



Jazmín Mazariegos Aguilar

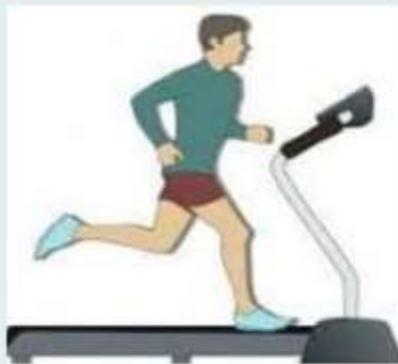
Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nutrición en la actividad física y el deporte

Súper nota

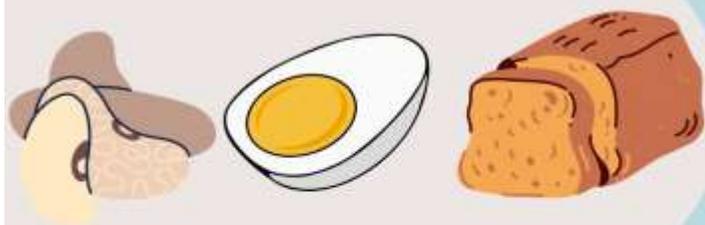
Nutrición -A 7tmo

Gasto energético



EL COMPONENTE MÁS IMPORTANTE DE UN ENTRENAMIENTO Y UN RENDIMIENTO DEPORTIVOS SATISFACTORIOS ES UNA INGESTA CALÓRICA ADECUADA

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.



LOS ATLETAS SOMETIDOS A UN ENTRENAMIENTO DE VOLUMEN MODERADO O ELEVADO NECESITAN MAYORES CANTIDADES DE HIDRATOS DE CARBONO Y PROTEÍNAS PARA CUBRIR SUS NECESIDADES DE MACRONUTRIENTES.

LAS RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS SOBRE MACRONUTRIENTES DEBEN HACERSE CUANDO SE ASESORA A UNA PERSONA O A UN DEPORTISTA CONCRETO.



LAS CALORÍAS Y LOS NUTRIENTES DE CADA DÍA DEBEN PROCEDER DE UNA AMPLIA VARIEDAD DE ALIMENTOS

LA COMIDA PREVIA A LA COMPETICIÓN O EL ENTRENAMIENTO TIENE DOS OBJETIVOS: 1) EVITA QUE EL DEPORTISTA SIENTA HAMBRE ANTES Y DURANTE EL EJERCICIO, Y 2) MANTIENE UNAS CONCENTRACIONES ÓPTIMAS DE GLUCOSA PARA LOS MÚSCULOS.



LOS DEPÓSITOS DE GLUCÓGENO HEPÁTICO DE LOS ATLETAS QUE ENTRENAN POR LA MAÑANA ANTES DE COMER O BEBER PUEDEN SER BAJOS, Y ES POSIBLE QUE ESTO ALTERE SU RENDIMIENTO



LAS BEBIDAS DEPORTIVAS PREVIAS AL EJERCICIO (PRX) SE UTILIZAN DE MANERA FRECUENTE EN LAS COMPETICIONES DEPORTIVAS QUE EXIGEN POTENCIA AERÓBICA.

LA GRASA HA DE LIMITARSE PORQUE RETRASA EL VACIADO GÁSTRICO Y SE TARDA MÁS EN DIGERIRLA. EN UNA COMIDA INGERIDA DE 3,5 A 4 H ANTES DE LA COMPETICIÓN, LAS CALORÍAS PROCEDENTES DE LA GRASA DEBEN LIMITARSE AL 25%



LA INTENSIDAD Y LA DURACIÓN DEL EJERCICIO SON FACTORES IMPORTANTES PARA LA OXIDACIÓN DE LA GRASA, CUYA VELOCIDAD DISMINUYE CUANDO AUMENTA LA INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Si un atleta está consumiendo una dieta rica en hidratos de carbono, usará más glucógeno como combustible durante el ejercicio.



RENDIMIENTO



podemos definir el rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales.

El enfoque bioenergético del rendimiento deportivo es uno entre tantos, al igual que el enfoque psicológico, biomecánico, sociológico y cognitivo. No es exclusivo, pero es esencial para aprehender las características energéticas



La alimentación es nuestro motor por excelencia y uno de los factores que condicionan, indiscutiblemente, nuestro desarrollo físico, rendimiento y productividad.

Una persona mal alimentada verá reducida su capacidad de trabajo así como su capacidad física, que puede mermarse hasta en un 30%



Las dietas hipocalóricas son grandes enemigas del rendimiento laboral ya que disminuyen nuestras capacidades y además son perjudiciales para la salud.



Las dietas hipercalóricas provocan sobrepeso y obesidad, aumentando el riesgo de lesiones musculares o dando lugar a trastornos más importantes



Nutrición aplicada al deporte de niños, adolescentes, adultos y tercera edad.

La mayor parte de la actividad deportiva realizada por la población infantil tiene lugar en el ámbito escolar, no incluye actividades de resistencia y con frecuencia no tiene carácter de alta competición.



El pediatra debe conocer y monitorizar el estado nutricional y los hábitos dietéticos del niño deportista, vigilar estrechamente aquellas situaciones donde se pretenda una disminución del peso corporal y valorar los aspectos psicológicos relacionados con la práctica deportiva competitiva.

Sin embargo, el medio en que se mueven los niños de nuestro entorno favorece el sedentarismo y se hace necesario seducir a la juventud para que entienda el deporte como una inversión en salud a corto, medio y largo plazo.



Apoyo ergogénicos nutricionales



Siempre que se habla de ayuda ergogénica en el deporte, una parte importante de la población cree que se está hablando de dopaje, por ello, es interesante hacer unas consideraciones sobre lo que es realmente cada uno de estos dos conceptos tan diferenciados entre sí

Según esta definición, las ayudas ergogénicas pueden ser de índole alimentaria o dietética, farmacológica, mecánica, física, psicológica, etc. Sustancia dopante es: «Toda sustancia exógena, o también de origen fisiológico, suministrada en condiciones o cantidades anormales, administrada por cualquier vía



1.- Suplementos nutricionales. Como se trata de nutrientes, administrados en cantidades fisiológicas, carecen de efectos secundarios o tóxicos para el organismo



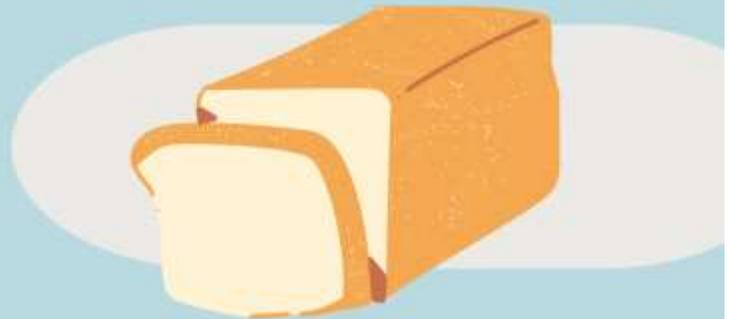
2.- Sustancias farmacológicas «no dopantes». Se trata de fármacos o medicamentos no incluidos en las listas oficiales de sustancias prohibidas



3. Sustancias farmacológicas «dopantes».
Son sustancias o medicamentos administrados únicamente con el fin de aumentar el rendimiento deportivo

Utilización de complementos vitamínicos, proteicos, bebidas deportivas y estimulantes.

Hidratos de carbono y alimentos energéticos Sabemos que los hidratos de carbono, fundamentalmente el glucógeno y la glucosa, constituyen la fuente más importante de energía para la fibra muscular activa durante el ejercicio físico.



Proteínas y aminoácidos Ya se ha comentado en el capítulo 5 la relación de la ingesta proteica con el ejercicio físico. Recordemos que desde el punto de vista de la utilización metabólica de las proteínas durante el esfuerzo

Los suplementos más utilizados actualmente en el mundo del deporte y que no se han descrito en los apartados anteriores son la creatina



Doping



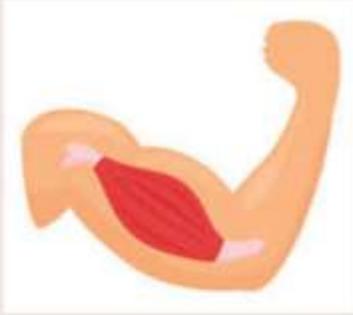
Se considera dopaje a cualquier medida que pretende modificar, de un modo no fisiológico, la capacidad de rendimiento mental o físico de un deportista

Se estima que el 40-70% de los atletas utilizan suplementos nutricionales y que en un 10-15% estos suplementos pueden contener sustancias prohibidas, en ocasiones de forma inadvertida para el usuario



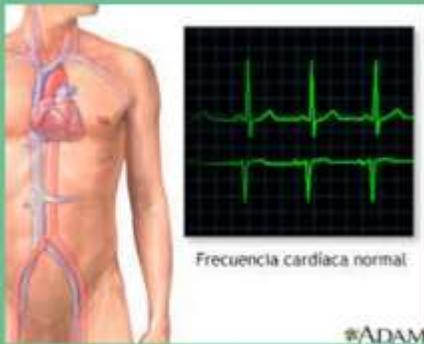
la oficina de farmacia constituye un elemento sanitario de referencia en la lucha contra el dopaje deportivo y puede ofrecer un importante servicio sanitario y social, informando sobre los riesgos sanitarios

PATOLOGIAS EN ATLETAS



La importancia que el músculo, tanto desde el punto de vista anatómico como funcional, tiene en la evolución de diversas situaciones fisiopatológicas así como las implicaciones clínicas y evolutivas

La caquexia neoplásica de causa multifactorial, interesa por su elevada incidencia, ya que afecta a un gran número de pacientes con cáncer, así como por las implicaciones que comporta en la calidad de vida del paciente, en la tolerancia y respuesta a los tratamientos



A nivel cardíaco, la insuficiencia cardíaca crónica puede ocasionar malnutrición, que si es grave conduce a la caquexia cardíaca, la cual se asocia a mayor morbilidad y mortalidad. Sus causas son diversas y entre otros

Bibliografía:

Nutrición en la actividad física y el deporte (s.f). plataformaeducativauds. Recuperado el 23 de septiembre de 2023, de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/0b83b4cad7a8f665a1eca5cabce526c0-LC-LNU701%20NUTRICION%20EN%20LA%20ACTIVIDAD%20FISICA%20Y%20EL%20DEPORTE.pdf>