

Mi Universidad

**SUPER
NOTA**

*Nombre del Alumno: Brayán
Velasco Hernández*

Parcial: 4to

*Nombre de la Materia: NUTRICION
EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL
DEPORTE*

*Nombre del profesor: Daniela
Montserrat Méndez Guillén*

*Nombre de la
Licenciatura: Nutrición*

Cuatrimestre: 7to

EVALUACION DEL RENDIMIENTO FISICODEPORTIVO

GASTO ENERGÉTICO

El componente más importante de un entrenamiento y un rendimiento deportivos satisfactorios es una ingesta calórica adecuada que permita sostener el gasto energético y mantener la fuerza, la resistencia, la masa muscular y la salud global



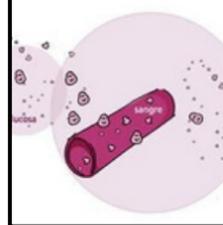
RENDIMIENTO

La alimentación es nuestro motor por excelencia y uno de los factores que condicionan, indiscutiblemente, nuestro desarrollo físico, rendimiento y productividad



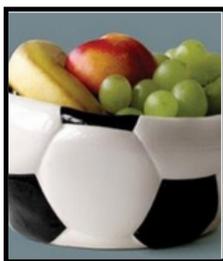
RESERVA DE GLUCÓGENO

El restablecimiento de las reservas de glucógeno sucede dentro de las 24 h siguientes al entrenamiento mediante el consumo de grandes cantidades de hidratos de carbono y el cese de cualquier actividad que pueda agotar el glucógeno



NUTRICIÓN APLICADA AL DEPORTE DE NIÑOS

El deporte tiene numerosos beneficios para la salud y una adecuada nutrición ayuda a conseguir un óptimo rendimiento. La mayor parte de la actividad deportiva realizada por la población infantil tiene lugar en el ámbito escolar, no incluye actividades de resistencia y con frecuencia no tiene carácter de alta competición



APOYO ERGOGENICOS NUTRICIONALES

Siempre que se habla de ayuda ergogénica en el deporte, una parte importante de la población cree que se está hablando de dopaje, por ello, es interesante hacer unas consideraciones sobre lo que es realmente cada uno de estos dos conceptos tan diferenciados entre sí, no solamente por los productos utilizados, sino también por los fines buscados en cada caso



UTILIZACIÓN DE COMPLEMENTOS

Hidratos de carbono y alimentos energéticos Sabemos que los hidratos de carbono, fundamentalmente el glucógeno y la glucosa, constituyen la fuente más importante de energía para la fibra muscular activa durante el ejercicio físico, hasta el punto que una de las principales causas de fatiga muscular es el agotamiento de estas reservas y por lo tanto, la falta de disponibilidad de carbohidratos para la obtención de energía



EVALUACION DEL RENDIMIENTO FÍSICODEPORTIVO

RELEVANCIA DE LOS SUPLEMENTOS DIETÉTICOS

Varias revisiones han sugerido que el rendimiento no mejora con la ingesta de suplementos vitamínicos o ayudas ergogénicas en atletas que consumen una dieta equilibrada que proporciona suficiente energía, pero puede haber algunas circunstancias que justifiquen la ingesta de suplementos dietéticos si no es posible consumir una dieta equilibrada



INGESTA DE SUPLEMENTOS DIETÉTICOS

Es claro que diversos nutrientes están relacionados con el rendimiento en el ejercicio, tanto de manera directa como indirecta. De forma ideal, estos nutrientes se obtendrían mejor a través del consumo de una dieta equilibrada, pero es evidente que muchos atletas consumen suplementos con la esperanza de afectar de forma positiva en el rendimiento atlético



DOPING

Se considera dopaje a cualquier 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 o lesión, con la finalidad de poder participar en una competición deportiva



PATOLOGIAS EN ATLETAS

La importancia que el músculo, tanto desde el punto de vista anatómico como funcional, tiene en la evolución de diversas situaciones fisiopatológicas así como las implicaciones clínicas y evolutivas que ello comporta para la salud y la enfermedad es algo que, por ser de tiempo conocido, no deja de comportar esfuerzos para mejor entender sus causas, consecuencias y posibles actuaciones



LESIONES EN ATLETAS

Hay varios tipos diferentes de lesiones deportivas. Los síntomas que tenga y su tratamiento dependerán del tipo de lesión. La mayoría de las personas se recuperan y vuelven a sus actividades normales



BIBLIOGRAFÍA

VELASCO, HERNANDEZ, BRAYAN (30/11/2024).

ANTOLOGIA, UDS. MEXICO

[HTTPS://PLATAFORMAEDUCATIVAUDS.COM.MX/ASSE](https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/AE1847D31902D1A339454B0)

[TS/DOCS/LIBRO/LNU/AE1847D31902D1A339454B0](https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/AE1847D31902D1A339454B0)

[357BA0C3F-LC-](https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/AE1847D31902D1A339454B0)

[LNU701%20NUTRICION%20EN%20LA%20ACTIVIDAD](https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/AE1847D31902D1A339454B0)

[%20FISICA%20Y%20EL%20DEPORTE.PDF](https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/AE1847D31902D1A339454B0)

