



**Nombre de la alumna: Sarina López González.**

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

**Nombre del trabajo: Súper nota.**

**Materia: Nutrición y Actividad Física y el Deporte.**

PASIÓN POR EDUCAR

**Grado: 7° Cuatrimestre**

# GASTO ENERGETICO

Personas que participan de 30 a 40 min al día, tres veces a la semana pueden cubrir sus necesidades nutricionales diarias con una dieta normal que les proporcione de 25 a 35kcal/kg/día.



# RENDIMIENTO

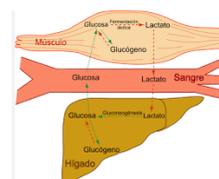
Acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar.



Persona mal alimentada verá reducida su capacidad de trabajo así como su capacidad física, que puede mermarse hasta en un 30%

# RESERVA DE GLUCOGENO

Reservas de glucógeno sucede dentro de las 24 h siguientes al entrenamiento en el consumo de grandes cantidades de HC y el cese de cualquier actividad que pueda agotar el glucógeno.



# NUTRICION APLICADA AL DEPORTE



HC: Al menos la mitad de las calorías que deben consumir los niños que realizan actividad física competitiva.

PT: Son de 0,95g/kg de 4- 13 años y de 0,85g/kg de 14-18 años.

VIT Y MIN: Ingesta de hierro son las mismas en la población deportista que en la población general.

# APOYO ERGOGENICOS

Toda sustancia exógena, o también de origen fisiológico, suministrada en condiciones o cantidades anormales, administrada por cualquier vía.

Medida, de cualquier índole, dirigida a mantener en lo posible el nivel de prestación deportiva.



(UDS, 2022)

# UTILIZACION DE COMPLEMENTOS VITAMINICOS

HC: Glucógeno y la glucosa, constituyen la fuente más importante de energía.



## LAS PROTEÍNAS



PT Y AA: Deportes de resistencia existe un mayor aumento en la oxidación.

## RELEVANCIA DE SUPLEMENTOS DIETETICOS

El rendimiento no mejora con la ingesta de suplementos vitamínicos o ayudas ergogénicas en atletas que consumen una dieta equilibrada que proporciona suficiente energía.



## INGESTA DE SUPLEMENTOS DIETETICOS

Suplementos ingeridos con mayor frecuencia por deportistas de élite incluyen creatina, proteínas y magnesio.



La creencia de que estos suplementos son necesarios para mejorar el rendimiento, que no tomarlos puede ser perjudicial para la salud.



## DOPING

Medida que pretende modificar, un modo no fisiológico, la capacidad de rendimiento mental o físico de un deportista.



## PATOLOGIAS EN ATLETAS

### ENFERMEDADES DEL MUSCULO ESQUELETICO

Lesiones o dolor en las articulaciones del cuerpo, ligamentos, músculos, nervios, tendones.



## LESIONES EN ATLETAS

### LESIÓN DEPORTIVA

Tipos de lesiones que ocurren con frecuencia durante los deportes.

### INCLUYE:

- Hombro
- Codo
- Muñeca
- Rodilla
- Tobillo.

**FRACTURA DE HUESO:** Ruptura en un hueso que puede ocurrir por una sola lesión rápida.

**DISLOCACION:** Dos huesos se juntan para formar una articulación se separan.

**ESGUINCE:** Estiramientos o desgarros de los ligamentos.



(UDS, 2022)

# 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>