



Actividad: SUPER NOTA

Maestra:

DANIELA MONTSERRAT MENDEZ

Alumno:

LAURA CAMILA ORTEGA ALFONZO

Materia:

NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA
Y EL DEPORTE

Grado: 7

EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO FÍSICODEPORTIVO.



GASTO ENERGETICO

Las necesidades de energía y nutrientes varían con el peso, la talla, la edad, el sexo y el índice metabólico, así como con el tipo, la frecuencia, la intensidad y la duración del entrenamiento y el rendimiento.



cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar

RENDIMIENTO



RESERVA DE GLUCÓGENO

El restablecimiento de las reservas de glucógeno sucede dentro de las 24 h siguientes al entrenamiento mediante el consumo de grandes cantidades de hidratos de carbono y el cese de cualquier actividad que pueda agotar el glucógeno



NUTRICIÓN APLICADA AL DEPORTE DE NIÑOS, ADOLESCENTES, ADULTOS Y TERCERA EDAD.

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

El pediatra debe conocer y monitorizar el estado nutricional y los hábitos dietéticos del niño deportista,



APOYO ERGOGENICOS NUTRICIONALES

Cualquier medida, de cualquier índole, dirigida a mantener en lo posible el nivel de prestación deportiva, que minimiza las manifestaciones objetivas y subjetivas de la fatiga y que no pone en peligro la salud del deportista



UTILIZACIÓN DE COMPLEMENTOS VITAMINICOS.

los hidratos de carbono, fundamentalmente el glucógeno y la glucosa, constituyen la fuente más importante de energía para la fibra muscular activa durante el ejercicio físico,



RELEVANCIA DE LOS SUPLEMENTOS DIETÉTICOS

puede haber algunas circunstancias que justifiquen la ingesta de suplementos dietéticos si no es posible consumir una dieta equilibrada

INGESTA DE SUPLEMENTOS DIETÉTICOS POR LOS DEPORTISTAS



Las personas físicamente activas deben consumir una amplia variedad de alimentos para optimizar la exposición a vitaminas, minerales y fitonutrientes, y así eliminar la necesidad de suplementos.

DOPING



Se considera dopaje a cualquier medida que pretende modificar, de un modo no fisiológico, la capacidad de rendimiento mental o físico de un deportista

PATOLOGIAS EN ATLETAS

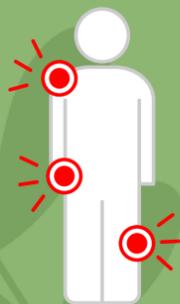


En respuesta a diversas situaciones críticas el metabolismo proteico se caracteriza por un acelerado catabolismo que no está suficientemente compensado por el simultáneo aumento de la síntesis proteica.



LESIONES EN ATLETAS

El término "lesión deportiva" se refiere a los tipos de lesiones que ocurren con mayor frecuencia durante los deportes o el ejercicio, como esguinces, torceduras y fracturas por estrés



BIBLIOGRAFIA

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/0b83b4cad7a8f665a1eca5cabce526c0-LC-LNU701%20NUTRICION%20EN%20LA%20ACTIVIDAD%20FISICA%20Y%20EL%20DEPORTE.pdf>