



SUPERNOTA



***Nombre del Alumno:
Alejandra Pérez Gómez***

Parcial: 4º

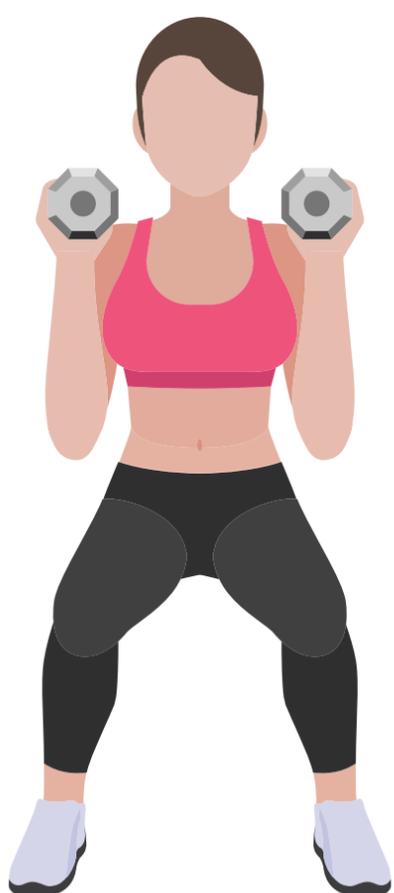
***Nombre de la Materia:
Nutrición en la actividad física y el deporte***

***Licenciatura:
Nutrición***

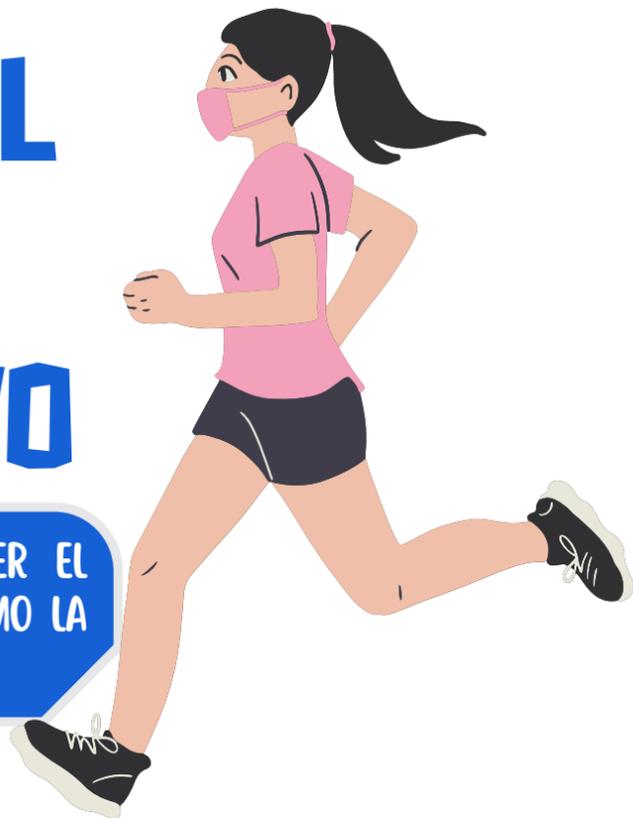


Cuatrimestre 7º

***Comitán de Domínguez, Chiapas;
a 01 de diciembre de 2023.***



EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO FISICODEPORTIVO



LA INGESTA CALÓRICA ADECUADA PERMITE SOSTENER EL GASTO ENERGÉTICO Y MANTENER LA FUERZA ASÍ COMO LA RESISTENCIA, MASA MUSCULAR Y LA SALUD GLOBAL.

ALIMENTOS:

PARA EL RENDIMIENTO, LA ALIMENTACIÓN ES EL MOTOR POR EXCELENCIA ASÍ COMO PARA EL DESARROLLO FÍSICO Y PRODUCTIVIDAD.

- ✓ BAJOS EN FIBRA
- ✓ BAJOS EN GRASAS
- ✓ PROTEÍNAS
- ✓ LÍQUIDOS CON HIDRATOS



LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS DEPORTISTAS SON SIMILARES A LA DE LA POBLACIÓN PEDIÁTRICA GENERAL ASEGURANDO UNA ÓPTIMA COBERTURA.

APOYO ERGOGENICOS NUTRICIONALES

SUPLEMENTOS DIETÉTICOS MÁS UTILIZADOS

- ✓ SUPLEMENTOS NUTRICIONALES
- ✓ SUSTANCIAS FARMACOLÓGICAS NO DOPANTE
- ✓ SUSTANCIAS FARMACOLÓGICAS DOPANTE

- ✓ HIDRATOS DE CARBONO
- ✓ BEBIDA DE REPOSICIÓN ENERGÉTICA
- ✓ PROTEÍNAS Y AMINOÁCIDOS



DOPING

MEDIDA QUE PRETENDE MODIFICAR LA CAPACIDAD DE RENDIMIENTO MENTAL O FÍSICO DE UN DEPORTISTA SIN JUSTIFICACIÓN MÉDICA.

10%



DE LOS SUPLEMENTOS PUEDE TENER SUSTANCIAS PROHIBIDAS.

LESIONES

AGUDAS O CRÓNICAS

- ✓ HOMBRO
- ✓ MUÑECA
- ✓ CODO
- ✓ RODILLA
- ✓ TOBILLO



PATOLOGÍAS EN ATLETAS

- ✓ CAQUEXIA NEOPLÁSICA
- AFECCIÓN A PACIENTES CON CÁNCER DISMINUYENDO LA FUNCIÓN MUSCULAR