



NOMBRE DEL ALUMNO:

Sofía Yamileth Guillén Flores

NOMBRE DEL MAESTRO:

LN. Daniela Monserrath Mendéz
Guillén

NOMBRE DEL TRABAJO:

Súper Nota

MATERIA:

Nutrición en actividad física y deporte

GRADO Y GRUPO

LNU-7A

30/NOV/2024 COMITAN CHIAPAS

GASTO ENERGETICO

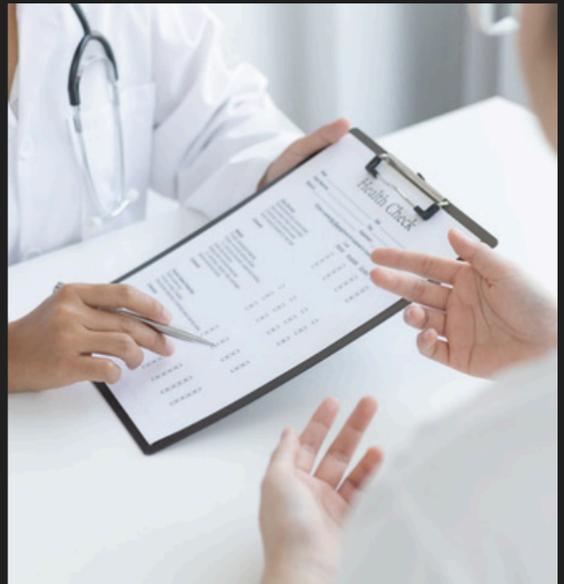
NECESIDADES

01

Las necesidades de energía dependen de factores como:

- Peso
- Talla
- Sexo

La ingesta calórica es de importancia durante el entrenamiento



02

REQUIERIMIENTOS NUTRICIONALES

Para pacientes que quieren iniciar con un buen plan de alimentación deberán consumir:

- Hidratos de carbono: 45-55%
- Proteínas del 10-15%
- Lípidos del 25-35%

LA OXIDACIÓN EN DEPORTE

03

Factores importantes que intervienen en la oxidación de grasa en el tejido adiposo:

- Intensidad del ejercicio
- Duración del ejercicio



04

ESTRÉS MUSCULAR

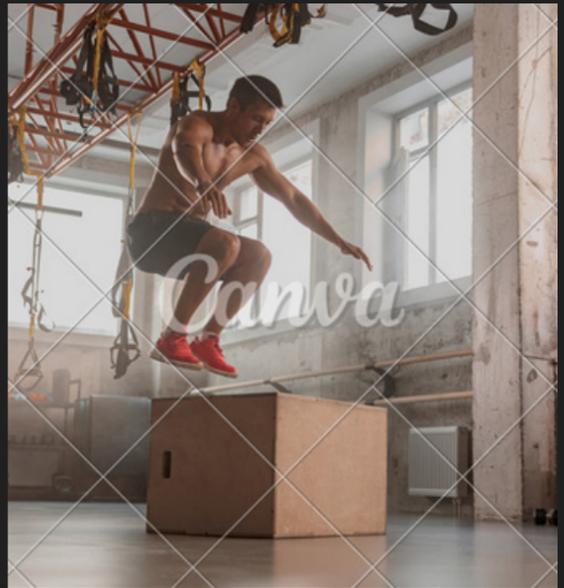
- El estrés muscular origina inflamación
- El estrés muscular origina formación de moretones
- El estrés muscular provoca degradación hística

RENDIMIENTO

EL RENDIMIENTO

01

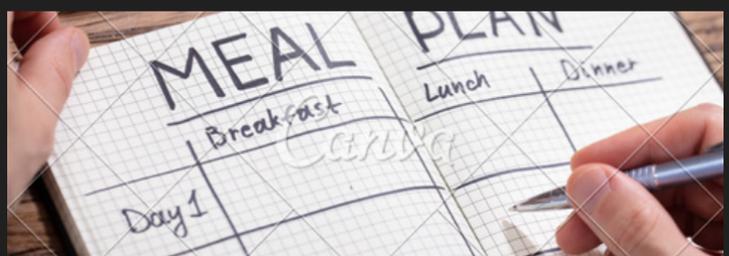
Es una acción motriz, donde la alimentación interviene como factor principal, siendo el que da energía y condiciona el desarrollo físico



02

TIPOS DE DIETAS

- Hipocalóricas
- Hiperproteicas



DIETA HIPOCALÓRICA

03

Son grandes enemigas del rendimiento laboral ya que no proporcionan suficiente energía



04

DIETA HIPERCALÓRICA

- Provocan sobre peso
- Provocan obesidad

Una persona mal alimentada no tendrá una rendición física o capacidad suficiente

RESERVA DE GLÚCOGENO

SUCEDE CUANDO: ⁰¹

El restablecimiento sucede dentro de las 24grs despues del entrenamiento físico



02

ALIMENTOS:

Deberán ser:

- Relativamente bajos en grasa
- Relativamente bajos en grasa

PARA SINTETIZAR ⁰³

Se deberá consumir pequeña cantidad de:
Proteínas
Lípidos
Carbohidratos



04

SE DEBERÁ

Ir aumentando poco a poco los carbohidratos después de cada entrenamiento por hora se irán subiendo 2gr hasta llegar a los requerimientos nutrimentales

NUT. APLICADA AL DEPORTE DE NIÑOS, ADOLESCENTES, ADULTOS Y TERCERA EDAD.

EN NIÑOS:

01

Deberá acudir con un profesional médico (pediatra) para monitorear su estado nutricional



02

NIÑO DEPORTISTA

- Usa la grasa como fuente principal de energía a la hora del entrenamiento
- En deporte de alta intensidad y corta duración (CH)
- En deporte de baja intensidad y larga duración (LIP)

ENFERMEDADES

03

La FERROPENIA:
En niños o adolescentes se presenta debido a una malnutrición



04 EN ADULTOS DE 3RA EDAD

Se deberá indicar buenos requerimientos, de acuerdo a patologías, peso, talla, edad, sexo, para cubrir lo necesario para el paciente

APOYO ERGOGENICOS NUTRICIONALES

PUEDEN SER:

01

De índole:

- Alimentaria o dietética
- Farmacológica
- Mecánica
- Física
- Psicológica



02

USAN:

- Sustancias dopantes, que aumenta de forma artificial, o falsa el rendimiento deportivo.

ESTAS SUSTANCIAS:

03

Son dopantes

Origen: farmacológico



04

NOTA:

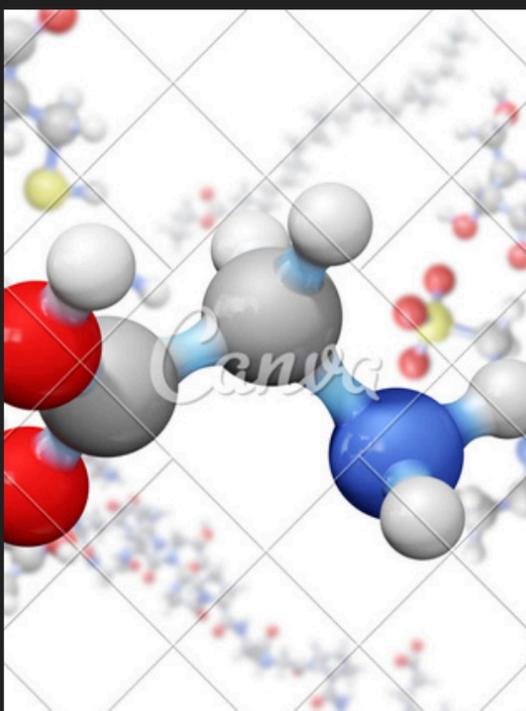
- Son suplementos nutricionales
- Son sustancias no dopantes

UTILIZACIÓN DE COMPLEMENTOS

LOS AMINOÁCIDOS ⁰¹

Son de cadenas ramificadas que provocan un retraso en la aparición de la fatiga central:

- Leucina
- Isoleucina
- Valina



02

LA GLUTAMINA:

- Ayuda a la formación eliminación del amoniaco.
- Forma glucosa con el hígado y riñón
- Se sintetiza en pulmones, cerebro

MINERALES IMPLICADOS: ⁰³

Mg: 70% en huesos
K: dentro de las células
Zn: S. inmunológico
Cu: parte de enzimas
Se: parte de "glutation peroxidasa"



04 CREATINA Y L-CARTININA

- CREATINA:
Se almacena en el músculo, sintetizado en hígado y páncreas
- L- CARTININA:
Es abundante en carnes rojas y productos lácteos, se sintetiza en hígado y riñón

RELEVANCIA DE LOS SUPLEMENTOS DIETÉTICOS

PX EMBARAZADAS 01

Pacientes mujeres embarazadas, y en pacientes en lactancia; se necesita altos requerimientos de:

- Hierro
- Vitamina B9



02

INTOLERANTES A LA LACTOSA

Deben consumir suplementos de vitamina B2, D y calcio.

Debido a que muchos alimentos no podrán comer.

03

LAS VITAMINAS:

Vitamina A
Vitamina D
Vitamina E
Vitamina K



04

PX VEGANOS:

- Los veganos requieren suplementación de vitamina B12

INGESTA DE SUPLEMENTOS DIETÉTICOS POR LOS DEPORTISTAS

ADOLESCENTES

01

Pacientes adolescentes deberán consumir suplementos ingeridos en atletas son:

- Creatina
- Proteína
- Magnesio



02

PX CON INSUFICIENCIA

Los pacientes con insuficiencia de nutrientes biológicamente consumirán suplementos dietéticos

03

LAS VITAMINAS RELACIONADAS AL DEPORTE



04

- Tiamina
- Riboflavina
- Ácido fólico
- Cianocobalamina
- Niacina
- Retinol
- Tocoferol

DOPING

DOPAJE

01

Cualquier medida que modifica, no fisiológico, el rendimiento mental o físico de un deportista



02

PRUEBAS:

- Orina
- Sangre

PATOLOGÍAS EN ATLETAS

Destaca:

- Cáncer
- Caquexia neoplásica
- EPOC
- Enfermedades del músculo esquelético



04

LESIONES EN ATLETAS

- Ocurren de frecuencia durante el ejercicio
- Pueden ser agudas o crónicas
- Puede ser en hombro, rodilla, codo, tobillo, muñecas
- Pueden provocar inflamación, moretones, dolor

BIBLIOGRAFIA:

Antología para Nutrición en la actividad física y deporte. UDS. 2024,PDF