



Rendimiento físico del Deportista

QUE ES

Es la capacidad de producción de energía por parte de los músculos involucrados en la actividad



PORQUE ES IMPORTANTE

ayuda a las personas a mantener un peso saludable y reducir el riesgo de algunas enfermedades.



COMO OBTENERLO

1. Consumir suficiente energía. Si no se consume se perderá músculo. ...
2. Consumir carbohidratos. ...
3. No exagerar las proteínas. ...
4. Modera las grasas. ...
5. Vitaminas y suplementos. ...
6. Hidratación
7. Programa tus comidas. ...
8. Recupérate lo antes posible.



QUE LO DISMINUYE

Principalmente, los dos factores que más contribuyen al desarrollo de fatiga durante el ejercicio físico son: La falta de energía, debido a la disminución de los hidratos de carbono almacenados en forma de glucógeno en el organismo. La deshidratación por la pérdida de agua y electrolitos a través del sudor.



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CAMPUS TAPACHULA

LICENCIATURA EN NUTRICION SEPTIMO
CUATRIMESTRE

TERCER PARCIAL

NUTRICION EN EL DEPORTE

DOCENTE:

PATRICIA DEL ROSARIO LUNA GUTIERREZ

ALUMNA:

VALERY CONCEPCIO CABRERACRISPIN

TAPACHULA, CHIAPAS