

NUTRICION EN
LA ACTIVIDAD
FISICA Y EL
DEPORTE

7 CUATRIMESTRE NUTRICION

SUPERNOTA

unidad 4

UNIVERSIDAD DEL
SURESTE

LUIS RODRIGO CANCINO
CASTELLANOS

DOCENTE: DANIELA MONSERRAT
MENDEZ GUILLEN

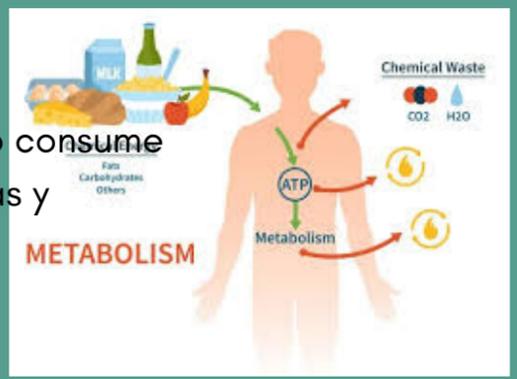


NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE

GASTO ENERGÉTICO



- cantidad de energía que el cuerpo consume para realizar sus actividades diarias y funciones básicas.

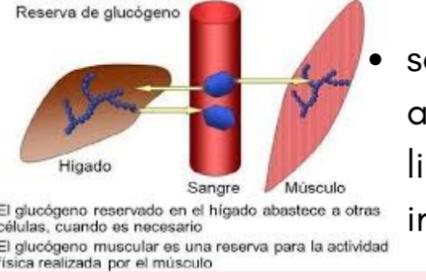


RENDIMIENTO

- capacidad de una persona de realizar actividades físicas de manera eficiente, obteniendo los mejores resultados con menos esfuerzo.



RESERVA DE GLUCÓGENO



- son una fuente de energía que el cuerpo almacena en el hígado y los músculos para liberar glucosa cuando se necesita una inyección rápida de energía.

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

- nutrición deportiva es una rama de la nutrición que se especializa en las personas que practican deporte. Su objetivo es cubrir las necesidades nutricionales del deportista en todas las etapas de la práctica deportiva, como el entrenamiento, la competición, la recuperación y el descanso.



APOYO ERGOGENICOS NUTRICIONALES

- son suplementos, sustancias o alimentos que se utilizan para mejorar el rendimiento deportivo.



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

- proteína
- Creatina
- Bebidas energéticas
- Estimulantes
- Vitaminas
- Minerales
- Esteroides



RELEVANCIA DE LOS SUPLEMENTOS DIETÉTICOS

- pueden ser relevantes para complementar la dieta y mantener la salud
 - Mejorar o mantener la salud en general
 - Satisfacer las necesidades diarias de nutrientes esenciales
 - Fortalecer los huesos
 - Mantener la regularidad intestinal
 - Reducir el riesgo de desarrollar problemas de salud, como osteoporosis o artritis



NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE



INGESTA DE SUPLEMENTOS DIETÉTICOS POR LOS DEPORTISTAS

- para mejorar su rendimiento o cambiar su aspecto Beneficios
- Los suplementos pueden mejorar la resistencia, concentración, velocidad, fuerza, metabolismo energético y composición corporal.
- Efectos adversos
- El abuso de suplementos puede tener efectos adversos como pérdida de cabello, acné, daño hepático, aumento del riesgo cardiovascular, osteopenia u osteoporosis, reducción de la masa y fuerza muscular, aumento de la masa grasa y ginecomastia.



DOPING

- doping es la administración o uso por parte de un atleta de cualquier sustancia ajena al organismo o cualquier sustancia fisiológica tomada en cantidad anormal o por una vía anormal con la sola intención de aumentar en un modo artificial y deshonesto su performance



PATOLOGIAS EN ATLETAS

- Lesiones comunes
- Las más comunes son: torceduras, distensiones, lesiones en la rodilla, inflamación muscular, fracturas, dislocaciones, tendinitis o bursitis.
- Patologías crónicas
- En atletas de alta competición, las más comunes son el asma, la diabetes mellitus y las enfermedades cardiovasculares.

Fascitis plantar

Se trata de una inflamación de la fascia plantar, el tejido que recorre la planta del pie. Es común en personas que realizan actividades de alto impacto, como la halterofilia o el salto.

Síndrome de corazón de atleta

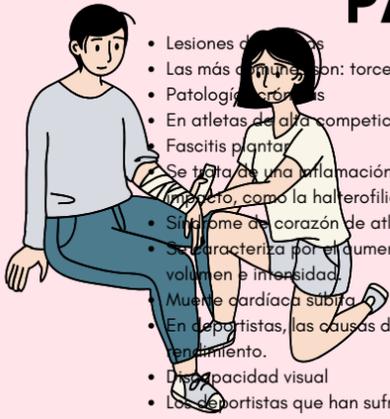
Se caracteriza por el aumento del tamaño del corazón y del grosor de sus paredes, como resultado de la práctica de actividad física de alto volumen e intensidad.

Muerte cardíaca súbita

En deportistas, las causas de muerte súbita pueden ser el asma, el golpe de calor o el consumo de drogas recreativas o sustancias que mejoran el rendimiento.

Dificultad visual

Los deportistas que han sufrido una lesión ocular seria o que han tenido una cirugía ocular previa pueden tener un riesgo aumentado de lesión.



LESIONES EN ATLETAS

- son aquellas que ocurren durante la práctica de ejercicio, ya sea de manera recreativa o competitiva. Torceduras y distensiones
- Lesiones de rodilla
- Inflamación muscular
- Traumatismos en el tendón de Aquiles
- Dolor en el hueso de la tibia
- Lesiones del manguito rotatorio del hombro
- Fracturas
- Dislocaciones



- Referencias
- Gutiérrez París, M. (2021). Deportistas de alta competición con patologías crónicas. Papel de enfermería deportiva. Universidad de Valladolid.
- Problemas y lesiones causados por los deportes. (2002). Fitness and Exercise. <https://medlineplus.gov/spanish/sportsinjuries.html>
- Sustancias que mejoran el desempeño deportivo: información para los padres. (n.d.). Healthychildren.org. Retrieved November 30, 2024, from <https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/sports/Paginas/performance-enhancing-substances.aspx>
- (N.d.-a). Nih.gov. Retrieved November 30, 2024, from <https://www.niams.nih.gov/es/informacion-de-salud/lesiones-deportivas#:~:text=Hay%20varios%20tipos%20diferentes%20de,desarrollan%20gradualmente%20con%20el%20tiempo.>
- (N.d.-b). Unirioja.Es. Retrieved November 30, 2024, from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6210391#:~:text=De%20acuerdo%20al%20Comit%C3%A9%20OIPC%20ADmpico,y%20deshonesto%20su%20performance%20en>
- (N.d.-c). Com.Mx. Retrieved November 30, 2024, from <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/ae1847d31902d1a339454b0357ba0c3f-LC-LNU701%20NUTRICION%20EN%20LA%20ACTIVIDAD%20FISICA%20Y%20EL%20DEPORTE.pdf>