

**NOMBRE DEL ALUMNO: SYLVIA MILETH GUTIERREZ CITALAN**

**TEMA :SUPER NOTA UNIDAD 4" EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO FÍSICO DEPORTIVO"**

**NOMBRE DEL PROFESOR: DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN**

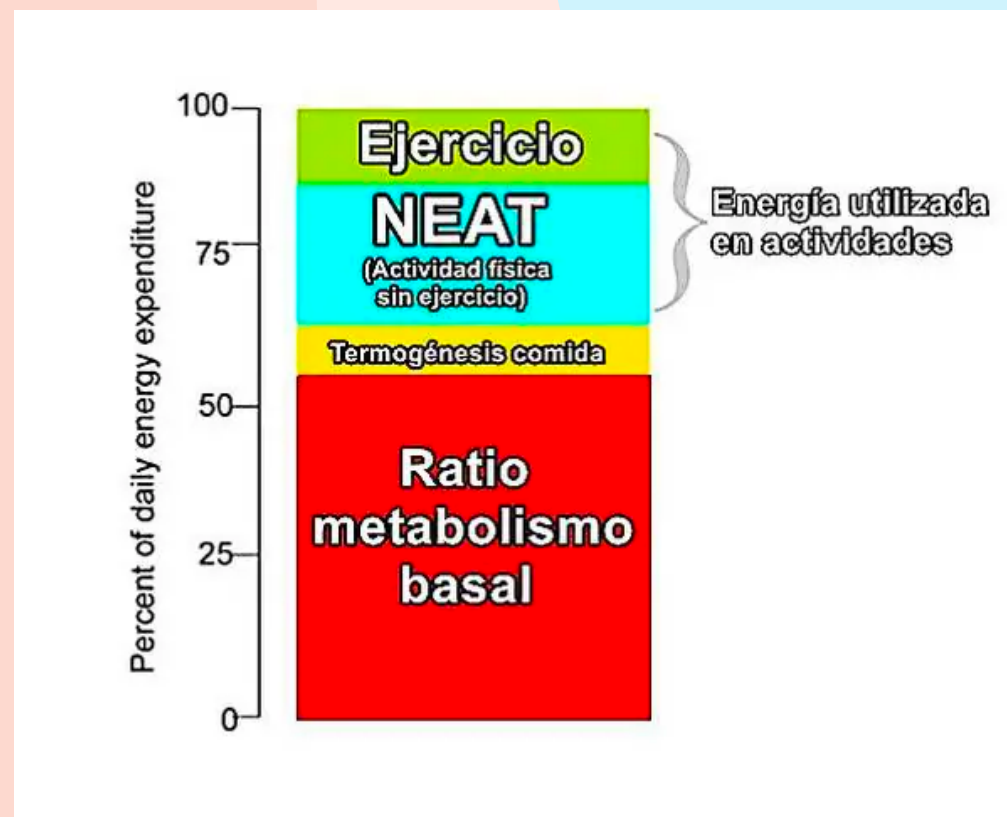
**LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

**SÉPTIMO CUATRIMESTRE**

**COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS. 2 DE DICIEMBRE DEL 2022**

## Gasto energético

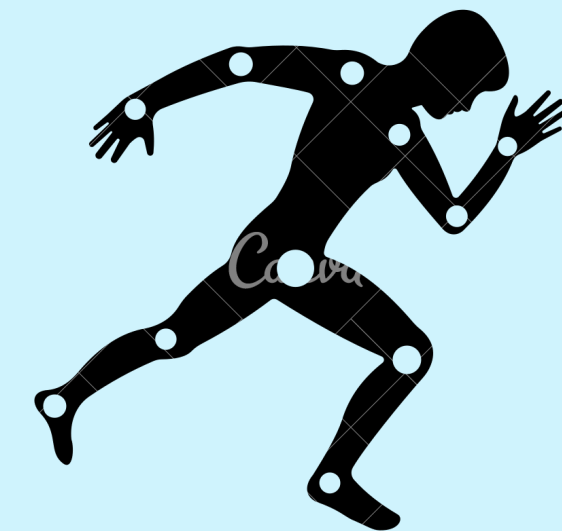
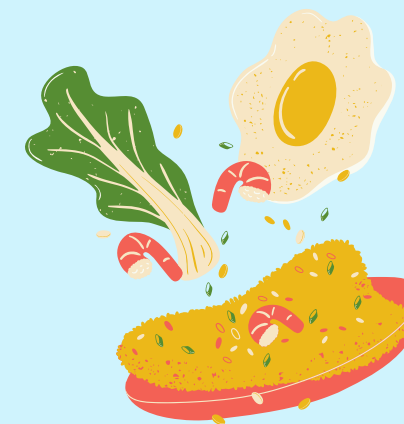
- El componente más importante de un entrenamiento y un rendimiento deportivos satisfactorios es una ingesta calórica adecuada que permita sostener el gasto energético y mantener la fuerza, la resistencia, la masa muscular y la salud global.
- Las necesidades de energía y nutrientes varían con **el peso, la talla, la edad, el sexo y el índice metabólico**



## RENDIMIENTO

- Una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales.

La **ALIMENTACIÓN** es nuestro motor por excelencia y uno de los factores que condicionan, indiscutiblemente, nuestro desarrollo físico, rendimiento y productividad.



**ESFUERZO - REPETICIÓN- POSTURAS- FALTA DE DESCANSO**

# RESERVA DE GLUCÓGENO

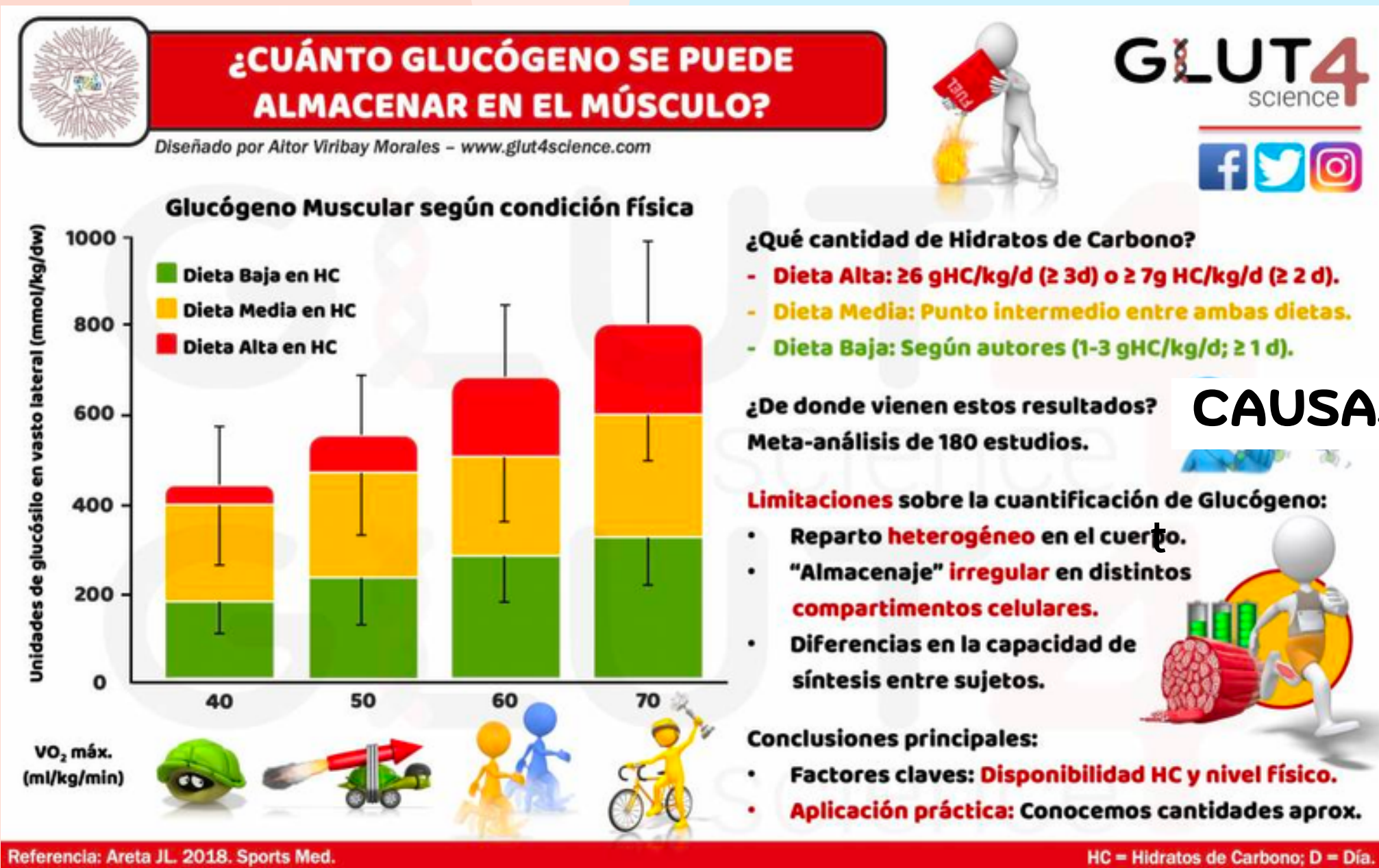
Sucede dentro de las 24 h siguientes al entrenamiento mediante el consumo de grandes cantidades de **hidratos de carbono** y el cese de cualquier actividad que pueda agotar el glucógeno

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

La distribución de macronutrientes pediátricos y adolescentes es: **50% calorías, 12-15% Pt y 30-35% LP.** En adolescentes la ingesta calórica disminuye.

La dieta del niño utiliza la grasa como fuente de energía y sus reservas de glucógeno son menores y su capacidad glucolítica es limitada

Durante la adolescencia, se encuentran aumentadas las necesidades de calcio y se consigue aproximadamente el 50% del pico de acreción ósea de este mineral.



## 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

- Pueden ser de índole alimentaria o dietética, farmacológica, mecánica, física, psicológica.



## Utilización de complementos vitamínicos, proteicos, bebidas deportivas y estimulantes.

- Aminoácidos de cadena ramificada ( Glutamina)
- Hidratación y bebidas de reposición el agua
- Hidratos de carbono y alimentos energéticos
- Magnesio Un 70% de todo el magnesio que hay en el organismo está localizado en los huesos y solamente un 1-3% está disponible desde el punto de vista metabólico
- Creatina y L- Carnitina



# SUPLEMENTOS DIETÉTICOS

Nutrientes administrados en cantidades fisiológicas, carecen de efectos secundarios o tóxicos para el organismo, que no ponen en peligro la salud del deportista.

- Incrementar los depósitos de sustratos energéticos y retrasar la aparición de la fatiga.
- Aumentar la hipertrofia y/o la fuerza muscular.
- Evitar la deshidratación.
- Disminuir el tiempo de recuperación.
- Incrementar actividad Inmunológica.
- Acelerar la curación y/o recuperación de lesiones.
- Proteger al organismo de los efectos de los radicales libres producidos durante el esfuerzo.
- Aumentar la capacidad de entrenamiento.

## OBJETIVOS DE LA SUPLEMENTACION

# INGESTA DE SUPLEMENTOS DIETÉTICOS POR LOS DEPORTISTAS

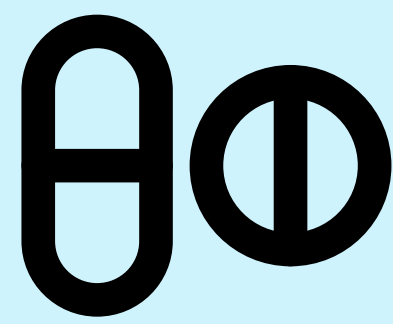
### VITAMINAS Y MINERALES: RELACIÓN CON EL EJERCICIO

Nutriente	Función principal	Insuficiencia
Cromo	Metabolismo de la glucosa (sensibilidad a la insulina).	Intolerancia a la glucosa, control deficiente de la glucosa sanguínea y fatiga temprana.
Hierro	Síntesis de hemoglobina; entrega de oxígeno a los tejidos.	Anemia, problemas para concentrarse, sistema inmunitario deficiente y fatiga temprana.
Magnesio	Metabolismo energético, conducción nerviosa, contracción muscular.	Debilidad muscular y calambres, náuseas e irritabilidad.
Zinc	Salud del sistema inmunitario, glucólisis, síntesis de ácidos nucleicos, metabolismo de los hidratos de carbono, sentidos del olfato y el gusto.	Inmunidad deficiente, falta de apetito (que puede dar lugar a otras insuficiencias de micronutrientes), exantemas y diarrea.

### VITAMINAS Y MINERALES: RELACIÓN CON EL EJERCICIO

Nutriente	Función principal	Insuficiencia
Cianocobalamina (vitamina B12)	Formación de eritrocitos/hemoglobina.	Anemia macrocítica y síntomas neurológicos.
Ácido fólico	Formación de eritrocitos/hemoglobina, formación de ácidos nucleicos.	Anemia macrocítica y fatiga temprana.
Ácido ascórbico (vitamina C)	Antioxidante, síntesis de proteínas (colágeno del tejido conjuntivo), mejor absorción.	Poco apetito (que puede dar lugar a otras insuficiencias de micronutrientes), fatiga temprana y mala cicatrización de las heridas.
Retinol (vitamina A)	Antioxidante, mantiene la resistencia a las enfermedades, vista.	Pérdida del apetito, mala inmunidad y problemas oculares.
Tocoferol (vitamina E)	Antioxidante .	Daño nervioso y muscular.

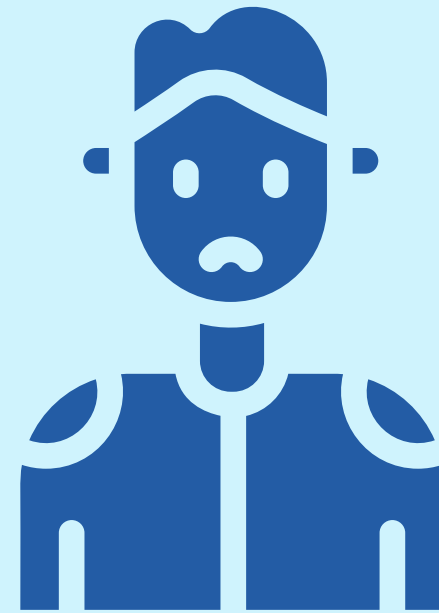
## Doping



- Medida que pretende modificar la capacidad de rendimiento mental o físico de un deportista sin justificación médica.



## Patologías en atletas Y Lesiones en atletas



- **Caquexia neoplásica** : Afección a pacientes con cáncer disminuyendo la función muscular
- **Crónicas**: Se desarrollan gradualmente
- **Sarcopenia del anciano**: contribuye con atrofia y disfunción muscular
- **Insuficiencia crónica**:
- **Malnutrición cardiaca**.
- **Enfermedades musculo esqueléticos**.

# BIBLIOGRAFÍA

UNIVERSIDAD DEL SURESTE. ANTOLOGIA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE RECUPERADO EL 2 DE  
DICIEMBRE 2023(PG 116-160)