

**Nutrición en el deporte**

**Universidad del sureste**

**Nombre del alumno**

**Belén Abril Pimentel Cruz**

**Nombre del catedrático**

**Daniela Rodríguez**

**Licenciatura en nutrición**

**"7 A"**

**Comitán de Domínguez**

**16/10/2020**

## **ENSAYO**

### **INTRODUCCION**

En este ensayo se tratara de temas importantes de deporte. El control bioquímico, nutricional y médico del deportista, es considerado como un medio complejo pero eficaz para conseguir una correcta dirección del entrenamiento deportivo. Hablar de alimentación y nutrición en el deporte implica adaptar los principios básicos de la alimentación y nutrición humana a las necesidades energéticas y de micronutrientes que conlleva la práctica deportiva. Las respuestas del organismo a la actividad física son los cambios que se producen para poder desarrollar un trabajo físico, que desde una perspectiva evolutiva se traducen en supervivencia desde el punto de vista lúdico y social, en rendimiento deportivo. Durante la realización de ejercicio físico participan prácticamente todos los sistemas y órganos del cuerpo humano. Así el sistema muscular es el efector de las órdenes motoras generadas en el sistema nervioso central, siendo la participación de otros sistemas. Inicialmente es importante repasar cuales son los componentes a través de los cuales mejoramos nuestra condición física. Por este motivo, cuando hablamos de entrenamiento hablamos de “un conjunto de prácticas físicas regulares en el tiempo y orientada hacia la obtención de un mayor rendimiento de las capacidades del organismo.

### **DESARROLLO**

En el control bioquímico se incluyen parámetros de química sanguínea, parámetros hematológicos y parámetros hormonales que midan el estado anabólico o catabólico relación testosterona cortisol, y otros establecidos en la literatura. El control bioquímico, nutricional y médico del deportista, es considerado como un medio complejo pero eficaz para conseguir una correcta dirección del entrenamiento deportivo. El metabolismo energético es la parte del metabolismo celular destinado a almacenar y consumir combustibles para cubrir las necesidades energéticas del organismo. El principal consumo de combustibles se usa para soportar el ejercicio físico, en el músculo, y para producir calor, en el tejido adiposo marrón. La actividad física realizada durante una hora de entrenamiento o competición puede suponer un gasto energético de 430-860 kcal, dependiendo, evidentemente de la condición física de quien la realiza los individuos bien entrenados gastan menos energía para realizar el mismo trabajo que los no entrenados, y el tipo, duración e intensidad del ejercicio. Una de las principales rutas metabólicas energéticas es la vía aeróbica Esta vía metabólica tiene lugar en presencia de oxígeno y utiliza fundamentalmente como sustratos energéticos el glucógeno previamente degradado a glucosa, la glucosa y los ácidos grasos, pero puede utilizar también ciertos aminoácidos, cuerpos cetónicos, ácido láctico y glicerol. Por una parte, la glucosa procedente de la degradación del glucógeno o de la sangre circulante se oxidará hasta piruvato a través de las reacciones químicas de la glucólisis. Aumenta ligeramente la cantidad

total de sangre circulante cuando el bazo se contrae vertiendo parte de su contenido al torrente circulatorio. Las arterias de los distintos órganos se contraen o se relajan para aumentar la cantidad de sangre y oxígeno musculares sin perjudicar al flujo cerebral y coronario. Las arterias de los distintos órganos se contraen o se relajan para aumentar la cantidad de sangre y oxígeno musculares sin perjudicar al flujo cerebral y coronario. De forma general, se dilatan las arterias de los músculos que desarrollan el trabajo y se contraen las de los músculos que están en reposo, las del aparato digestivo, los riñones y la piel. El resultado final es una disminución de la resistencia en la circulación arterial. El retorno venoso también aumenta, por la propia circulación de la sangre, por la compresión de los músculos que atraviesan a su paso y por la succión del corazón. Durante la realización de ejercicio físico participan prácticamente todos los sistemas y órganos del cuerpo humano. Así el sistema muscular es el efector de las órdenes motoras generadas en el sistema nervioso central, siendo la participación de otros sistemas (como el cardiovascular, pulmonar, endocrino, renal y otros) fundamental para el apoyo energético hacia el tejido muscular para mantener la actividad motora. En esta exposición nos centraremos en los aspectos metabólicos y adaptaciones que se dan en los diferentes órganos y sistemas de nuestro organismo, cuando realizamos ejercicios de cualquier naturaleza. Las respuestas fisiológicas inmediatas al ejercicio son cambios súbitos y transitorios que se dan en la función de un determinado órgano o sistema o bien los cambios funcionales que se producen durante la realización del ejercicio y desaparecen inmediatamente cuando finaliza la actividad. Inicialmente es importante repasar cuales son los componentes a través de los cuales mejoramos nuestra condición física. 54 Sin embargo, a lo largo de este tema nos vamos a centrar en la mejora de las capacidades físicas básicas como componentes más determinantes de nuestra condición física. Aun así no debemos olvidar que cada vez que realizamos juegos, circuitos, trabajo de habilidades deportivas, estamos directamente trabajando también nuestra agilidad, coordinación y equilibrio. Con esto queda claro que no nos olvidamos de estos otros componentes de la Condición Física. A lo largo de este tema recordaremos los conceptos más básicos del entrenamiento de las capacidades físicas básicas que forman la condición física. Inicialmente es importante repasar cuales son los componentes a través de los cuales mejoramos nuestra condición física. 54 Sin embargo, a lo largo de este tema nos vamos a centrar en la mejora de las capacidades físicas básicas como componentes más determinantes de nuestra condición física. Aún así no debemos olvidar que cada vez que realizamos juegos, circuitos, trabajo de habilidades deportivas, estamos directamente trabajando también nuestra agilidad, coordinación y equilibrio. Con esto queda claro que no nos olvidamos de estos otros componentes de la Condición Física. La hidratación es un factor fundamental en el rendimiento deportivo, y por ello se hace hincapié de forma continua en que debemos mantenernos hidratados durante la práctica deportiva. Cuando sudamos, nuestro cuerpo

está expulsando al exterior en mayor medida agua, por lo que irías reponiendo de forma paulatina y continuada evitará que nuestro rendimiento decaiga y podamos sufrir desfallecimientos y mareos en general. Teniendo a mano una botella de un litro de agua en nuestros entrenamientos e ir dando pequeños sorbos, es la mejor forma de asegurarnos una buena hidratación. El factor más determinante es la fiebre, ya que en caso de presentar fiebre alta, por encima de los 38 grados, lo más probable es que no seamos capaces ni de salir de la cama para ir al gimnasio. Los resfriados no suelen tener tantas consecuencias negativas en el rendimiento, pero sí se notan ciertas limitaciones en cuanto a la capacidad de nuestro cuerpo para recuperarse de un esfuerzo. Una de las principales consecuencias de un entrenamiento a altas temperaturas, independientemente de que vengan provocadas por un sistema de calefacción o porque entrenemos con ropa térmica, va a ser que aumentará la cantidad de sudor que nuestro cuerpo va a generar. Por lo tanto, significará una mayor pérdida de líquidos en nuestro organismo, por lo que vuelve a cobrar importancia que nos mantengamos bien hidratados para evitar sufrir desvanecimientos o mareos. Hay que tener muy en cuenta la importancia del sueño y de los periodos de descanso como factores muy influyentes en nuestro rendimiento deportivo y, obviamente, en la recuperación de nuestro cuerpo tras un esfuerzo. No dormir suficiente limitará nuestro rendimiento en el entrenamiento por el mero hecho de que nuestro cuerpo no estará totalmente recuperado de todo lo que ha afrontado el día anterior. Además por mucha cafeína o bebida energética que tomemos no nos ayudará a recuperar el descanso perdido. Esta falta de sueño va a provocarnos una alteración en la percepción del esfuerzo, ya que al estar más cansados, tendremos la sensación de que estamos realizando un esfuerzo superior al que realmente haríamos en condiciones normales.

(Daniela Rodríguez , 2020)