MAPA CONCEPTUAL

Nombre del Alumno: KARINE ABIGAIL VICENTE VILLATORO
Parcial: 1
Nombre de la Materia: NUTRICION Y ACTIVIDAD FISICA EN EL DEPORTE
Nombre del profesor: LIC. DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN
Nombre de la Licenciatura: NUTRICION
Cuatrimestre:7

NUTRICION Y ACTIVIDAD FISICA EN EL DEPORTE

Conceptos

- Actividad física
  - Son
  - Movimientos corporales
  - Producidos
  - Por
  - Músculos esqueléticos
  - Ejemplo
  - • Caminar
    • Lavar
    • Barrer
- Ejercicio físico
  - Aumento
  - De
  - Movilidad del cuerpo
  - De una
  - Actividad planeada y repetitiva
  - Ejemplos
  - • Fútbol
    • Basquetbol
    • Voleibol

Mitos

- Son
- Argumentos falsos
  - • "Si haces mucho deporte puedes comer lo que sea"
    • "Beber agua durante el deporte provoca flato"
    • "Cuando dejas de entrenar el músculo se convierte en grasa"
  - Que
  - No tienen base científica ni coherencia

Hidratación del deportista

- Recomendable ingerir líquidos
  - Antes de EF → 500 ml
  - Durante EF → 100- 150 ml
  - Después EF → 500 ml
  - Bebidas recomendables
    - Hipotónicas
      - Tiene
      - Menor concentración
      - En
      - CH y sales minerales
      - Menor
    - Isotónicas
      - Tiene
      - Igual concentración
      - En
      - CH y sales minerales
      - Igual
    - Hipertónicas
      - Tiene
      - Mayor concentración
      - En
      - CH y sales minerales
      - Mayor
    - → Osmolaridad de la sangre

BIBLIOGRAFIA

- *https://www.sanchezalepuz.com/hidratacion-deporte-fundamental-una-buena-practica-deportiva/*. (s. f.). Recuperado 24 de septiembre de 2022, de https://www.sanchezalepuz.com/hidratacion-deporte-fundamental-una-buena-practica deportiva/#:%7E:text=En%20t%C3%A9rminos%20generales%20es%20recomendable,as%C3%AD%20te%20mantendr%C3%A1s%20hidratado%20constantemente.

- *Nutricion t actividad física* (s. f.). UDS . Recuperado 24 de octubrre de 2022, de https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/ninos-y-ninas/alimentacion-complementaria