

# Combustible para la salud y el rendimiento

Esta presentación explora la importancia de la nutrición para la salud y el rendimiento deportivo, desde los macronutrientes hasta el microbioma intestinal.



# Macronutrientes: Los Ladrillos del Cuerpo

## Carbohidratos

Fuente principal de energía para el cuerpo, especialmente durante el ejercicio intenso y prolongado.

## Lípidos

Proporcionan energía a largo plazo, protegen los órganos vitales y ayudan a regular la temperatura corporal.

## Proteínas

Esenciales para el crecimiento, la reparación de tejidos y la función muscular, también proporcionan energía.



# Micronutrientes: Los Ayudantes Esenciales



## Vitaminas

Compuestos orgánicos vitales para la salud y el bienestar, reguladores de procesos metabólicos.



## Minerales

Compuestos inorgánicos esenciales para el mantenimiento de la salud de los huesos, la sangre y otras funciones.

# Recomendaciones Dietéticas: Quías para una Vida Saludable





# Carbohidratos para el Rendimiento

1

## Energía

Los carbohidratos son la fuente de energía principal para el ejercicio de intensidad moderada y alta.

2

## Almacenamiento

El glucógeno, la forma almacenada de carbohidratos, se agota durante el ejercicio intenso.

3

## Carga de Carbohidratos

Aumentar las reservas de glucógeno antes del ejercicio para mejorar el rendimiento.

# Proteínas para el Rendimiento

1

## Reparación

Las proteínas son esenciales para la reparación y el crecimiento muscular después del ejercicio.

---

2

## Necesidades Aumentadas

Los atletas necesitan más proteínas que las personas sedentarias para mantener la masa muscular.

---

3

## Fuentes

Carnes, pescados, huevos, legumbres y productos lácteos son buenas fuentes de proteínas.





# El Microbioma Intestinal: Un Mundo Interior

## Funciones

El microbioma intestinal desempeña un papel crucial en la digestión, la inmunidad y la salud mental.

## Influencias

La dieta, el ejercicio y el estrés pueden afectar la composición y la función del microbioma.

## Beneficios

Un microbioma saludable puede mejorar la absorción de nutrientes, fortalecer el sistema inmunológico y promover el bienestar general.



# El Eje Intestino-Cerebro: Una Conexión Vital

1

## Comunicación Bidireccional

El intestino y el cerebro se comunican a través de vías nerviosas, hormonales e inmunitarias.

2

## Influencia en el Estado de Ánimo

El microbioma intestinal puede afectar el estado de ánimo, la cognición y la salud mental.

3

## Importancia para el Rendimiento

Un intestino saludable puede mejorar el rendimiento deportivo y la recuperación.



# RED-S: El Desequilibrio Energético

## 1

### Definición

RED-S es una condición causada por una ingesta de energía insuficiente y/o un gasto excesivo de energía.

## 2

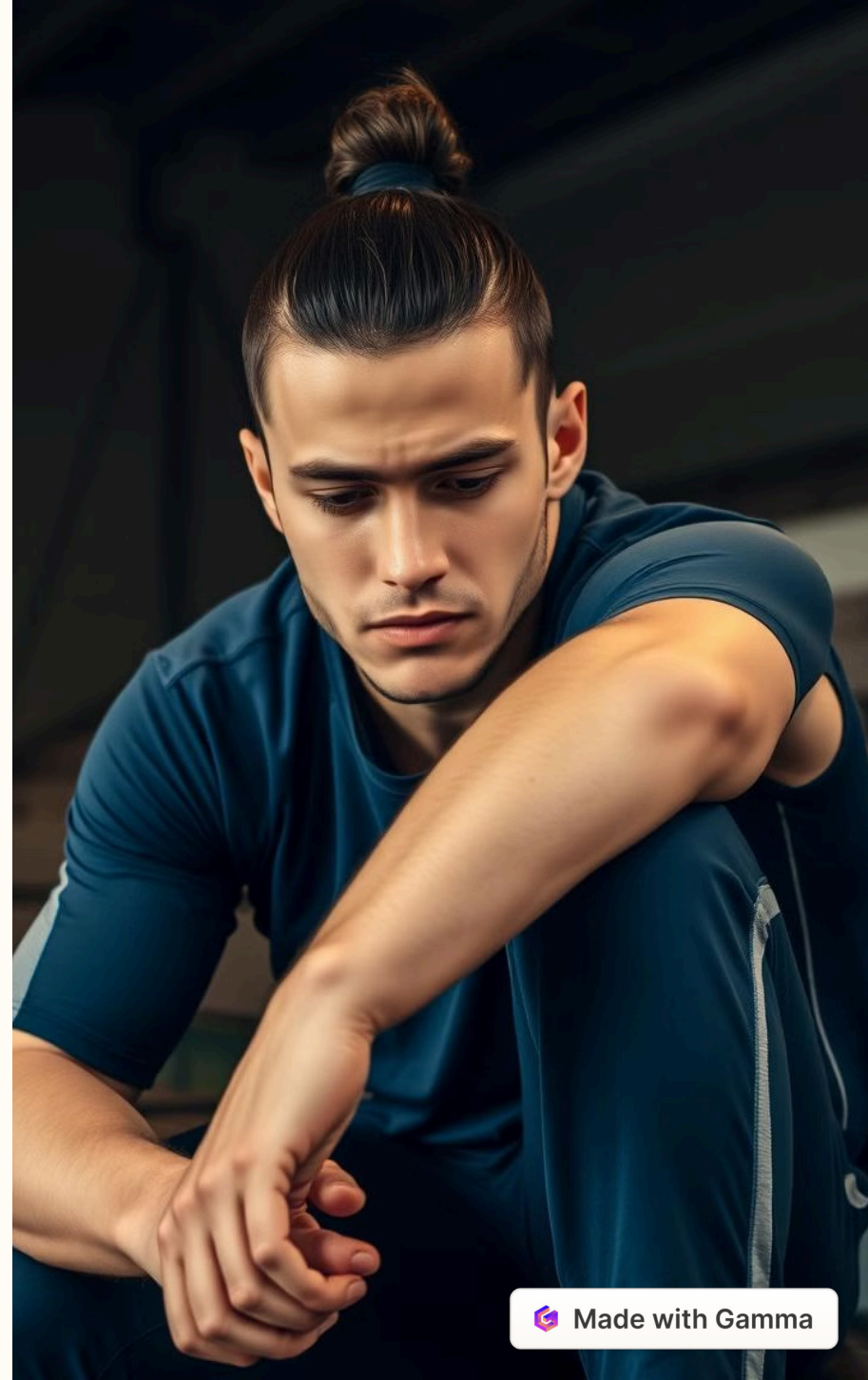
### Consecuencias

Puede afectar el rendimiento deportivo, la salud ósea, la función menstrual y la inmunidad.

## 3

### Prevención

Es esencial educar a los atletas sobre los riesgos de RED-S y promover una ingesta de energía adecuada.





# Conclusión: Nutrición para un Rendimiento Óptimo

La nutrición juega un papel fundamental en la salud y el rendimiento deportivo. Una dieta equilibrada, un microbioma intestinal saludable y una ingesta de energía adecuada son esenciales para alcanzar el máximo potencial.