada contracción muscular durante el ejercicio.

#### Hidratos de carbono durante la etapa de entrenamiento

Los HC en el período de entrenamiento, tienen por objetivo la mantención de los depósitos corporales de estos y el aporte adecuado de energía para la ejecución de la actividad física. A diferencia de una planificación nutricional habitual, la estimación de la cantidad de HC en la dieta de un deportista no debe ser estimada de acuerdo a las calorías totales de la dieta, sino que idealmente debe ser estimada en relación al peso corporal. Así, en función de las horas de entrenamiento diario, los gramos de HC recomendados son 4:

**1 hora/día = 6-7gr. De HC/kg de peso**

**2 horas/día = 8gr. De HC/kg de peso**

**3 horas/día = 9gr. De HC/kg de peso**

**4 horas/día = 10gr. De HC/kg de peso**

## **Hidratos de carbono la semana previa a la competencia**

El objetivo de esta etapa, es aumentar en forma significativa las reservas de glicógeno, mediante el aumento de HC en la dieta y por medio de la disminución progresiva de la intensidad del entrenamiento. En la primera etapa (los días 7, 6, 5 y 4, previo a la competencia), se sugiere realizar un aumento progresivo por sobre el valor estimado de ingesta de HC diaria. En la segunda etapa (días 3, 2, 1 previo a la competencia), se debería disminuir el tiempo de entrenamiento a un máximo de 60 minutos diarios de intensidad moderada a baja y la dieta ya debería aportar entre 7-10gr de HC/kg de peso corporal, lo cual se recomienda mantener hasta el día de la competencia

## **Hidratos de carbono antes (horas, minutos) de la competencia**

En las 3-4 horas previas a la competencia, la recomendación de ingesta de HC consisten en elegir alimentos de alto índice glicémico (IG), con aporte de 4-5gr. De HC/kg. Peso corporal, con aporte de hidrolizados de almidón (como maltodextrina) ya que poseen menor dulzor y menor osmolaridad.

## **Hidratos de carbono durante la competencia**

Se ha observado beneficios del aporte de HC durante la competencia en deportes de tiempo prolongado (más de 90 minutos), con intensidad igual o mayor a 70% de la VO<sub>2</sub>máx. Se sugieren aportes de 45-60gr de HC/hora de competencia, 0,8gr de HC/minuto, lo que es efectivo en la mantención de los niveles de glicemia, favoreciendo de esta forma la resistencia en la competencia.

## **PROTEÍNAS EN LA DIETA DE UN DEPORTISTA**

La ingesta de proteínas recomendadas para los deportistas es muy variada, pero se podría resumir de la siguiente forma (3):

- Entrenamiento de fuerza, etapa de mantenimiento: 1,2 - 1,4gr/kg de peso corporal.
- Entrenamiento de fuerza, etapa de aumento de masa muscular: 1,8 - 2,0gr/kg de peso corporal.
- Entrenamiento de resistencia: 1,4 - 1,6gr de proteínas/kg de peso corporal.

- Actividades intermitentes de alta intensidad: 1,4 - 1,7gr de proteínas/ kg de peso corporal.
- Recuperación post-ejercicio: 0,2 - 0,4gr/kg de peso corporal.

## **GRASAS EN LA ALIMENTACIÓN DEL DEPORTISTA**

Se aconseja que los deportistas consuman entre un 20-30% de las calorías del día como grasas. Esto debe permitirles cubrir las necesidades de ácidos grasos esenciales. Se aconseja que la comida previa a la competencia sea baja en grasa.

Las recomendaciones sobre que beber son muy importantes, en general para quienes realizan ejercicios de manera recreativa, si su entrenamiento es de mediana o baja intensidad y tiene una duración menor a las 2 horas, con la ingesta de agua es suficiente. En entrenamientos más largos, de mayor intensidad o con una alta temperatura, en donde la sudoración es permanente y en mayor proporción, la recomendación de bebidas isotónicas aplica 100% siendo estas una excelente alternativa.

Las recomendaciones para deportistas son diferentes, ellos independiente del tiempo de duración de los entrenamientos y competencia, ejecutan ejercicios a mayor intensidad, elevando de manera importante su temperatura corporal con el consiguiente aumento de su sudoración, lo que indica una mayor pérdida de agua y electrolitos, lo que sugiere utilizar con ellos bebidas isotónicas antes, durante y después de los entrenamientos y/o competencias.