



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Infografía.

TRABAJO

Bases de la administración

MATERIA

Espinosa Méndes Luis Antonio.

ALUMNO

Luna Gutiérrez Patricia del Rosario

DOCENTE

6to Cuatrimestre de nutrición.

CURSO

Tapachula, Chiapas; Martes 30 de Julio del 2024

HIDRATACIÓN DEL DEPORTISTA Y PLAN DE REHIDRATACIÓN.

EL AGUA CUMPLE FUNCIONES IMPORTANTES EN TU CUERPO

Refrigeración, eliminación de desechos metabólicos.

Lubricación de las articulaciones, transporte y absorción de nutrientes

Mantenerse correctamente hidratado puede ayudar a reducir la fatiga muscular y el riesgo de lesiones

DISTINTOS FACTORES PARA UNA CORRECTA HIDRATACIÓN.

Tanto las cantidades a ingerir, el tipo y duración de la actividad física, las características del ambiente.

Cualidades propias de cada individuo para eliminar el agua, sudor

transpiración de la piel en reposo.

Si la sed aparece durante el evento deportivo, podríamos decir, que es escaso el tiempo para poder revertir la deshidratación.

ORINA COMO FACTOR A CONSIDERAR.

Buenos signos

Orinar con relativa frecuencia

Orinar de color claro

Malos signos

Orinar tras largos periodos de tiempo

Orinar amarillento u oscuro.

SIGNOS DE DESHIDRATACIÓN.

Confusión y problemas de la consciencia

También sensación de tener mucha sed durante el esfuerzo

Debilidad, taquicardia, somnolencia, vómitos, escasa orina y de un color un tanto oscura