



Nombre de la universidad:

Universidad del sureste UDS

Nombre de la alumna:

Yadira Guadalupe Morales Ramírez

Nombre del profesor:

Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre del trabajo:

Súper nota de Nutrición en la actividad física y el deporte

Materia:

Nutrición en la actividad física y el deporte

Grado:

Séptimo cuatrimestre

Grupo:

A

Comitán de Domínguez Chiapas. Diciembre de 2024.

EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO FÍSICODEPORTIVO

GASTO ENERGÉTICO

La ingesta calórica es componente importante del entrenamiento



Las necesidades de energía y nutrientes varían por



La cobertura de las necesidades diarias de energía obligan a consumir



Las personas que inician un programa para lograr buena forma física consumen

- HC 45-55%
- Prot 10-15%
- Lip 25-35%



Atletas sometidos a un entrenamiento de volumen moderado o elevado consumen HC 60 al 70%(5 a 8 g/kg/día)



60 al 70% de las calorías totales deben proceder de los hidratos de carbono



Realizar ejercicio con el estómago repleto puede ocasionar



La intensidad y duración del ejercicio son importantes para la oxidación de la grasa



El estrés muscular origina inflamación, formación de moretones y degradación hística



EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO FÍSICODEPORTIVO

RENDIMIENTO

El rendimiento deportivo es una acción motriz



La alimentación es nuestro motor y condiciona nuestro desarrollo físico



Una persona mal alimentada verá reducida su capacidad física



Las dietas hipocalóricas son grandes enemigas del rendimiento laboral



Las dietas hipercalóricas provocan sobrepeso y obesidad



El ritmo de trabajo o ideas equivocadas pueden hacer saltarnos comidas o solo realizar 2 ingestas diarias



RESERVA DE GLUCÓGENO

El restablecimiento sucede dentro de las 24 h siguientes al entrenamiento



Los alimentos deben ser relativamente bajos en fibra y grasas



Consumir una pequeña cantidad de Pt, HC y líquidos antes del ejercicio, puede sintetizar glucógeno



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

El pediatra debe conocer y monitorear el estado nutricional



El niño deportista usa la grasa como fuente de energía



En deportes de alta intensidad y corta duración se consumen



En deportes de baja intensidad y larga duración se consumen



Deben ingerirse a largo del día Asegura la resistencia



La ferropenia en niños o adolescentes es por la nutrición



EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO FÍSICODEPORTIVO

APOYO ERGOGENICOS NUTRICIONALES

Pueden ser de índole alimentaria o dietética, farmacológica, mecánica, física, psicológica



Suplementos nutricionales

Sustancia dopante aumenta de forma artificial el rendimiento deportivo



Sustancias no dopantes

Las sustancias dopantes son de origen farmacológico

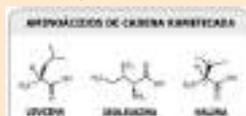


UTILIZACIÓN DE COMPLEMENTOS VITAMÍNICOS, PROTEICOS, BEBIDAS DEPORTIVAS Y ESTIMULANTES

La piel es una barrera que evita la deshidratación



Tomar aá de cadena ramificada, retrasa la aparición de fatiga central



Aá de cadena ramificada son la leucina, isoleucina y valina



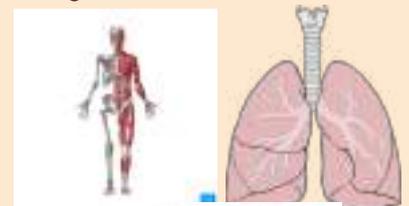
La fatiga muscular es la incapacidad para mantener la fuerza



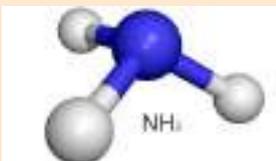
La fatiga central se asocia con alteraciones funcionales del SNC



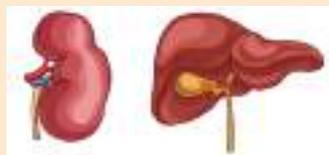
La glutamina se sintetiza en



La glutamina es la forma de eliminación del amoníaco



La glutamina forma glucosa en hígado y riñón



Minerales implicados en la fisiología y metabolismo muscular

Mg. El 70% que se encuentra en el organismo esta en los huesos



Mn. Componente de la superóxido dismutasa

K. Se encuentra dentro de las células del organismo



Cu. Forma parte de las enzimas



Zn. Importante en el sistema inmunológico



Se. Forma parte del glutatión peroxidasa



★ Vitaminas importantes en el metabolismo energético
B1, B2, niacina, B6, C Y E



Suplementos más utilizados son la creatina y L-carnitina



La creatina se almacena en el músculo



La creatina es abundante en carnes y pescado



La L-carnitina es abundante en carnes rojas y productos lácteos



La creatina se sintetiza en el hígado y páncreas



La L-carnitina se sintetiza en el hígado y riñón



RELEVANCIA DE LOS SUPLEMENTOS DIETÉTICOS

Las mujeres embarazadas y en lactancia tienen requerimientos altos, como de hierro y vit B9



Muchos atletas pueden requerir ingestas mayores de hierro, por la pérdida



Los veganos requieren suplementación de vit B12



Las personas intolerantes a la lactosa deben consumir suplementos de Vit B2, D y calcio



INGESTA DE SUPLEMENTOS DIETÉTICOS POR LOS DEPORTISTAS

Los suplementos ingeridos en atletas adolescentes de élite son



Personas con insuficiencia de nutrientes biológicamente consumirán suplementos dietéticos



Vitaminas y minerales relacionados con el ejercicio

- | | |
|---------------------------|-------------------|
| Tiamina (Vit B1) | Niacina (Vit B3) |
| Riboflavina (Vit B2) | |
| Piridoxina (Vit B6) | Retinol (Vit A) |
| Ácido fólico (Vit B9) | Tocoferol (Vit E) |
| Ácido ascórbico (Vit C) | |
| Cianocobalamina (Vit B12) | |



Factores de riesgo de las lesiones deportivas



Entrenar con demasiada frecuencia o durante demasiado tiempo



Los síntomas de una lesión aguda



Los síntomas de una lesión crónica





BIBLIOGRAFÍA.

ANTOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD DEL
SURESTE (UDS) DEL AÑO 2024 DE NUTRICIÓN
EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

