

UDS

Campus , Tapachula

Lic. En Nutrición

Antonio Cabrera Ramirez

NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL
DEPORTE

Cuadro sinóptico

7mo. Cuatrimestre

1er. Parcial



UNIDAD I HISTORIA DEL DEPORTE Y BIOQUIMIC A DEPORTIVA

1.1 La evolución deportiva y cambios en los patrones alimentarios

El cuerpo humano está diseñado para moverse regularmente, y desde hace miles de años así lo tienen codificado nuestros genes

el sedentarismo es un problema en incremento continuo, que, junto a una alimentación desequilibrada, condicionan las elevadas tasas de sobrepeso y obesidad

Aunque la salud y el rendimiento están condicionados en parte por la genética, la adecuada alimentación y actividad física, desempeñan un papel primordial para conseguirlos.

1.2 Conceptos y terminología del deporte

Actividad física: Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Ejerció físico: El organismo humano está diseñado para la práctica de ejercicio físico. Sin embargo, los cambios sociales y el progreso han relegado esta práctica a una mera opción cada vez más alejada de la vida cotidiana.

La prescripción de EF tiene como objetivo general mejorar la forma física, promover la salud mediante la reducción de los factores de riesgo de enfermedades crónicas

Los deportes extremos, son de gran exigencia física y no se puede perder el control ni la concentración, ya que tienen cierto grado de riesgo para quien lo practica

1.3 Mitos de la nutrición del deporte.

Mito 1: Fraccionar la comida diaria en varias ingestas acelera el metabolismo Es ampliamente conocida la relevancia de la termogénesis alimentaria en relación al gasto energético diario.

Mito 2: Por la noche no se deben tomar hidratos de carbono para evitar engordar Este es otro de los mantras repetidos hasta la saciedad en todo tipo de ámbitos relacionados con la nutrición, pero todavía más en los que tienen que ver con la nutrición deportiva y el fitness.

Mito 3: Ingerir proteínas, sobre todo en forma de batidos, puede afectar negativamente al hígado y al riñón

1.4 Hidratación en el deportista

Aunque no se considere al agua como un nutriente, es indispensable para la vida y forma parte de todos los seres vivos. Dependiendo de la edad y de la AF

1.5 Bebidas hipotónicas

Las bebidas hipotónicas se centran básicamente en la rehidratación. La gran mayoría poseen una concentración muy baja (o nula) de carbohidratos, por lo que son una opción ideal para sesiones cortas o fáciles.

1.6 Bebidas isotónicas

Las bebidas isotónicas contienen una concentración de electrolitos, agua y carbohidratos similar a la de nuestras células, en torno al 6-8%

1.7 Bebidas hipertónicas

Las bebidas hipertónicas son aquellas que poseen una concentración de sal e hidratos superior a la que encontramos en nuestra sangre. Se trata de la solución con más concentración, superior al 8%.