

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE
CUADRO SINOPTICO
TRABAJO**



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

**DIANA BRIONES RAMIREZ
ALUMNA**

**LUNA GUTIERREZ PATRICIA DEL ROSARIO
DOCENTE:**

7MO. CUATRIMESTRE DE NUTRICION

TAPACHULA, CHIAPAS; SEPTIEMBRE 2024

H
I
D
R
A
T
A
C
I
O
N
D
E
P
O
R
T
I
S
T
A

LA FUNCION DEL AGUA

FUNCION FISIOLÓGICA: ELIMINACION DE METABOLITOS, REFRIGERACIÓN.

TRANSPORTE DE SUSTANCIAS COMO SODIO.

UNA ADECUADA HIDRATACION PREVIENE ENFERMEDADES RENALES, UNA FALTA CONSIDERABLE DE VOLUMEN PUEDE DERIVAR EN UNA INSUFICIENCIA RENAL, SI NOHAY CORRECTO EGRESO PUEDE OCASIONAR INFECCIONES Y DAÑO DE LAS ESTRUCTURAS URINARIAS.

ASPECTOS DE UNA ADECUADA HIDRATACION

LOS VOLUMENES DE AGUA QUE SE INGIEREN DETERMINAN Y CONDICIONAN LA TASA DE FILTRACION GLOMERULAR, SIN EMBARGO OTRAS CONDICIONES INFLUEN: TEMPERATURA, ACIDEZ, FUNCION NERVIOSA

LA ACTIVIDAD FISICA CONDICIONA EL GASTO URINARIO, EL GASTO POR SUDOR PROVOCA DESHIDRATACION Y PERDIDA DE VOLLUMEN SIGNICATIVO

ORINA COMO UN SIGNO IMPORTANTE

EL VOLUMEN, FRECUENCIA Y ASPECTOS FISICOS DE LA ORINA PUEDEN OFRECER DATOS IMPORTANTES PARA SABER SI EXISTE UN ESTADO DE SALUD EN EL CUERPO

CIERTAS ENFERMEDADES PUEDEN ALTERAR EL GASTO URINARIO Y MANIFESTAR SIGNOS Y SINTOMAS PROPIOS DE LA ENFERMEDAD

LA DIABETES, ENFERMEDAD RENAL CRONICA, ENFERMEDADES DE TRANSMISION SEXUAL, INFECCION DE VIAS URINARIAS PUEDEN DAR SIGNOS Y SINTOMAS

DATOS DE DESHIDRATACIÓN

SENSACION DE SED, MUCOSAS RESECAS, PIEL DESHIDRATADA, ESTADO SOMNOLIENTO, CEFALEA

DATOS DE GRAVEDAD: DEBILIDAD, TAQUICARDIA, ESCASA ORINA DE COLORACION CAFÉ OSCURO, CIFRAS DE HIPOTENSION