



Alumnos:

María Daniela Gordillo Pinto

Nombre del profesor:

Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre del trabajo:

Súper Nota Unidad IV

Materia:

Nutrición en la actividad física y el deporte

Grado:

7° cuatrimestre

Grupo:

Único

Comitán de Domínguez Chiapas a 24 de noviembre de 2024.

Unidad 4

EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO FISICODEPORTIVO

Gasto energético

- Las necesidades calóricas varían según el peso, edad, sexo, metabolismo y nivel de actividad física. Un deportista de élite puede necesitar hasta 10,000 kcal/día en entrenamientos intensos.



Rendimiento

- El rendimiento deportivo depende de una adecuada alimentación que optimice la relación entre capacidades físicas y ejercicio. Una mala dieta reduce la capacidad física hasta en un 30%.

Reserva de glucógeno

- El glucógeno se restablece en 24 horas tras el ejercicio con una dieta alta en carbohidratos. Los carbohidratos líquidos ayudan a evitar molestias digestivas antes de competir.



Nutrición según etapa de vida

- La dieta de niños, adolescentes, adultos y mayores debe adaptarse a sus necesidades. La hidratación es clave, especialmente en niños, y los suplementos no son necesarios en la mayoría de los casos.

Suplementos dietéticos

- Resumen:
- Los suplementos como hierro, vitamina B12 y ácido fólico son útiles en grupos específicos (embarazadas, adultos mayores, ve



Unidad 4

EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO FISICODEPORTIVO

Suplementos dietéticos

- Los suplementos como hierro, vitamina B12 y ácido fólico son útiles en grupos específicos (embarazadas, adultos mayores, veganos). Los atletas deben usarlos bajo supervisión profesional.



Dopaje

- El dopaje busca alterar el rendimiento de manera no fisiológica y puede incluir sustancias prohibidas en suplementos. Hasta el 15% de los suplementos podrían contener sustancias dopantes.

Lesiones y patologías en atletas

- Las lesiones deportivas afectan músculos, tendones y huesos. Su recuperación adecuada es esencial para volver a las actividades normales.



REFERENCIAS

Universidad Del Sureste. (2024). Antología de Nutrición en la actividad física y el deporte.