



Mi Universidad

Super nota

Nombre del Alumno: Jenifer Elizabeth Velasco Hidalgo

Nombre del tema: Evaluación del rendimiento físico deportivo

Parcial: IIII

Nombre de la Materia: Nutrición en la actividad física y el deporte

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillén

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 7°

Evaluación del rendimiento físico deportivo

Las necesidades de energía y nutrientes varían con el peso, la talla, la edad, el sexo y el índice metabólico, así como con el tipo, la frecuencia, la intensidad y la duración del entrenamiento y el rendimiento.

En los deportistas de élite, las necesidades calóricas diarias pueden ser de 150 a 200kcal/kg, es decir, unas 7.500 a 10.000kcal al día.



Se ha discutido mucho sobre las necesidades proteicas de los atletas. La CDR en la actualidad es de 0,8g/kg de peso corporal.

Dieta hipocalórica

Grandes enemigas del rendimiento laboral disminuyen las capacidades y son perjudiciales para la salud.



Nutrición aplicada al deporte de niños, adolescentes, adultos y tercera edad



La dieta del niño utiliza la grasa como fuente de energía y sus reservas de glucógeno son menores y su capacidad glucolítica es limitada.

Durante la adolescencia, se encuentran aumentadas las necesidades de calcio y se consigue aproximadamente el 50% del pico de acreción ósea de este mineral.



Dieta hipercalórica

Provocan sobrepeso y obesidad, aumentando el riesgo de lesiones musculares o dando lugar a trastornos más importantes.



La ingesta de hidratos de carbono de 5 a 7 g/kg/día puede satisfacer las necesidades un entrenamiento general, y de 7 a 10 g/kg/día bastará para los atletas que practican deportes de resistencia.

Sin glucógeno muscular es imposible lograr un rendimiento máximo, la grasa también proporciona energía para el ejercicio. La grasa es la fuente más concentrada de energía en los alimentos, aportando 9 kcal/g.



Reserva de glucógeno

El glucógeno se debe recuperar 24 hrs después. El consumo de una pequeña cantidad de proteínas, junto con hidratos de carbono y líquidos antes del ejercicio, puede ser útil para sintetizar glucógeno y para estimular la síntesis de proteínas musculares.



Apoyo ergogénico nutricional

Cualquier medida, de cualquier índole, dirigida a mantener en lo posible el nivel de prestación deportiva, que minimiza las manifestaciones objetivas y subjetivas de la fatiga y que no pone en peligro la salud del deportista.



Sustancia dopante

Toda sustancia exógena, o también de origen fisiológico, suministrada en cantidades anormales, administrada por cualquier vía.



Bibliografía

Universidad del Sureste. Antología nutrición en la actividad física y el deporte. (p 116-160)