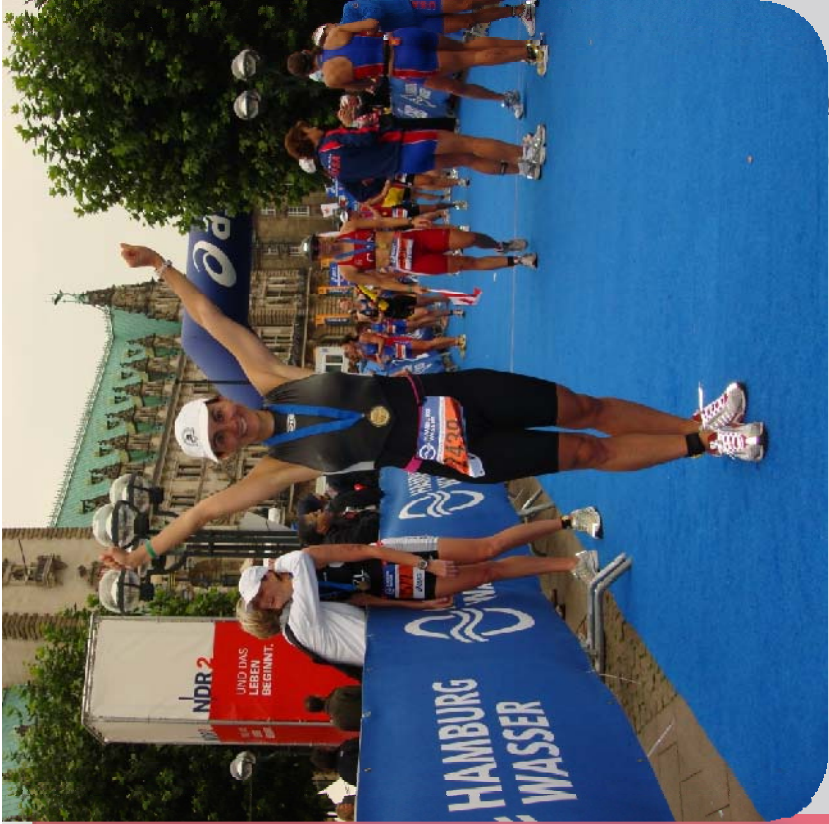


LA MUJER EN EL DEPORTE DE COMPETENCIA



AURORA LEON
LOGA
EL



Cuando el deporte deja de ser solo por bienestar

-

Metas de la nutrición en mujeres



- 1.- Cumplir las demandas energéticas que implica el entrenamiento
- 2.- Adquirir y mantener el físico ideal para el deporte
- 3.- mejorar la adaptación y recuperación entre un entrenamiento y otro.
- 4.- Hidratación y alimentación durante los entrenamientos
- 5.- Practicar cualquier nueva estrategia de alimentación para las competencias, durante los entrenamientos



- **5.- Practicar cualquier nueva estrategia de alimentacion para las competencias**
- **6.- Mantener un optimo estado de salud.**
- **7.- Reducir los riesgos de enfermedades y lesiones.**
- **8.- Hacer buen uso de suplementos y alimentos deportivos.**

Demandas energeticas



- En estudios las mujeres reportan menor consumo de energia que los hombres. 1
- Es comun que las mujeres consuman de menos . 1
- Es un reto lograr el equilibrio energetico
 - Cubrir el total
 - Evitar consumir en exceso
- 1 Manore and Thompson 2006

Adquirir el fisico ideal



- Manipular la dieta para adquirir los niveles adecuados de musculo y grasas
- Los entrenadores exigen mucho
 - Genetica
 - Entrenamiento
- Reducir mucha grasa en mujeres puede ser peligroso

El peso puede ser importante para ganar o perder



- Lance Armstrong: “ El cancer me dejo un gran beneficio perdi 15 libras, Eddi Merckx me lo habia dicho muchas veces” ¹

- ¹ Its not about the bike: my journey back to life. 2000 p.p 224

Que tan rapido puede correr Lance?



TERGAT

- 11 años corriendo
- 2:04:55 Record Mundial
- 37 años
- 60 kg
- 192 max pulsaciones
- 4% de grasa
- 84 Vo2 max
- Flaco
 - 2:04:55

ARMSTRONG

- 18 años en bicicleta
- 7 veces ganador del tour de France
- 74 kg
- 193 max pulsaciones
- 8% de grasa
- 85 Vo2 max
- Fuerte
 - ✖ 2:59:36

Beneficios de ser pequeño



**SE DISMINUYE LA PRODUCCION DE CALOR
EFICIENTE DISIPACION DEL CALOR**

Beneficios de pesar poco en climas calientes



Olimpiadas de Atenas 2004

- Mizuki Noguchi ???
- 39 kg
- 150 cm

Olimpiadas de Atenas 2004

- Paula Radcliff
- Habia ganado todos los maratones que participo
- Record mundial
- 54kg
- 173 cm

Adquirir el fisico ideal de una manera segura



- La genetica es muy importante
- Años de estar entrenando y comiendo bien
- El peso de ideal para competir se adquiere por periodos cortos

No hacerlo bien:



- Mayor riesgo de lesiones
- Desbalance hormonal
- Fatiga
- Baja de defensas
- Consumo inadecuado de nutrimentos
- Mayor incidencia en trastornos alimenticios

Porque los desordenes alimenticios en atletas?



- El deporte ejerce mucha presion para disminuir porcentajes de grasa, y existen premios cuando se logra



- **9.- Comer para tener una mejor calidad de vida**
- **10.- Disfrutar las comidas por el placer de comer**

Para competencias las atletas tendran que



- 1.- Adquirir el peso adecuado para las categorias.
- 2.- Prepararse para las competencias
- 3.- Comer previo al evento
- 4.- Hidratarse bien durante eventos
- 5.- Consumir carbohidratos durante eventos



- **6.- Comer e hidratarse sin causar molestias estomacales**
- **7.- Recuperacion despues del evento**
- **8.- Tener buenas decisiones sobre suplementos y alimentos deportivos**