

MATERIA.

Nutrición en la actividad física y el deporte.

TRABAJO.

Ensayo.

ALUMNA.

Perla de Belén Cáceres Rodríguez.

CATEDRÁTICO.

Daniela Rodríguez.

7°cuatrimestre de la licenciatura en nutrición.

Comitán de Domínguez a 7 de octubre de 2020.

“NUTRICIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE Y SU RELACIÓN CON LA BIOQUÍMICA”.

Introducción.

El deporte, la alimentación y la medicina son temas que han estado siempre ligados. La importancia de comer bien permite a los deportistas potenciarse físicamente, canalizando sus energías para lograr el alto rendimiento que posteriormente significará estar a la altura de los requerimientos en las diversas competencias.

La nutrición es un complejo sistema de mecanismos físicos y químicos integrados de forma interactiva con todas las demás funciones del organismo. Los seres vivos necesitan energía para realizar sus funciones y en el ser humano, la nutrición, es el modo más básico de lograrlo. No debemos olvidar que las células de todos los sistemas del organismo necesitan energía. En el rendimiento de una persona activa influyen diversos factores, como, por ejemplo; el entrenamiento, la genética y la alimentación. La alimentación, es un factor muy importante a la hora de mejorar el éxito en un deporte, hasta tal punto que el tiempo de entrenamiento y de preparación puede verse afectados por una incorrecta alimentación.

La dieta de una persona activa debe cubrir las demandas energéticas de la actividad realizada, para mantener un peso corporal adecuado. La ingesta de calorías de una persona sedentaria debe abarcar la cantidad suficiente de éstas, para poder realizar actividades diarias como son vestirse, peinarse, estudiar, trabajar, etc. Pero una persona que realiza actividad física necesita un aporte de calorías acorde a la frecuencia, a la intensidad y a la duración.

Desarrollo.

Cuando se habla de nutrición y alimentación en el deporte, nos referimos a adaptar los principios básicos de la alimentación y, a las necesidades energéticas que conlleva la práctica deportiva. Dependiendo de las características del trabajo físico realizado, pueden surgir requerimientos nutricionales especiales, es decir, que es necesario tener en cuenta, la intensidad del deporte, la duración y la frecuencia con que se realice.

El gasto energético total, de una persona adulta sedentaria, puede ser entre las 1825 y 2580 calorías por día. Por supuesto, tomando en cuenta, el peso, la edad, el sexo, etc. De cada

persona. La actividad física realizada durante una hora de entrenamiento puede suponer un gasto energético de 430 a 860 kcal. En otro deporte de larga duración, como es el ciclismo, el gasto energético realizado en una etapa de una carrera ciclista profesional como puede ser el puede suponer un gasto energético de 5800 y 8600 calorías por día. Estos gastos energéticos elevados, implican, por lo tanto, altos requerimientos energéticos, lo cual significa, que es necesario aumentar la ingesta de alimentos. Para esto, es necesario conocer el tipo de ejercicio que se está realizando, por ejemplo: el entrenamiento deportivo, mejora el rendimiento al practicar algún deporte, basándose en el entrenamiento de la condición física y el entrenamiento técnico y táctico. Otro ejemplo; es el entrenamiento de mantenimiento, este se realiza para mantenerse en forma o para practicar algún deporte competitivo.

Por tanto, la dieta del deportista no solamente debe contemplar la ingesta calórica total, sino también la cantidad y proporción de nutrientes, que se le proporcionan al organismo, especialmente las grasas, las proteínas y los carbohidratos, lo cual significa, que la alimentación del deportista, debe ser equilibrada y por supuesto, variada, debiendo adecuarse a la cantidad total de calorías que se debe consumir al día. La alimentación debe ser adecuada tanto en calidad como en cantidad, porque: Debe reponer la energía gastada durante la actividad física, debe evitar la aparición de un estado de cansancio o de agotamiento. El aporte de hidratos de carbono, de proteínas, de grasas, de minerales y de vitaminas debe ser proporcional a la actividad física que se realiza y a las características concretas de la persona.

La ingesta recomendada de carbohidratos, deberá ser del 55 al 65%, del 25 al 35% lo ocuparían las grasas, y del 10 al 15%, las proteínas.

Al ingerir los alimentos, las células se encargan de almacenarlos o transformarlos en energía química, esta energía, se transforma en energía mecánica, eléctrica, térmica, etc. Esto hace que queden preservadas todas las funciones vitales del organismo.

Durante la realización del ejercicio, nuestro cerebro se prepara para actuar. Es decir, que se empiezan a apagar las funciones animales de reposo y se activan las funciones animales de acción. Mejoran el nivel de alerta y la predisposición para actuar. Se liberan adrenalina y noradrenalina, primero a través del sistema nervioso, y después desde la glándula suprarrenal. Además de éstas, también participan otros mediadores químicos como el cortisol, la testosterona, la hormona del crecimiento y otros, que regulan las funciones de distintos órganos y coordinan las respuestas cuando desarrollamos actividad física. A nivel respiratorio, la ventilación aumenta, Esto nos permite extraer del aire más oxígeno para los músculos que

están trabajando y eliminar, así, el exceso de CO₂ que se produce. En el caso de las arterias de los distintos órganos, estas se contraen o se relajan para aumentar la cantidad de sangre y oxígeno musculares. Para conseguir una correcta dirección del entrenamiento deportivo, es necesario, también, a parte de la alimentación, llevar un buen control bioquímico, ya que la información que se obtiene de los análisis bioquímicos, como, por ejemplo, los metabólicos y los sustratos que se encuentran ya sea en la sangre, en la saliva o en el sudor, nos indican el estado en el que se encuentran los músculos. Los análisis bioquímicos, incluyen parámetros de química sanguínea, parámetros hematológicos y parámetros hormonales.

El único objetivo de llevar un correcto control bioquímico, es ayudar a los deportistas, a conseguir el rendimiento máximo, evitando el sobre entrenamiento. Es recomendable realizar estas pruebas bioquímicas, al inicio del deporte, al final de la fase aeróbica y al inicio de la competencia.

Conclusión.

La calidad de vida puede mejorarse mediante el ejercicio físico y un aporte nutricional correcto. Una buena alimentación influye de manera decisiva en el incremento de la resistencia física y en la mejora del rendimiento de la persona activa, además de facilitar una mejor recuperación.

(Rodríguez D. , 2020)

Bibliografía

Rodríguez, D. (2020). Nutrición ene la actividad física y el deporte. . Comitán De Domínguez.