



NUTRICIÓN EN ACT. FISICA Y DEPORTE



Alumnas: Jazmín Bernabé Galicia

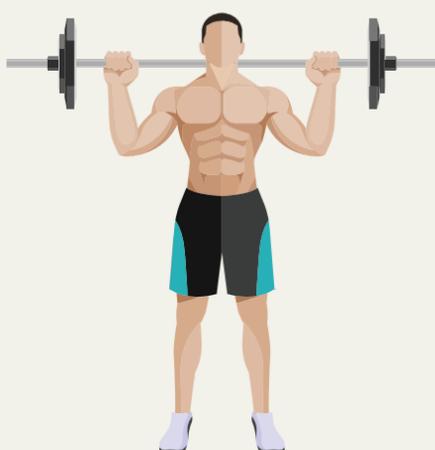
Profesora: Daniela Monserrat Mendez
Guillen

Nutrición 7° cuatrimestre.

Trabajo: Supernota

Fecha: 26 de noviembre del 2024.

RENDIMIENTO FISICODEPORTIVO



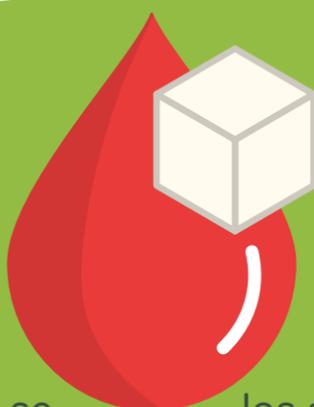
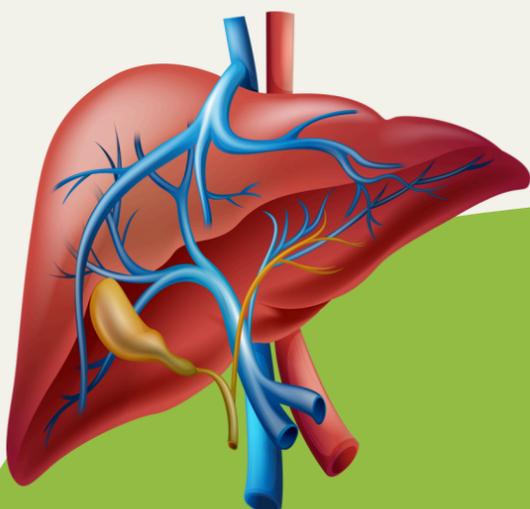
Para un entrenamiento y un rendimiento deportivos satisfactorios es una ingesta calórica adecuada

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



La alimentación es nuestro motor y uno de los factores que condicionan, indiscutiblemente, nuestro desarrollo físico, y productividad

No seguir una dieta equilibrada y variada da lugar a la aparición de síntomas, tanto físicos como psíquicos

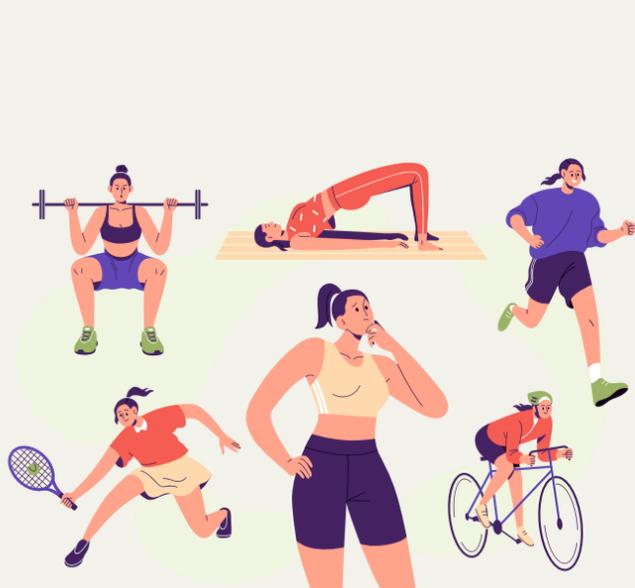


las reserva de glucógeno se reestablece dentro de las 24 h siguientes al entrenamiento

los atletas pueden maximizar el almacenamiento de glucógeno mediante el consumo de gran cantidad de hidratos de carbono durante 4-5 días,



RENDIMIENTO FISICODEPORTIVO



El deporte tiene beneficios para la salud, una adecuada nutrición ayuda a conseguir un óptimo rendimiento



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



las diferencias entre el atleta niño y el adulto implican que el consejo nutricional en ambos casos deba realizarse de forma diferente



Ayuda ergogénica: Cualquier medida, de cualquier índole, dirigida a mantener en lo posible el nivel de prestación deportiva, que minimiza las manifestaciones objetivas y subjetivas de la fatiga y que no pone en peligro la salud del deportista



el glucógeno y la glucosa, constituyen la fuente más importante de energía para la fibra muscular activa durante el ejercicio físico



la ayuda ergogénica tienen como fin asegurar un permanente aporte de hidratos de carbono a las fibras musculares activas durante todo el tiempo que sea necesario



BIBLIOGRAFÍA:

Universidad del Sureste. (2024). Antología de Nutrición en la actividad física y el deporte [Archivo PDF].