

NUTRICION EN EL DEPPRTE

UNIVERSIDAD UDS



UNIDAD IV DATOS DEPORTIVOS



CUATRIMESTRE VII

LICENCIATURA EN NUTRICION

GERARADO HUMBERTO AGUILAR
CRUZ

29 DE NOVIEMBRE DEK 2024



EVALUACION DEL RENDIMIENTO FISICODEPORTIVO

GASTO ENERGETICO



Se ve en el entrenamiento y rendimiento deportivo así mismo la necesidad de energía varía en cada persona

Las Cantidades de energía La Glucosa, los hidratos De carbono, los Aminoácidos las proteínas la grasa son parte del proceso del gasto energético.

RENDIMIENTO

Es en el deporte la acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales.



ATENCIÓN

Las dietas hipocalóricas son enemigas del rendimiento laboral



Por lo tanto es dependiente de la alimentación, y con ello que no sea lo mismo para todas las personas.

La velocidad de resíntesis del glucógeno es máxima en las 2 primeras horas tras la realización del ejercicio físico.

RESERVA DE GLUCOGENO



La recuperación de las reservas de glucógeno tras la realización del ejercicio físico es un proceso lento que puede llevar de 24 a 48 h según las pérdidas producidas. La

NUTRICION APLICADA AL DEPORTE DE NIÑOS, ADOLESCENTES, ADULTOS Y TERCERA EDAD

Respectivo a que cada cuerpo es diferente esto también se refleja en las edades y el proceso nutricional en el que se deba tratar.



Asu vez es recomendable que todos consuman Proteínas, Vitaminas y minerales así como los Hidratos de carbono.



EVALUACION DEL RENDIMIENTO FISICODEPORTIVO

APÓYO ERGOGENICOS NUTRICIONALES

Las ayudas ergogénicas pueden ser de índole alimentaria o dietética, farmacológica, mecánica, física, psicológicas



UTILIZACION DE COMPLEMENTOS VITAMINICOS, PROTEICOS, BEBIDAS N DEPORTIVAS Y ESTIMULANTES

Como Potasio, Zinc, Manganeso, Cobre Selenio así como las vitaminas en ellas est la vitamina B1, vitamina B2, vitamina B vitaminas C y la E.
En función la Creatina, L-carnitina.

RELEVANCIA DE LOS SUPLEMENTOS DIETETICOS

Es complementamente relevante ver los casos de una mala o no debida suplementación

En ellos estan:

- Las mujeres embarazadas y en periodo de lactancia
- Los atletas
- adultos mayore
- Los veganos
- Las personas intolerantes a la lactosa
- El consumo de antibióticos



EVALUACION DEL RENDIMIENTO FISICODEPORTIVO



INGESTA DE SUPLEMENTOS DIETETICOS POR LOS DEPORTISTAS

Vitaminas y minerales relacionadas con el ejercicio



Tiamina
Riboflavina
Niacina
Pridoxina



DÓPING

Sustancias dopantes

Esto debe consultarse al medico y en cuestiones deportivas se deben respetar las que se exijan en el proceso del deporte o en su medida que estas sean regaladas de diferente forma.



PATOLOGIÁS EN ATLETAS

Todo deriva de la musculatura, de ello la atrofia y disfunción muscular asi como la anorexia despues de esto la insuficiencia cardiaca crónica que asu vez es la caquexia cardiaca esta posteriormente daña el metabolismo que se convierte encatabolismo asi mismo el paciente crítico desarrolla durante su estancia en las Unidades de Críticos polineuropatias y miopatias de causas y patogenias diversas Y por otro lado las lesiones.

LESIONES EN ATLETAS

Lesión deportiva como esguinces, torceduras y fracturas por estréslesiones agudas, que ocurren repentinamente;
Algunas lesiones son crónicas, que suelen estar relacionadas con el uso excesivo de la parte lesionada y se desarrollan gradualmente con el tiempo con ello que los sintomas sean dolor intenso y repentino, moretones o hinchazón extrema,
no poder poner peso sobre una pierna, rodilla, tobillo o pie,
no poder mover una articulación normalmente, debilidad extrema de una extremidad lesionada;
un hueso o articulación que parece estar fuera de lugar.

