



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.



Evaluación del rendimiento físico deportivo

Suplementos nutricionales



Nutrientes administrados en cantidades fisiológicas, carecen de efectos secundarios o tóxicos para el organismo, que no ponen en peligro la salud del deportista

Objetivos de la suplementación dietética



- Incrementar los depósitos de sustratos energéticos y retrasar la aparición de la fatiga.
- Aumentar la hipertrofia y/o la fuerza muscular.
- Evitar la deshidratación.
- Disminuir el tiempo de recuperación.
- Incrementar la actividad inmunológica.
- Acelerar la curación y/o recuperación de lesiones.
- Proteger al organismo de los efectos de los radicales libres producidos durante el esfuerzo.
- Aumentar la capacidad de entrenamiento.

Lesiones en atletas

Son lesiones que ocurren durante deportes o el ejercicio. Estas ocurren en el hombro, codo, muñeca, rodilla y tobillo.



Agudas: ocurren repentinamente
Crónicas: se desarrollan gradualmente



Sustancias farmacológicas no dopantes



Se trata de fármacos o medicamentos no incluidos en las listas oficiales de sustancias prohibidas, administrados con el fin de tratar algún problema físico

Sustancias farmacológicas dopantes



Son sustancias administradas únicamente con el fin de aumentar el rendimiento deportivo de forma artificial, aun poniendo en peligro la salud del deportista

Ingesta de suplementos dietéticos por los deportistas

VITAMINAS Y MINERALES: RELACIÓN CON EL EJERCICIO		
Nutriente	Función principal	Insuficiencia
Tiamina (vitamina B1)	Metabolismo de los hidratos de carbono y de los aminoácidos.	Debilidad, menor resistencia, pérdida muscular y pérdida de peso.
Riboflavina (vitamina B2)	Metabolismo energético oxidativo, transporte de electrones en la producción de ATP.	Debilidad, fotofobia, alteración de la función del sistema nervioso, afeciones de la piel y las membranas mucosas (quelosis, queratitis comasural, pliegues nasolabiales inflamados, glositis).
Niacina (vitamina B3)	Metabolismo energético oxidativo, transporte de electrones en la producción de ATP.	Irritabilidad, diarrea y dermatitis.
Pinidoxina/pindoxal/pindoxamina (vitamina B6)	Gluconeogénesis, metabolismo de las proteínas (reacciones de desaminación y transaminación).	Dermatitis, glositis y crisis convulsivas.

VITAMINAS Y MINERALES: RELACIÓN CON EL EJERCICIO		
Nutriente	Función principal	Insuficiencia
Cianocobalamina (vitamina B12)	Formación de eritrocitos hemoglobina	Anemia megalocítica y sistema neurológico.
Ácido fólico	Formación de eritrocitos hemoglobina, formación de ácidos nucleicos.	Anemia megalocítica y fatiga temprana.
Ácido ascórbico (vitamina C)	Antioxidante, estrés de proteínas, transporte de electrones en la producción de ATP.	Poco apetito que puede dar lugar a una insuficiencia de micronutrientes, fatiga temprana y mala recuperación de los tejidos.
Retinol (vitamina A)	Antioxidante, mantiene la resistencia de los eritrocitos, vista.	Resaca del alcohol, mala visibilidad y problemas oculares.
Tocoferol (vitamina E)	Antioxidante.	Daño nervioso y muscular.

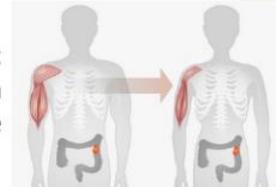
VITAMINAS Y MINERALES: RELACIÓN CON EL EJERCICIO		
Nutriente	Función principal	Insuficiencia
Cromo	Metabolismo de la glucosa, sensibilidad a la insulina.	Intolerancia a la glucosa, control deficiente de la glucosa sanguínea y fatiga temprana.
Hierro	Síntesis de hemoglobina, entrega de oxígeno a los tejidos.	Anemia, problemas para concentrarse, sistema inmunológico debilitado y fatiga temprana.
Magnesio	Metabolismo energético, conducción nerviosa, contracción muscular.	Debilidad muscular y calambres, fiebre e irritabilidad.
Zinc	Salud del sistema inmunológico, glucosa, síntesis de ácidos nucleicos, metabolismo de los hidratos de carbono, síntesis del colágeno y el elastina y el calcio.	Inmunidad deficiente, falta de apetito, pérdida de peso, fatiga y otros problemas de micronutrientes, calambres, síndrome del atleta y el síndrome de Burnout.

Doping

Cualquier medida que pretende modificar, de un modo no fisiológico, la capacidad de rendimiento mental o físico de un deportista



Caquexia neoplásica: es de causa multifactorial que afecta a px con cáncer

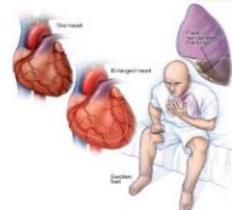


Patologías en atletas

Sarcopenia del anciano: contribuye con atrofia y disfunción muscular



Insuficiencia cardíaca crónica: malnutrición la cual conduce a una caquexia cardíaca



Enfermedades esqueléticas: son lesiones articulares del cuerpo



Bibliografía

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