



**Mi Universidad**

**Super nota**

Nombre del Alumno: **Felipe de Jesus Lopez**

**Avendaño**

Nombre del tema : **UNIDAD IV**

Parcial : **4**

Nombre de la Materia : **sNutricion en la actividad**

**Fisica y el deporte**

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

**Mendez Guillen**

Nombre de la Licenciatura : **Nutrición**

Cuatrimestre: **7**

# NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE



## GASTO ENERGETICO

. 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.



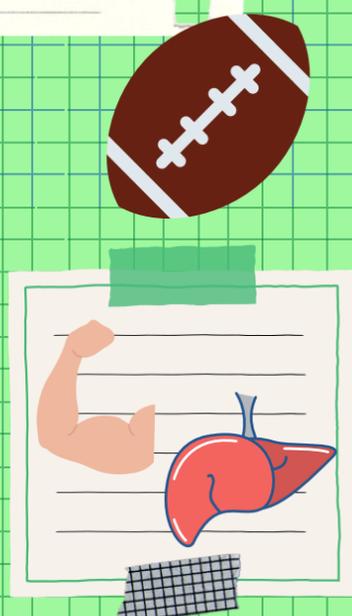
## RENDIMIENTO

Podemos definir el rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales.



## RESERVA DE GLUCOGENO

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 de niños, adolescentes, adultos y tercera edad.

El deporte y la actividad física son cruciales para una vida prolongada y saludable. El deporte y el juego mejoran la salud y el bienestar, aumentan la expectativa de vida y reducen la probabilidad de varias enfermedades no transmisibles, incluyendo la enfermedad coronaria (ONU, 2005).

### NIÑOS y JOVENES

- Natación.
- Fútbol.
- Ciclismo.
- Baloncesto.
- Aerobic, gimnasia rítmica, expresión corporal, danza, etc.
- Tenis.
- Atletismo.



### ADULTOS DE LA TERCERA EDAD

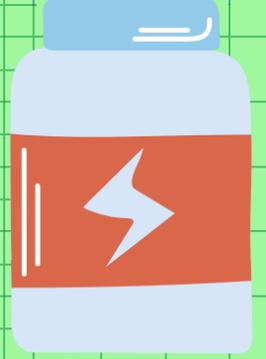
- Fitness y gimnasia.
- Natación y gimnasia acuática.
- Caminar, correr. y marcha nórdica.
- Yoga.
- Baile.
- Tenis y futbol.
- Ciclismo.
- Golf.





## 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.



## ENERGETIZANTES

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. Incluyen en su composición bajas dosis de sodio, normalmente en forma de cloruro de sodio o bicarbonato sódico, azúcar o glucosa y, habitualmente, potasio y otros minerales



## 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

El dopaje es el acto de consumir sustancias artificiales, y a menudo ilícitas, con el fin de obtener una ventaja sobre los demás en las competiciones deportivas (por ejemplo, esteroides anabólicos, hormonas de crecimiento humano, estimulantes y diuréticos).



## LESIONES DEPORTIVAS

Las lesiones deportivas frecuentes incluyen fracturas, dislocaciones, esguinces, distensiones, tendinitis o bursitis. Estos términos se definen a continuación.



## COMO IDENTIFICAR UNA LESION

### TIPOS DE LESIONES

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

- 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.