



Nombre de alumno: Alejandra Teresa Cansino León.

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen.

Nombre del trabajo: Cuadro Sinóptico 3.

Materia: Nutrición y Actividades Deportivas.

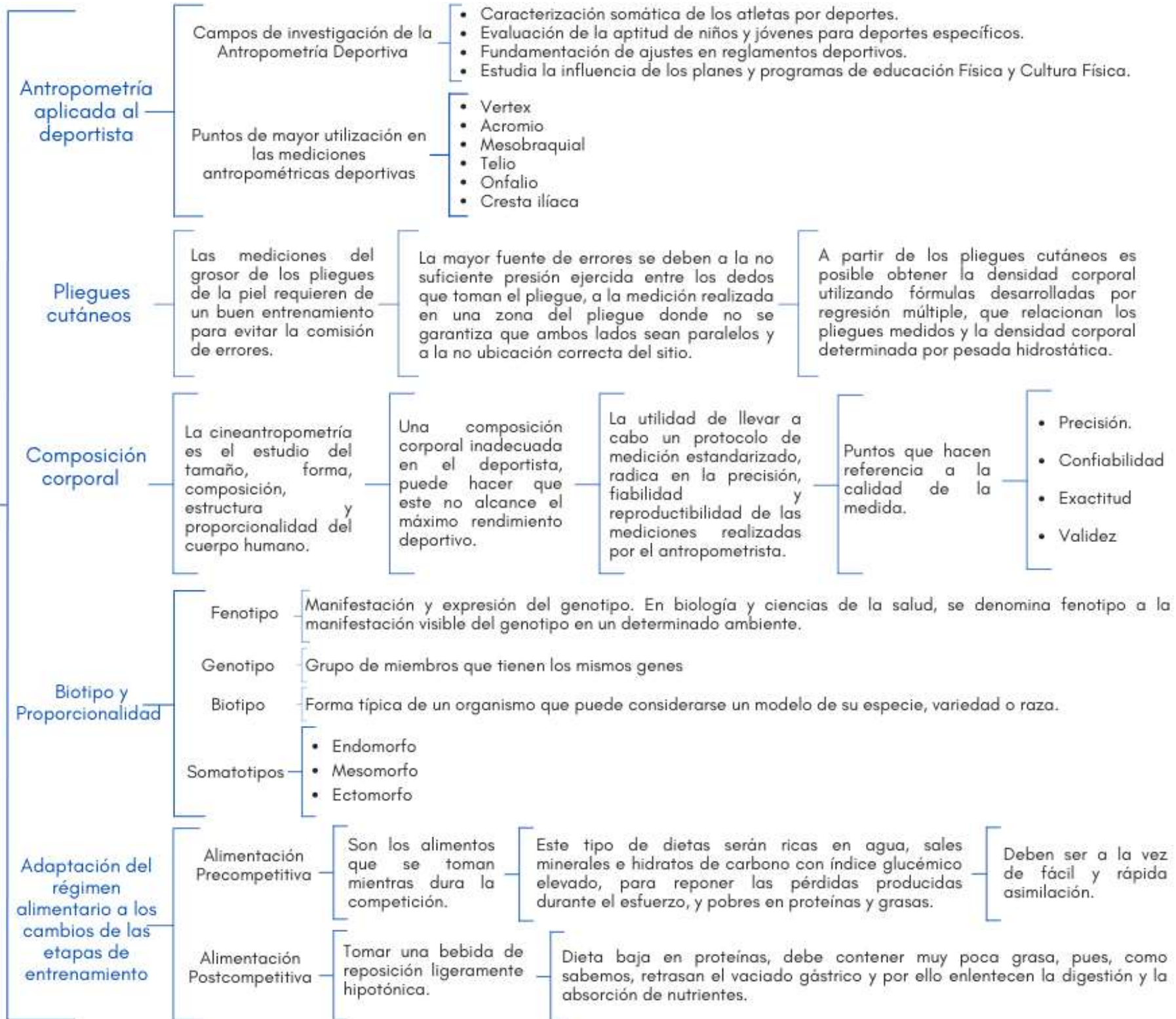
Grado: 7º Cuatrimestre.

Parcial: 3.

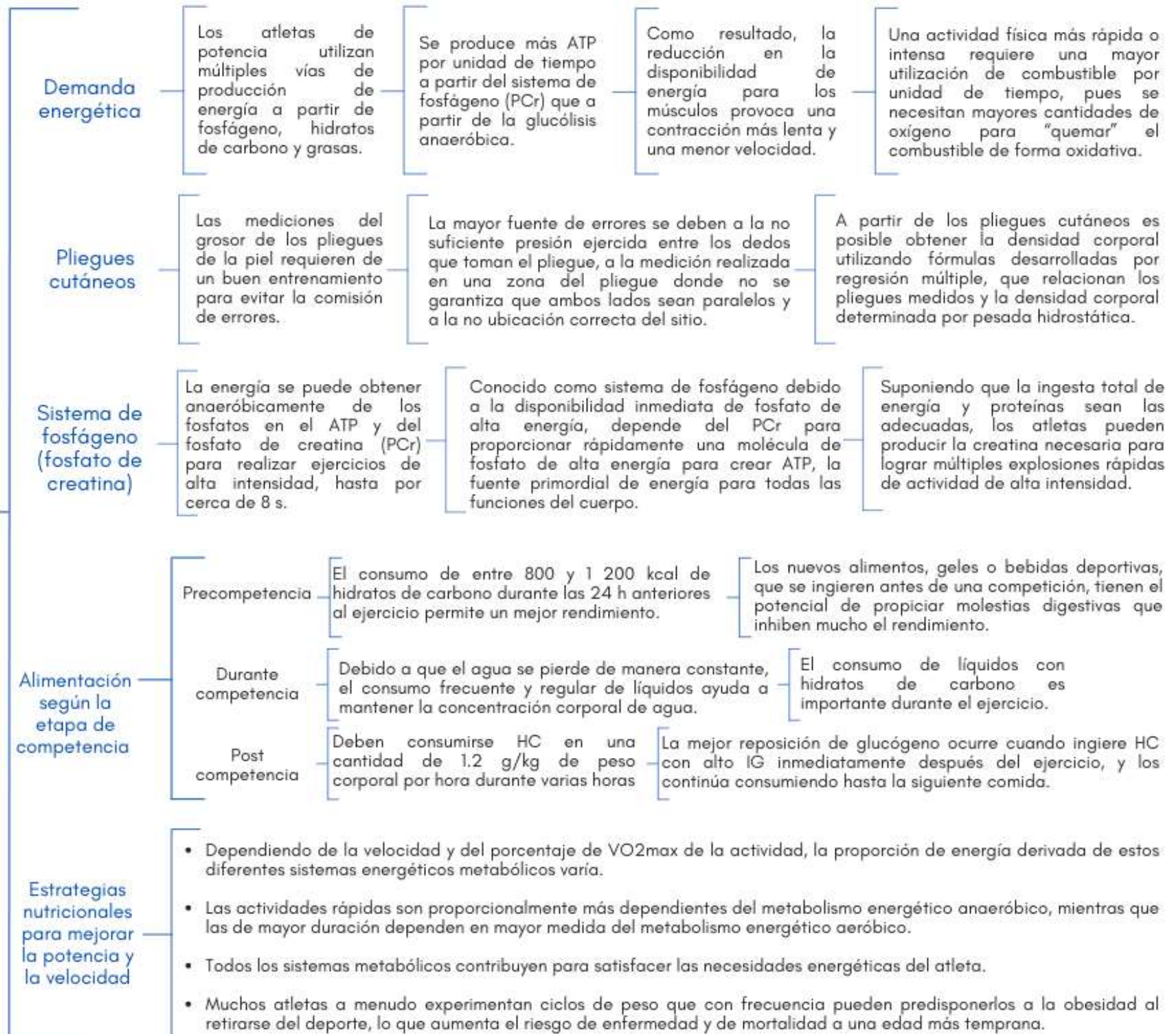
Grupo: LNU17EMC0121- A

Comitán de Domínguez Chiapas, a 07 de Noviembre de 2023.

Unidad 3: Evaluación del rendimiento deportivo



Unidad 3: Evaluación del rendimiento deportivo



Unidad 3: Evaluación del rendimiento deportivo

Recomendaciones de HC para atletas de potencia, fuerza o velocidad

El glucógeno es una fuente clave de energía en el metabolismo anaeróbico.

Las dietas altas en hidratos de carbono aumentan las reservas de glucógeno y prolongan el tiempo antes de la fatiga comparadas con las dietas altas en proteínas y bajas en hidratos de carbono.

Los estudios han encontrado que las dietas bajas en hidratos de carbono, que proporcionan el 3- 15% de las calorías totales, debilitan el rendimiento en actividades de gran intensidad.

Recomendaciones de proteínas

Para los atletas de potencia o velocidad, se recomienda una ingesta de proteínas de 1.5-1.7 g/kg/día, o cerca del doble del requerimiento de un no atleta saludable promedio.

La utilización óptima de las proteínas solo ocurre con suficiente disponibilidad de energía; garantizar una ingesta calórica adecuada y espaciada dinámicamente durante el día, para satisfacer los requerimientos energéticos, es una estrategia dietética importante.

Recomendaciones de grasa

Los hidratos de carbono deben servir como el combustible principal para los atletas de potencia, pero la grasa también es un combustible importante disponible para actividades de intensidad moderada a alta de hasta el 85% del VO₂max.

La ingesta recomendada de grasa se calcula en 2 g/kg/día, pues un consumo mayor puede interferir con la recuperación de glucógeno muscular y con la reparación del tejido muscular mediante el desplazamiento de los hidratos de carbono y proteínas necesarios.

Construcción de masa magra (músculo)

Los modernos atletas de potencia buscan estrategias para mejorar su masa muscular y aumentar tanto su fuerza como su potencia.

Se ha informado un consumo excesivo de proteínas en una serie de encuestas, de 1.9-4.3 g/kg en hombres y de 0.8-2.8 g/kg en mujeres.

Suponiendo que la ingesta se distribuya bien a lo largo del día, existe alguna evidencia de que consumir hasta 2.2 g/kg/día de proteínas puede ser útil en el fisicoculturismo.

Estrategias nutricionales para mejorar la resistencia

Los deportes de resistencia requieren un movimiento continuo durante largas distancias o períodos (maratón, esquí de fondo, triatlón, etc.).

Muy probablemente, la fatiga prematura se deba a la deshidratación o el agotamiento de las reservas de hidratos de carbono.

Otros problemas experimentados por los atletas de resistencia, como las molestias digestivas y la hiponatremia, también pueden ocasionar disminución en su rendimiento.

Régimen alimentario según periodos de entrenamiento

El objetivo de la pérdida de peso de un deportista debe lograrse a costa del exceso de grasa corporal.

Hay que dejar tiempo suficiente para permitir un adelgazamiento lento y sostenido de alrededor de 0,5 a 1kg de peso a la semana a lo largo de varias semanas.

La pérdida de peso debe hacerse antes de que comience la temporada de competición para garantizar la máxima potencia.

Bibliografía:

- ✚ Universidad del Sureste 2023. Antología de Nutrición y Actividades Deportivas. Unidad 3.
Recuperado el 7 de Noviembre de 2023.