

Nombre de alumno: Ayla Ebed Zacarías Bartolón

Nombre del profesor: Daniela Monserrath Méndez Guillen

Nombre del trabajo: Mapa conceptual

Materia: Nutrición en la actividad física y el deporte

Grado: 7° cuatrimestre

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas, 24 de Septiembre del 2022

HISTORIA DEL DEPORTE Y BIOQUIMICA DEPORTIVA

La evolución deportiva y cambios en los patrones alimentarios

Actualmente

Existe un sedentarismo provocando enfermedades

Algunos si practican AF sin embargo no de la forma correcta

Deportistas

Confían en personas que no están capacitadas y se someten a diferentes tratamientos

Es importante conocer las necesidades que tiene cada deportista, para así poder establecer criterios nutricionales que le permitan alcanzar sus objetivos

Conceptos y terminología del deporte.

Actividad física

Cualquier movimiento corporal que exija gasto de energía

Ejercicio físico

El organismo humano está diseñado para la práctica de ejercicio físico

Características del deporte

Responsabilidad: el deporte crea actitudes y habilidades para transformarse en un adulto responsable

Liderazgo: en la vida hay habilidades importantes y necesarias, el liderazgo es una de ellas.

Disciplina: el deporte enseña disciplina, dentro y fuera de sus competencias.

Mitos de la nutrición del deporte

Mito 1

Fracccionar la comida diaria en varias ingestas acelera el metabolismo

Mito 2

Por la noche no se deben tomar hidratos de carbono para evitar engordar Este es otro de los mantras repetidos hasta la saciedad

Mito 3

Ingerir proteínas, sobre todo en forma de batidos, puede afectar negativamente al hígado y al riñón

HISTORIA DEL DEPORTE Y BIOQUIMICA DEPORTIVA

Hidratación en el deportista

Porcentaje de agua

En personas normales 60%

Recién nacido 75%

En obesidad 45%

Hidratación en

800 ml de agua

beber un mínimo de 1.500 ml diario hasta 2.000 dependiendo de la AF.

Bebidas hipotónicas

Características

Poseen menor concentración de carbohidratos

Poseen una concentración muy baja (o nula) de carbohidratos

son ideales también para tomar antes de un entrenamiento o una competición.

Bebidas isotónicas

Contienen una concentración de electrolitos, agua y carbohidratos similar a la de nuestras células, en torno al 6-8%.

Durante la práctica deportiva o la competición.

Bebidas isotónicas

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

Bebida perfecta para recuperar después de una sesión dura,

Diseño del plan de rehidratación

La importancia de los líquidos, el agua y las bebidas para deportistas (bebidas isotónicas y bebidas de recuperación)

Es importante saber escoger el tipo de rehidratación, dependiendo de su tipo de AF y desgaste.