

Nutrición en la actividad
física y deporte.



Asesor: Daniela rodriguez Martínez

Alumna: Ángeles Anarela Aguilar Rodríguez

Actividad: Ensayo

Séptimo cuatrimestre

Fecha: 18 de septiembre del 2020

Comitán de Domínguez Chiapas.

La importancia del consumo de proteína en el deporte.

Introducción.

El deporte es la práctica de un ejercicio de manera regulado y competitivo considerándose recreativo, profesional o como una forma de mejorar nuestra salud. El deporte abarca varias áreas en nuestra sociedad que conlleva una complejidad simbólica tanto social como cultural porque actualmente es una práctica de espectáculo y un estilo de vida. Ahora bien la nutrición en el deporte es muy importante ya que con base a la nutrición el deportista genera muchos beneficios principalmente porque está realizando actividad física que ayuda a que sus articulaciones funcionen de una manera correcta y sobre todo ayuda a no tener antecedentes sobre una enfermedad crónica como es la diabetes, enfermedad cardiovascular, sobrepeso u obesidad.

Desarrollo.

La importancia del consumo de proteínas en el deporte es muy importante ya que las proteínas son moléculas formadas por aminoácidos, aparte de las proteínas constituyen la mayor porción de sustancia de los músculos y órganos. A las proteínas se les conoce como sustancias nitrogenadas que tienen un papel clave tanto en el crecimiento como en la reparación de los tejidos corporales de ahí radica que sean fundamentales tanto para la alimentación como la importancia de las proteínas en el deporte. Como bien sabemos la principal fuente de energía en el organismo son los hidratos de carbono pero en este caso del deporte las proteínas también deben de ser utilizadas como un buen combustible ya que en este caso los hidratos de carbono y las grasas de las dietas no son suficientes en el organismo no puede ser utilizadas por lo que se hace a través de un proceso que se le denomina cetogenesis que son la creación de cuerpos cetónicos por lo que es muy importante realizar una dieta en los que incluyamos todos los macronutrientes.

Según la organización mundial de la salud la ingesta diaria de proteínas recomendadas es el del 10 al 15% así también según la organización de las naciones unidas para la alimentación el consumo recomendado en gramos al día por peso corporal es de 0,8 por kg de peso para mujeres y de .85 gr por kg para los hombres.

Conclusión.

La nutrición en el deporte es un tema muy interesante dentro del plan nutricional ya que mediante este tendremos la oportunidad de dar a conocer a nuestros pacientes que lleguen con la finalidad de obtener un plan nutricional para deportistas proporcionando los nutrientes correctos y evitar que el paciente pueda padecer algún factor de riesgo debido a que no ha sido correctamente ya que hoy día existen coach de gimnasios que no plantean de manera correcta los planes nutricionales.

<file:///C:/Users/ANGELES/Downloads/Dieto%20terapia%20de%20Krause%2014%C2%B0%20Edici%C3%B3n%20en%20espa%C3%B1ol%20-%20copia.pdf>

<https://www.aldelis.com/proteinas-en-el-deporte/>

vjhbjb