



**Nombre del alumno:** ANGELA DILERI BALLINAS  
ALTUZAR

**Nombre del profesor:** DANIELA RODRIGUEZ

**Nombre del trabajo:** LA IMPORTANCIA DEL CONSUMO  
DE PROTEINA EN EL DEPORTE

**Materia:** NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE

**Grado:** 7 MO. CUATRIMESTRE

**Grupo:** A

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de Septiembre de 2020.

## **LA IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE PROTEINA EN EL DEPORTE**

Actualmente escuchamos hablar sobre las proteínas y su importancia en el deporte, antes que nada, es necesario especificar que es una proteína que en son moléculas formadas por aminoácidos, estas constituyen gran parte de las sustancias presentes de los músculos y los órganos, las proteínas son sustancias nitrogenadas que tiene una gran importancia en el crecimiento y en la reparación de tejidos corporales, es por ello que son fundamentales dentro de la alimentación y el deporte.

Aun que se considera como la principal fuente de energía para el organismo son los carbohidratos y las grasas, pero a comparación, las proteínas son utilizadas como combustible, en estos casos los carbohidratos y las grasas que se incluyen en la dieta no son los suficientes ya que el organismo puede utilizarlas como fuente de energía mediante el proceso de cetogénesis. Por lo cual es importante tener una dieta variada, la cual nos puede garantizar el aporte de todos los macronutrientes.

La alimentación base para hombres y mujeres que realicen algún deporte es muy diferente, debido a que dependiendo de la practicas que se realice los requerimientos energéticos aumentan y por lo cual tienen que estar consumiendo macronutrientes específicos, es por ellos que las mujeres practicantes de algún deporte se distinguen de los hombres igualmente practicantes.

En nutrición generalmente se recomienda que una persona debe de consumir 0.8 gramos por kilo de peso por proteínas, con la finalidad de prevenir las deficiencias proteicas, pero en el caso de los deportistas no es justificable aportar mayor cantidad de proteínas, pero es obvio que no requiere lo mismo una persona deportista a una persona sedentaria, por lo tanto los requerimientos proteicos son individualizados, por lo que la cantidad de proteínas que se deben aportar dependerá del grado de actividad física, intensidad, edad, presencia de enfermedades, sexo y el objetivo que se desee obtener.

Por lo cual podemos llegar a la conclusión de que las recomendaciones del consumo de proteínas para una persona que realiza algún deporte dependerán del

tipo de actividad que realiza y el objetivo que se desea obtener, ya que no siempre el consumir una gran cantidad de proteínas se obtendrá gran mayor cantidad de musculo, debido a la presencia de diferentes variables como el tipo de entrenamiento.