

Nombre del alumno:

Cristal Alejandra Hernández Roblero

Docente:

Daniela Monserrat Méndez Guillen

Materia:

Nutrición en la Actividad Física y el Deporte

Actividad:

Super Nota

Grupo:

Séptimo de nutrición ( A )

Fecha:

26 de Nov. del 2024

Unidad 4

“ Evaluación del rendimiento físico deportivo “

Bibliografía:

Antología de Nutrición en la Actividad Física y el Deporte, UDS (2024) Unidad 4 “ Evaluación del rendimiento físico deportivo “

# EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO FÍSICO DEPORTIVO

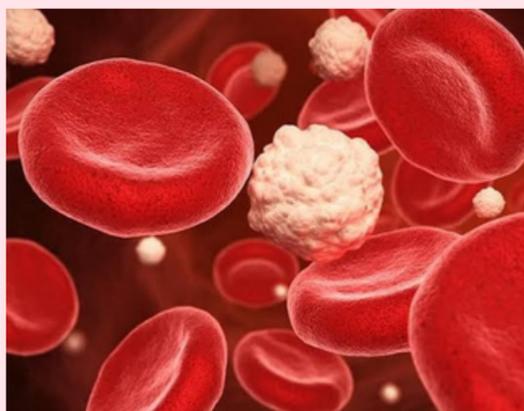


## GASTO ENERGÉTICO

Nos indica la cantidad de calorías que un individuo debe consumir para abastecer los requerimientos energéticos que le permitan realizar las actividades tanto fisiológicas como físicas.

## RENDIMIENTO

Es la relación entre los medios que se utilizan para conseguir un objetivo deportivo y el resultado que se obtiene con ellos. Está estrechamente relacionado con la eficiencia y la capacidad



## RESERVA DE GLUCÓGENO

Esta sucede dentro de las 24 horas siguientes al entrenamiento, mediante el consumo de grandes cantidades de hidratos de carbono y el cese de cualquier actividad que pueda agotar el glucógeno

## NUTRICIÓN APLICADA AL DEPORTE DE NIÑOS, ADOLESCENTES, ADULTOS Y TERCERA EDAD

Desarrollan las actividades en el proceso de atención nutricional de pacientes en las diferentes etapas de la vida en el deporte y soporte nutricional.



## UTILIZACIÓN DE COMPLEMENTOS

Nos aportan al organismo, nutrientes que su dieta habitual no contiene o que requiere en una cantidad mayor

## SUPLEMENTOS DIETÉTICOS

Pueden ayudarle a mejorar o mantener su salud en general, y los suplementos también pueden ayudarle a satisfacer sus necesidades diarias de nutrientes esenciales



## INGESTA DE SUPLEMENTOS DIETÉTICOS EN DEPORTISTAS

Éstos nutrientes se obtendrán mejor a través del consumo de una dieta equilibrada, pero generalmente los suplementos más ingeridos son la creatina, proteínas y magnesio, con la creencia de qué estos mejorarán su rendimiento

# EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO FÍSICO DEPORTIVO



## DOPING

Es cualquier medida que pretende modificar de un modo fisiológico, la capacidad del rendimiento mental o físico de un deportista, así como eliminar sin justificación médica, una enfermedad o lesión con la finalidad de poder participar en una competencia deportiva

## PATOLOGÍAS EN ATLETAS

Enfermedades del músculo esquelético: Son lesiones o dolor en las articulaciones del cuerpo, ligamentos músculos nervios, tendones, y en las estructuras que sostienen las piernas brazos, cuello y espalda

Esta enfermedad puede deberse a un esfuerzo repentino o por realizar mismo movimiento



## LESIONES EN ATLETAS

Se recomienda no utilizar las técnicas de ejercicio correctas, entrenar con demasiada frecuencia o durante demasiado tiempo, cambiar la intensidad de la actividad física, demasiado rápido, y practicar el mismo deporte, todo un año

