



Mi Universidad

Super Nota

Nombre del Alumno: *Gpe Elizabeth Hidalgo Ruiz*

Nombre del tema: *Evaluación del rendimiento fisicodeportivo*

Parcial: *4*

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

Nombre del profesor: *Daniela Monserret*

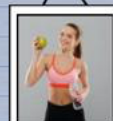
Nombre de la Licenciatura: *Nutrición*

Cuatrimestre: *Septimo*

EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO FÍSICODEPORTIVO

GASTO ENERGÉTICO

Las necesidades de energía y nutrientes varían con el peso, la talla, la edad, el sexo y el índice metabólico así como con el tipo, la frecuencia, la intensidad y la duración del entrenamiento y el rendimiento.



RENDIMIENTO

El rendimiento deportivo es una acción matriz, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales. La alimentación es uno de los factores que condicionan nuestro desarrollo físico, rendimiento y productividad.

RESERVA DE GLUCÓGENO

El restablecimiento de las reservas 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

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. Durante la realización de la actividad, debe asegurarse una correcta hidratación.

APOYO ERGOGÉNICOS NUTRICIONALES

1. Hidratos de carbono y alimentos energéticos.
2. Bebidas de reposición tanto energética como electrolítica.
3. Proteínas y aminoácidos.
4. Nutrientes esenciales.



COMPLEMENTOS VITAMÍNICOS, PROTEICOS, BEBIDAS DEPORTIVAS Y ESTIMULANTES

La ayuda ergogénica nutricional tienen como fin el asegurar un permanente aporte de hidratos de carbono a las fibras musculares activas durante todo el tiempo que sea necesario, así se retrasará la aparición de la fatiga y aumentará el rendimiento deportivo.

EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO FÍSICODEPORTIVO

RELEVANCIA DE LOS SUPLEMENTOS DIETÉTICOS

Han sugerido que el rendimiento no mejora con la ingesta de suplementos vitamínicos o ayudas ergogénicas en atletas que consumen una dieta equilibrada que proporciona suficiente energía, pero puede haber algunas circunstancias que justifiquen la ingesta de suplementos dietéticos si no es posible consumir una dieta equilibrada.



INGESTA DE SUPLEMENTOS DIETÉTICOS POR LOS DEPORTISTAS

Los suplementos ingeridos con mayor frecuencia por esta población de deportistas de élite incluyen creatina, proteínas y magnesio, con la creencia de que estos suplementos son necesarios para mejorar el rendimiento.



DOPING

Dopaje es cualquier medida que pretende modificar, de un modo no fisiológico, la capacidad de rendimiento mental o físico de un deportista, así como eliminar, sin justificación médica, una enfermedad o lesión, con la finalidad de poder participar en una competición deportiva.



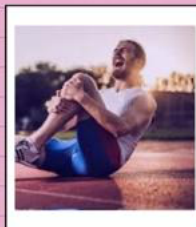
PATOLOGIAS EN ATLETAS

Las enfermedades músculo esqueléticas (MSDs) 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

- Lesiones agudas, que ocurren repentinamente
- Lesiones crónicas, que suelen estar relacionadas con el uso excesivo de la parte lesionada y se desarrollan gradualmente con el tiempo.



Referencias bibliograficas

Universidad del sureste. Antología Nutrición en el deporte y actividad fisica (Pag. 116- 157)

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