

Hecho Por: Sandra Ramos Solis

Evaluación Del Rendimiento

¿ QUE ES EL GASTO ENERGETICO?

Es la relación entre el consumo de energía y la energía que necesita el organismo.



El gasto energético comprende los siguientes mecanismos termogénicos:

- Metabolismo basal o gasto energético basal en reposo (MB) de 60 a 70 %.
- Actividad dinámica específica de los alimentos de 6 a 10 %.
- Termogénesis inducida por el ejercicio de 20 a 100%.



Rendimiento

Es la relación entre los medios que se utilizan para conseguir un objetivo deportivo y es el resultado que se obtiene con ellos.



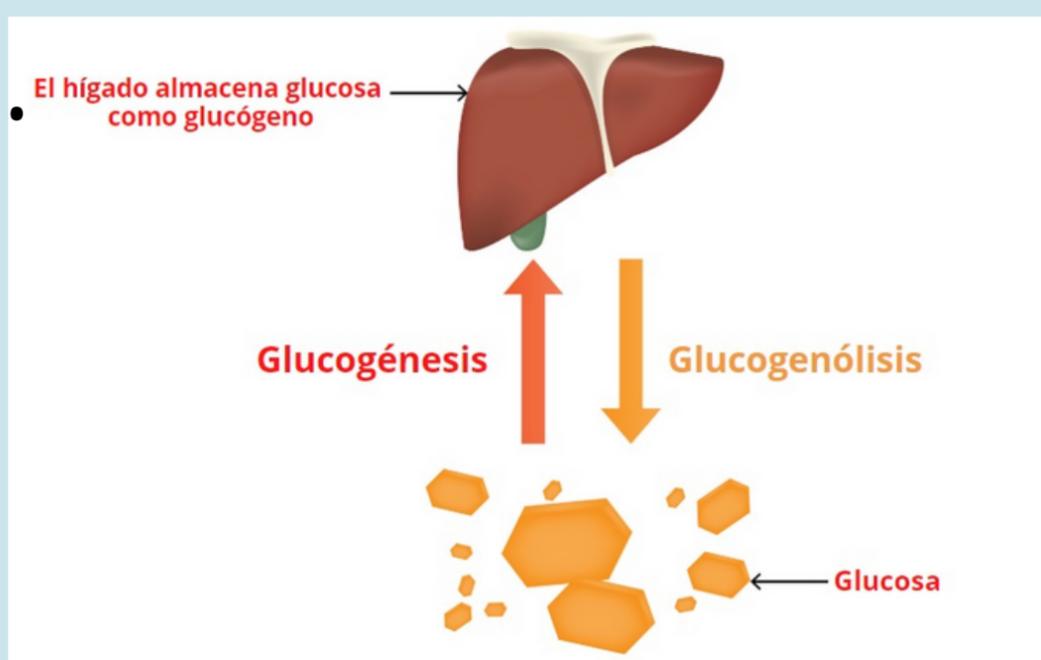
Reserva De Glucogeno

Hecho Por: Sandra Ramos.

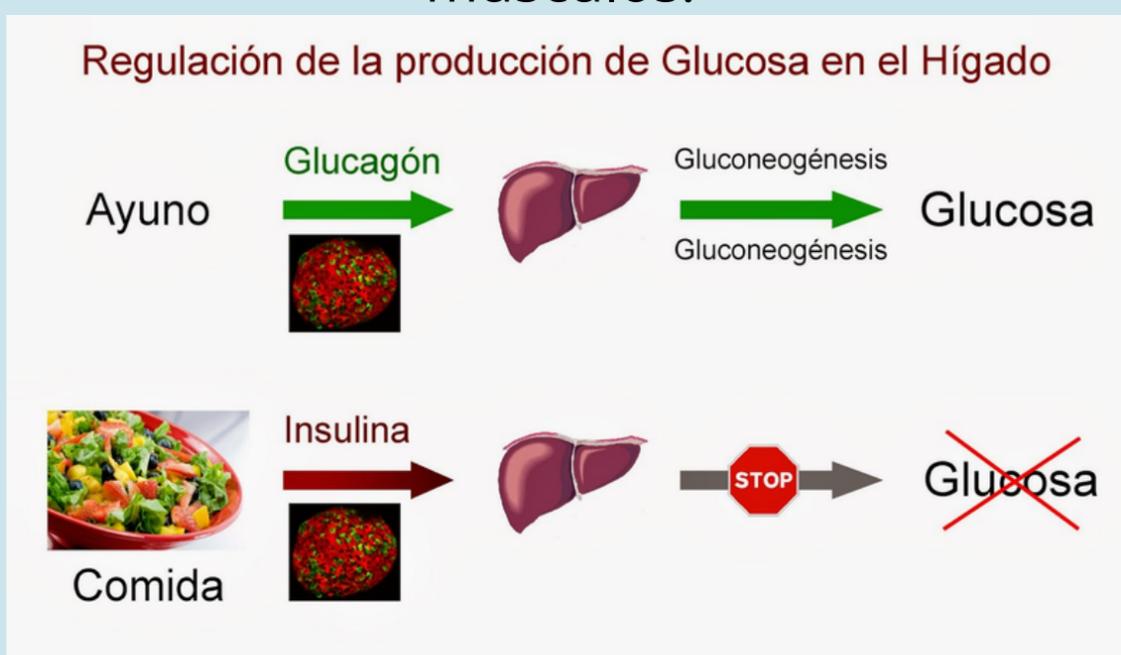
¿Que Es?

Es el musculo esquelético y el hígado son los principales almacenes de glucógeno del organismo.

¿DONDE SE RESERVA?
En el hígado y los musculos.



¿CUANDO SE AGOTAN LAS RESERVAS DE GLUCOGENO?
En 15 minutos de ejercicio muy intenso puede agotarse del 60 % al 70% del glucógeno almacenado en los músculos.



Nutrición Aplicada Al Deporte De Niños.

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



Los niños deben tener una optima cobertura de los requerimientos. El pediatría debe conocer y monitorizar el estado nutricional.



Apoyo Ergogénicos Nutricionales

Hecho Por: Sandra Ramos.

¿Que Es?

Es cualquier medida, de cualquier índole, dirigida a mantener en lo posible el nivel de presentación deportiva.

Tipos

- Suplementos nutricionales.
- Sustancias Farmacológicas no dopantes.
- Sustancias Farmacológicas dopantes.



Utilización DE Complementos Vitamínicos

¿Que Son?

los suplementos se refiere a una gran gama de productos que incluyen vitaminas y minerales, hierbas y otros productos botánicos, aminoácidos y enzimas, entre otros.



Los suplementos pueden contener vitaminas, minerales, fibra, aminoácidos, hierbas u otras plantas, o enzimas.



Relevancia De Los Suplementos Dietéticos.

¿Que Son?

Los suplementos dietéticos son de gran mejoría, por que pueden mejorar el estado general de salud y ayudar a controlar algunas afecciones.



¿Por Que Son Importante?

Ayuda a mejorar la memoria, proteger al corazón, y lograr que el sistema inmunologico sea mas fuerte.

¿Que Función Cumple Un Suplemento?

Es necesaria para suplementar la incorporación de nutrientes en la dieta de personas sanas.



Doping

Es el actor de consumir sustancias artificiales, y a menudo ilícitas, con el fin de obtener una ventaja sobre los demás en las competiciones deportivas.



El doping se consideran dopaje a cualquier medida que pretende modificar de un modo no fisiológico.



Patologías En Atletas

¿Que Es?

Parte de el deporte se compone afectaciones de la masa muscular y desarrollo de desnutricion

Se tiene el deterioro funciona basado en la perdida de masa muscular y es el paciente neoplastico.



Una patología muy conocida son las lesiones o dolor en las articulaciones.



Lesiones En Atletas

Se refiere a los tipos de lesiones que ocurren con mayor frecuencia durante los deportes o el ejercicio.

Como los esguinces,, torceduras y fracturas por estrés.

