

Jenifer Michelle bravo Velázquez

Nefi Alejandro Sánchez

Nutrición

Universidad del sur

NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE

Gasto energético

una ingesta calórica adecuada permita sostener el gasto energético y mantener la fuerza, resistencia, masa muscular y salud

Las necesidades de energía y nutrientes varían con el peso, talla, edad sexo y índice metabólico

Las personas que participan en un programa de forma física global tiene que cubrir sus necesidades diarias

En los deportistas de élite o que hacen un entrenamiento más pesado

Rendimiento

el rendimiento deportivo una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva

cualquiera que sea el nivel de realización

La alimentación es nuestro motor por excelencia y uno de los factores que condicionan

Una persona mal alimentada verá reducida su capacidad de trabajo

Reserva de glucógeno

la reserva de glucógeno sucede dentro de las 24 h siguientes al entrenamiento

los atletas pueden maximizar el almacenamiento de glucógeno

los atletas pueden asegurarse de que el glucógeno hepático y muscular se mantenga alto

estos alimentos deben ser relativamente bajos en fibra y grasas, así como moderados en proteínas

Nutrición aplicada al deporte de niños, adolescentes, adultos y tercera edad

tiene numerosos beneficios para la salud y una adecuada nutrición ayuda a conseguir un óptimo rendimiento

características de la dieta del niño deportista son similares a la de la población pediátrica general

Las recomendaciones de ingesta de proteínas (RDA) son de 0,95g/kg de 413 años y de 0,85g/kg de 14-18 años.

Apoyo ergogenicos nutricionales

Cualquier medida, de cualquier índole, dirigida a mantener en lo posible el nivel de prestación deportiva

las sustancias dopantes son casi exclusivamente de origen farmacológico

carecen de efectos secundarios o tóxicos para el organismo

existe una serie de sustancias utilizadas bajo receta médica para tratar algún problema de salud

Utilización de complementos vitamínicos, proteicos, bebidas deportivas y estimulantes.

los hidratos de carbono, fundamentalmente el glucógeno y la glucosa

Hidratación y bebidas de reposición el agua, Aunque no se considere al agua como un nutriente

La mayor parte del ingreso diario de agua se realiza mediante su propia ingesta

Ingesta de suplementos dietéticos por los deportistas

están relacionados con el rendimiento

adolescentes de élite consumen suplementos dietéticos

Las personas físicamente activas deben consumir una amplia variedad de alimentos

