



Nombre de alumno: Brenda Margarita Hernández Díaz

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez

Nombre del trabajo: Evolución del rendimiento fisicodeportivo

Materia: Nutrición en la actividad física y deporte

Grado: Séptimo cuatrimestre

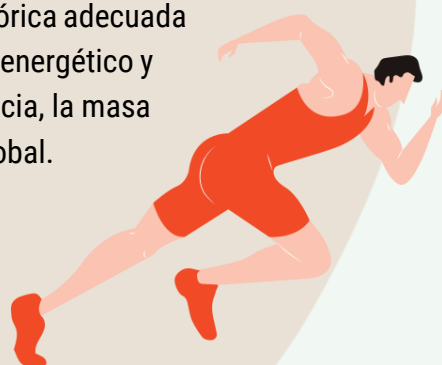
Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 29 de Enero de 2020.

EVOLUCIÓN DEL RENDIMIENTO FISICODEPORTIVO

GASTO ENERGÉTICO

Es el componente más importante de un entrenamiento y un rendimiento deportivos satisfactorios es una ingesta calórica adecuada que permita sostener el gasto energético y mantener la fuerza, la resistencia, la masa muscular y la salud global.



Las personas que participan en un programa de forma física global, suelen poder cubrir sus necesidades nutricionales diarias con una dieta normal que les proporcione de 25 a 35kcal/kg/día, es decir, alrededor de 1.800 a 2.400kcal al día

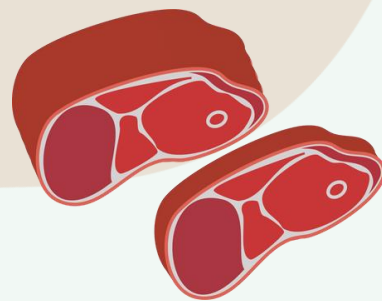


Del 60 al 70% de las calorías totales deben proceder de los hidratos de carbono

La ingesta de hidratos de carbono de 5 a 7 g/kg/día puede satisfacer las necesidades un entrenamiento general, y de 7 a 10 g/kg/día bastará para los atletas que practican deportes de resistencia.

PROTEINAS

Se ha discutido mucho sobre las necesidades proteicas de los atletas. La CDR en la actualidad es de 0,8g/kg de peso corporal y el intervalo aceptable de distribución de macronutrientes para las proteínas en individuos de edad igual o mayor de 18 años se encuentra entre el 10-35% de las calorías totales



LIPIDOS

A pesar de que sin glucógeno muscular es imposible lograr un rendimiento máximo, la grasa también proporciona energía para el ejercicio. La grasa es la fuente más concentrada de energía en los alimentos, aportando 9 kcal/g.



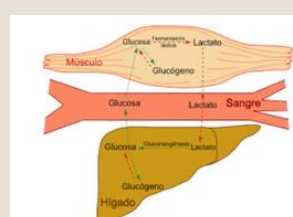
RENDIMIENTO

El enfoque bioenergético del rendimiento deportivo es uno entre tantos, al igual que el enfoque psicológico, biomecánico, sociológico y cognitivo.

RESERVA 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.

Durante el período inmediato anterior al entrenamiento o competición, los atletas pueden asegurarse de que el glucógeno hepático y muscular se mantenga alto consumiendo hidratos de carbono y bebidas bien toleradas en un rango de 1-4 g/kg.



Bibliografía:

Antología UDS. (s.f.). Recuperado el 2 de Diciembre de 2022, de Antología UDS:

https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/7b78ba6ea2c25e81950_ba_e0632a39f

LNU1603.pdf

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. La mayor parte de la actividad deportiva realizada por la población infantil tiene lugar en el ámbito escolar, no incluye actividades de resistencia y con frecuencia no tiene carácter de alta competición.



APOYO ERGOGENICOS NUTRICIONALES

Es 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

1.- SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

2.- SUSTANCIAS FARMACOLOGICAS ADOPANTES Y NO ADOPANTES

UTILIZACIÓN DE COMPLEMENTOS VITAMÍNICOS, PROTEICOS, BEBIDAS DEPORTIVAS Y ESTIMULANTES.

Hidratación y bebidas de reposición el agua aunque no se considere al agua como un nutriente, es indispensable para la vida y forma parte de todos los seres vivos. Dependiendo de la edad y de la actividad física, alrededor del 60% del peso corporal total se debe al agua contenida en nuestro organismo.



INGESTA DE SUPLEMENTOS DIETÉTICOS POR LOS DEPORTISTAS

• Algunos atletas físicamente activos, entre los que se incluyen bailarinas de ballet, gimnastas, corredores de larga distancia y luchadores

PATOLOGIAS EN ATLETAS

Enfermedades del musculo esquelético.

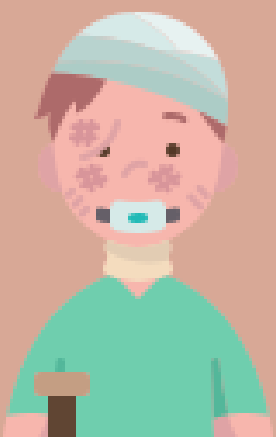
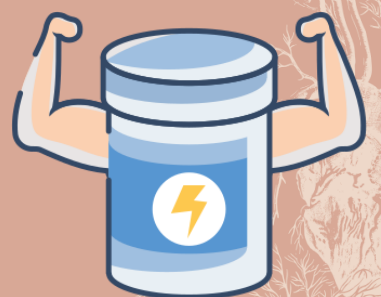
.Las enfermedades musculo esqueléticas son lesiones o dolor en las articulaciones del cuerpo, ligamentos, músculos, nervios, tendones, y en las estructuras que sostienen las piernas, brazos, cuello y espalda.

LESIONES EN EL ATLETA

BURSITIS

FRAC TURA DE HUESO

ESGUIN CE



Bibliografía:

Antología UDS. (s.f.). Recuperado el 2 de Diciembre de 2022, de Antología UDS:

https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/7b78ba6ea2c25e81950_ba_e0632a39f4c-LC-LNU603.pdf .