



Mi Universidad

Súper nota

Nombre del Alumno: Alexa Gabriela Morales Coutiño

Nombre del tema: "Súper nota"

Parcial: IV

Nombre de la Materia: Nutrición en la actividad física y el deporte

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillén

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 7°

Evaluación del rendimiento físico deportivo

GASTO ENERGÉTICO

-Las necesidades de energía y nutrientes varían con el peso, talla, edad y el índice metabólico



-Dependen de la frecuencia, la intensidad y la duración del entrenamiento y el rendimiento

PX DEPORTISTA

-Se le conoce como NAF (nivel de actividad física)



-CH: 10-14% del contenido para la recuperación del glucógeno



-Un atleta de 50 kg que entrena 2 a 3 hrs, necesita de 50 a 80 kcal / kg / día



-Entrenamiento moderado, elevado necesitan mayores cantidades de HCO y PT



-El 60% y 70% de las kcal, proceden de los HCO

RENDIMIENTO

-Acción matriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, exoresando sus potencialidades físicas y mentales



-No seguir una dieta equilibrada y variada puede dar lugar la aparición de síntomas; físicos, psicicos, cansancio, falta de reflejos o irritabilidad

Evaluación del rendimiento físico deportivo

DIETA HIPOCALÓRICA

Son grandes enemigas del rendimiento laboral, ya que disminuyen nuestras capacidades y además son perjudiciales para la salud



DIETA HIPERCALÓRICA

Provocan sobrepeso y obesidad, aumentando el riesgo de lesiones musculares o dando lugar a trastornos más importantes como alteraciones en los niveles de azúcares y la presión



RESERVA DE GLUCÓGENO



-El establecimiento de las reservas del glucógeno sucede dentro de 24 hrs siguientes al entrenamiento

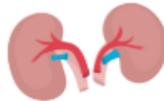


-Mediante el consumo de grandes cantidades de HCO y el cese de cualquier actividad que puedan agotar el glucógeno

¿EN DÓNDE SE ENCUENTRA GLUCÓGENO?



Hígado: Regulación de glucemia; enzima glucosa 6 fosfatasa, síntesis dependiente de glucosa y fructuosa



Riñones: Pequeñas cantidades, secreta muy poco



Sangre y glóbulos blancos: 5 g fr glucosa (no glucógeno)



Evaluación del rendimiento físico deportivo

¿EN DÓNDE SE ENCUENTRA GLUCÓGENO?



Cerebro: Por determinar; en los astrocitos, posible relación con la fatiga central



Músculo: Dependiendo de la masa muscular y nivel del sujeto; apróx 400 grs. Fuente exclusiva del músculo, síntesis dependiendo de la glucosa, función extra

FUNCIÓN DEL GLUCÓGENO

-Eventos de ultraresistencia: Los atletas pueden maximizar el almacenamiento de glucógeno mediante el consumo de gran cantidad de HCO durante 4 - 5 días, en las cuáles disminuyen el ejercicio de agotamiento del glucógeno



-Los alimentos recomendados son; relativamente bajos en fibra y en grasas

-Moderados en proteína para permitir el vaciamiento gástrico (a los atletas les va mejor si inician el ejercicio sin algo sólido en el estómago)



-Los líquidos con HCO, ingeridos antes del ejercicio, también pueden ser útiles para los atletas predispuestos a sufrir molestias digestivas antes de la competición





Evaluación del rendimiento físico deportivo

APOYOS EGORGÉNICOS NUTRICIONALES

-Ayuda egorgénica: Cualquier medida, dirigida a mantener en lo posible el nivel de prestación deportiva, que minimiza las manifestaciones objetivos y subjetivos de la fatiga y que no poenen en peligro la salud



-Sustancia dopante: Toda sustancia exógena o también de origen fisiológica, suministrado en condiciones o cantidades anormales, administrado por cualquier vía, con el objetivo de aumentar de forma artificial el rendimiento

SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

-Nutrientes aplicados o administrados en cantidades fisiológicas, carecen de efectos secundarias o tóxicos para el organismo, que no ponen en peligro la salud del deportista, no se pueden considerar sustancia dopante



SUSTANCIAS FARMACOLÓGICAS NO DOPANTES

-Fármacos o medicamentos, no prohibidos, administrados con el fin de tratar problemas físicos (aminoácidos, antibióticos, etc).





Evaluación del rendimiento físico deportivo

SUSTANCIAS FARMACOLÓGICAS NO DOPANTES

-Sustancias o medicamentos utilizados administrados con el fin de aumentar el rendimiento deportivo de forma artificial



-Pone en peligro la salud del deportista

-Algunas sustancias dopantes: Diuréticos, estimulantes, anabolizantes, etc.



-Existen una serie de sustancias que, utilizadas bajo receta médica para tratar alguna situación de salud definida, no se consideran dopantes si se comunican oficialmente, con el uso de receta médica





Evaluación del rendimiento físico deportivo

ALGUNOS SUPLEMENTOS DIETÉTICOS

-Tiamina; Metabolismos de los HCO y A.a. Si hay insuficiencia se presenta menor resistencia, pérdida muscular y pérdida de peso



-Riboflavina; Metabolismo energético oxidativo, transporte de electrones en la producción de ATP. Si hay insuficiencia se presenta debilidad, fotofobia, alteración de la función del SN y afecciones en la piel

DOPING

-Cualquier medida que pretende modificar, de un modo no fisiológico, la capacidad de rendimiento mental o físico de un deportista



PATOLOGÍAS EN ATLETAS

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

-Las lesiones deportivas son; agudas y crónicas



AGUDAS

Ocurren repentinamente



CRÓNICAS

Suelen relacionadas con el uso excesivo de la parte lesionada y se desarrolla gradualmente con el tiempo



Bibliografía

Antología de la Universidad Del Sureste (UDS) del año 2024 De NUTRICIÓN EN la actividad física y el deporte.
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/ae1847d31902d1a339454b0357ba0c3f-LC-LNU701%20NUTRICION%20EN%20LA%20ACTIVIDAD%20FISICA%20Y%20EL%20DEPORTE.pdf>