



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
CAMPUS TAPACHULA**

## **NUTRICION DEPORTIVA**

INFOGRAFIA

DOCENTE: L.N. PATRICIA DEL ROSARIO LUNA GUTIERREZ

ALUMNO: ANTHONY GONZÁLEZ GORDILLO

SEPTIMO CUATRIMESTRE

TAPACHULA, CHIAPAS A 27 DE NOVIEMBRE DE 2024

# APOYO ERGOGÉNICO NUTRICIONAL EN EL DEPORTISTA



## CONCEPTO

son suplementos, alimentos o sustancias que ayudan a mejorar el rendimiento deportivo de un atleta. Pueden contribuir a aumentar la energía, la fuerza, la resistencia, la capacidad de realizar un trabajo físico específico o la función muscular.

## SUPLEMENTOS DE PROTEINA

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.



## CARBOHIDRATOS

estos proporcionan una fuente rápida de energía que ayuda a optimizar la resistencia y el rendimiento durante el ejercicio de larga duración.

## CREATINA

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



## AMINOACIDOS BCAA

en esta categoría de ayudas ergonómicas se incluirían, 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.



## BETA-ALANINA

se caracteriza porque incrementa la concentración de carnosina en los músculos, disminuye la acumulación de ácido láctico y pospone la fatiga muscular.



## CAFEINA

se trata de un estimulante que favorece el estado de alerta, la concentración y la resistencia durante el ejercicio.



## ANTIOXIDANTES

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



## SUPLEMENTOS MULTIVITAMÍNICOS Y MINERALES:

estas ayudas ergogénicas nutricionales aseguran que el cuerpo recibe todos los nutrientes esenciales para el funcionamiento óptimo del organismo.



# BIBLIOGRAFÍAS



## **Ayudas ergogénicas nutricionales en el deporte: tipos y beneficios**

Conoce qué son las ayudas ergogénicas nutricionales y por qué es importante consultar a un experto en nutrición deportiva antes de recurrir a ellas.