

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.



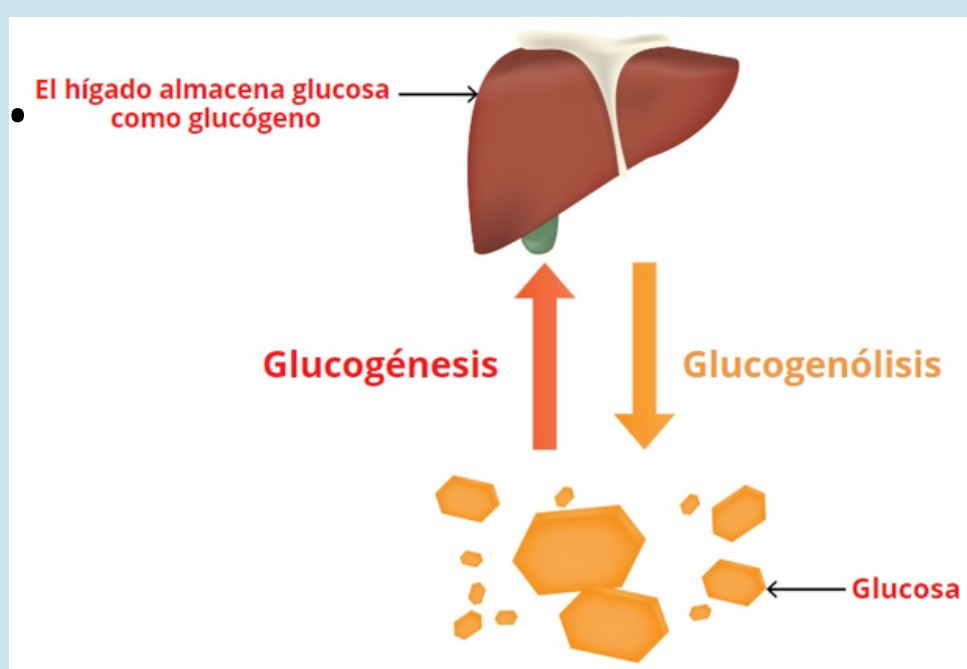
# Reserva De Glucogeno

Hecho Por: Sandra Ramos.

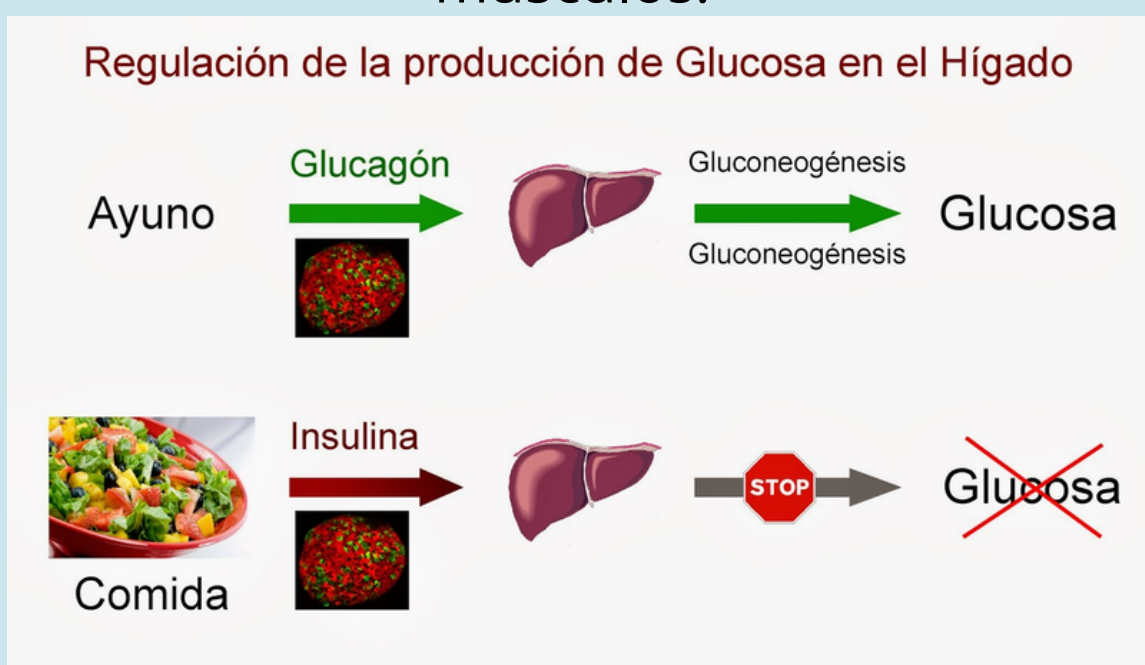
¿Que Es?

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.

