



**Mi Universidad**

**Super nota**

**Nombre del Alumno: FKarine Abigail Vicente**

**Villatoro**

**Nombre del tema : Nutricion y deporte**

**Parcial : 4**

**Nombre de la Materia : Nutricion en la actividad  
fisica y el deporte**

**Nombre del profesor: Lic. Daniela Monserrat**

**Méndez Guillen**

**Nombre de la Licenciatura : Nutrición**

**Cuatrimestre: 7**

# NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE

## ACTIVIDAD FISICA

Ejercicio físico es una actividad planificada, estructurada y repetitiva que busca un objetivo claro como meta.



## DEPORTE

Deporte es un ejercicio físico en donde se compete.

## GASTO ENERGETICO

El GED indica la cantidad de calorías que un individuo debe consumir para abastecer los requerimientos energéticos que le permitan realizar las actividades tanto fisiológicas como físicas.



## RENDIMIENTO

Rendimiento deportivo, 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.



## RESERVA DE GLUCOGENO

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.



## NIÑOS

El deporte favorece el desarrollo del sistema pulmonar y cardiovascular, contribuye al bienestar emocional y a la integración social de los menores.

## ADOLESCENTES

Todo adolescente debe hacer lo posible por realizar al menos 60 minutos de actividad física, de moderada a vigorosa, a diario, con la meta de llevar una vida menos sedentaria y más activa.

## PROTEINAS



Rendimiento deportivo, 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.



## ENERGIZANTES



Las bebidas energéticas, también conocidas como hipertónicas, son bebidas sin alcohol que contienen sustancias estimulantes, y que ofrecen al consumidor disminuir temporalmente la sensación de fatiga y el agotamiento, además de aumentar la habilidad mental y proporcionar un incremento de la resistencia física.



## BEBIDAS DEPORTIVAS

Se llaman bebidas isotónicas aquellas bebidas rehidratantes o bebidas deportivas, es decir, aquellas con gran capacidad de rehidratación.



## ESTIMULANTES

Los estimulantes deportivos son sustancias que disminuyen el cansancio y la fatiga. También mejoran el estado de ánimo del organismo y aumentan la capacidad de reacción. Ayudan a mantenernos activos y más despiertos.



## DOPING

doping es la administración o uso por parte de un atleta de cualquier sustancia ajena al organismo o cualquier sustancia fisiológica tomada en cantidad anormal o por una vía anormal con la sola intención de aumentar en un modo artificial y deshonesto su performance en la competición.



## LESIONES EN LOS ATLETAS

- 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.

### TIPOS DE LESIONES

- Fracturas de hueso.
- Dislocación
- Esguince
- Desgarro
- Tendinitis
- Bursitis

### SINTOMAS

- Dolor intenso y repentino
- Moretones o hinchazón extrema
- No poder poner peso sobre una pierna, rodilla, tobillo o pie
- No poder mover una articulación normalmente
- Debilidad extrema de una extremidad lesionada
- Un hueso o articulación que parece estar fuera de lugar.

