



Nombre del Alumno: Fátima Guadalupe Aguilar Vázquez

Nombre del tema: El Rendimiento Físico Deportivo Y El Uso De Ergogénicos En El Deportista

Parcial: Cuarto

Nombre de la Materia: Nutrición En La Actividad Física Y El Deporte

Nombre del profesor: Patricia Del Rosario Lina Gutiérrez

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: Séptimo

Fecha Y Lugar: 2/12/2023 Tapachula Chiapas



EL RENDIMIENTO FISICO DEPORTIVO Y EL USO DE ERGOGENICOS EN EL DEPORTISTA



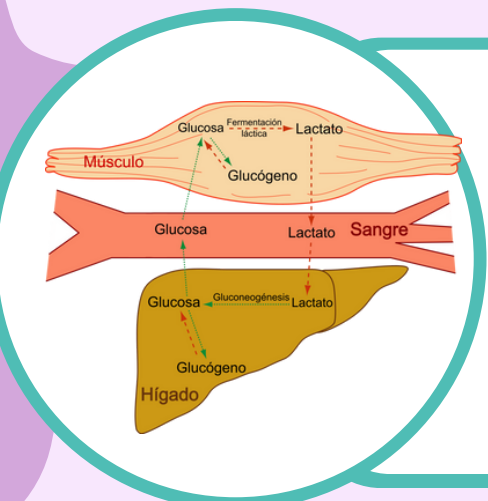
1 GASTO ENERGÉTICO

El componente más importante de un entrenamiento y un rendimiento deportivo satisfactorios es una ingesta calórica adecuada que permita sostener el gasto energético y mantener la fuerza, la resistencia, la masa muscular y la salud global. 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.



2 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.



3 RESERVA DE GLUCÓGENO

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.



4 APOYO ERGOGENICOS NUTRICIONALES

Siempre que se habla de ayuda ergogénica en el deporte, una parte importante de la población cree que se está hablando de dopaje, por ello, es interesante hacer unas consideraciones sobre lo que es realmente cada uno de estos dos conceptos tan diferenciados entre sí, no solamente por los productos utilizados, sino también por los fines buscados en cada caso.



5 INGESTA DE SUPLEMENTOS DIETÉTICOS POR LOS DEPORTISTAS

Es claro que diversos nutrientes están relacionados con el rendimiento en el ejercicio, tanto de manera directa como indirecta. De forma ideal, estos nutrientes se obtendrían mejor a través del consumo de una dieta equilibrada, pero es evidente que muchos atletas consumen suplementos con la esperanza de afectar de forma positiva en el rendimiento atlético.