

**Nombre de alumno: Diana Isabel
García Guillén.**

**Nombre del profesor: Daniela
Montserrat Méndez Guillén.**

Nombre del trabajo: Super Nota.

**Materia: Nutrición en la actividad
física y el deporte.**

Grado: 7°

Grupo: A

Nutrición en la actividad física y el deporte.



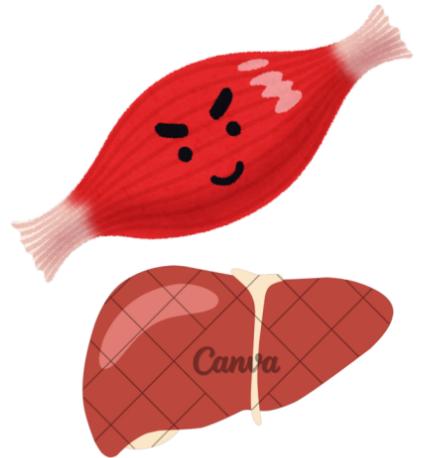
RENDIMIENTO



- Acción motriz, que permite al atleta expresar su potencial físico y mental. El peor enemigo son las dietas hipo e hipercalóricas.

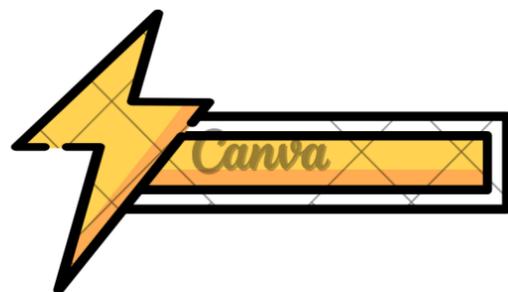
Reservas de glucógeno

- El reestablecimiento se da dentro de las 24 hrs posteriores al entrenamiento. Con alto consumo de CHO y disminución de AF.



GASTO ENERGÉTICO

- NIVEL GLOBAL: 30 - 40 min x 3 (25 a 35 kcal x kg).
- ATLETA DE 50 KG (2 - 3 HORAS DE 5 - 6 VECES X SEM: 50 - 80 kcal)
- DEPORTISTA DE ÉLITE. 150 - 200 kcal



NUTRICIÓN EN NIÑOS

- Mayor necesidad energética por crecimiento. Importancia de vitaminas y minerales (D, B12 y calcio).



NUTRICIÓN EN ADOLESCENTES

- Mayor demanda por crecimiento y AF. Se necesita correcto aporte de pt. Es esencial el aporte de hierro en mujeres.

NUTRICIÓN EN ADULTO MAYOR

- Importante prevenir sarcopenia. Adaptar la dieta al metabolismo basal. Importancia de vitaminas y minerales (D, B12 y calcio).



APOYOS ERGOGÉNICOS

- Cualquier medida dirigida a mantener el nivel deportivo y no pone en peligro la salud del deportista. Pe: Dietética, farmacológica, mecánica, física y psicológica.

Nutrición en la actividad física y el deporte.

SUSTANCIA DOPANTE



Sustancia exógena suministrada en cantidades anormales para aumentar de manera artificial el rendimiento deportivo y que puede suponer un perjuicio a la ética deportiva. Son de origen farmacológico

Suplementos nutricionales

- Nutrientes administrados en cantidad fisiológica, carecen de efectos secundarios o tóxicos para el organismo y no se consideran sustancias dopantes.



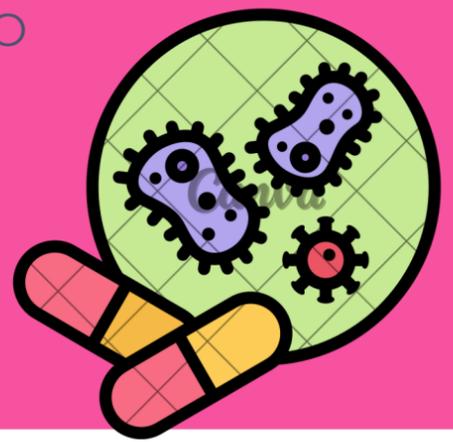
BENEFICIOS DE LA SUPLEMENTACIÓN

- Incrementar los depósitos de sustratos
- Aumentar hipertrofia y fuerza muscular
- Disminuye el tiempo de recuperación
- Protege del efecto de radicales libres



SUSTANCIAS FARMACOLÓGICAS NO DOPANTES

- No están prohibidos, se administran con el fin de tratar algún problema físico. (Antiácidos/antibióticos).



RELEVANCIA DE SUPLEMENTOS DIETÉTICOS

- Suplementación de hierro, cromo, magnesio y zinc.
- Vitamina C.
- Complejo B
- Vitamina D y calcio



Dopaje

- Medida que pretende modificar de un modo no fisiológico la capacidad de rendimiento mental o físico de un deportista así como eliminar sin justificación médica una enfermedad para poder participar.



PATOLOGÍAS EN ATLETAS

- Enfermedad del músculo esquelético.

(Dolor en ligamentos, articulaciones, piernas, cuello y espalda.

Tendinitis, sx del tunel carpal



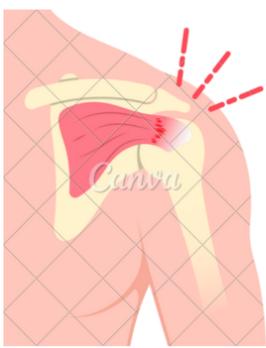
Nutrición en la actividad física y el deporte.



LESIONES EN ATLETAS

- Malas técnicas de ejercicio
- Entrenar con demasiada frecuencia
- Lesiones previas
- Poca flexibilidad
- Practicar el mismo deporte todo el año

Pueden sufrirse en



LESIONES AGUDAS

- Dolor intenso y repentino
- Moretones/hinchazón extrema
- No poder mover la articulación
- Hueso/articulación fuera de lugar



LESIÓN CRÓNICA

- Dolor al hacer ejercicio
- Hinchazón y dolor leve constante



- Bibliografía. Universidad del Sureste (2024). Antología Nutrición en la actividad física y el deporte.