



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

- › ***MATERIA: Nutrición en la Actividad Física y el Deporte***
- › ***ACTIVIDAD → Cuadro Sinóptico***
- › ***DOCENTE: L.N. Nefi Alejandro Sánchez Gordillo***
- › ***ALUMNA: Xochitl Perez Pascual***
- › ***Séptimo cuatrimestre: grupo “A”***

Tapachula Chiapas 18 de septiembre 2021

## Nutrición en el deporte

### Mitos

1. Fraccionar la comida diaria en varias ingestas acelera el metabolismo
2. Por la noche no se deben tomar hidratos de carbono para evitar engordar
3. Ingerir proteínas, sobre todo en forma de batidos, puede afectar negativamente al hígado y al riñón

### Hidratación

#### Bebidas energéticas o de reposición

- > La temperatura a la que se ingieren este tipo de bebidas debe ser la que resulte agradable al deportista, sin estar excesivamente fría.
- > Es conveniente beber entre 125 y 150 ml de esta bebida cada 15-20 minutos, procurando no sentir en ningún momento la sensación de sed.

## Bibliografía

- Herman veles a. (2012) fundamentos de medicina nutrición y deporte para las investigaciones.
- Ana Bertha Pérez Lizaur (2014) nutriología medica nutrieion en la actividad física 4 edición.
- ronea, F; Calcium, (2015) micronutrients and physical activity to maximize bone mass during growth. Food, Nutrición and deporte.
  - [www.nutriciondeportiva.org](http://www.nutriciondeportiva.org)
  - <http://www.eattratadosdenutricionyactividadfisica.org.mx>