



Nutrición en la actividad física y el deporte

Nombre: Andrea Altuzar Villatoro

Numero de lista: 1

Grado y grupo: 7 A

Actividad: Súper nota de la cuarta unidad

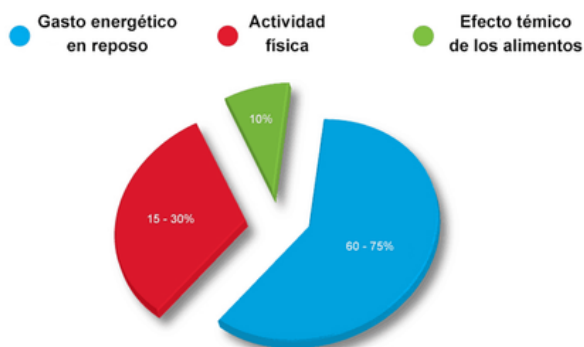
Fecha: 2 de diciembre del 2023.

Evaluación del rendimiento físico deportivo

Gasto energético

Relación entre el consumo de energía y la que necesita el organismo.

La energía consumida debe ser igual a la utilizada para un equilibrio.



Rendimiento físico

Describe esfuerzos realizados por el deportista para lograr objetivos durante un período de tiempo.

Talento natural o forma física del deportista.



Afecta el nivel de rendimiento.

5 CLAVES PARA LA RECUPERACIÓN DE UN ENTRENAMIENTO

- 1 Baños de contraste**
- 2 Automasajes**
- 3 Ejercicio suave al día siguiente**
- 4 Hidratación**
- 5 Ingerir en cada comida hidratos de carbono**



Evaluación del rendimiento físico deportivo

Reservas de glucógeno

Higado:

- Regulación glucemia
- Síntesis de glucosa y fructosa.

Cerebro:

- Por determinar cantidad: en los astrocitos.

Riñones:

- En pequeñas cantidades.

Músculo

- Síntesis de glucosa
- Fuente energética
- Señalizador y regulador.

Ejercicio físico

- Movimiento voluntario realizado por músculos que gasta energía extra.

Aeróbico

- Para todo tipo de personas
- En caso de adultos mayores realizar con intensidad baja a moderada.
- Niños pequeños intensidad moderada.
- Embarazadas y lactancia en intensidad baja a media.



Anaeróbico

- Ideal para adolescentes y adultos jóvenes.
- En niños y embarazadas y adultos mayores en caso de realizarlo con bajo peso.



Evaluación del rendimiento fisicodeportivo

Apoyo ergogénicos nutricionales

- Son alimentos, sustancias y suplementos.
- Proporcionan nutrientes específicos.
- Optimizan el desempeño deportivo.



Suplementos vitamínicos



Esteroides



Proteínas en polvo

Bebidas deportivas

Su objetivo principal es mejorar el rendimiento durante el ejercicio y rehidratar después de este.

- Ayudan a minimizar el agotamiento de reservas de glucógeno y el inicio de la deshidratación.



Evaluación del rendimiento físico deportivo

Suplementos dietéticos

Gama de productos que incluyen:

- vitaminas
- Minerales
- Hierbas
- Aminoácidos
- Enzimas



Estos se encuentran en presentaciones como:

- Pastillas
- Gomas
- Polvos
- Líquidos
- Tés
- Barras

Doping

Consiste en consumir sustancias con el fin de obtener una ventaja sobre los demás en las competiciones deportivas.

Esteroides anabólicos



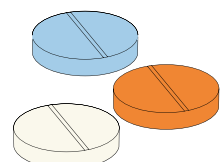
Estimulantes



Hormonas de crecimiento



Diureticos



Evaluación del rendimiento físico deportivo

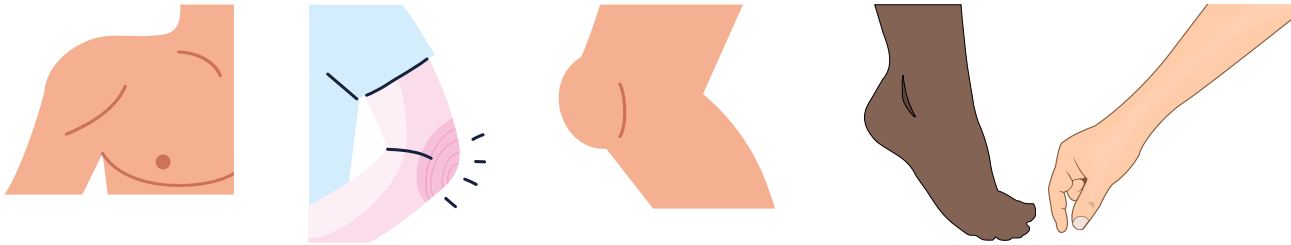
Lesiones en atletas

Las lesiones deportivas pueden ser:

- Agudas: ocurren repentinamente.
- Crónicas: uso excesivo de la parte lesionada.

Puede ocurrir en:

- hombro.
- codo.
- muñeca.
- rodilla.
- tobillo.



Las lesiones deportivas frecuentes incluyen fracturas, dislocaciones, esguinces, distensiones, tendinitis o bursitis.

Bibliografía

Universidad del Sureste, Uds. Antología de nutrición en la actividad física y el deporte, unidad 4. Recuperado el 2 de diciembre del 2023.