

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Cuadro sinoptico

TRABAJO

Nutrición en la actividad física y el deporte

MATERIA

Espinosa Méndes Luis Antonio.

ALUMNO

Luna Gutiérrez Patricia del Rosario

DOCENTE

7mo Cuatrimestre de nutrición.

CURSO

Tapachula, Chiapas; jueves 19 de Septiembre del 2024



# HIDRATACIÓN DEL DEPORTISTA Y PLAN DE REHIDRATACIÓN.

EL AGUA CUMPLE FUNCIONES IMPORTANTES EN TU CUERPO

Refrigeración, eliminación de desechos metabólicos.

Lubricación de las articulaciones, transporte y absorción de nutrientes

Mantenerse correctamente hidratado puede ayudar a reducir la fatiga muscular y el riesgo de lesiones

DISTINTOS FACTORES PARA UNA CORRECTA HIDRATACIÓN.

Tanto las cantidades a ingerir, el tipo y duración de la actividad física, las características del ambiente.

Cualidades propias de cada individuo para eliminar el agua, sudor

transpiración de la piel en reposo.

Si la sed aparece durante el evento deportivo, podríamos decir, que es escaso el tiempo para poder revertir la deshidratación.

ORINA COMO FACTOR A CONSIDERAR.

**Buenos signos**

Orinar con relativa frecuencia

Orinar de color claro

**Malos signos**

Orinar tras largos periodos de tiempo

Orinar amarillento u obscuro.

SIGNOS DE DESHIDRATACIÓN.

Confusión y problemas de la consciencia

También sensación de tener mucha sed durante el esfuerzo

Debilidad, taquicardia, somnolencia, vómitos, escasa orina y de un color un tanto oscura