

# **NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE**

## **LICENCIATURA EN NUTRICION**

**7MO CUATRIMESTRE**

**DOCENTE: LIC  
PATRICIA DEL  
ROSARIO**

**ALUMNA: DIANA  
BRIONES**



# APOYO ERGOGÉNICO NUTRICIONAL EN EL DEPORTISTA

## ¿Qué es?

El término “ergogénico” proviene del griego ergo (trabajo) y genos (producción), y hace referencia a cualquier medio que mejore la capacidad de realizar trabajo físico. En el ámbito nutricional, se trata de elementos que optimizan el rendimiento deportivo mediante la mejora de energía, fuerza, resistencia, recuperación o composición corporal.



## Tipos de apoyo ergogénico

- Alimentos funcionales: Aquellos que ofrecen beneficios adicionales, como los ricos en antioxidantes o probióticos.
- Suplementos dietéticos: Incluyen proteínas, creatina, cafeína, aminoácidos y más.
- Compuestos bioactivos: Sustancias como flavonoides, polifenoles y nitratos que mejoran la función cardiovascular y muscular



## Beneficios del apoyo ergogénico nutricional

- Mejora del rendimiento: Ayuda a aumentar la resistencia, fuerza y velocidad en deportes específicos.
- Optimización de la recuperación: Reduce el daño muscular postejercicio y acelera el proceso de regeneración.
- Prevención de lesiones: Mejora la resistencia del cuerpo al estrés físico.
- Mantenimiento de la salud: Refuerza el sistema inmunológico y disminuye el riesgo de enfermedades.

## Suplementos ergogénicos más utilizados y su función

- Proteína de suero: Favorece la regeneración muscular y el crecimiento.
- Creatina: Incrementa la fuerza y mejora el rendimiento en actividades de alta intensidad.
- Cafeína: Mejora la resistencia y la concentración durante el ejercicio.
- Beta-alanina: Aumenta la resistencia en ejercicios prolongados.
- BCAA (aminoácidos de cadena ramificada): Disminuyen el daño muscular y reducen la fatiga.



## Consideraciones éticas y legales

El apoyo ergogénico debe estar dentro de los límites permitidos por las normativas deportivas internacionales, como las establecidas por la Agencia Mundial Antidopaje (WADA). El uso indebido de sustancias prohibidas no solo puede descalificar a los atletas, sino también poner en riesgo su salud.



## Referencias

Antología de la universidad del sureste campus Tapachula