



NUTRICIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE.



Nombre del profesor: Daniela Monserrat
Méndez Guillen.

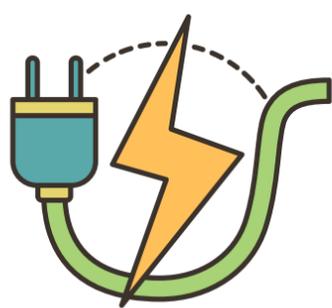
Alumno: Jimena Maldonado Marín.
Unidad 4.

Materia: Nutrición En la actividad física y el
deporte.

fecha: 02 de diciembre del 2023.

Evaluación del rendimiento físicodeportivo.

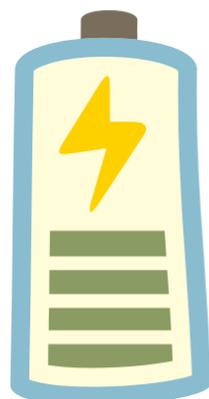
4.1 GASTO ENERGÉTICO.



Las necesidades energéticas y nutrientes van variando con el peso, talla, edad, sexo e índice metabólico, así como el tipo de ejercicio y la frecuencia, suelen cubrir las necesidades con 25-35 kcal/kg al día.

4.1 GASTO ENERGÉTICO.

- Hidratos de carbono para entrenamiento general: 45-55%.
- Proteínas para entrenamiento general: 10-15%.
- Grasas para entrenamiento general: 25-35%.
- Omega 3: 1-2gr.
- Omega 6: 5-10gr.
- 4hr antes de competir 4gr/kg de HC.
- La grasa se limita hasta 25% 4hr de competir.



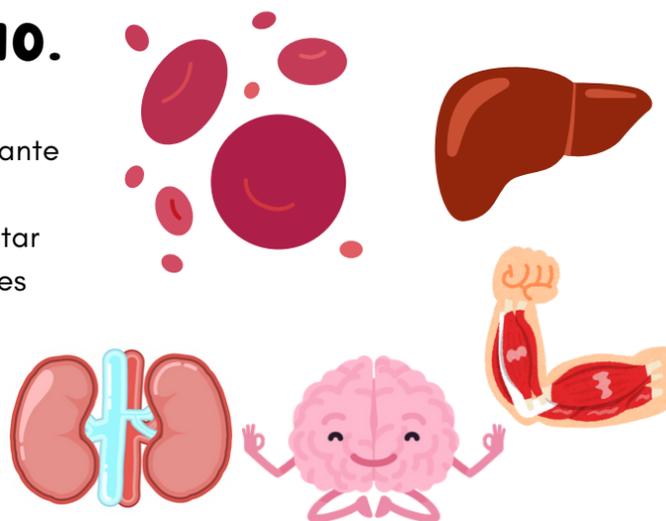
4.2 RENDIMIENTO.

Podemos hablar de rendimiento deportivo, cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar.

4.3 RESERVA DE GLUCÓGENO.

El establecimiento de reservas de glucógeno sucede dentro de las 24hr siguientes al entrenamiento, mediante el consumo de grandes cantidades de hidratos de carbono y cese a cualquier actividad que pueda agotar al glucógeno. Se puede encontrar en diferentes partes del cuerpo humano:

- Hígado.
- Riñón.
- Sangre y glóbulos rojos.
- Cerebro.
- Músculo.



4.4 NUTRICIÓN APLICADA AL DEPORTE DE NIÑOS, ADOL, ADULTOS Y ADULTOS MAYORES.

El deporte tiene numerosos beneficios en las diferentes etapas de la vida, desde el punto de vista metabólico las diferencias entre el atleta, niño y adulto implican el estado nutricional que tengan, por lo cual las vitaminas y minerales son de mucha importancia y sin importar la edad se tienen que ingerir en la misma cantidad.

4.5 APOYO ERGOGENICOS NUTRICIONALES.

La ayuda ergogénica es cualquier medida, de cualquier índole dirigida a mantener en lo posible el nivel de presentación deportiva, que minimicen las manifestaciones de fatiga y no ponen en riesgo a la salud.



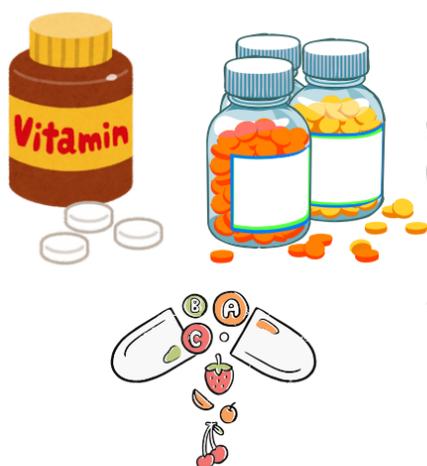
4.5 APOYO ERGOGENICOS NUTRICIONALES.

Las sustancias dopantes a diferencia de las ergogénicas son casi exclusivas de índole farmacológico, se diferencian:

- Suplementos.
- Farmacológicos.
- Dopantes.



Evaluación del rendimiento físico deportivo.



4.6 UTILIZACIÓN DE COMPLEMENTOS VITAMINICOS, PROTEICOS, BEBIDAS DEPORTIVAS, ETC.

Hidratación y bebidas de reposición el agua Aunque no se considere al agua como un nutriente, es indispensable para la vida y forma parte de todos los seres vivos.

4.7 RELEVANCIA DE LOS SUPLEMENTOS DIETÉTICO

Los atletas parecen tener un mayor riesgo de insuficiencia de hierro debido a la hemolisis por impacto del pie, pérdida en el sudor y pérdidas vía orina y heces; por eso los atletas podrían ingerir suplementos orales de este tipo.



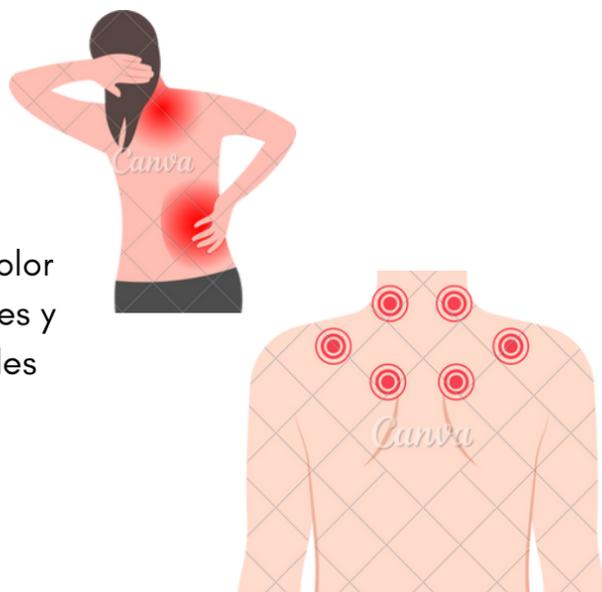
4.9 DOPING.

El dopaje es cualquier medida que pretende modificar de un modo no fisiológico, la capacidad de rendimiento mental o físico de una deportista, así como eliminar una lesión con tal de poder participar en una competición.



4.10 PATOLOGÍAS DE ATLETAS.

La enfermedad de músculo esquelético: son lesiones o dolor de articulaciones, ligamentos, músculos, nervios, tendones y en la estructura que sostiene al cuerpo, estas enfermedades pueden deberse a un esfuerzo repentino.



4.11 LESIONES EN ATLETAS.

Los factores que pueden influir para una lesión deportiva son:

- No utilizar buenas técnicas.
- Entregar con demasiada frecuencia.
- Cambiar de intensidad.
- No utilizar zapatos adecuados.
- No llevar buen equipo.
- Poca flexibilidad.

Las sesiones pueden ser **agudas** o **crónicas** debido al uso excesivo.



BIBLIOGRAFÍA.

Universidad del sureste
(UDS) antología para
nutrición en la actividad
física y el deporte
(2024).