

**UDS**

**UNIDAD IV**

**PROFA: DANIELA  
MOSERRATH MÉNDEZ  
GUILLEN**

**ALUMNA: MARIA JOSE RUIZ  
MEZA**

**NUTRICION EN  
EL DEPORTE**

## UNIDAD IV

# GASTO ENERGÉTICO

## Nutrición Deportiva

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.



La cobertura de las necesidades diarias de energía y la distribución adecuada de los macronutrientes pueden obligar a que las personas activas tengan que consumir barras o bebidas energéticas o alimentos y tentempiés especiales además de los alimentos y comidas completas habituales.



dieta normal con el 45-55% de las calorías procedentes de los hidratos de carbono (3 a 5 g/kg/ día), del 10 al 15% de las proteínas (0,8 a 1 g/kg/día) y del 25 al 35% de las grasas (0,5 a 1,5g/kg/día).



La depleción de glucógeno puede ser también un proceso gradual que se produce a lo largo de varios días de entrenamiento fuerte, en los que la degradación del glucógeno muscular supera a su reposición, o también durante un ejercicio de intensidad elevada que se repite varias veces durante una competición o un entrenamiento.



Las bebidas deportivas previas al ejercicio (PRX) se utilizan de manera frecuente en las competiciones deportivas que exigen potencia aeróbica.

