



UDS

Mi Universidad

INFOGRAFIA

Nombre del Alumno: Espinosa Méndes Luis Antonio

**Nombre del tema: Infografía sobre los apoyos ergogénicos
nutricionales**

Parcial: 4to.

Nombre de la Materia: Nutrición en la actividad física y el deporte

Nombre del Asesor: Luna Gutierrez Patricia Del Rosario

Nombre de la Licenciatura: Nutrición.

Cuatrimestre: 7mo

APOYO ERGOGÉNICO

nutricional en el deportista

Se entiende por ayudas ergogénicas cualquier tipo de sustancia, técnica o método utilizado para mejorar el rendimiento deportivo y optimizar la recuperación de un atleta o deportista.



TIPOS

01

Si bien existen diferentes tipos (mecánicas, fisiológicas, psicológicas, farmacológicas y nutricionales), en esta infografía nos centraremos en estas últimas: las ayudas ergogénicas nutricionales.

02

¿Qué es?
son alimentos, sustancias y suplementos que proporcionan nutrientes específicos, los cuales contribuyen a la optimización de ciertos aspectos del desempeño deportivo del atleta o deportista que los toma

03

efectividad

Si bien algunas ayudas ergogénicas nutricionales son útiles y seguras, otras pueden poseer efectos secundarios o ser ineficaces.

Cada persona tiene unas necesidades nutricionales específicas y, por tanto, lo que funciona para un atleta quizás no sea adecuado para otro.



04

suplementos de proteínas

dentro de esta categoría estarían las proteínas en polvo como el suero de leche, la caseína o la proteína de soja. Se caracterizan porque mejoran la síntesis de proteínas y favorecen la recuperación muscular después del ejercicio.

05

creatina

esta aumenta los niveles de fosfocreatina en los músculos, por lo que mejora la capacidad de realizar esfuerzos explosivos y de alta intensidad.

06

aminoácidos de cadena ramificada

por ejemplo, la leucina, la isoleucina y la valina. Sus rasgos principales son la reducción de la degradación muscular y el avance de la recuperación después del ejercicio.

07

antioxidantes

estos protegen contra el estrés oxidativo y el daño celular inducido por el ejercicio intenso.

08

hidratación

bebidas deportivas que contienen electrolitos u otros nutrientes y que están pensadas para mantener una adecuada hidratación durante el ejercicio

beneficios

estos son solo algunos ejemplos de las docenas y cientos de ayudas ergogénicas nutricionales que existen y que podemos encontrar, sus beneficios abarcan desde una mejor fuerza y potencia en el rendimiento deportivo hasta el acortamiento en el logro de los objetivos planteados y metas a realizar



BIBLIOGRAFÍA.

Universidad Europea. (2023, 3 de agosto). Ayudas ergogénicas nutricionales en el deporte: tipos y beneficios .

<https://universidadeuropea.com/blog/ayudas-ergogenicas/#:~:text=Las%20ayudas%20ergog%C3%A9nicas%20nutricionales%20son,f%C3%ADsico%20concreto%2C%20la%20energ%C3%93>

Moriones, VS y Santos, JI (2017). Ayudas ergogénicas en el deporte. *Nutrición Hospitalaria* , 34 (1), 204. <https://doi.org/10.20960/nh.997>

Comunicación. (2024, 30 de enero). *¿Cuáles son los tipos de ayudas ergogénicas?* Ciencias Deportivas. <https://cienciasdeportivas.com/tipos-ayudas-ergogenicas-beneficios/>