



BUEN CALENTAMIENTO

PREVENCIÓN DE AFECCIONES MÚSCULO TENDINOSAS

MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DEL EJERCICIO

FACILITACIÓN DE LA RECUPERACIÓN

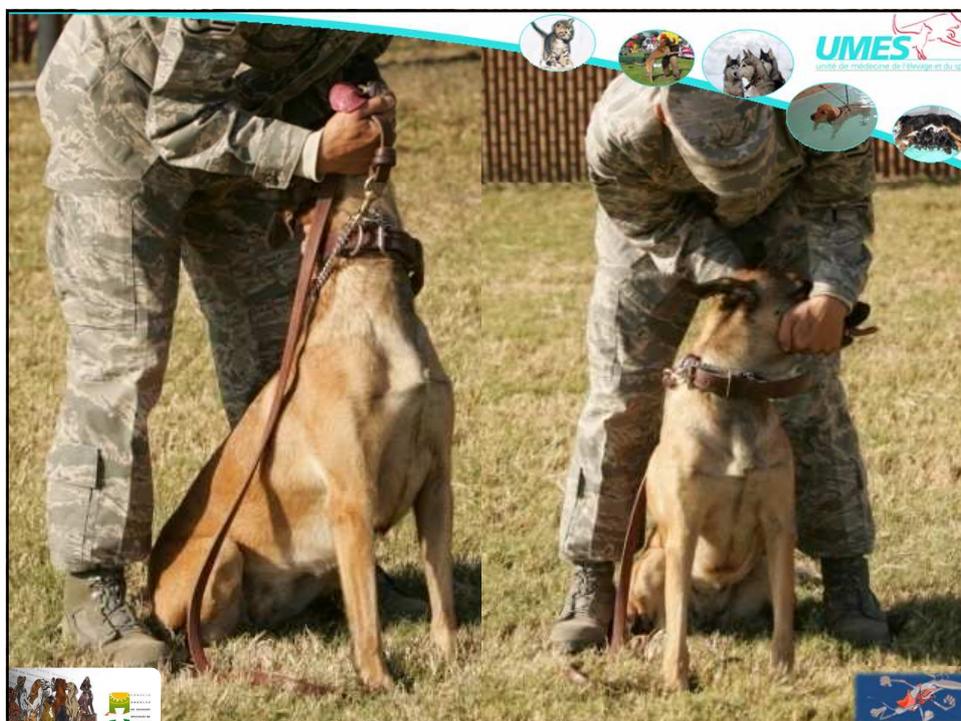
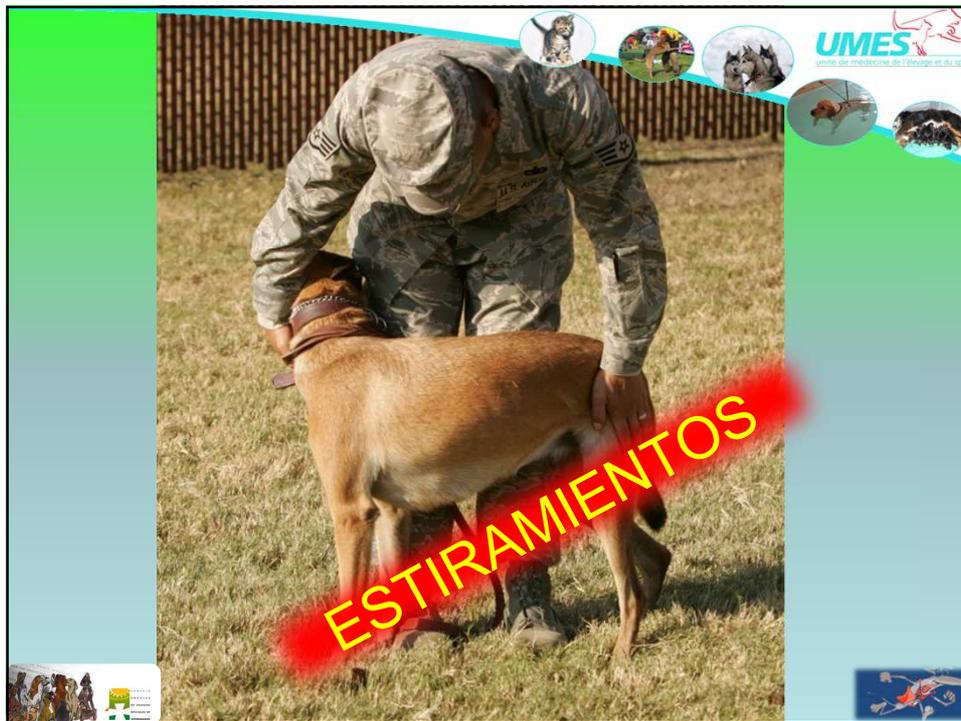
UMES
Unidad de Medicina de Equinos del ISPA

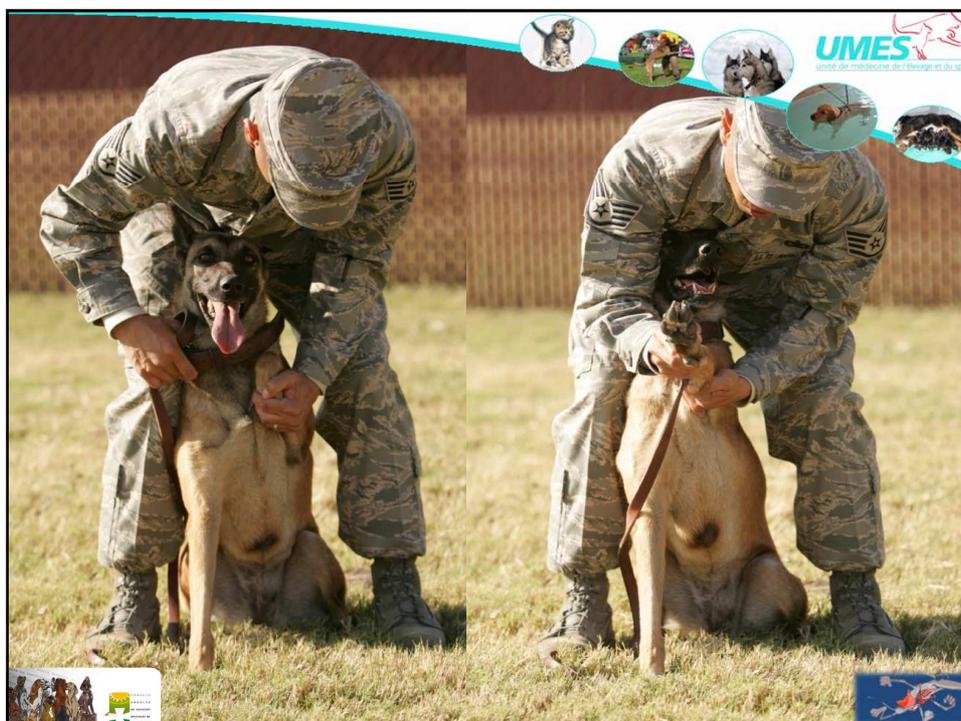
¿CÓMO REALIZAR UN BUEN CALENTAMIENTO?

VACÍO URINARIO Y FECAL

CAMINATA Y TROTE

UMES
Unidad de Medicina de Equinos del ISPA









Importancia de la recuperación

↳ Recuperación Activa



Importancia de la recuperación

↳ Beber



Importancia de la recuperación

↳ Recarga glucogénica

« Golosina » = almidón muy cocido + ayudas erógenas [L.Carnitina, vitaminas B]

NO DUDE EN DAR UN MASAJE SI SE HAN REALIZADO MOVIMIENTO VIOLENTOS Y/O ESFUERZOS



ENTRENAMIENTO	OBJETIVOS	NUTRICIÓN
VO ₂ max ↑↑	AGUANTE	← Carburante E : lip., L.carnitina..
Tolerancia a lactatos	RESISTENCIA	← LDH : Zn ; Vitamineas B...
Potencia muscular	FUERZA	← Solidez huesos y tendones : Prot, Ca, P...
Potencia anaeróbica lact.	VELOCIDAD	← Carburante : glucogeno, Vit
Equilibrio del movimiento	PROPRIOCEPCIÓN	← B... Calidad articulaciones : gags,
Trabajo= juego	MOTIVACIÓN	← omega3, oe...
Hematis ↑↑	TRANSPORTE OXÍGENO	← Neuromedidores: AA
Estrés oxidativo ↓↓	ESTRÉS	← Anemia del deporte: proteínas Antioxidantes

Programas nutricionales

- Proporcionar energía ideal en una cantidad óptima
- Minimizar el peso del volumen del bolo intestinal
- Contribuir al buen estado de hidratación
- Tomar en cuenta el estado corporal
- Maximizar la actividad de ayudas ergógenas
- Rellenar los vacíos inducidos por el estrés
- Prevenir los problemas gastrointestinales

The slide features a background image of a dog eating from a bowl. At the top right, there is a logo for 'UMES' (Unidad de Medicina de Emergencia y Traumatología) and a series of small circular icons depicting various veterinary scenarios. The text is presented in a mix of blue and red colors.

Prevención del estrés oxidativo celular en el perro de trabajo

Entrenamiento físico bien concebido

Nutrición adaptada

Condiciones ambientales no estresantes

The slide features a background image of several greyhound dogs running on a track. A central diagram consists of a green triangle with a yellow dog icon running on a treadmill in the center. The three vertices of the triangle are labeled with the key factors for preventing oxidative stress. At the top right, there is a logo for 'UMES' and a series of small circular icons. The text is presented in yellow and white colors.

Como preparar un perro de deporte y/o trabajo

- 1 - Condiciones de vida ; plan de higiene
- 2 - Seleccion genetica
- 3 - Educacion/entrenamiento especifico
- 4 - Plan de entrenamiento fisicos
- 5 - Programa nutricional especifico**
- 6 – Seguimiento biologico de los perros
- 7 – Prevencion de afecciones especificas

Una nutrición equilibrada...

Energía
Proteínas
Carbohidratos
Minerales
Vitaminas
Gizmos

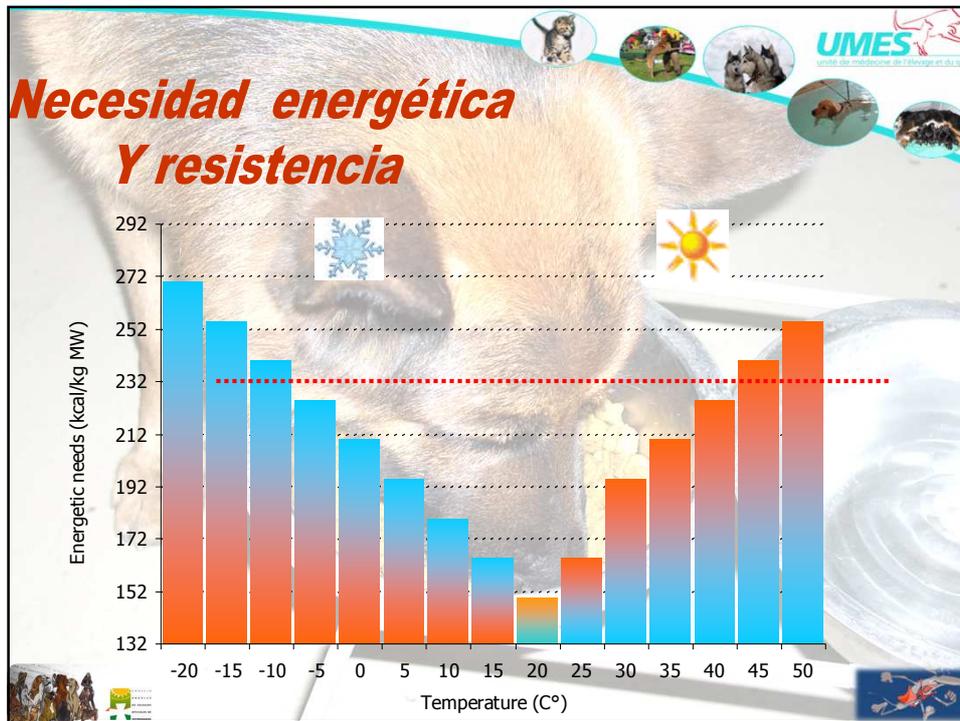


Un buen programa nutricional ...

- ... proporciona una energia de calidad en cantidades optimas
- ... minimizar el volumen del bolo intestinal
- ... contribuir a mantener el perro bien hidratado
- ... tener en cuenta el estado fisiologico del animal
- ... ayudar a maximizar la action de otras ayudas potenciadoras
- ... rellenar las lagunas fisiologicas inducidas por el stress
- ... ser un verdadero elemento de prevencion de alteraciones digestivas ligadas al estress











**Energía del alimento:
¿Por qué hablar de “calidad”?**

¿Qué tipo de energía para qué tipo de trabajo?

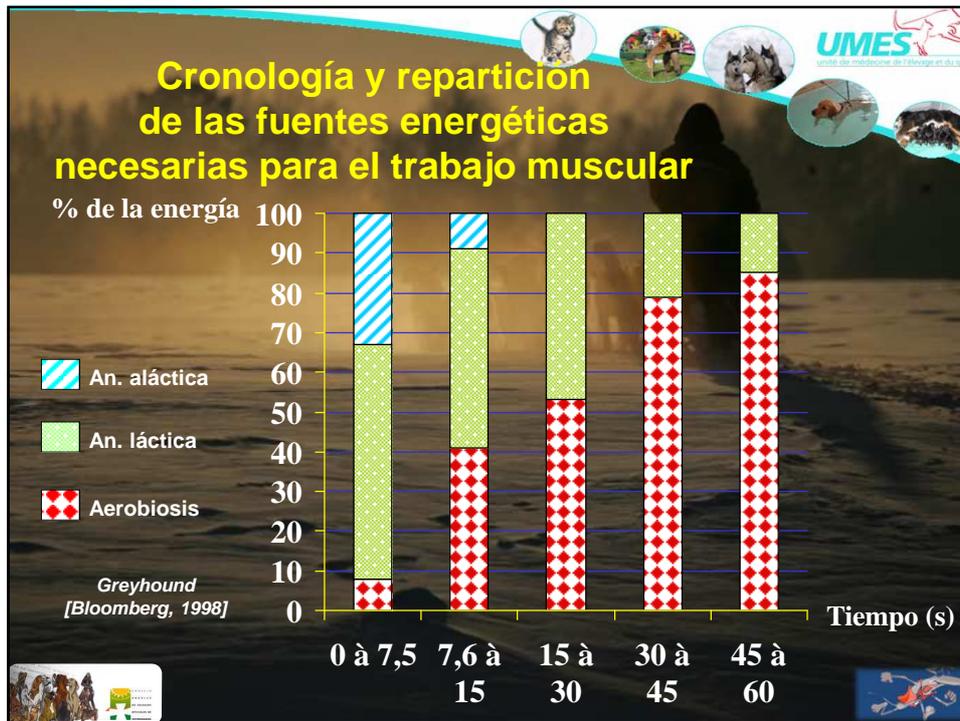
UMES
Unité de Médecine de l'Élevage et du Sport



**Esfuerzo muscular :
Tres vías metabólicas majyores**

- Anaerobiosis aláctica [ATP, CP]
- Anaerobiosis láctica [Glicogeno, Glucosa]
- Aerobiosis [Glucosa, Lípidos, Proteínas]

UMES
Unité de Médecine de l'Élevage et du Sport



Intensidades relativas De las diferentes vías metabólicas energéticas puestas en acción durante el esfuerzo de un perro

UMES
Unité de Médecine de l'Élevage et de la Santé

Tipo de deporte	Anaerobiosis aláctica	Anaerobiosis	Aerobiosis
Salto	+++	+	#0
Ataque corto	++	++	+
Carrera de galgos	+	+++++	++
Agility	#0	++++	++
Concurso en ring	#0	+++	+++
Campo traviesa	#0	++	+++
Nuevos terrenos	#0	+	++++
Pistas /campo	#0	#0	++++
Rebaño	#0	#0	+++
Cacería	#0	#0	++++
Carrera de trineo	#0	#0*	+++++

*sauf courses de vitesses : + à ++





Suero de un perro de trabajo después del esfuerzo
Test de refrigeración



Suero de un perro de trabajo antes y después del esfuerzo



Calidad de energía en el perro de trabajo

↓

« LÍPIDOS PARTICULARES »

ACIDOS GRASOS DE CADENAS CORTAS



- Coco, copra
- Utilización digestiva y metabólica como agua
- No hay necesidad de acil-carnitina
- No hay riesgo de producción de cuerpos cetónicos
- Grasas « rápidas »

Calidad de energía en el perro de trabajo

« LÍPIDOS PARTICULARES »

ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3

- ácidos Grasos Poli Insaturados
- Esenciales
- Aumento permeabilidad de la membrana al O₂
- Mejora la deformidad de las células
- Efecto anti inflamatorio
- Omega 6 / Omega 3 ≈ 5

Calidad de energía en el perro de trabajo

« LÍPIDOS PARTICULARES »

OTROS ROLES DES LOS ÁCIDOS GRASOS

- ⇒ Calidad de los excrementos
- ⇒ Ácidos grasos + O₂ → H₂O
- 100 g → 107g agua metabolizada
- ⇒ Glycerol → ↑ Hidratación intra-celular
- ↑ Consumo H₂O