



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

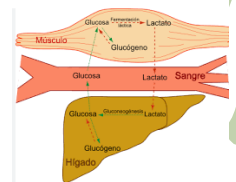
Acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar.



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>