



Nombre de alumno: Alejandra Teresa Cansino León.

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen.

Nombre del trabajo: Súpernota de la unidad 4.

Materia: Nutrición en la Actividad Física y el Deporte.

Grado: 7º Cuatrimestre.

Parcial: 4.

Grupo: LNU17EMC0121- A

Comitán de Domínguez Chiapas, a 01 de Noviembre de 2023.

UNIDAD 4

EVALUACION DEL RENDIMIENTO FISICO-DEPORTIVO

GASTO ENERGÉTICO

ES UNO DE LOS COMPONENTES MÁS IMPORTANTES DE UN ENTRENAMIENTO Y UN BUEN RENDIMIENTO, SIN EMBARGO, LAS NECESIDADES VARIAN SEGUN EL PESO, TALLA, EDAD, SEXO E ÍNDICE METABÓLICO.



RESERVA DE GLUCÓGENO

DURANTE EL ENTRENAMIENTO SE RESTABLECEN LAS RESERVAS DE GLUCÓGENO GRACIAS AL CONSUMO DE GRANDES CANTIDADES DE HC Y EL CESE DE CUALQUIER ACTIVIDAD QUE PUEDA AGOTAR EL GLUCÓGENO.



INGESTA PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES DEPORTIVOS

- 0.95 G/KG DE PESO PARA NIÑOS DE ENTRE 4-13 AÑOS.
- 0.85 C/KG DE PESO PARA ADOLESCENTES DE ENTRE 14-18 AÑOS.
- LA INGESTA DE CALCIO, BITAMINA D Y ANTIOXIDANTES AUMENTAN.



SUSTANCIA DOPANTE

SE REFIERE A TODA SUSTANCIA ECÓGENA O DE ORIGEN FISIOLÓGICO, SUMINISTRADA EN CONDICIONES O CANTIDADES ANORMALES, ADMINISTRADAS POR CUALQUIER VÍA, CON EL OBJETIVO DE AUMENTAR DE FORMA ARTIFICIAL EL RENDIMIENTO DEPORTIVO. DANDO PASO ASÍ AL DOPAJE O DOPLING.



RENDIMIENTO

SE REFIERE A LA ACCIÓN MOTRIZ, CUYAS REGLAS FIJA LA INSTITUCIÓN DEPORTIVA, QUE PERMITA AL SUJETO EXPRESAR SUS POTENCIALIDADES FÍSICAS Y MENTALES.



LA ALIMENTACION ES EL MOTOR Y UNO DE LOS FACTORES QUE CONDICIONAN INDISCUTIBLEMENTE EL DESARROLLO FÍSICO, RENDIMIENTO Y PRODUCTIVIDAD.

NUTRICION DEPORTIVA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

LA DIETA PARA UN NIÑO DEPORTISTA ES SIMILAR A LA DE LA POBLACION PEDIATRICA EN GENERAL. SIN EMBARGO, SE UTILIZA LA GRASAS COMO FUENTE DE ENERGIA PRINCIPAL Y SUS RESERVAS DE GLUCÓGENO SON MENORES.



APOYO ERGOGÉNICO

ES CUALQUIER MEDIDA, DE CUALQUIER INDOLES, DIRIGIDA A MANTENER EN LO POSIBLE EL NIVEL DE PRESTACION DEPORTIVA, QUE MINIMIZA LAS MANIFESTACIONES OBJETIVAS Y SUBJETIVAS DE LA FATIGA Y QUE NO PONE EN PELIGRO LA SALUD DEL DEPORTISTA.



PATOLOGÍAS Y LESIONES EN ATLETAS

- ECAQUEXIA NEOPLASICA MULTIFACTORIAL
- SARCOPENIA DEL ANCIANO
- INSUFICIENCIA CARDIACA CRÓNICA
- ENFERMEDADES MUSCULO-ESQUELETICOS
- ESGUINCES
- TORCEDURAS
- FRACTURAS



Bibliografía:

- ✚ Universidad del Sureste 2023. Antología de Nutrición en el Deporte y Actividades Pediátricas.. Unidad 4. Recuperado el 01 de Diciembre de 2023.