



Universidad del sureste

Campus Tapachula

Licenciatura en Nutrición

Séptimo cuatrimestre

1er parcial

Nutrición en el deporte

Tipos de bebidas

Docente:

PATRICIA DEL ROSARIO LINA GUTIERREZ

Alumna:

Valery concepción cabrera crispin

Plan de rehidratación

Qué es

conjunto de conductas y medidas a seguir cuya finalidad es restablecer y mantener el equilibrio hidroelectrolítico de un individuo.

Natación

Un gran problema de la deshidratación de los nadadores es debido a que estar en contacto continuo con el agua, los receptores sensoriales no funcionan correctamente e impiden tener sed.

Antes

Lo aconsejable es, beber líquido las 4 horas previas al entrenamiento. Por norma general son 4 ml por cada kg de peso (si pesamos 65 kg habría que ingerir 260 ml).

durante

Si durante la pauta observamos que la orina es escasa o de color oscura, aumentamos la ingesta a 8-12 mL por cada kg de peso en las 2 horas previas (520 mL- 780 mL en el nadador de 65 kg).

Después

La cantidad a reponer será de 1,5 L por cada kg de peso perdido.

Tipo de bebida

El mejor líquido para tomar antes del entrenamiento es el agua, y preferiblemente que se encuentre entre 15 y 21 grados.

Crossfit

Es necesario beber agua durante el ejercicio para reemplazar los líquidos perdidos por el sudor

Antes

Es recomendable beber entre 1 y 2 litros de agua en las horas previas al entrenamiento.

Durante

se recomienda pequeños tragos, enjuagar la boca e incluso no beber

Después

Bebe en pequeños intervalos para evitar malestares innecesarios

Tipo de bebida

bebida isotónica

Futbolista

Para que no surjan problemas no surjan, (no disminuya el rendimiento y se mantenga la temperatura adecuada), además de otros aspectos corporales, será necesaria la ingesta de líquidos durante los entrenamientos y antes, durante y después de la competición. Existen muchas opiniones encontradas acerca de las necesidades o no de estas ingestas y, sobre todo, acerca de las características que estas deben tener.

Antes

los jugadores no deben de beber más de 300 mililitros (un vaso grande) cada 15 minutos.

Durante

Beber frecuentemente justo antes y durante un partido así como en la media parte, pero solo pequeñas cantidades: no más de 300 ml de líquido cada 15 minutos.

Después

Beber mucho después de un partido: incluso varias horas después de la finalización del mismo.

Tipo de bebida

Tomar agua, limonada alcalina o una solución isotónica

Tenis

una buena hidratación permite la contracción y relajación constante de las fibras musculares, además de que hidrata las mucosas en los pulmones y lubrica las articulaciones.

Antes

Las recomendaciones serán ingerir unos 6 ml de bebida por kg de masa corporal (Martin, 2018) unas 2 horas antes de la práctica

Durante

En general, se sugiere ingerir al menos 30 cl de bebida (Martin, 2018) durante los cambios de lado, que generalmente tienen lugar cada 10-15 minutos en los partidos.

Después

Según Guezennec (2011), el volumen óptimo de bebida es de 1,5 litros por cada kilo de peso corporal perdido durante el ejercicio.

Tipos de bebida

bebida isotónica.

Basquetbolista

Los calambres, agotamientos, dificultades de movimiento y golpes de calor, comienzan cuando un deportista no se ajusta gradualmente al clima caluroso, no hidrata como corresponde en la actividad o posee una relativa deshidratación antes de iniciar los ejercicios.

Antes

es recomendable beber 500 ml dos horas antes del ejercicio.

Durante

entre 100-150 ml (un vaso o 3-4 sorbos) cada 15-20 minutos durante el ejercicio

Después

500 ml después del ejercicio.

Tipos de bebidas bebida isotónica

Bibliografias

- <https://www.aquara.com.mx/hidratacion-del-nadador-que-beber-cuando-y-cuanto/>
- <https://crossfitgualas.com/la-importancia-de-la-hidratacion-en-crossfit/>
- <https://www.efdeportes.com/efd141/hidratacion-en-el-futbolista.htm#:~:text=Beber%20una%20abundante%20cantidad%20de,de%20l%C3%ADquido%20cada%2015%20minutos.>