



Mi Universidad

Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: Mariam de los ángeles Martínez Villagrán

Nombre del tema: hidratación en el deportista

Parcial: I

Nombre de la Materia: nutrición en la actividad física y el deporte

Nombre del profesor: Patricia del rosario Lina

Nombre de la Licenciatura: nutrición

Cuatrimestre: 7°

Lugar y fecha: Tapachula Chiapas 22/09/23

HIDRATACIÓN EN EL DEPORTISTA

BEBIDAS ISOTÓNICAS

Están indicadas en ejercicios intensos, de moderada y larga duración y/o en condiciones de alto calor ambiental, ayudando a retrasar la fatiga, mejorar el rendimiento y acelerar la recuperación.

COMPOSICIÓN

- Agua
- Hidratos de carbono de rápida absorción
- Minerales (electrolitos)

RECOMENDACIÓN

La ingesta de estas bebidas está recomendada para los deportistas de competición, así como para las personas que realizan entrenamientos prolongados

BEBIDAS HIPOTONICAS

contienen una concentración de solutos menor que la sanguínea. Proporcionan una pobre recuperación de iones y carbohidratos, no evitan la deshidratación en ejercicios intensos y de larga duración, y la absorción desde el intestino a sangre es más lento que en el caso de las bebidas isotónicas.

COMPOSICIÓN

bebidas hipotónicas incluye una concentración mínima de hidratos de carbono y sal.

RECOMENDACIÓN

Se recomiendan para deportistas principiantes, cuyas rutinas no sobrepasan una hora.

BEBIDAS HIPERTONICAS

la concentración de solutos por unidad de volumen es mayor que la sanguínea. La principal indicación de este tipo de bebidas puede ser en la recuperación tras la actividad física, para la rápida recuperación del glucógeno muscular, ya que contienen una alta carga de carbohidratos

RECOMENDACIÓN

no se aconsejan en situaciones en las que hace mucho calor o si el deportista suda en exceso.

PLAN DE REHIDRATACIÓN

ANTES DE LA PRÁCTICA

Ingerir entre 300 y 500 ml de agua las 2 horas previas y un aporte intermitente desde las 2 horas previas hasta el comienzo de la actividad.

RECOMENDACIÓN

Esto permite un menor aumento de la temperatura corporal y disminuye la percepción del esfuerzo.

DURANTE DE LA PRÁCTICA

A los 30 minutos de iniciar la actividad física, es necesario empezar a compensar la pérdida de agua, recomendándose ingerir al menos entre 100 y 200 ml cada 15 ó 20 minutos.

RECOMENDACIÓN

Si las condiciones ambientales son adversas (temperatura superior a 38°C o una humedad relativa de más del 50%) es recomendable aumentar la ingesta en 500 ml.

DESPUÉS DE LA PRÁCTICA

Al finalizar la actividad se recomienda beber 500 ml de agua e ingerir 150 ml cada 15 minutos hasta completarlos 1,5 litros por cada kg de peso perdido.

RECOMENDACIÓN

Es importante recordar que las 2 primeras horas después de finalizar la actividad física son claves para una rehidratación óptima del organismo.