



# UNIVERSIDAD DEL SURESTE CAMPUS TAPACHULA

## NUTRICION EN EL DEPORTE

MAPA CONCEPTUAL PLATAFORMA

DOCENTE: PATRICIA DEL ROSARIO LUNA GUTIERREZ

ALUMNO: Anthony Gonzalez Gordillo

7mo CUATRIMESTRE

18 de septiembre del  
año 2024

# HIDRATACION EN DEPORTISTAS

## QUE ES

Beber es el acto de ingerir agua u otros líquidos a través de la boca, la trompa o cualquier otra parte del cuerpo. .

## IMPORTANCIA

Los líquidos actúan como un lubricante esencial de nuestras articulaciones. Asimismo, contribuye a realizar el reparto adecuado de los nutrientes.

La hidratación en el deporte nos ayuda a combatir los calambres, la fatiga y, por supuesto, las posibles lesiones

## BEBIDAS

Las bebidas deportivas se utilizan principalmente para rehidratar y reponer electrolitos esenciales y otros componentes importantes para los atletas, como magnesio, sodio, calcio, potasio, glucosa y líquidos perdidos durante el ejercicio intenso, con el fin de mejorar la resistencia y el rendimiento.

## SOBREHIDRATACION

la sobre-hidratación puede manifestarse a través de signos y síntomas físicos como aumento de peso, hinchazón de los pies y manos (edema), náuseas y vómitos, ortopnea (sensación de falta de aire durante el sueño), bajo nivel de azúcar en la sangre, debilidad, convulsiones, fatiga, dolor de cabeza y aumento de la micción.

## SIGNOS

Los signos físicos y síntomas de deshidratación incluyen piel seca y pobre turgencia, color oscuro en la orina, pérdida rápida de peso, boca seca y pegajosa, debilidad, fatiga, dolor de cabeza, ojos hundidos, calambres musculares, aumento de la tasa de lesiones, dificultad en la recuperación y ritmo cardíaco acelerado.

## PRE-ENTRENO

Se aconseja a los atletas iniciar un régimen de preentrenamiento en un estado bien hidratado, ingiriendo aproximadamente 500 a 600 ml de agua o una bebida deportiva 2 a 3 horas antes de comenzar el ejercicio. Se recomienda una ingesta adicional de 200 a 300 ml de agua o una bebida deportiva 10 a 20 minutos antes de comenzar el ejercicio

Durante la sesión de entrenamiento, la reposición de líquidos debe ajustarse a las pérdidas por sudor y orina, procurando mantener los niveles de hidratación y minimizar la reducción del peso corporal a menos del 2%. Por lo general, este objetivo se puede alcanzar consumiendo 200 a 300 ml de líquido a intervalos de 10 a 20 minutos.

Por otro lado, el uso de bebidas deportivas puede variar según la naturaleza del ejercicio.

El mejor momento para usar una bebida deportiva es durante el ejercicio de alta intensidad y larga duración que dure más de 1 hora, en días calurosos y húmedos, durante sudoración intensa o con alto contenido de sal, y para la recuperación después del entrenamiento.

La adición de electrolitos al agua parece mejorar la retención de líquidos según el método del índice de hidratación de bebidas. Sin embargo, el nivel mínimo de sodio necesario para lograr este efecto varía según los estudios, ya que algunos indican que las bebidas deportivas con aproximadamente 20 mmol de sodio no necesariamente tienen un índice de hidratación significativamente mayor en comparación con el control de agua.