



NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE



ANGEL GABRIEL OJEDA ALTUZAR

NUTRICION EN EL DEPORTE

GASTO ENERGETICO ⁰¹

El gasto energético en el deportista se refiere a la cantidad total de energía que una persona utiliza durante la práctica de ejercicio físico, y depende de varios factores como la intensidad, la duración, el tipo de actividad, el estado físico del deportista, su composición corporal y las condiciones ambientales



02

RENDIMIENTO

El rendimiento en deportistas se refiere a la capacidad de un individuo para ejecutar un esfuerzo físico y mental durante la práctica de una actividad deportiva, con el objetivo de lograr la máxima eficiencia y obtener los mejores resultados posibles en su disciplina. El rendimiento deportivo está influenciado por una combinación de factores fisiológicos, psicológicos, técnicos y ambientales.



RESERVA DE GLUCOGENO

La reserva de glucógeno en los deportistas es un componente clave para mantener un rendimiento óptimo durante actividades de alta intensidad y duración. El glucógeno es la principal forma de almacenamiento de carbohidratos en el cuerpo, y se encuentra principalmente en los músculos y el hígado. Durante el ejercicio, el glucógeno muscular es utilizado como fuente de energía rápida, especialmente en esfuerzos de alta intensidad y en deportes de resistencia.

03



APOYO ERGOGENICOS

NUTRICIONALES

Los apoyos ergogénicos nutricionales son sustancias, técnicas o estrategias que buscan mejorar el rendimiento físico de los deportistas, ya sea aumentando la eficiencia energética, reduciendo la fatiga, optimizando la recuperación o mejorando la concentración mental. Estos apoyos pueden incluir desde modificaciones dietéticas hasta suplementos específicos

04



NUTRICION EN EL DEPORTE

UTILIZACIÓN DE COMPLEMENTOS VITAMÍNICOS,
PROTEICOS, BEBIDAS DEPORTIVAS Y
ESTIMULANTES.



La utilización de complementos vitamínicos, proteicos, bebidas deportivas y estimulantes es común entre los deportistas con el objetivo de mejorar el rendimiento, acelerar la recuperación y optimizar los procesos fisiológicos durante el ejercicio.

RELEVANCIA DE LOS SUPLEMENTOS DIETÉTICOS

Los suplementos dietéticos son productos diseñados para complementar la dieta normal y proporcionar nutrientes que pueden faltar o que se necesitan en mayores cantidades, como vitaminas, minerales, aminoácidos, ácidos grasos, fibras, y otros componentes bioactivos. En el contexto deportivo, los suplementos dietéticos tienen una gran relevancia debido a su capacidad para optimizar el rendimiento, acelerar la recuperación y mejorar la salud general del deportista. Sin embargo, su uso debe ser adecuado, informado y siempre bajo la supervisión de un profesional de la salud.

INGESTA DE SUPLEMENTOS DIETÉTICOS POR LOS DEPORTISTAS

Los suplementos dietéticos pueden ayudar a los deportistas a mejorar su rendimiento mediante el suministro de nutrientes clave que aumentan la energía, mejoran la resistencia, reducen la fatiga y potencian la fuerza y la potencia



04

DOPING

Las patologías en atletas son condiciones de salud que afectan el rendimiento, la recuperación y, en algunos casos, la longevidad de la carrera deportiva. Estas patologías pueden ser tanto físicas como psicológicas, y su origen puede estar relacionado con el entrenamiento excesivo, el uso inapropiado de suplementos, la mala alimentación, el estrés mental o incluso la predisposición genética

siglas en inglés) es la principal organización que regula y establece las normas para la lucha contra el dopaje en el deporte