

WDS

Montero Gómez María Fernanda

Méndez Guillén Daniela Monserrat

Nutrición en el deporte

**“Evaluación de rendimiento físico
deportivo”**

7° cuatrimestre

4° unidad

Nutrición

"Evaluación de rendimiento fisiodeportivo"

Nutrición en el deporte

La nutrición deportiva es una rama especializada de la nutrición aplicada a las personas que practican deportes de diversa intensidad.

4.1 Gasto energético

El componente más importante de un entrenamiento y un rendimiento deportivos satisfactorios es una ingesta calórica adecuada que permita sostener el gasto energético y mantener la fuerza, la resistencia, la masa muscular y la salud global

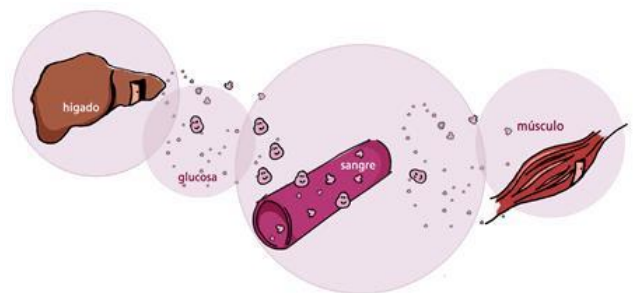


4.2 Rendimiento

Por lo tanto, podemos hablar de rendimiento deportivo, cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar

4.3 Reserva de glucógeno

El restablecimiento de las reservas de glucógeno sucede dentro de las 24 h siguientes al entrenamiento mediante el consumo de grandes cantidades de hidratos de carbono y el cese de cualquier actividad que pueda agotar el glucógeno.



4.4 Nutrición aplicada al deporte en niños, adolescentes y adultos de la tercera edad

Desde el punto de vista metabólico, las diferencias entre el atleta niño y el adulto implican que el consejo nutricional en ambos casos deba realizarse de forma diferente. El niño deportista suele utilizar la grasa como fuente de energía en una proporción mayor, sus reservas de glucógeno son menores y su capacidad glucolítica es más limitada que en el caso de los adultos.

4.5 Apoyo ergogénicos nutricionales

Ayuda ergogénica es: «Cualquier medida, de cualquier índole, dirigida a mantener en lo posible el nivel de prestación deportiva, que minimiza las manifestaciones objetivas y subjetivas de la fatiga y que no pone en peligro la salud del deportista»



4.6 Utilización de complementos vitamínicos, proteicos bebidas deportivas y estimulantes

Hidratación y bebidas de reposición el agua Aunque no se considere al agua como un nutriente, es indispensable para la vida y forma parte de todos los seres vivos. Dependiendo de la edad y de la actividad física, alrededor del 60% del peso corporal total se debe al agua contenida en nuestro organismo.



4.7 Relevancia de los suplementos dietéticos

Varias revisiones han sugerido que el rendimiento no mejora con la ingesta de suplementos vitamínicos o ayudas ergogénicas en atletas que consumen una dieta equilibrada que proporciona suficiente energía, pero puede haber algunas circunstancias que justifiquen la ingesta de suplementos dietéticos si no es posible consumir una dieta equilibrada



4.8 Ingesta de suplementos deportivos por los deportistas

Diversos nutrientes están relacionados con el rendimiento en el ejercicio, tanto de manera directa como indirecta. De forma ideal, estos nutrientes se obtendrían mejor a través del consumo de una dieta equilibrada, pero es evidente que muchos atletas consumen suplementos con la esperanza de afectar de forma positiva en el rendimiento atlético

4.9 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





4.10 Patologías 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

4.11 Lesiones en atletas

El término “lesión deportiva” se refiere a los tipos de lesiones que ocurren con mayor frecuencia durante los deportes o el ejercicio, como esguinces, torceduras y fracturas por estrés. Este tema de salud se centra en los tipos de lesiones deportivas que afectan los músculos, los tendones, los ligamentos y los huesos.



Bibliografía:

Antología UDS (Comitán Chiapas) 2023