



**Nombre de alumno: Roxana Belen López**

**Nombre del profesor: Daniela Monserrat Mendez Guillen**

**Nombre del trabajo: Mapa Conceptual**

**Materia: Nutrición en la actividad física y el deporte**

**Grado: Séptimo cuatrimestre**

**Grupo: "A"**

**PASIÓN POR EDUCAR**

# HISTORIA DEL DEPORTE Y BIOQUIMICA DEPORTIVA

## 1.1 LA EVOLUCIÓN DEPORTIVA Y CAMBIOS EN LOS PATRONES ALIMENTARIOS

EL cuerpo humano está diseñado para moverse regularmente, y desde hace miles de años

La Nutrición y La salud son dos conceptos que están íntimamente relacionados

Los deportistas que tratan de lograr una meta competitiva intentan casi cualquier régimen dietético

## 1.2 CONCEPTOS y TERMINOLOGIA DEL DEPORTE

ACTIVIDAD FÍSICA, EJERCICIO FÍSICO

Deporte: el deporte es la práctica de un ejercicio físico regulado y competitivo

Características del deporte: Unión, Responsabilidad, Liderazgo, Disciplina, Trabajo

## 1.3 MITOS DE LA NUTRICIÓN DEL DEPORTE

Mito 1: Fraccionar la comida diaria en varias ingestas acelera el metabolismo.  
Mito 2: Por la noche no se deben tomar hidratos de carbono para evitar engordar

Mito 3: Ingerir proteínas, sobre todo en forma de batidos, puede afectar negativamente al hígado y al riñón. Se ha visto que dietas ricas en proteínas poseen un efecto beneficioso sobre la presión arterial (un factor determinante para una buena salud renal)

Estos son sólo algunos de los muchos mitos existentes en el ámbito de la nutrición deportiva. Y no es el único espacio donde nos encontramos con este tipo de afirmaciones sin base científica

# HISTORIA DEL DEPORTE Y BIOQUIMICA DEPORTIVA

## 1.4 HIDRATACIÓN EN EL DEPORTISTA

Para mantener el equilibrio mínimo en condiciones basales, se necesita ingerir diariamente alrededor de 800 mL de agua

A la vez, cuanto más tiempo dure la realización del ejercicio, mayor será la pérdida de magnesio y de zinc

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.

## 1.5 BEBIDAS HIPOTÓNICAS

Las bebidas hipotónicas poseen menor concentración de carbohidratos (<5%) y sal que nuestra sangre.

Las bebidas hipotónicas se centran básicamente en la rehidratación. La gran mayoría poseen una concentración muy baja (o nula) de carbohidratos

Las bebidas hipotónicas son ideales también para tomar antes de un entrenamiento o una competición. De esta manera te aseguras de arrancar completamente hidratado

## 1.6 BEBIDAS ISOTÓNICAS

Las bebidas isotónicas contienen una concentración de electrolitos, agua y carbohidratos similar a la de nuestras células, en torno al 6-8%

Son la opción más escogida por los deportistas durante la práctica deportiva o la competición. Proporciona más energía y electrolitos

El inconveniente de estas bebidas es que, en muchos casos, presentan niveles elevados de azúcares, edulcorantes y aditivos, lo que puede causar calambres e hinchazón de estómago.

# HISTORIA DEL DEPORTE Y BIOQUIMICA DEPORTIVA

## 1.7 BEBIDAS HIPERTÓNICAS

Se convierten en la bebida perfecta para recuperar después de una sesión dura, bien por su intensidad o bien por su duración.

En cuanto a su papel como fuente de carbohidratos, se trata de una gran opción para recuperar energía.

Las bebidas hipertónicas son aquellas que poseen una concentración de sal e hidratos superior a la que encontramos en nuestra sangre.

## 1.8 DISEÑO DEL PLAN DE REHIDRATACIÓN

El deportista tiene como objetivo mejorar su rendimiento y obtener mejores resultados.

La composición de la bebida post competición variará en función del tiempo e intensidad del ejercicio precedente y de las condiciones ambientales.

La inclusión de la bebida hipertónica desempeña un papel fundamental en la retención de agua porque aumenta la sed.

## 1.9 METABOLISMO DE CARBOHIDRATOS

Los carbohidratos son una fuente importante de la energía que impulsa una serie de reacciones.

La síntesis y la utilización de la glucosa, son el centro de cualquier exposición sobre el metabolismo de los carbohidratos.

Cuando las reservas de energía celular son bajas, la glucosa se degrada por vía glucolítica.