



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

UDS

MATERIA:

**NUTRICION EN LA ACTIVIDAD
FISICA Y EL DEPORTE**

PROFESORA:

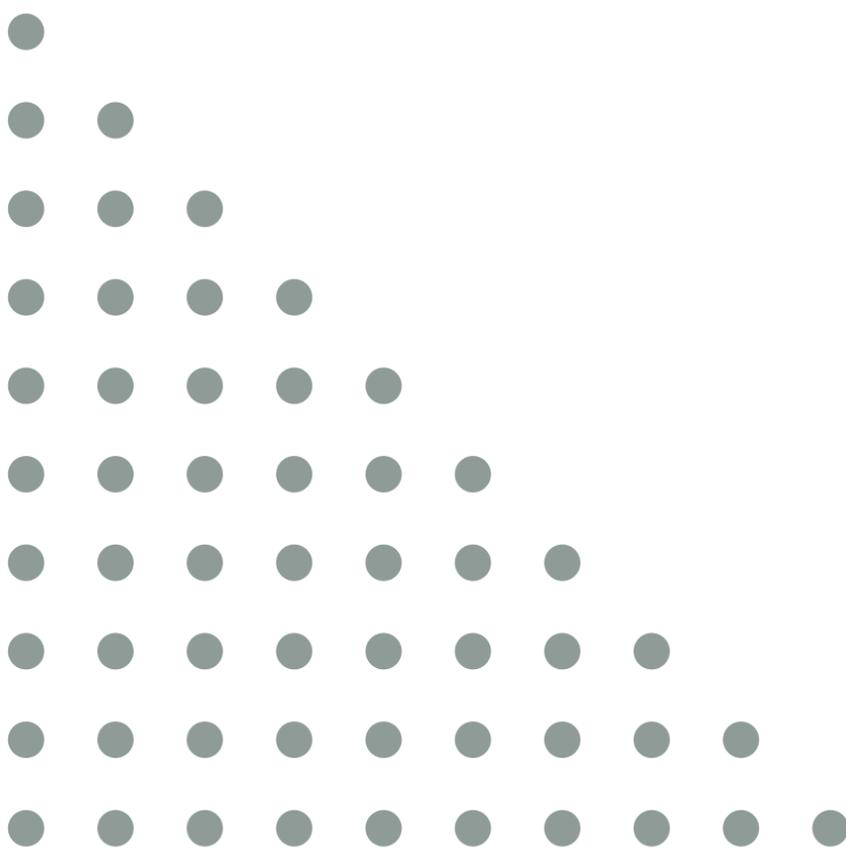
DANIELA MONSERRAT MENDEZ

SUPER NOTA

ALUMNO:

JONATHAN JIMENEZ
GOMEZ

7° CUATRIMESTRE



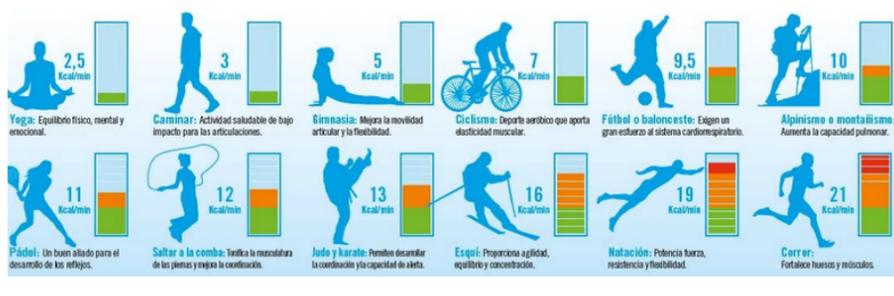
EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO FÍSICO DEPORTIVO

Es un análisis de las capacidades físicas, técnicas y tácticas de un deportista, con el objetivo de mejorar su rendimiento y minimizar el riesgo de lesiones



GASTO ENERGÉTICO

Las necesidades de energía y nutrientes varían con el peso, la talla, la edad, el sexo y el índice metabólico



RENDIMIENTO

Describe los esfuerzos realizados por un deportista para lograr objetivos de rendimiento específicos durante un período de tiempo



Pirámide del Rendimiento Deportivo



RESERVA DE GLUCÓGENO

Es una reserva de energía que el cuerpo almacena en el hígado y los músculos para impulsar el movimiento muscular durante el ejercicio.



NUTRICIÓN APLICADA AL DEPORTE DE NIÑOS, ADOLESCENTES,

La dieta del niño deportista son similares a la de la población pediátrica general, debiendo asegurar una óptima cobertura de los requerimientos.



APOYO ERGOGENICOS NUTRICIONALES

Son suplementos, sustancias y alimentos que aportan nutrientes para mejorar el rendimiento deportivo



UTILIZACIÓN DE COMPLEMENTOS VITAMÍNICOS, PROTEICOS, BEBIDAS DEPORTIVAS Y ESTIMULANTES

son productos que concentran gran cantidad de nutrientes y sirven para complementar la ingesta alimentaria en situaciones especiales

DOPING

el chequeo del uso de sustancias no permitidas para hacer deportes.



PATOLOGIAS EN ATLETAS

Las lesiones del corredor van a estar originadas por alteraciones estructurales del aparato locomotor, por una mala elección del calzado y por la superficie en la que se practica este deporte.



LESIONES EN ATLETAS

como esguinces, torceduras y fracturas por estrés. Este tema de salud se centra en los tipos de lesiones deportivas que afectan los músculos, los tendones, los ligamentos y los huesos.



Referencias:

Apuntes de la materia nutricion en la act fisica y deporte (2024)