

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE
CAMPUS TAPACHULA**

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

**NUTRICIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL
DEPORTE**

**SUPER NOTA
EL APOYO ERGOGÉNICO NUTRICIONAL
EN EL DEPORTISTA**

**DOCENTE: PATRICIA DEL ROSARIO LUNA
GUTIÉRREZ**

**ALUMNA: JOSSELINE SARAHI CERDIO
ZEPEDA**

sÉPTIMO CUATRIMESTRE

NOVIEMBRE, 2024

EL APOYO ERGOGÉNICO NUTRICIONAL EN EL DEPORTISTA

¿QUÉ ES EL APOYO ERGOGÉNICO NUTRICIONAL?

El apoyo ergogénico nutricional se refiere a las estrategias alimenticias, suplementos y compuestos bioactivos que optimizan el rendimiento deportivo, aceleran la recuperación y mejoran la salud del deportista. Estas intervenciones buscan satisfacer las demandas metabólicas y aumentar la capacidad física y mental en diferentes disciplinas.

CLASIFICACIÓN DEL APOYO ERGOGÉNICO NUTRICIONAL

1. Macronutrientes Esenciales:

- Carbohidratos:
 - Fuente principal de energía durante el ejercicio.
 - Antes del ejercicio: 1-4 g/kg de carbohidratos de bajo índice glucémico 2-4 horas antes.
 - Durante: 30-60 g/hora (eventos de más de 1 hora).
 - Después: 1-1.5 g/kg para reponer reservas de glucógeno.
- Proteínas:
 - Ayudan en la recuperación y síntesis muscular.
 - Ingesta recomendada: 1.2-2.0 g/kg/día dependiendo de la intensidad del ejercicio.
- Grasas saludables:
 - Fuente de energía en ejercicios de larga duración.
 - Ácidos grasos esenciales

MICRONUTRIENTES

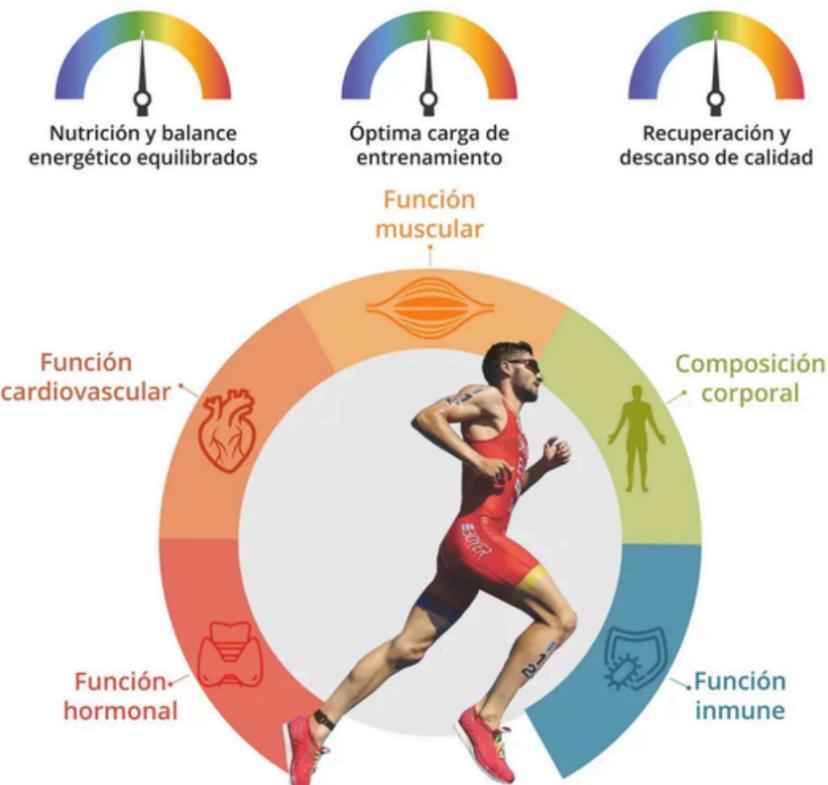
- Micronutrientes:
 - Hierro: Previene la anemia ferropénica.
 - Fuentes: carnes magras, espinacas, legumbres.
 - Calcio y vitamina D:
 - Cruciales para la salud ósea y la contracción muscular.
 - Magnesio: Participa en la contracción muscular y metabolismo energético.

COMPUESTOS BIOACTIVOS Y NUTRÁCEUTICOS

- Compuestos Bioactivos y Nutraceuticos:
 - Omega-3: Reduce la inflamación y mejora la función cardiovascular.
 - Antioxidantes: Vitamina C, E y polifenoles para mitigar el estrés oxidativo.
 - Probioticos: Mejoran la salud intestinal y la inmunidad.

SUPLEMENTOS CON EVIDENCIA CIENTÍFICA

La integración del entrenamiento, la nutrición y el descanso, así como su periodización y equilibrio, son requisitos fundamentales para preservar la salud de los diferentes sistemas y optimizar el rendimiento deportivo.



- Cafeína: Aumenta la resistencia, mejora la atención y retrasa la fatiga.
- Creatina: Incrementa el almacenamiento de fosfocreatina, mejorando la capacidad anaeróbica.
- Beta-alanina: Disminuye la acumulación de ácido láctico.
- Nitratos (remolacha): Mejora la eficiencia energética en deportes de resistencia.

BIBLIOGRAFÍA:

Burke, L. M., & Deakin, V. (Eds.). Clinical Sports Nutrition (5th Edition). McGraw-Hill Education, 2015.