



# Mi Universidad

## Mapa conceptual

*Nombre del Alumno: Mariam de los ángeles Martínez Villagrán*

*Nombre del tema: alimentación en el deportista*

*Parcial: 3*

*Nombre de la Materia: nutrición en el deporte*

*Nombre del profesor: Patricia del rosario Lina Gutiérrez*

*Nombre de la Licenciatura: nutrición*

*Cuatrimestre: 7°*

*Lugar y fecha: Tapachula Chiapas 12/11/23*

# Alimentación en el deportista

## ALIMENTACIÓN PRE COMPETENCIA

Las recomendaciones actuales promueven la ingesta adicional de hidratos de carbono (1-4 g/kg) en el período inmediato anterior al ejercicio para garantizar la disponibilidad sostenida de glucógeno

### TAMBIÉN

los alimentos consumidos antes del entrenamiento o la competición deben ser alimentos conocidos y bien tolerados.

### ASÍ COMO

la estrategia a seguir durante la competición para asegurarse de que su cuerpo esté bien adaptado tanto al tipo de alimento y bebida como a las cantidades que consuma.

## ALIMENTACIÓN DURANTE COMPETENCIA

El consumo de líquidos con hidratos de carbono es importante durante el ejercicio. Las bebidas deportivas bien diseñadas pueden proporcionar líquidos e hidratos de carbono con prontitud.

### RECOMENDACIÓN

- Las bebidas frías se toleran mejor
- Una solución de hidratos de carbono al 6-7%
- la bebida debe gustarle al deportista

### DEBE

Asegurarse de que siempre haya líquidos cerca, ya que la accesibilidad ayuda a garantizar una mejor ingesta

## ALIMENTACIÓN POST COMPETENCIA

está claro que es importante beber más líquidos y consumir más hidratos de carbono. Hacerlo ayudará a reponer las reservas de glucógeno y a prepararse para el siguiente día de entrenamiento.

### JUSTO

Los atletas que consumen alimentos justo después de la actividad de resistencia tienen una síntesis favorable de la proteína del músculo esquelético.

### DURANTE

Ese período posterior al ejercicio, deben consumirse hidratos de carbono en una cantidad de 1.2 g/kg de peso corporal por hora durante varias horas.

# Importancia en la antropometría

## ¿QUE ES?

La antropometría es una técnica que nos permite analizar la composición corporal y proporcionalidad de cada persona para conocer cómo ésta afecta a su rendimiento.

## INCLUSO

Cualquier parámetro de la composición corporal que podamos tener controlado, es información que nos va ayudar a mejorar la planificación nutricional

## CARACTERÍSTICAS

Los elementos centrales de la antropometría son la altura, el peso, las circunferencias corporales y el grosor del pliegue de la piel.

## COMPONENTES

masa muscular, masa grasa, masa ósea y masa residual.

## TAMBIÉN

Los resultados de esta técnica sirven para conocer y analizar las características morfológicas de los pacientes.

## OBJETIVOS

Tiene como objetivo cuantificar la variación en las dimensiones físicas y la composición del cuerpo humano en diferentes edades y con distintos grados de nutrición.

## SIRVE PARA

Medir la composición tipo y proporciones del cuerpo humano a diferentes edades y en distintos grados de nutrición y entrenamiento.