



Nombre del Alumno: Sandra Amairani López Espinosa

Nombre del tema: Evaluación del rendimiento físico deportivo.

Parcial: 4

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

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillén

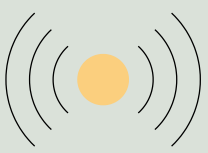
Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 7

EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO FÍSICO DEPORTIVO.

4.1 GASTO ENERGÉTICO

Se basa en el índice metabólico además de el peso, talla, edad y sexo. Así como en las características deportivas como:



Frecuencia



Intensidad



Duración



Rendimiento



Deportista de alta intensidad necesita 50-80 kcal/d.



Deportista de élite necesita de 150-200 kcal/kg.



Del 60 al 70% de HC, (5 a 8 g/kg/día o 250 a 1.200 g/día para atletas de 50 a 150 kg)

Además de la aparición de síntomas:

4.2 RENDIMIENTO

La alimentación es uno de los factores que condicionan nuestro desarrollo físico, rendimiento y productividad. Una persona mal alimentada reducirá su capacidad física hasta en un 30%.



Físicos



Cansancio



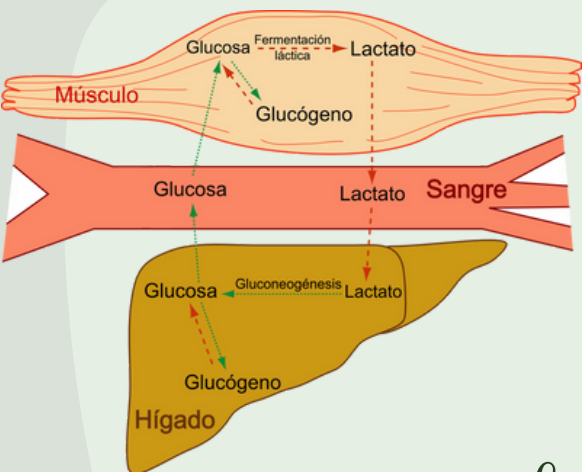
Psíquicos



Falta de reflejos e irritabilidad

4.3 RESERVA DE GLUCÓGENO

Su restablecimiento sucede dentro de las 24 hrs siguientes al entrenamiento mediante el consumo de HC, los atletas de ultra resistencia pueden maximizar el almacenamiento de glucógeno mediante el consumo de HC e 4-5 días.



Los alimentos deben ser:

- Bajos en fibra y grasas



- Moderados en PT para permitir el vaciamiento gástrico



4.4 NUTRICIÓN APLICADA AL DEPORTE DE NIÑOS, ADOLESCENTES, ADULTOS Y TERCERA EDAD.

Si hablamos del ámbito escolar, incluye lo que son actividades de resistencia y alta competición, favorece a no ser sedentarios y sintetizan la grasa como fuente de energía en mayor proporción.



Debido a que sus reservas de glucógeno son menores y su capacidad glucolítica es mas limitada que la de los adultos.



Depende de:

- El estando Nutricional
- Entrenamiento e intensidad
- Duración
- Fibras musculares, HC y LP.

Tienen un requerimiento de:

MACRONUTRIENTES

- 50% de HC
- 12-15% de PT
- 30-35% de LP



VIT Y MIN

- FE
- VIT D
- Complejo B



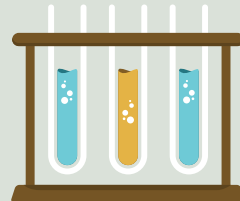
4.5 APOYO ERGOGÉNICO NUTRICIONAL

La ayuda ergogénica es cualquier medida dirigida a mantener 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

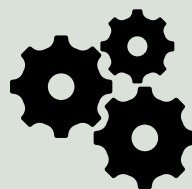
Puede ser de índole:



Alimentaria



Farmacológica



Mecánica



Física o psicológica

1. Suplementos nutricionales
2. Sustancias farmacológicas «no dopantes»
3. Sustancias farmacológicas «dopantes».

A diferencia de las ayudas ergogénicas, las sustancias dopantes son casi exclusivamente de origen farmacológico. Donde se puede diferenciar:

4.6 UTILIZACIÓN DE COMPLEMENTOS VITAMÍNICOS, PROTEICOS, BEBIDAS DEPORTIVAS Y ESTIMULANTES.



Los HC, "glucógeno y glucosa", constituyen la fuente más importante de energía para la fibra muscular activa durante el ejercicio físico.

Objetivos:

- Incrementar depósitos energéticos y retrasar la fatiga.
- Aumentar la hipertrofia
- Evitar la deshidratación.
- Incrementar la actividad inmunológica.
- Acelerar la curación de lesiones.
- Aumentar la capacidad de entrenamiento. Etc.



4.7 RELEVANCIA DE LOS SUPLEMENTOS DIETÉTICOS

Los tienen un mayor riesgo de insuficiencia de FE y podrían requerir mayor suplementación los cuales deben ser suministrados por un profesional.



En un adulto mayor es menor la producción gástrica y el factor intrínseco por lo que es necesario en la absorción de B12.



Los veganos tienen mayor riesgo de desarrollar insuficiencia de:

Los intolerantes tienen riesgo a insuficiencia de B2, vit D y calcio. el cual puede perderse mediante

Orina



Heces

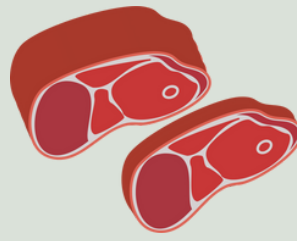


4.8 INGESTA DE SUPLEMENTOS DIETÉTICOS POR LOS DEPORTISTAS

Los suplementos ingeridos con mayor frecuencia por esta población de deportistas de élite incluyen.



Creatina



Proteínas



Magnesio

Recomendaciones generales



- Alimentación variada



- Exposición adecuada a vitaminas y minerales



- Consumo de variedad de alimento para eliminar la necesidad de suplementos

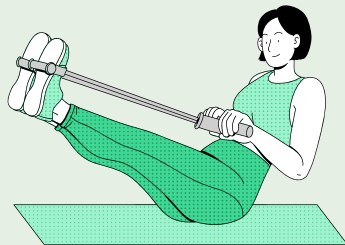


4.9 DOPING

Se considera dopaje a cualquier medida que pretende modificar, de un modo no fisiológico, como:



La capacidad de rendimiento mental o físico de un deportista

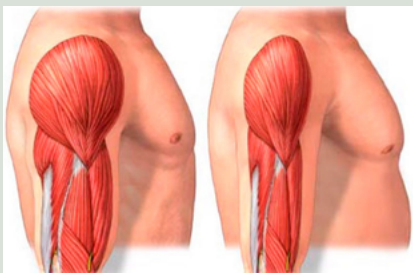


Eliminar la justificación médica de una EF o lesión.

Debido a esto la farmacia sanitaria lucha contra el dopaje deportivo y ofrece un servicio sanitario social.



4.10 PATOLOGÍAS EN ATLETAS.



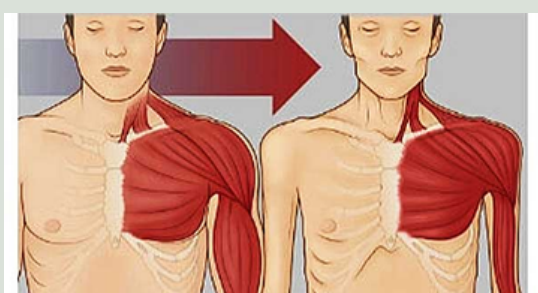
Deterioro funcional

Basado en pérdida de masa muscular. Igual que en la sarcopenia y hace que hayan mas numero de caídas , fracturas e inmovilización.



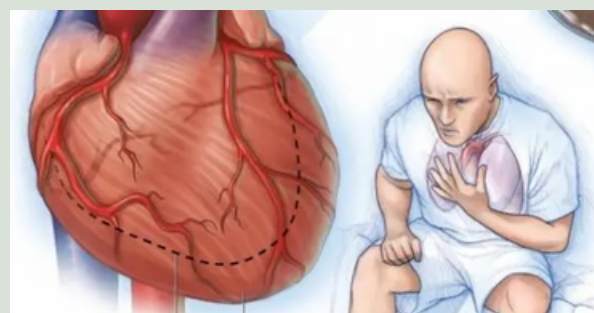
Disfunción muscular periférica

Caracterizada por atrofia, debilidad y disminución de la capacidad oxidativa



Caquexia cardíaca.

Necesario modificar la dieta oral en energía. Junto con ejercicio moderado.



Insuficiencia cardíaca crónica

Puede ocasionar malnutrición, entre otros factores neuronales.

4.11 LESIONES EN ATLETAS

Agudas

Ocurren repentinamente

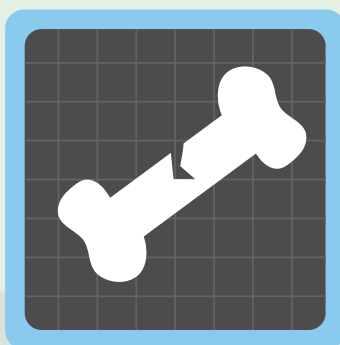


Síntomas:

- dolor intenso
- moretones o hinchazón
- No moverse normal
- No poder poner peso en una sola parte
- Debilidad extrema
- Hueso o articulación fuera de su lugar.

Crónicas

Relacionadas con el uso excesivo de la parte lesionada.



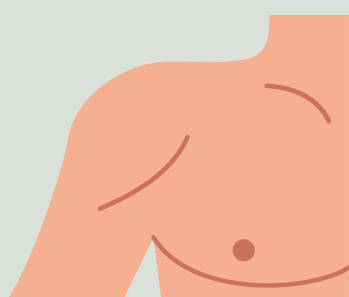
Factores de riesgo

- **Técnica incorrecta**
- **Entreno frecuente**
- **Correr o saltar**
- **Usas zapatos sin soporte**
- **Falta de equilibrio**
- **Lesión previa etc.**

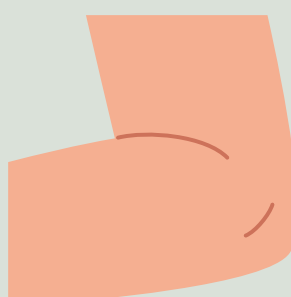


Pueden darse en:

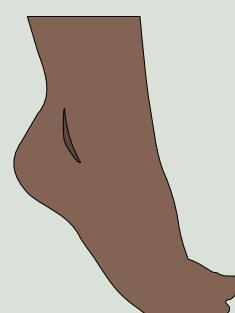
Hombro



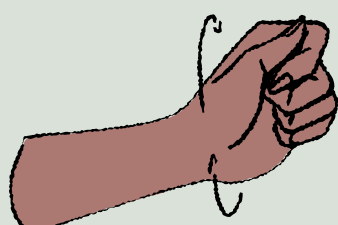
Codo



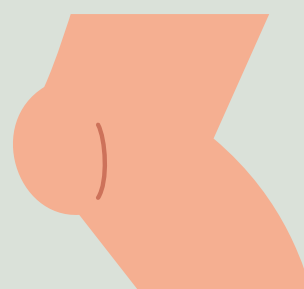
Tobillo




Muñeca



Rodilla





Fuente de consulta.

Universidad del Sureste. (2023). Nutrición en actividad física y el deporte . Recuperado el 02/11/2023, de plataformaeducativauds.com.mx Sitio web: <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/0b83b4cad7a8f665aleca5cabce526c0-LC-LNU701%20NUTRICION%20EN%20LA%20ACTIVIDAD%20FISICA%20Y%20EL%20DEPORTE.pdf>