



Mi Universidad

CUADRO SINOPTICO

Nombre del Alumno: Fátima Guadalupe Aguilar Vázquez

Nombre del tema: Hidratación En El Deportista

Parcial: Primero

Nombre de la Materia: Nutrición En La Actividad Física Y El Deporte

Nombre del profesor: Patricia Del Rosario Lina Gutierrez

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: Séptimo





Hipotónicas

son aquellas en las que el nivel de minerales es menor al nivel que tienen las células, por lo que en esfuerzos de intensidad y duración media, no podrán hacer que recuperemos los minerales perdidos durante el ejercicio.

Antes del ejercicio. Deben contener entre 20-30g/500ml de hidratos de carbono, junto con 0,5-0,7 g/L de sodio.

Isotónicas

son una buena ayuda para el deportista -sin importar su nivel de rendimiento- durante esfuerzos prolongados en un clima caluroso o húmedo. Estas bebidas se componen principalmente de carbohidratos y sales minerales para ayudar al organismos a recuperar esos componentes que se pierden por el sudor y el esfuerzo físico.

Durante el entrenamiento o competición. Deben contener entre 30-45g/500ml de hidratos de carbono, junto con 0,8g/L de sodio.

Hipertónicas

Son las que mayor proporción de electrolitos y carbohidratos poseen. Están más destinadas a recargar energías que a hidratar. Contiene más de ocho gramos de azúcar por cada cien mililitros y una presión osmótica mayor que los fluidos corporales.

Después de la práctica deportiva. Deben contener entre 45-55g/500ml de hidratos de carbono, junto con 1,2g/L de sodio.

Hidratación en el deportista (TIPOS DE BEBIDAS)

