

WDS

Nombre:

Lourdes Aylin Velasco herrera.

Materia:

Nutrición en la actividad física y deporte.

Maestra:

Daniela Montserrat Méndez guillen

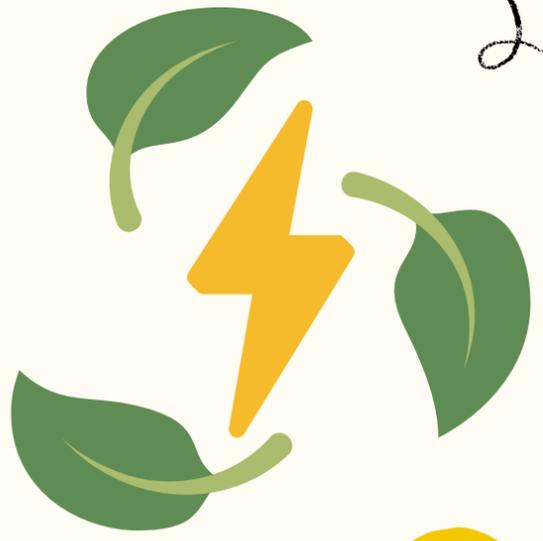
fecha:

26 de noviembre del 2024.

EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO FÍSICODEPORTIVO.

GASTO ENERGÉTICO

Las necesidades de energía y nutrientes varían con el peso, la talla, la edad, el sexo y el índice metabólico, así como con el tipo, la frecuencia, la intensidad y la duración del entrenamiento y el rendimiento.



RENDIMIENTO

- **Dieta hipocalórica:** es grande enemiga del rendimiento laboral ya que disminuye las capacidades y además son perjudiciales para la salud.
- **Dieta hipercalórica:** provoca sobre peso y obesidad, aumentando el riesgo de lesiones musculares.

RESERVAS DE GLUCÓGENO

- **hígado:** regulación de la glucemia (enzima glucosa 6 fosfato).
- **cerebro:** está por determinarse la cantidad.
- **riñones:** pequeña cantidad poco significativa.
- **musculo:** depende la masa muscular y nivel del sujeto aprox 400 g.
- **sangre y glóbulos rojos:** 5 g de glucosa (no glucógeno)



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

- Las características de la dieta del niño deportista son similares a la de la población pediátrica general, debiendo asegurar una óptima cobertura de los requerimientos.
- La utilización sistemática de suplementos energéticos, así como la de micronutrientes, no está justificada con carácter general.



APOYOS ERGOGÉNICOS NUTRICIONALES

Es 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.



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

- los hidratos de carbono, fundamentalmente el glucógeno y la glucosa, constituyen la fuente más importante de energía para la fibra muscular.
- Hidratación y bebidas de reposición el agua, Aunque no se considere al agua como un nutriente, es indispensable para la vida y forma parte de todos los seres vivos.
- la utilización metabólica de las proteínas durante el esfuerzo se asume que en los deportes de resistencia existe un mayor aumento en la oxidación de éstas.



RELEVANCIA DE LOS SUPLEMENTOS DIETÉTICOS

se ha sugerido que el rendimiento no mejora con la ingesta de suplementos vitamínicos o ayudas ergogénicas en atletas que consumen una dieta equilibrada que proporciona suficiente energía, pero puede haber algunas circunstancias que justifiquen la ingesta de suplementos dietéticos si no es posible consumir una dieta equilibrada.



INGESTA DE SUPLEMENTOS DIETÉTICOS POR LOS DEPORTISTAS

Los suplementos ingeridos con mayor frecuencia por esta población de deportistas de élite incluyen creatina, proteínas y magnesio, con la creencia de que estos suplementos son necesarios para mejorar el rendimiento, que no tomarlos puede ser perjudicial para la salud.

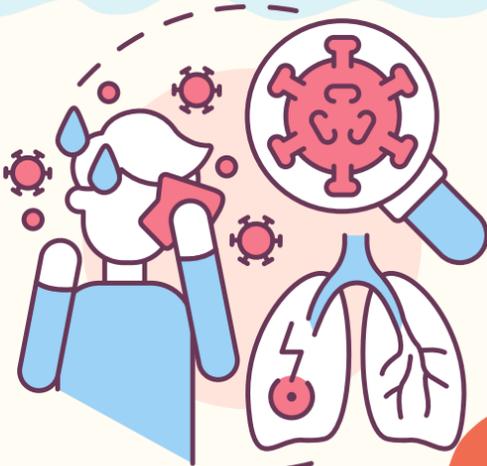
DOPING

Es cualquier medida que pretenda modificar, de un modo no fisiológico, la capacidad de rendimiento mental o físico de un deportista, así como eliminar, sin justificación médica, una enfermedad o lesión, con la finalidad de poder participar en una competición deportiva.



PATOLOGÍAS EN ATLETAS

- Las enfermedades musculoesqueléticas (MSDs) son lesiones o dolor en las articulaciones del cuerpo, ligamentos, músculos, nervios, tendones, y en las estructuras que sostienen las piernas, brazos, cuello y espalda.
- El diagnóstico se basa en la información sobre el dolor y los síntomas que informa la persona afectada, así como en el examen físico por un médico.



LESIONES EN ATLETAS

- **lesiones agudas:** ocurren de manera repentina.
- **lesiones crónicas:** suelen estar relacionadas con el uso excesivo de la parte lesionada.



BIBLIOGRAFÍA

Universidad del sureste, antología de nutrición en la actividad física y el deporte, 2024, pdf.

