



**Nombre de alumno: Tayli Jamileth
Cifuentes Pérez**

**Nombre del profesor: Daniela
Montserrat Méndez guillen**

Nombre del trabajo: super nota

**Materia: nut. en act. física y el
deporte**

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 7Mo. cuatrimestre

Grupo: Nutrición

Comitán de Domínguez Chiapas a 02 de diciembre del 2023

Evaluación del rendimiento fisicodeportivo

Gasto energético

se basa en: el peso, talla, edad, sexo, índice metabólico



características:
frecuencia,
intensidad, duración
y rendimiento



@michel_fitness_coach
Miguel Ángel Fernández Herranz

GASTO ENERGÉTICO

- Tasa metabólica basal
- Actividad física ↗ general
↘ específica
- Efecto termogénico de los alimentos



Las personas que inician un programa para lograr una buena forma física general pueden cubrir sus necesidades de macronutrientes consumiendo una dieta normal

Personas no deportistas que realizan A.F. de 30-40 min. al día, a veces a la semana, pueden cubrir con 25 a 35 kcal.





Gasto Energético

Kcal/día	Duración	Frecuencia
25-35	30-40 min	3
50-80	2-3 hrs	5-6
50-80	2-6 hrs	5-6
150-200	> 6 hrs	7

Como una acción matriz, cuyas reglas fijan la institución deportiva que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales

No seguir una dieta equilibrada y variada puede dar lugar a la aparición de síntomas: tanto físico, psíquico, cansancio, falta de reflejos o irritabilidad, falta de reflejos.

Rendimiento

Dietas hipocalóricas: enemigas del rendimiento laboral ya que disminuyen nuestras capacidades

Dietas hipercalóricas: provocan sobrepeso y obesidad, aumentando el riesgo de lesiones musculares

Reserva de glucógeno

El restablecimiento de las reservas de glucógeno sucede dentro de las 24 hrs siguientes al entrenamiento

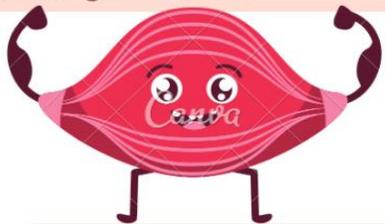
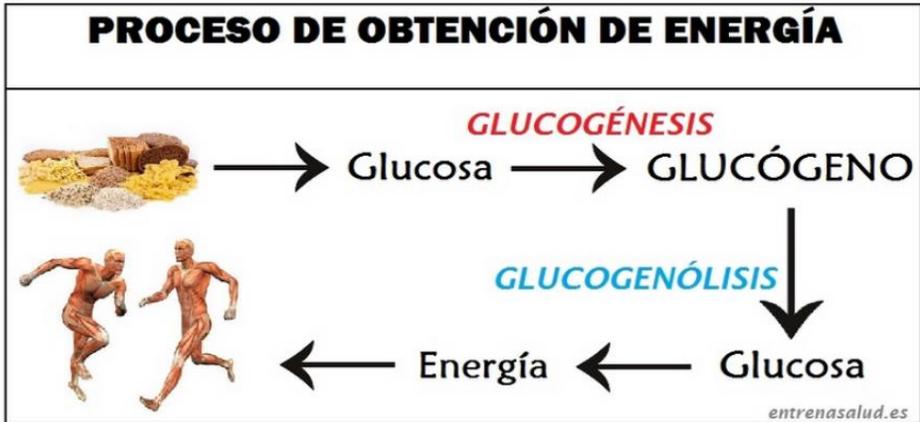
Mediante el consumo de grandes cantidades de HC y el cese de cualquier actividad que pueda agotar el glucógeno

10 CLAVES PARA MEJORAR TU RENDIMIENTO DEPORTIVO

- Una buena nutrición es indispensable
- La importancia de una buena hidratación
- Adaptar horario de comidas a horario de entrenamiento
- Disciplina: crea hábitos que hagan más fácil el querer entrenar
- Piensa en positivo y confía en que alcanzarás tu meta
- Sintoniza con tu cuerpo para prevenir lesiones (no ignorar molestias)
- Fijar objetivos a corto, medio y largo plazo
- Evaluar resultados al principio de la temporada, a mitad de esta y al final
- Tan importante es entrenar como descansar y recuperar
- Y, sobre todo... ¡Disfruta del deporte que practiques!

Los alimentos deben ser:

- Relativamente bajos en fibra y grasas
- Moderados en proteína para permitir el vaciamiento gástrico



El consumo de una pequeña cantidad de PT, junto con HC y líquidos antes del ejercicio, puede ser útiles para sintetizar glucógeno

Nutrición aplicada al deporte de niños y adolescentes



Niños deportistas

Las características de la dieta del niño deportista son similares a la de la población pediátrica general, debiendo asegurar una óptima cobertura de los requerimientos

Adolescentes

El consumo de proteína es elevado en adolescentes aumenta las necesidades de calcio
La ingesta de hierro es igual a la de la población

Apoyo ergogénico nutricionales

Es cualquier medida dirigida a mantener en lo posible el nivel de prestación deportiva, que minimiza las manifestaciones objetivas y subjetivas de la fatiga y no poner en riesgo los deportistas



La ayuda ergogénica nutricional es una correcta alimentación, basada en una correcta alimentación y una dieta variada, completa y equilibrada

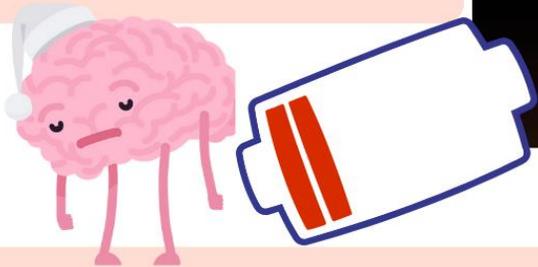
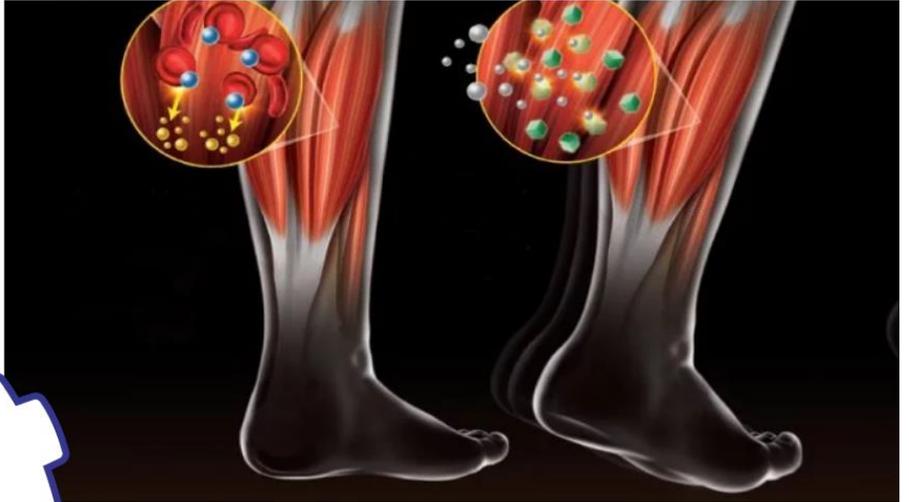


Utilización de complementos vitamínicos, proteicos, bebidas deportivas y estimulantes



La fatiga muscular es la incapacidad para mantener la fuerza, potencia esperada o requerida

La fatiga central es un tipo de fatiga asociada a alteraciones específicas funcionales del SNC y que no puede ser explicada de forma razonada



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.

Conforme envejecemos, vamos perdiendo agua. El agua es el medio por el que se establece la comunicación entre las diversas células que forman los tejidos

Consejos para hidratarte adecuadamente

¿Sabías que...? Nuestro cuerpo está formado en un **60%** por agua

¿Cómo pierde agua el cuerpo?

- Al respirar
- Al sudar
- Al ir al baño

¿Con qué puedo hidratarme?

- Frutas y verduras
- Agua
- Zumos
- Caldos, sopas e infusiones

2litros de agua al día necesita nuestro cuerpo, aunque las necesidades varían en función de:

- Edad
- Práctica de ejercicio
- Estado de salud
- Embarazo y lactancia

Funciones del agua

- Elimina desechos
- Mantiene una temperatura normal
- Lubrica y amortigua las articulaciones
- Protege los tejidos sensibles

Libby's



La piel es una barrera que evita la deshidratación

Relevancia de los suplementos dietéticos

ÁCIDO FÓLICO EN EL EMBARAZO

PARA EVITAR DEFECTOS GENÉTICOS

¿Qué es el ácido fólico?
El ácido fólico es una vitamina que ayuda a prevenir malformaciones de columna y cabeza durante la gestación de tu bebé.

DOSIS RECOMENDADA
400 mcg
Consume antes y durante los 3 primeros meses de quedar embarazada

Beneficios para mamá

- PREVIENE ANEMIA**
Ya que favorece la producción de glóbulos rojos
- PREVIENE EL CÁNCER**
Reduce las posibilidades de padecer cáncer en el cuello del útero y/o de colon
- FAVORECE AL CORAZÓN**
Previene enfermedades cardiovasculares

EN OCASIONES EL MÉDICO RECOMIENDA TOMARLO DURANTE TODO EL EMBARAZO

Daños en el bebé
Por falta de ácido fólico en la madre

DEFECTOS EN EL CEREBRO
Anencefalia, subdesarrollo del cráneo y del cerebro

LABIO LEPORINO
Fisura palatina

ESPIÑA ABIERTA
Parálisis en piernas, falta de control en vejiga y recto

PROBLEMAS SEXUALES
Problemas de las funciones sexuales en la adolescencia

Embarazo Bebés

las mujeres requieren de ácido fólico como también de hierro para no tener algún riesgo



Los atletas tienen mayor riesgo de insuficiencia de hierro debido al sudor, orina o heces

HEPCIDINA Y LA ABSORCIÓN DEL HIERRO EN EL EJERCICIO

TRAS EL EJERCICIO LA HEPICIDINA SE ELEVA:
Pico Máx. = 3h post
Se mantiene elevada durante las siguientes 12-24h

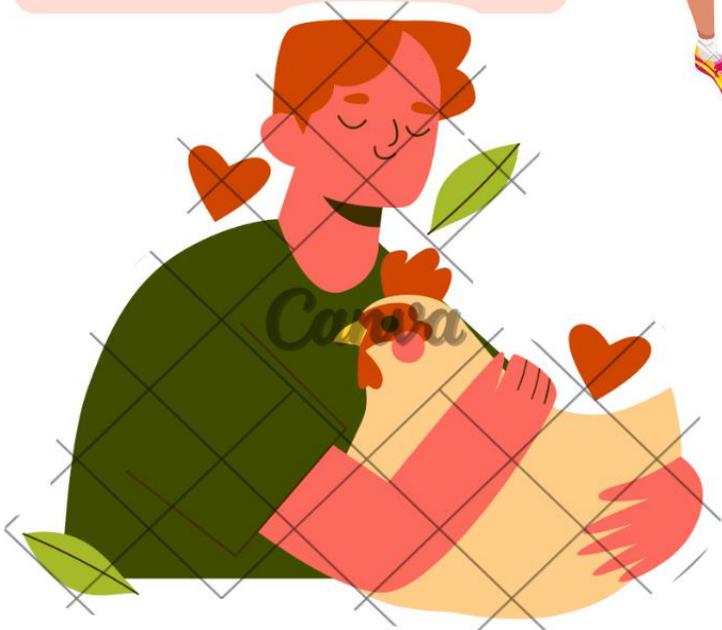
VALORES HEPICIDINA ↑
ABSORCIÓN HIERRO ↓

En deportistas..

ELIKAESPORT POSIBLE ANEMIA

¡IMPORTANTE CONTROLAR "TIMING" Y PERIODIZACIÓN DE LA INGESTA DE HIERRO

por eso requieren mayor ingesta a las recomendadas



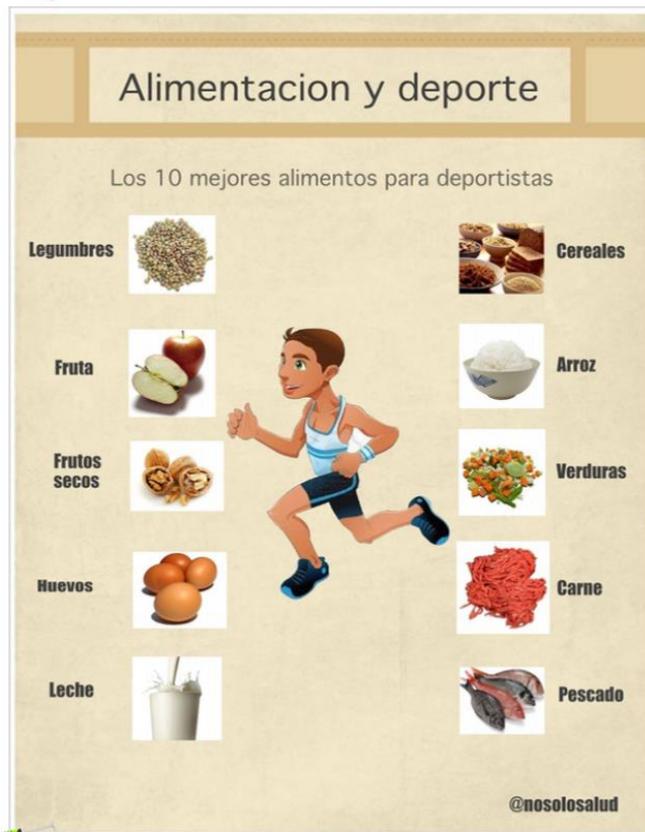
Los veganos tienen riesgo de insuficiencia de vitamina B12, siendo complementado con cereales fortificados



ingesta de suplementos dietéticos por los deportistas

Los suplementos dietéticos son consumidos por adolescentes como la creatina, proteína y magnesio con la creencia de que son necesarios para el rendimiento

los nutrientes están relacionados de manera directa e indirecta con el rendimiento. deben consumir alimentos variados



doping

protege de modificar modo fisiológico, rendimiento mental y eliminar lesión

los atletas utilizan suplementos de un 10-15, que contiene sustancias nocivas de forma indefinida para el usuario

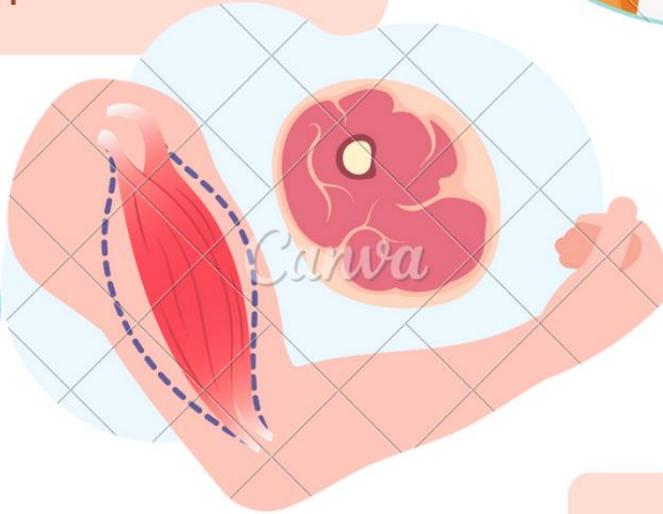
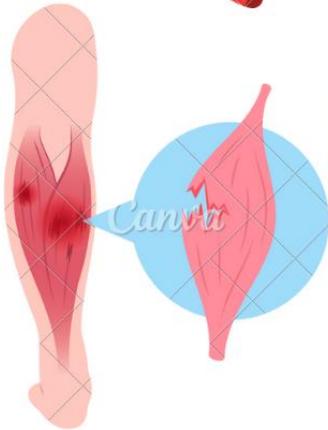


patologías en atletas

La pérdida de masa muscular y función sucede por un incremento de caídas, fracturas óseas y hospitalizaciones



la enfermedad del musculo esquelético son lesiones o dolor en



articulaciones
ligamentos
músculos
nervios
tendones

lesiones en atletas

lesiones que ocurren con mayor frecuencia durante los deportes:
esguinces
torceduras
fracturas



tipos de lesiones:
agudas
crónicas
graduales

ocurren en:
hombros
codo
muñeca
rodilla
tobillo



Universidad del sureste, antología de nutrición en la actividad física y el deporte, recuperado el 02 de noviembre, paginas 116-160

[0b83b4cad7a8f665a1eca5cabce526c0-LC-LNU701 NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE.pdf \(plataformaeducativauds.com.mx\)](#)