

# **UDS**

**Nombre del alumno: Pablo David  
Gómez Valdez**

**nombre del prof: Daniela Méndez**

**NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y  
EL DEPORTE**

**NUTRICION**

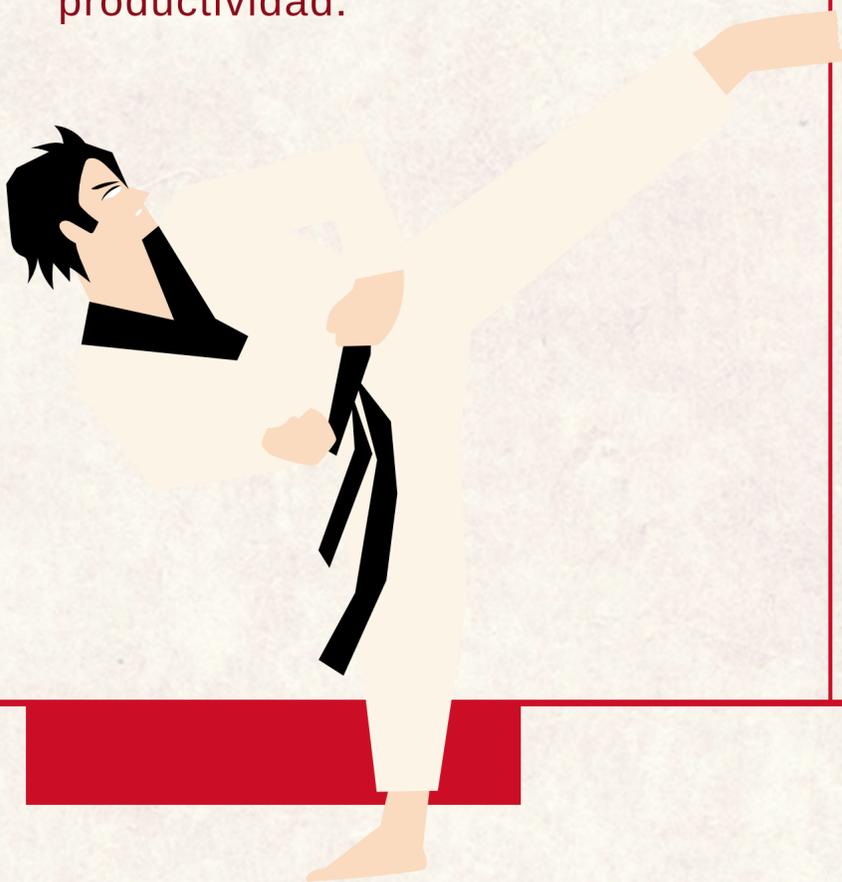
**7-A**



La comida previa al ejercicio debe ser rica en carbohidrato, fácil de digerir y pobre en grasa



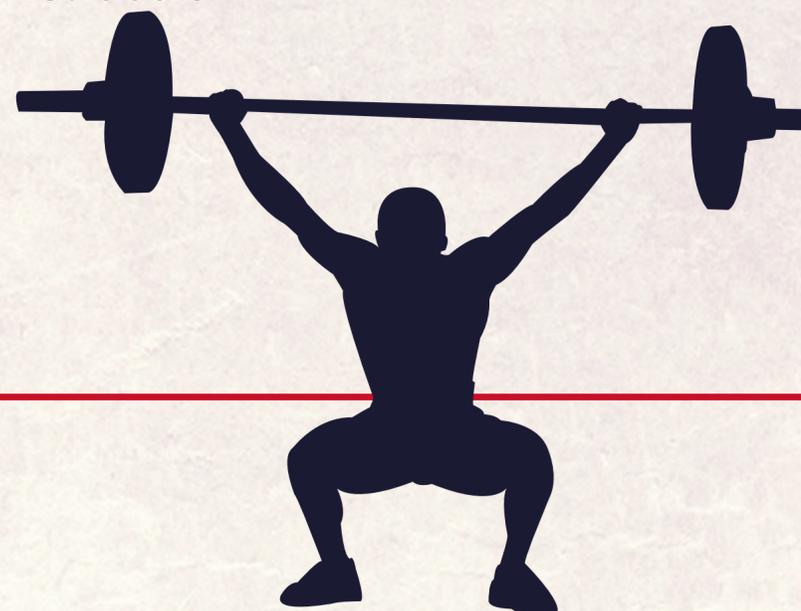
- La alimentación es nuestro motor por excelencia y uno de los factores que condicionan, indiscutiblemente, nuestro desarrollo físico, rendimiento y productividad.

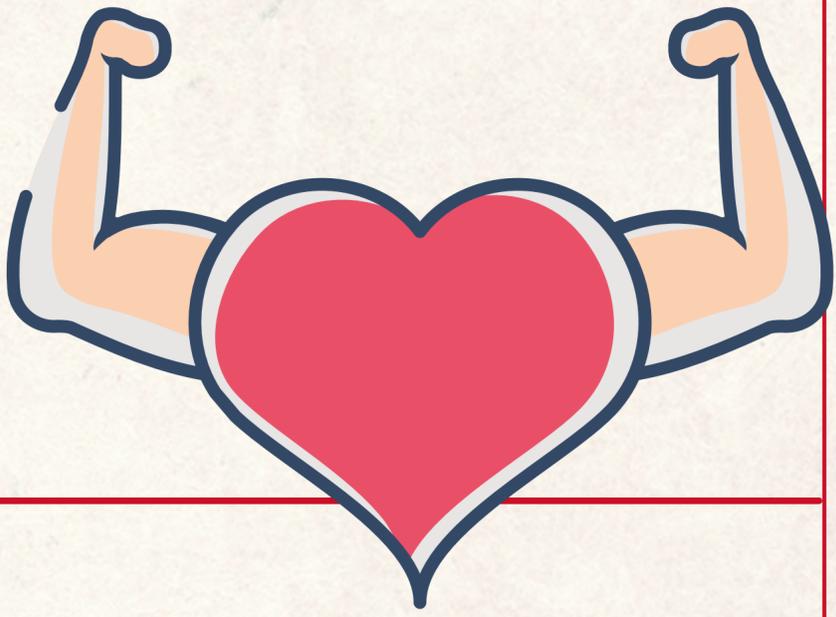


La cobertura de las necesidades diarias de energía y la distribución adecuada de los macronutrientes pueden obligar a que las personas activas tengan que consumir barras o bebidas energéticas o alimentos



Es muy importante tener en cuenta el tipo de trabajo que desarrolla cada persona ya que la dieta de un perfil administrativo, cuyo trabajo es más sedentario, no podrá ser la misma que la de un trabajador de la construcción.





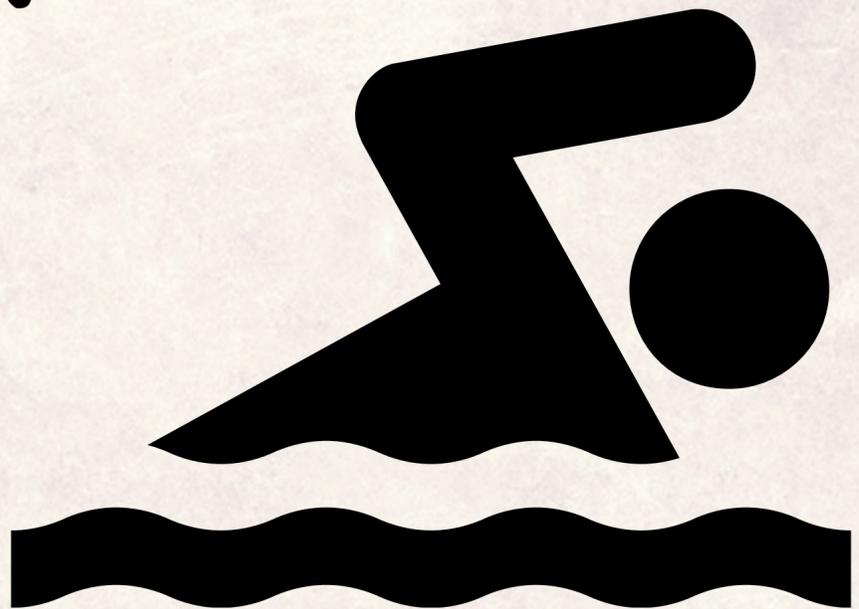
El deporte tiene numerosos beneficios para la salud y una adecuada nutrición ayuda a conseguir un óptimo rendimiento.



- La alimentación es nuestro motor por excelencia y uno de los factores que condicionan, indiscutiblemente, nuestro desarrollo físico, rendimiento y productividad.



Las reservas de glucógeno se agotan dentro de las 24 h siguientes al entrenamiento mediante el consumo de grandes cantidades de hidratos de carbono y el cese de cualquier actividad que pueda agotar el glucógeno.

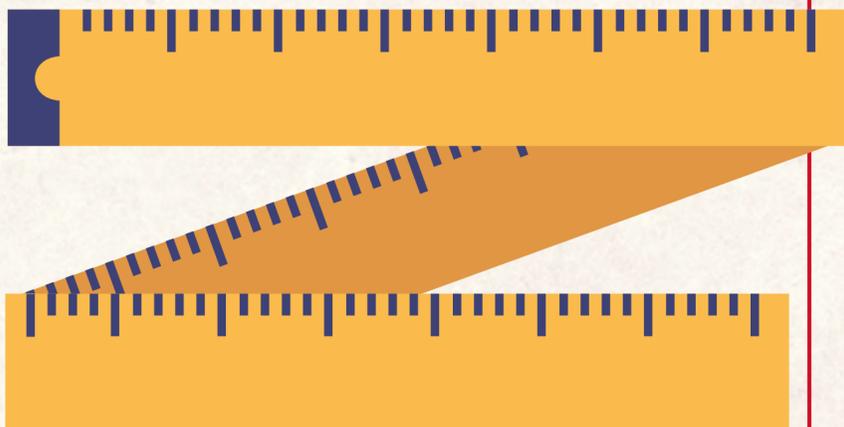


Sabemos que los hidratos de carbono, fundamentalmente el glucógeno y la glucosa, constituyen la fuente más importante de energía para la fibra muscular activa durante el ejercicio físico, hasta el punto que una de las principales causas de fatiga muscular es el agotamiento





la oficina de farmacia constituye un elemento sanitario de referencia en la lucha contra el dopaje deportivo y puede ofrecer un importante servicio sanitario y social, informando sobre los riesgos sanitarios y legales



- El término “lesión deportiva” se refiere a los tipos de lesiones que ocurren con mayor frecuencia durante los deportes o el ejercicio, como esguinces, torceduras



Se considera dopaje a cualquier medida que pretende modificar, de un modo no fisiológico, la capacidad de rendimiento mental o físico de un deportista, así como eliminar, sin justificación médica, una enfermedad o lesión, con la finalidad de poder participar en una competición deportiva.



La importancia que el músculo, tanto desde el punto de vista anatómico como funcional, tiene en la evolución de diversas situaciones fisiopatológicas así como las implicaciones clínicas y evolutivas que ello comporta para la salud



**Bibliografía:  
antologíaUDS  
NUTRICION EN LA  
ACTIVIDAD FISICA Y EL  
DEPORTE**