



Nombre de la alumna: Sarina López González.

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen.

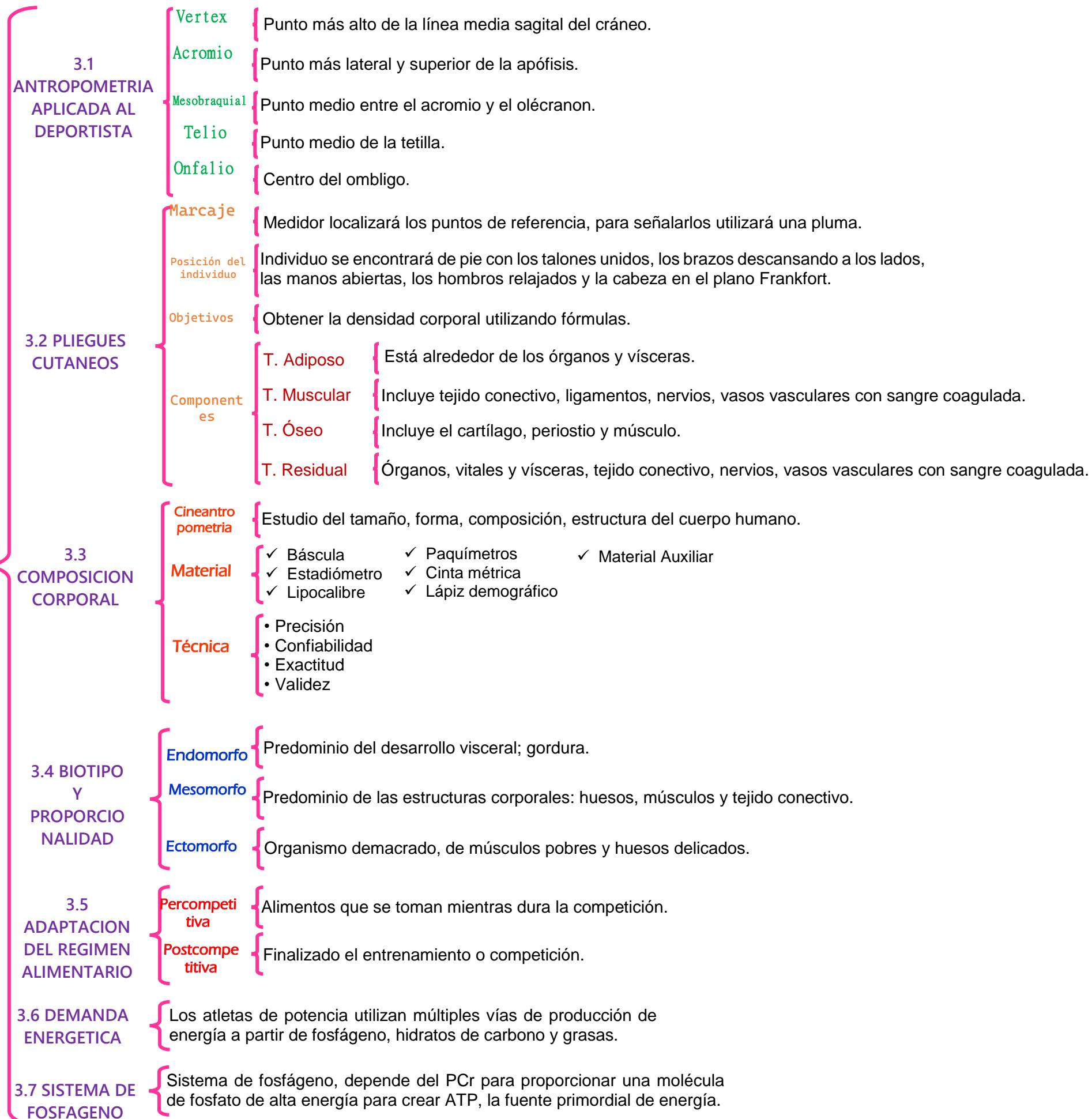
Nombre del trabajo: Cuadro sinoptico.

Materia: Nutrición y Actividad Física y el Deporte.

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 7° Cuatrimestre

ANTROPOMETRÍA APLICADA A LA VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL DEPORTISTA



ANTROPOMETRÍA APLICADA A LA VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL DEPORTISTA

3.8 ALIMENTACION PRECOMPETENCIA

Consumo de entre 800 y 1 200 kcal de HC durante las 24 h anteriores al ejercicio permite un mejor rendimiento.

3.9 ALIMENTACION DURANTE COMPETENCIA

- ✓ Bebidas frías
- ✓ HC al 6-7% provee tanto HC como líquido con rapidez
- ✓ Concentración más alta de HC retrasa el suministro a los músculos.
- ✓ Pequeña cantidad de sodio ayuda a impulsar el deseo de beber.
- ✓ La bebida debe gustarle al deportista
- ✓ Los HC deben provenir de una combinación de glucosa y sacarosa.

3.10 ALIMENTACION POST COMPETENCIA

Reposición de glucógeno cuando ingiere HC con alto índice glucémico inmediatamente después del ejercicio.

3.11 ESTRATEGIAS NUTRICIONALES

La velocidad y del porcentaje de VO₂max de la actividad, la proporción de energía de estos sistemas energéticos metabólicos varía.

3.12 RECOMENDACIONES DE HC

Cerca de 8-12 g/kg/día para atletas.

3.13 RECOMENDACIONES DE PT

1.5-1.7 g/kg/día, o del doble del requerimiento de un no atleta saludable promedio (0.8 g/kg/día).

3.14 RECOMENDACIONES DE LP

2 g/kg/día puede interferir con la recuperación de glucógeno muscular.

3.15 CONSTRUCCION DE MASA MUSCULAR

Se debe a que satisface una debilidad de la dieta que puede resolverse, de manera más fácil y menos costosa.

3.16 ESTRATEGIAS NUTRICIONALES

Movimiento continuo durante largas distancias o períodos (maratón, esquí de fondo, triatlón, etc.).

3.17 CONSTRUCCION DE MASA MUSCULAR

Las dietas crónicas de las atletas femeninas pueden provocar trastornos alimentarios, retraso de la menarquia, amenorrea y quizá osteoporosis.

Bibliografía

UDS. (20 de SEPTIEMBRE-DICIEMBRE de 2022). Obtenido de NUTRICION Y ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE: <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/0b83b4cad7a8f665a1eca5cabce526c0-LC-LNU701%20NUTRICION%20EN%20LA%20ACTIVIDAD%20FISICA%20Y%20EL%20DEPORTE.pdf>