

- Nutrición en la actividad física y el deporte.

Nombre del alumno: Andrea Candelaria Guillen  
Rodriguez

Catedrático: Daniela Rodríguez Martínez  
7 "A"

Licenciatura en Nutrición  
Comitán de Domínguez Chiapas  
18 de septiembre del 2020

## **Introducción.**

Una buena alimentación no solo se basa en consumir alimentos saludables todo el día, sin embargo, muchas personas así lo consideran pero la realidad es que una buena alimentación es aquella que sea variada, equilibrada, inocua, adecuada y lo mas importante es que sea suficiente es decir que durante el día sabemos que realizamos cinco comidas las cuales debemos deben cumplir con las kilocalorías correcta que van a depender de nuestra edad, peso, talla y el nivel de actividad física que realizamos.

El deporte se define como una practica o actividad de un determinado ejercicio lo cual es regulado y competitivo, por lo que el deporte se realiza con una determina finalidad muchas de las personas hoy en día realizan alguna actividad física como ir a correr, CrossFit, ir al gimnasio con la finalidad de mejorar la calidad de vida, mejorar su rendimiento, llevar una vida sana o saludable, lo que hoy muchos hacen es ir a un gimnasio para poder aumentar masa muscular claro esto se logra con ejercicios que impliquen fuerza y peso.

La buena alimentación en el deportista es muy primordial ya que por el tiempo de actividad física que realizan y con base a sus objetivos su alimentación debe ser muy adecuada a ellos.

Por lo que el rendimiento atlético va a ser combinación de una base genética que es favorable, la voluntad, un entrenamiento adecuado y un enfoque cuidadoso de la nutrición, así mismo la nutrición en el deporte va a ser un factor que va a llegar a contribuir al éxito en el entrenamiento y la competición es algo reconocido desde hace decenios.

Con respecto a la distribución de los macronutrientes en el deporte es importante que se distribuya de la manera correcta por que como lo más lógico en el caso de los deportistas es que debemos aumentar lo que son los hidratos de carbono y las proteínas ya que los hidratos de carbono van a ser la principal fuente de energía y en el caso de las proteínas si la persona tiene la finalidad de aumentar masa muscular las proteínas lo ayudan a que allá un aumento de masa muscular.

## **Desarrollo.**

Como sabemos una buena alimentación para todas las personas es muy importante y fundamental y ahora bien hablamos la alimentación en el deportista cambia en algunos aspectos, pero cabe mencionar que sigue siendo saludable, pero las calorías llegan a aumentar.

Por lo que los deportistas que tratan de lograr una meta competitiva intentan casi cualquier régimen dietético o incluso medio artificial, incluidos los suplementos nutricionales y las medicaciones orales o inyectables, con la esperanza de lograr un mayor grado de bienestar o de rendimiento físico.

Así que las proteínas llegan a cumplir una función importante en el deportista ya que son moléculas que se encuentran formadas por aminoácidos que de algunas de sus funciones es ayudar a la formación de tejidos, ligamentos y por supuesto los músculos que muchas personas que realizan ejercicios de fuerza y peso tienden a tener como objetivo el aumento de masa muscular.

Por lo que las proteínas llegan a cumplir un rol que es fundamental cuando una persona realiza algún deporte, si bien las proteínas son indispensables para reparar las pequeñas roturas fibrilares del músculo que tienen lugar durante la práctica deportiva.

Las proteínas proveen el sustrato para un buen rendimiento en el ejercicio y para la adaptación al mismo.

Ya que son una molécula estructural que se ensambla a partir de aminoácidos, muchos de los cuales el cuerpo no puede producir por sí mismo, como sabemos existen diversos alimentos en los cuales podemos encontrar un significativo aporte de proteínas como son alimentos de origen animal que como mencionaba suelen ser ricos en proteínas, con aminoácidos esenciales que necesitamos, sin embargo, no los alimentos de origen animal aportan proteína si no también alimentos de origen vegetal.

Si bien ya sabemos que las proteínas son muy importantes en el deporte, pero debemos tener claro en que nos ayudan.

Por lo que las proteínas tiene gran importancia para nuestro cuerpo en especial cuando una persona realiza algún tipo de deporte como lo es que nos van a ayudar a reparar los tejidos que han sido dañados por el esfuerzo físico que se ha realizado y después de ayudar a repararlos también ayudaran a que se formen nuevos como son músculos y los tendones, ayudan a acelerar el proceso de recuperación, son reguladoras de muchas rutas metabólicas, Favorecen el equilibrio hídrico de los tejidos, transporte de los nutrientes, suministro de oxígeno y regulación de la coagulación de sangre, son necesarias para sintetizar la mayoría de las enzimas del organismo, así como hormonas y neurotransmisores,

En el caso de los deportistas de resistencia las proteínas son importantes porque el ejercicio de larga duración lo que hace es causar respuestas inflamatorias en nuestro organismo así mismo llegando a aumentando el catabolismo muscular y por tanto aumentando las necesidades de proteínas.

Como ya mencionaba las proteínas juegan un papel fundamental en los deportistas, no cabe de mas resaltar que su principal función siempre va a ser que se relaciona con el crecimiento, mantenimiento y la reparación de los tejidos corporales de nuestro cuerpo, claro que no solo esa son sus funciones si no que también tiene una función reguladora esto se da al formar parte de las enzimas y hormonas.

Las proteínas en individuos de edad igual o que son mayores de 18 años se encuentran entre el 10-35% de las calorías totales, que los factores que influyen en las necesidades proteicas de los deportistas son la edad, el sexo, la masa, el nivel de estado físico, el nivel de intensidad de ejercicio, que tipo de deporte realiza, el programa y la fase del entrenamiento, en algunos estudios sobre el equilibrio del nitrógeno se han podido definir unos intervalos de 1,2 a 1,4 g/kg/día para los deportistas de resistencia y de 1,2 a 1,7 g/kg/día para los deportistas de potencia, y se han recomendado los valores que son mas altos.

Pero sin embargo hay que tener en cuenta que los valores recomendados de ingesta de proteína en el deporte van a depender mucho de que tipo de deporte

realiza la persona, en el caso de que la persona sea muy activo y que el tipo de deporte sea de resistencia se recomienda una ingesta adecuada de 1.2 a 1.4g/kg/día, si es muy activo y realiza deporte de fuerza lo mas recomendable es una ingesta de proteínas de 1.6 a 1.7g/kg/día esto seria una ingesta recomendada universal es decir que puede ser para hombre y mujer, estos valores hacen referencia tanto para mujeres como para hombres.

Es muy imprescindible que las proteínas sean de alto valor biológico para garantizar una buena recuperación muscular.

Como también intervienen en la correcta distribución, es decir a través del torrente sanguíneo de nutrientes básicos para el rendimiento deportivo como pueden ser el oxígeno y la glucosa, haciendo que lleguen a donde son más necesarios, especialmente en los músculos cuando están a pleno esfuerzo mientras se ejercitan.

## **Conclusión.**

Como ya mencionaba la ingesta de proteínas en el deporte es muy importante porque nos van a ayudar a que los aminoácidos que componen las proteínas de los alimentos que consumimos se emplean como bloques constructores para la fabricación de tejido nuevo, incluido el muscular, y para la reparación de tejido dañado.

Esto comprende que las proteínas tienen gran importancia tanto en durante el ejercicio como después del ejercicio ya que después de realizar algún determinado deporte las proteínas van a ayudar a reparar el tejido dañado.

Pero es importante llevar un buen control de la ingesta de proteínas, por que en ocasiones hay personas que tienen un mal control de la ingesta de las proteínas y llegan a tener un consumo mayor pueden provocar daños en los riñones, así mismo teniendo el riesgo de provocar una insuficiencia renal, por que los riñones pues porque son los encargados de eliminar las sustancias de desecho que generan las proteínas como son el amoniaco, la urea y el ácido úrico.

Por lo que la ingesta de proteínas en el deporte es muy importante e indispensable, pero se debe tener cuidado con la ingesta, debe ser una ingesta que sea recomendada y que dependa del tipo de deporte seleccionado, la carga del entrenamiento (duración e intensidad), y el nivel de competencia.

(N.C Ana Bertha Perez Lizaur, 2020 ) (L. Kathleen Mahan, 2013 )

### Bibliografía

L. Kathleen Mahan, S. E.-S. (2013 ). *Krause Dietoterapia* .  
Hospital Donostia de San Sebastián.

N.C Ana Bertha Perez Lizaur, N. L. (2020 ). *Manual de dietas normales y terapeuticas 5ª Edición* .

<https://www.conasi.eu/blog/consejos-de-salud/alimentacion-deportiva/necesidades-de-proteinas-en-deportistas/#:~:text=Las%20prote%C3%ADnas%20proveen%20el%20sustrato,puede%20producir%20por%20s%C3%AD%20mismo.>