

UDS

CAMPUS

TAPACHULA

LIC. EN NUTRICION

ANTONIO CABRERA RAMIREZ

INFOGRAFIA

RENDIMIENTO DEPORTIVO

7 CUATRIMESTRE



RENDIMIENTO DEPORTIVO

Evaluación de rendimiento deportivo

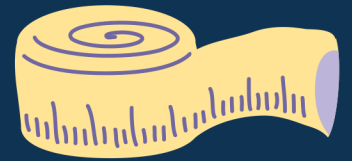
gasto energético

En los deportistas elite o que hacen un entrenamiento más pesado, las necesidades calóricas pueden ser de 150 a 200kcal/ kg/ día, es decir, unas 7500 a 10.000 calorías al día dependiendo del volumen e intensidad de las distintas fases de entrenamiento



datos necesarios para calcular a un deportista

- composición corporal
- peso
- estatura
- edad
- actividad física
- ejercicio físico



La dieta durante el entrenamiento permite:

- Mayores avances en tu rendimiento.
- Acelerar la recuperación entre sesiones.
- Ensayar estrategias de alimentación e hidratación para la competencia.

Come cereales, leguminosas, frutas, verduras. La principal fuente de energía que se usa en los ejercicios de alta intensidad es la glucosa del músculo. No comer carbohidratos supone perder estas reservas.



Recupérate lo antes posible

Entre más rápido consumas carbohidratos después del ejercicio, más rápido recuperarás tus reservas de energía. Si dejas pasar más de una hora, tu recuperación será mucho más lenta.



Vitaminas y suplementos

Si la dieta es adecuada, no se requieren suplementos de vitaminas y minerales. El consumo excesivo de vitaminas y minerales no aumenta el rendimiento deportivo.

