



**Nombre del alumno: Olaguez  
Ramírez Brenda Leticia**

**Nombre del profesor: Méndez  
Guillén Daniela Monserrat**

**Nombre del trabajo: Evaluación  
del rendimiento fisico-deportivo**

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

**Grado: 7° A**

**Grupo: LNU**

# EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO

## GASTO ENERGÉTICO

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.

En personas que inician en el ejercicio

CALORÍAS



HIDRATOS DE CARBONO

PROTEÍNAS



LÍPIDOS

25-30 Kcal/kg/día

45-55%

10-15%

25-35%

## RENDIMIENTO

\* Una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales.

\* La alimentación es nuestro motor por excelencia y uno de los factores que condicionan, indiscutiblemente, nuestro desarrollo físico, rendimiento y productividad.

## 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.

\* 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.

LOS LÍQUIDOS CON HIDRATOS DE CARBONO, INGERIDOS ANTES DEL EJERCICIO, TAMBIÉN PUEDEN SER ÚTILES PARA LOS ATLETAS PREDISPOSTOS A SUFRIR MOLESTIAS DIGESTIVAS ANTES DE LA COMPETICIÓN.

### REFERENCIAS

UDS. (Septiembre-Diciembre 2022).

Antología nutrición en la actividad física y deporte. México. UDS. Obtenido de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/7b78ba6ea2c25e8195ObaeO632a39f4c LC LNU6O3.pdf>

# EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO FÍSICO-DEPORTIVO

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

El niño deportista suele utilizar la grasa como fuente de energía en una proporción mayor, sus reservas de glucógeno son menores y su capacidad glucolítica es más limitada que en el caso de los adultos.



Al menos un 50% de calorías procedentes de los hidratos de carbono, un 12-15% procedentes de las proteínas y un 30-35% procedentes de los lípidos.

## Apoyo ergogénicos 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».

1. Hidratos de carbono y alimentos energéticos.
2. Bebidas de reposición tanto energética como electrolítica.
3. Proteínas y aminoácidos.
4. Nutrientes esenciales.
5. Otros suplementos (Creatina)

## COMPLEMENTOS VITAMINICOS

Las vitaminas son esenciales para la formación de energía, la formación de tejido y la regulación metabólica, por lo tanto, tienen una importancia fundamental en el rendimiento físico.



De forma ideal, estos nutrientes se obtendrían mejor a través del consumo de una dieta equilibrada, pero es evidente que muchos atletas consumen suplementos con la esperanza de afectar de forma positiva en el rendimiento atlético.

El dopaje es el acto de consumir sustancias artificiales, y a menudo ilícitas, con el fin de obtener una ventaja sobre los demás en las competiciones deportivas (por ejemplo, esteroides anabólicos, hormonas de crecimiento humano, estimulantes y diuréticos)

## REFERENCIAS

UDS. (Septiembre-Diciembre 2022).

Antología nutrición en la actividad física y deporte. México. UDS. Obtenido de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/7b78ba6ea2c25e8195ObaeO632a39f4c LC LNU603.pdf>

# PATOLOGÍAS Y LESIONES EN EL DEPORTE

## INSUFICIENCIA CARDÍACA



Se produce cuando el músculo cardíaco no bombea sangre de la manera que debería.

## CAQUEXIA CARDÍACA



Es la pérdida de peso grave e involuntaria causada por una enfermedad cardíaca

VS

## ENFERMEDADES DEL MÚSCULO ESQUELÉTICO

- 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.

- Estas lesiones se deben a la aplicación continua de fuerza, la exposición continua a vibraciones o largos periodos en alguna postura incómoda.

## LESIONES EN ATLETAS

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. Este tema de salud se centra en los tipos de lesiones deportivas que afectan los músculos, los tendones, los ligamentos y los huesos.



Lesiones agudas:  
que ocurren repentinamente

Lesiones crónicas:  
que suelen estar relacionadas con el uso excesivo de la parte lesionada y se desarrollan gradualmente con el tiempo.

### REFERENCIAS

UDS. (Septiembre-Diciembre 2022).

Antología nutrición en la actividad física y deporte. México. UDS. Obtenido de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/7b78ba6ea2c25e8195ObaeO632a39f4c LC LNU6O3.pdf>