

**Nombre de alumno: Ayla Ebed Zacarías  
Bartolón**

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

**Nombre del trabajo: Supernota**

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

**Grado: 7° cuatrimestre**

**Grupo: "A"**

# NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE

## 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. Las personas que participan en un programa de forma física global (es decir, de 30 a 40 min al día, tres veces a la semana) suelen poder cubrir sus necesidades nutricionales diarias con una dieta normal alrededor de 1.800 a 2.400kcal al día.

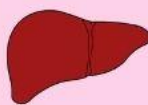


## RENDIMIENTO

Podemos hablar de 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. El enfoque bioenergético del rendimiento deportivo es uno entre tantos, al igual que el enfoque psicológico, biomecánico, sociológico y cognitivo. No es exclusivo, pero es esencial para aprehender las características energéticas, en particular la cantidad de energía necesaria para la realización de una prueba deportiva.

## 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. 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



## NUTRICIÓN APLICADA AL DEPORTE, NIÑOS, ADELSCENTES Y ADULTOS

El deporte tiene numerosos beneficios para la salud y una adecuada nutrición ayuda a conseguir un óptimo rendimiento. Los principios nutricionales en el deporte parten de que las necesidades deben cubrirse aumentando en su justo grado las cantidades de una dieta equilibrada y que estas necesidades han de ser individualizadas, dado que van a depender del grado e intensidad de la actividad deportiva, del género, del tamaño y composición corporal y del estado de madurez puberal.

## APOYO ERGOGENICOS NUTRICIONALES

Ayuda ergogénica 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». Las ayudas ergogénicas pueden ser de índole alimentaria o dietética, farmacológica, mecánica, física, psicológica, etc



## UTILIZACIÓN DE COMPLEMENTOS

Es evidente que para que la función renal sea normal cuando se están tomando elevadas cantidades de proteínas, la ingesta de agua debe también ser mayor. También resulta imprescindible la toma de 0,02 mg de vitamina B6 por cada gramo de proteína ingerida, ya que dicha vitamina está ligada muy estrechamente al metabolismo proteico.



# NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE

## RELEVANCIA DE LOS SUPLEMENTOS DIETÉTICOS

Los atletas deberían ingerir cerca 1 500 mg/día a partir de una combinación de alimentos y suplementos (si fueran necesarios), con una buena dotación de vitamina D para garantizar una absorción normal del calcio. La baja densidad ósea que predispone al atleta a las fracturas es un tema complejo que involucra la adecuación de la ingesta de energía, el mantenimiento de un buen equilibrio energético, el consumo correcto de calcio y una reserva adecuada de vitamina D.



## INGESTA DE SUPLEMENTOS DIETÉTICOS POR LOS DEPORTISTAS

Se ha encontrado que una elevada proporción de atletas adolescentes de élite consumen suplementos dietéticos diariamente, algunos de ellos solicitados por parte de su organización deportiva. Los suplementos ingeridos con mayor frecuencia por esta población de deportistas de élite incluyen creatina, proteínas y magnesio, con la creencia de que estos suplementos son necesarios para mejorar el rendimiento, que no tomarlos puede ser perjudicial para la salud o que incluso propiciará una enfermedad.

## 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, así como eliminar, sin justificación médica, una enfermedad o lesión, con la finalidad de poder participar en una competición deportiva. Se estima que el 40-70% de los atletas utilizan suplementos nutricionales y que en un 10-15% estos suplementos pueden contener sustancias prohibidas, en ocasiones de forma inadvertida para el usuario.



## PATOLOGIAS EN ATLETAS

Dentro de las situaciones que más comportan afectación de la masa muscular y desarrollo de desnutrición encontramos el cáncer y más concretamente la caquexia neoplásica. En segundo lugar esta la sarcopenia del anciano. Con la edad, es evidente que se observan una serie de cambios en la composición corporal, de los cuales la pérdida de músculo así como la alteración de su capacidad funciona. Estos enfermos desarrollan con frecuencia disfunción muscular periférica caracterizada por atrofia, debilidad y disminución de la capacidad oxidativa.

## 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. Este tema de salud se centra en los tipos de lesiones deportivas que afectan los músculos, los tendones, los ligamentos y los huesos. Las lesiones deportivas frecuentes incluyen fracturas, dislocaciones, esguinces, distensiones, tendinitis o bursitis.

