

# Nutrición en actividad física y deporte.



## NUTRICIÓN.

- Septiembre 2020- Diciembre 2020
- Rodriguez Daniela.
- Kevin Jasiel Cruz Rios.
- Unidad 1

## Introducción.

Conforme pasa el tiempo surgen deportes y actividades físicas nuevas donde se logra apreciar tanto progresos buenos como aquellos que no tienen la preparación suficiente y solamente dañan el cuerpo de los pacientes o clientes, siendo en parte la ingesta nutricional donde se enfocan en comer mayores cantidades ya sea de carbohidratos o de proteínas sin conocer algún límite establecido, por otra parte la hidratación siendo el tema enfocado en el siguiente ensayo es un alimento indispensable dado a las funciones que realiza en nuestro organismo pero enfocados en el tema de la actividad física la hidratación es lo primordial de cualquier deportista sin importar que ejercicio realiza, muchas personas piensan que al sudor se elimina calorías o la grasa siendo en parte un mito establecido entre quienes lo realizan, a nivel celular es importante la presencia de H<sub>2</sub>O para realizar funciones químicas en el organismo, existen diversas funciones o maneras en las que se pueda deshidratar no simplemente siendo por medio del ejercicio o del sudor ya que se denotara ciertas acciones y situaciones donde la pérdida de agua será poca o evidentemente y que además sobre la importancia de los minerales dado a sus diversas funciones y acompañamiento en las acciones hidroelectrolíticas.

## Desarrollo.

En los últimos años se ha entendido y demostrado que alrededor de un 60% del peso corporal total es principalmente siendo específicamente en una persona adulta pero en caso donde el organismo es de un recién nacido suele ser alrededor de 75%, es importante resaltar que en las personas adultas y en niños es un promedio dado que existen factores donde puede encontrar mayor cantidad o en menores cantidades tal es el caso de una persona obesa donde su cantidad adecuada o más bien la cantidad que se encuentra en su organismo es alrededor de un 45% como de una persona adulta de tercera edad donde a esta edad suele disminuir considerablemente.

Es muy importante la hidratación dada a su función principal a nivel celular como ayudar a la formación de tejidos, a nivel enzimático siendo el responsable principal de la fabricación de la energía, ciertas reacciones químicas donde se requiere la presencia de agua como en el caso del ciclo de Krebs donde es muy necesario la presencia de H<sub>2</sub>O, un punto interesante es que además de obtener el agua mediante su misma ingesta se ha determinado que por medio de la reacción química de oxidación también se logra obtener agua en cantidad mínimas siendo un máximo de 250 ml diarios, ahora bien la hidratación como se mencionó anteriormente que es muy importante suele perderse mediante acciones físicas o por cuestiones naturales (atmosféricas) donde alrededor de una temperatura de 20°C se llega a perder, al enfermarse también se llega a perder siendo principalmente por la fiebre donde al exceso de sudor y que las heces fecales no suelen tener la textura adecuada se estima que se pierde un total de 100 ml cada uno e inclusive si se encuentra en un momento de reposo durante en una hora se logra perder un estimado de 0.4-0.5 ml, dado a estas y muchas circunstancias más se estima que alrededor de 800 a 1500 ml es la ingesta adecuada para poder eliminar sustancias y toxinas dentro del organismo.

Durante el ejercicio no importa cuál sea siempre será necesaria dado a que su transformación mecánica se transforma en energía además de producir una gran cantidad de calor durante una

intensidad de esfuerzo se requerirá la hidratación para mantener la temperatura corporal en lo adecuado, siendo así que por medio del sudor nos ayuda a controlar esa elevación en la temperatura perdiendo como tal ciertas cantidades de agua y además de electrolitos, si la intensidad del ejercicio llega a ser excesiva lo que sucederá es que en el cual la temperatura corporal será aún mayor siendo entonces que el cuerpo por ende produzca mayor cantidad de sudor pero este sudor también ya se encontrará en una temperatura algo elevada de lo habitual así que en vez de disminuir la temperatura corporal se mantendrá o elevará aún más provocando que el cuerpo produzca aún más y en mayor cantidad el sudor provocando una deshidratación, bajo mi experiencia y para que llegara a evitar alguna deshidratación lo que realizaba era que antes de realizar ejercicio consumía una cantidad de agua y ya durante el proceso del ejercicio realizaba ciertos intermedios para consumir más agua llegando a consumir una cantidad mayor de 2000 ml al día.

La sensación de sed se ha determinado como una reacción del cuerpo al no contener la cantidad requerida en el organismo es decir que la sensación de sed es una respuesta a que comienza o se encuentra en deshidratación. Los minerales siempre ha sido un punto de discusión dado a que los pacientes o clientes deportistas solamente se enfocan en el consumo de los macronutrientes, prácticamente en la expulsión del sudor contiene también una cantidad de minerales que son necesarios en el organismo tal es el caso del magnesio, zinc e inclusive el potasio.

Como se mencionó con anterioridad otra manera en la pérdida de agua es por medio de la respiración siendo un medio de gran pérdida dado a que también se considera el ambiente siendo un ambiente seco o con una humedad mínima. Un ejercicio en específico que generara un aumento en la pérdida de agua es en la natación dado a que la temperatura del agua juega un papel fundamental como por ejemplo al estar en una temperatura baja es decir siendo fría será aún mayor la deshidratación, en espacios cerrados como la práctica de zumba, gimnasia, etc., es muy importante que esos lugares tengan una ventilación agradable, además de que al estar encerrados se tiene que buscar una manera en que un grupo de personas quienes realizan el mismo ejercicio tenga una distancia considerable uno de otro dado a que si se encuentran todos muy juntos aumentara la humedad provocando que la temperatura corporal aumente más de lo normal, al rehidratarse tiene que ser específicamente agua y no alguna otra sustancia como jugos o refresco dado a la alta cantidad de carbohidratos que solamente provocaría un aumento en la glucosa en sangre siendo de cierta manera nada fundamental en la actividad física que realice generado a lo que se conoce como osmolaridad de la solución que se define como la manera de medir los efectos de la concentración de una solución en las células del organismo llegando a entender entonces que hay un parámetro establecido donde los líquidos orgánicos deben tener una osmolaridad alrededor de 300 miliosmoles por litro es decir que cuando se encuentre una mayor concentración de solutos en una solución afectará a las células, de una manera más específica la glucosa y la fructosa no pueden ser manifestadas en la ingesta diaria dado a que su osmolaridad es en grandes cantidades, un mineral que donde tiene que estar presente es la presencia del sodio ya que este ayuda a retener el agua y así se logra evitar una deshidratación siendo una ingesta inferior de 460 miligramos por litro de solución es lo ideal.

## Conclusión.

Se ha denotado que por medio del presente ensayo se enfocó en la importancia de consumir agua antes y durante las actividades físicas, de cierta manera fue interesante conocerla importancia del consumo de sodio dado a la función que realiza al retener el agua y así evitar alguna deshidratación, como también el entorno donde practica ejercicio es importante conocer a que podría generar alguna deshidratación.

