

NUTRICIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE



UNIDAD IV ***SUPERNOTA***

ALUMNO: SERGIO DANIEL GÓMEZ ESPINOZA

DOCENTE: DANIELA MONSERRATH MÉNDEZ

GUILLÉN

30/11/24

GASTO ENERGETICO

ÍNDICE Y REQUERIMIENTOS

30-40 min/día = 25 a 35 Kcal/kg/día
2-3 h/día = 50 a 80 kcal/kg/día
Deportistas élite = 150 a 200 kcal/kg/día

REQUERIMIENTO

DIETA EQUILIBRADA Y VARIADA

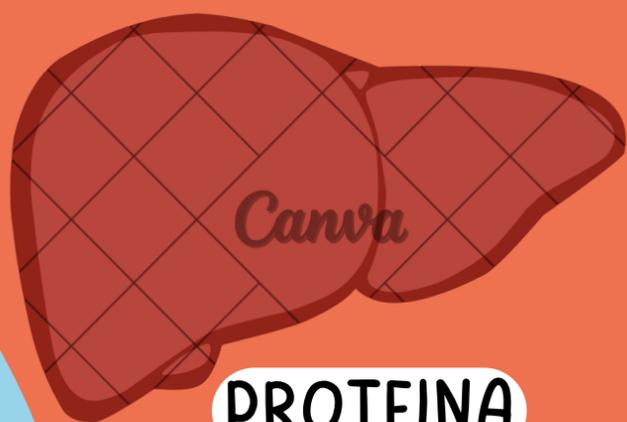
No llevar lo anterior conlleva síntomas como físicos como psíquicos



RESERVA DE GLUCOGENO

RESTABLECIMIENTO DE LAS RESERVAS

Sucede dentro de las 24 h. siguientes al entrenamiento



RESERVAS EN:

- Hígado: 100 g
- Riñones: cantidad muy poca
- Sangre y glóbulos blancos: 5g.
- Cerebro: por determinar
- Músculo: 400 g.

NUTRICION APLICADA AL DEPORTE EN NIÑOS, ADOLESCENTES, ADULTOS Y 3RA EDAD

El pediatra conoce y monitorea el estado nutricional y hábitos dietéticos

¿QUÉ ES?

Las necesidades de energía y nutrientes



ES

Como una acción motriz, permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales



PROTEINA

(RDA)

- 0,95 g/Kg de 13 años
- 0,85 g/Kg de 14-18 años

HC

La mitad de las calorías

VIT. Y MIN

- Hierro igual a la población
- Calcio 50% apróx del pico de acreción osea.



APOYO ERGOGENICOS NUTRICIONALES

ES

“Cualquier medida, de cualquier índole, dirigida a mantener en lo posible el nivel de prestación deportivas, no pone en peligro la salud del deportista”

SUSTANCIA DOPANTE

“Toda sustancia exógena, suministrada en condiciones o cantidades anormales, con objeto de aumentar de forma artificial el rendimiento deportivo, pone en peligro la integridad física”



UTILIZACION DE COMPLEMENTOS VITAMINICOS, PROTEICOS, BEBIDAS DEP Y ESTIMULANTES

SUPLEMENTOS DIETETICOS MAS UTILIZADOS

- Hidratos de carbono y alimentos energéticos
- Bebidas de reposición tanto energética como electrolítica
- Proteínas y más
- Otros suples



RELEVANCIA DE LOS SUPLES DIETETICOS

- Atletas tienen mayor insuficiencia de hierro debido a la hemólisis
- 10-50% adultos menos absorción de B12
- Consumo de antibióticos puede disminuir las bacterias intestinales

INGESTA DE SUPLES DIETETICOS POR LOS DEPORTISTAS

VITAMINAS Y MINERALES: RELACIÓN CON EL EJERCICIO		
Nutriente	Función principal	Insuficiencia
Tiamina (vitamina B1)	Metabolismo de los hidratos de carbono y de los aminoácidos.	Debilidad, menor resistencia, pérdida muscular y pérdida de peso.
Riboflavina (vitamina B2)	Metabolismo energético oxidativo, transporte de electrones en la producción de ATP.	Debilidad, fotofobia, alteración de la función del sistema nervioso, afecciones de la piel y las membranas mucosas (queilosis, queilitis comisural, pliegues nasolabiales inflamados, glositis).
Niacina (vitamina B3)	Metabolismo energético oxidativo, transporte de electrones en la producción de ATP.	Irritabilidad, diarrea y dermatitis.
Piridoxina/piridoxal/piridoxamina (vitamina B6)	Gluconeogénesis, metabolismo de las proteínas (reacciones de desaminación y transaminación).	Dermatitis, glositis y crisis convulsivas.
VITAMINAS Y MINERALES: RELACIÓN CON EL EJERCICIO		
Nutriente	Función principal	Insuficiencia
Cianocobalamina (vitamina B12)	Formación de eritrocitos/hemoglobina.	Anemia macrocítica y síntomas neurológicos.
Ácido fólico	Formación de eritrocitos/hemoglobina, formación de ácidos nucleicos.	Anemia macrocítica y fatiga temprana.
Ácido ascórbico (vitamina C)	Antioxidante, síntesis de proteínas (colágeno del tejido conjuntivo), mejor absorción.	Poco apetito (que puede dar lugar a otras insuficiencias de micronutrientes), fatiga temprana y mala cicatrización de las heridas.
Retinol (vitamina A)	Antioxidante, mantiene la resistencia a las enfermedades, vista.	Pérdida del apetito, mala inmunidad y problemas oculares.
Tocoferol (vitamina E)	Antioxidante .	Daño nervioso y muscular.

DOPING



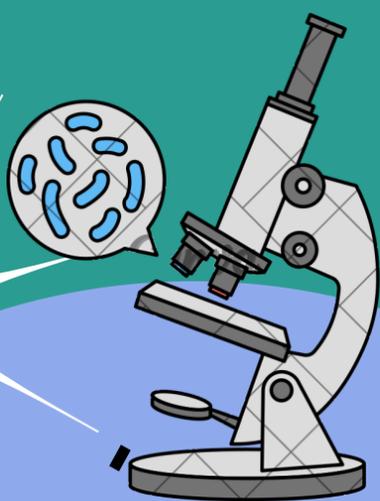
¿QUÉ ES?

Medida que pretende modificar, de un modo no fisiológico, la capacidad de rendimiento mental o físico de un deportista, elimina una enfermedad o lesión.

PATOLOGIA EN ATLETAS

ENFERMEDADES DEL MUSCULO ESQUELETICO

Son lesiones o dolor en las articulaciones del cuerpo, ligamentos, musculos, nervios etc.



LESIONES EN ATLETAS

- No utilizar las técnicas de ejercicio correctas
- Entrenar con demasiada frecuencia
- Cambiar la intensidad de la actividad física demasiado rápido
- Correr o saltar sobre superficies duras
- Usar zapatos que no tienen suficiente soporte



Referencias

Antología de la UDS de México. (2024). Nutrición en la actividad física y el deporte