

Nombre del alumno: Daniela calderón Sánchez.

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez Martínez.

Nombre del trabajo: Ensayo.

Materia: Nutrición en la actividad física y el deporte.

Grado: séptimo cuatrimestre.

Grupo: "A"

IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE PROTEINA EN EL DEPORTE.

En este trabajo se presentara y se comentara acerca de la importancia que tiene las diferentes cantidades de proteínas en una persona con actividad física y una persona deportista. Las proteínas son indispensables para reparar las pequeñas roturas fibrilantes del musculo que tienen lugar durante la práctica deportiva, ya que proteínas proveen sustratos para un buen rendimiento en el ejercicio y poder adaptarnos, es por esto importante el consumo ya que no se puede producir en nuestro organismo, la fuente importante es la carne, el huevo, el leche, etc.

Uno de los efectos más importantes del entrenamiento de la fuerza es el aumento de la hipertrofia muscular, para compensar sus limitaciones genéticas, los deportistas deben tratar de optimizar los recursos dietético-nutricionales, dependiendo del gasto y el aporte energéticos del deportista, el aporte total de proteínas de la ingesta energética diaria suele suponer un 10-15%; sin embargo, es preferible calcular la cantidad proteica necesaria por kg de peso corporal de cada individuo en concreto y según la disciplina o el rendimiento deportivo, en este sentido, se estima que para mantener la masa muscular los deportistas deben consumir 1,2-1,8 g de proteínas/kg/día, y para aumentarla (0,5 kg masa muscular/semana) deben mantener una ingesta proteica de 1,6-1,8 g de proteína/kg/día, con un aumento de 400- 500 kcal en su dieta habitual, entendiendo que estas necesidades variarán según la modalidad deportiva, la destrucción muscular generada, la masa muscular del atleta y los depósitos de glucógeno, es importante también señalar que los depósitos de glucógeno muscular y hepático vacíos aumentarían las necesidades proteicas para mantener la masa muscular, un exceso de ingesta de proteínas (> 2 g/kg/día) con las reservas de glucógeno agotadas podría causar un aumento de la concentración de cuerpos cetónicos y urea, y producir, entre otros, deshidratación precoz del deportista, en general, no se considera a las proteínas como una importante fuente energética durante la actividad física, ya que los hidratos de carbono (HC) y las grasas desempeñan principalmente esta función, no obstante, debemos tener en cuenta que las reservas de energía inmediatas suelen estar compuestas por los depósitos de glucógeno muscular y hepático, los cuales pueden tener un peso total de aproximadamente 400-500 g (cuyo aporte energético es de 1.600- 2.000 kcal, aproximadamente), y por la grasa intramuscular y que, por lo tanto, en deportes de resistencia de larga duración, las proteínas pueden ser un importante recurso energético,

en la mayoría de los ejercicios, entre ellos el entrenamiento extenuante de levantamiento de pesas, las proteínas aparecen como un recurso energético limitado que aporta menos del 5% del gasto energético total. Las proteínas pueden utilizarse para producir cantidades significativas de ATP en el músculo, pero su velocidad de producción es mucho más lenta que la de los HC, en los deportes intensos de fuerza-resistencia, la necesidad energética proteica es muy baja, al utilizarse en gran medida el glucógeno muscular, determinar la cantidad adecuada de proteínas y AA esenciales en la dieta es de gran importancia para el colectivo de deportistas en diferentes estados fisiológicos, ya que un déficit proteico produce una disminución en la capacidad de generar la máxima potencia muscular, porcentaje de HC bajo (45-50%) y con un leve aumento de la ingesta proteica (13-20%), se observó un aumento del rendimiento deportivo en atletas femeninas, asimismo, en otros trabajos se señala que la adición de una ligera cantidad de proteína a las bebidas de reposición con concentraciones de un 6% de HC aumenta el rendimiento deportivo aun disminuyendo ligeramente la cantidad de HC de la ingesta diaria, las necesidades mínimas recomendadas de proteínas para los deportistas varían según el carácter del esfuerzo

En conclusión según el gasto y el aporte energético de un deportista, el aporte de las proteínas se calcula sobre la base de la cantidad proteica necesaria por cada kg de peso corporal de cada individuo en concreto y según su disciplina deportiva. Es importante que los depósitos de glucógeno muscular y hepático no permanezcan vacíos porque de lo contrario las necesidades proteicas aumentarían para mantener la masa muscular, como bien dijimos antes las necesidades proteicas dependen de la cantidad del glucógeno muscular del deportista, es decir de cómo esté entrenando, con reservas de glucógeno reducidos o con reservas altas, en esto podemos intervenir con una dieta alta en HC y así tener necesidades menores de proteínas y menos gasto en una posible suplementación.

Aritz Urdampilleta, N. V.-S. (Abril. de 2011). *Necesidades proteicas en los deportistas y pautas dietético-nutricional para aumentar masa muscular*. Recuperado el Viernes. de Septiembre. de 2020., de Necesidades proteicas en los deportistas y pautas dietético-nutricional para aumentar masa muscular.
file:///C:/Users/Dany/Downloads/Necesidadesproteicasdelosdeportistasypautasditetico-...%20(1).pdf