



*Nombre del Alumno: Mitzy Yuliana Escobar Martínez.*

*Nombre del tema: Evaluación del rendimiento físicodeportivo.*

*Parcial: 4to Parcial.*

*Nombre de la Materia: Nutrición en la Actividad Física y el deporte.*

*Nombre del profesor: LN. Daniela Monserrat Méndez Guillén.*

*Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Nutrición.*

*Cuatrimestre: 7mo Cuatrimestre.*

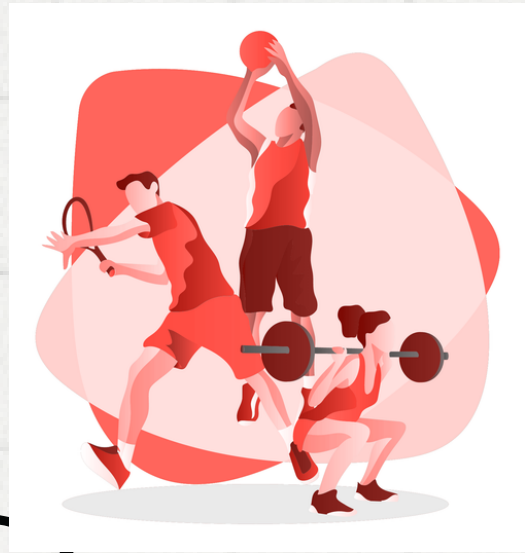
PASIÓN POR EDUCAR

# Evaluación del rendimiento físicodeportivo.

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.

## RENDIMIENTO

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



## DIETA Y RENDIMIENTO

La alimentación es nuestro motor y uno de los factores que condicionan, el desarrollo físico, rendimiento y productividad. No seguir una dieta equilibrada y variada puede dar lugar a la aparición de síntomas, tanto físicos como psíquicos, como cansancio, falta de reflejos o irritabilidad.



## RESERVA DE GLUCÓGENO

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



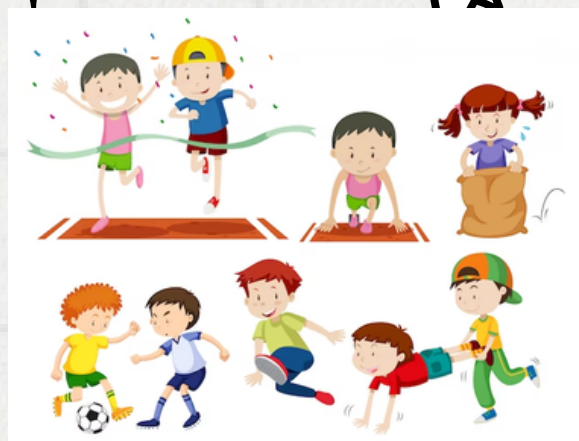
## NIÑOS DEPORTISTAS

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.



## ACTIVIDADES DEPORTIVAS DE LOS NIÑOS

como fútbol, baloncesto, balonmano, natación, atletismo de velocidad, gimnasia y baile, dentro de la competición escolar, no son de resistencia y utilizan como fuente energética las diversas vías del metabolismo aeróbico





## APOYO ERGOGENICOS NUTRICIONALES

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.



## INGESTA DE SUPLEMENTOS DIETÉTICOS POR LOS DEPORTISTAS

Los suplementos ingeridos con mayor frecuencia por los deportistas, incluyen: creatina, proteínas y magnesio, con la creencia de que no tomarlos puede ser perjudicial para la salud o que incluso propiciará una enfermedad.



## 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.



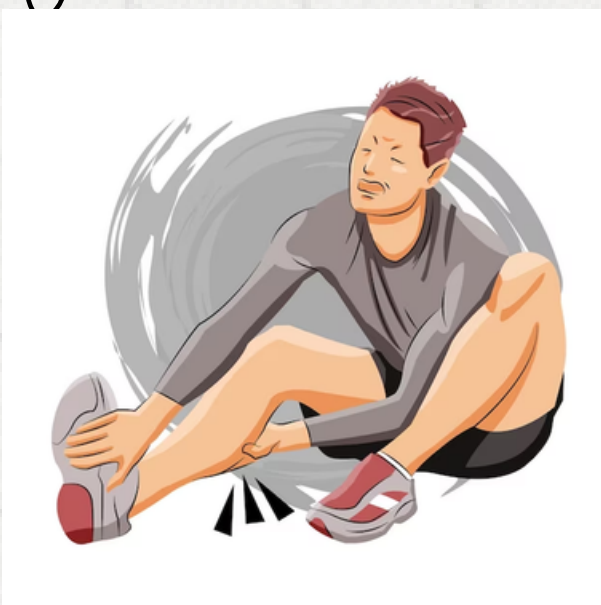
## PATOLOGIAS EN ATLETAS

Las enfermedades musculo esqueléticas, son lesiones o dolor en las articulaciones del cuerpo, ligamentos, músculos, nervios, tendones, y en las estructuras que sostienen las piernas, brazos, cuello y espalda.



## LESIONES EN ATLETAS

Yipos de lesiones que ocurren con mayor frecuencia durante los deportes o el ejercicio, como esguinces, desgarros, torceduras y fracturas por estrés.



## FUENTE DE CINSULTA:

Evaluación del rendimiento fisicodeportivo. (s. f.). [Libro electrónico]. En *Libro de Nutrición en la actividad física y el deporte* UDS (pp. 116-159).

Recuperado el 28 de noviembre de 2023 <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/0b83b4cad7a8f665a1eca5cabce526c0-LC-LNU701%20NUTRICION%20EN%20LA%20ACTIVIDAD%20FISICA%20Y%20EL%20DEPORTE.pdf>

LC-LNU701%20NUTRICION%20EN%20LA%20ACTIVIDAD%20FISICA%20Y%20EL%20DEPORTE.pdf