



## **Ensayo**

# **" La importancia del consumo de proteína en el deporte "**

## **Nutrición en la actividad física y el deporte**

Licenciatura en Nutrición

7mo. Cuatrimestre

Alumna: María Fernanda García Díaz

# **La importancia del consumo de proteína en el deporte**

## **Introducción**

Todos los alimentos y el agua que consumimos diariamente nos aportan nutrientes y los líquidos necesarios para llenar y satisfacer nuestras reservas energéticas, para el bienestar de nuestro organismo, sistema de reparación, etcétera.

La gran variedad de alimentos que existen contienen nutrientes que se dividen en dos grandes grupos: los micronutrientes (vitaminas y minerales) y macronutrientes (proteínas, hidratos de carbono y lípidos). Prestaremos especial atención a las proteínas y el papel que juegan en el deporte.

## **Proteínas**

Las funciones principales de las proteínas son las estructurales, de construcción y la reparación de microlesiones musculares inducidas por el ejercicio. Prácticamente es el material de lo que estamos hechos ya que constituyen los músculos, órganos, los ácidos nucleicos que forman el código genético entre otras cosas.

Existen diversas variedades de proteínas, éstas están formadas por unidades básicas más pequeñas llamadas aminoácidos, para formar una variedad de proteína y no otra, los aminoácidos se encadenan siguiendo un orden establecido genéticamente. Cuando se unen menos de estas 100 unidades en lugar de llamarlos proteína, se denominan péptidos.

Cuando ingerimos un alimento, se descompone hasta su unidad básica y se utiliza para las necesidades del cuerpo.

Hay 20 aminoácidos divididos en esenciales, estos no los puede sintetizar nuestro organismo y se deben ingerir en la dieta, y los no esenciales que nuestro organismo sintetiza.

## **Requerimiento de proteínas en el deporte**

Podemos encontrar en los alimentos proteínas de alta y baja calidad, esto dependerá de la cantidad de aminoácidos que contenga y del grado de asimilación de dicho alimento, con ello diferenciamos a la proteína de más alta calidad entre más aminoácidos esenciales contenga y cuanto mejor la digerimos, ejemplos de estas proteínas de alta calidad encontramos, la clara de huevo duro, carnes rojas, pescado, leche y queso, encontramos también, aunque en menor proporción proteína en las legumbres y

derivados de soja.

Los requerimientos de proteínas están vinculados a la actividad física, aumentando la cantidad en las personas activas, que en las personas sedentarias.

Lo normal para personas sanas es de 0.8-1.0 g de proteína por kilogramo de la persona y por día(g/kg/día). Dependiendo del tipo de ejercicio que se practique varía también la cantidad necesaria, las personas que han estado convalecientes o también los practicantes de ejercicios aeróbicos pueden tomar 1.6 g/kg/día.

Los culturistas y deportistas que quieran aumento de la masa muscular (hipertrofia), personas con gran estrés o hipermetabolismo se recomienda una cantidad de 1.2g/kg/día.

En los porcentajes se ha establecido que las proteínas deben ser 12-15% del total calórico diario ingerido en los deportistas de resistencia como de fuerza, así como de la población en general.

Una cantidad mayor a la recomendada puede afectar la función de los riñones, con una sobrecarga. Los aminoácidos contienen un grupo amino en su estructura molecular, que contiene nitrógeno, con esto podemos calcular las necesidades proteicas del cuerpo en la cantidad de nitrógeno desechado en la orina (urea) y heces. El organismo se renueva eliminando tejido viejo (proteínas) y forma nuevo. Cuando se consume poca proteína se elimina menos nitrógeno (balance de nitrógeno negativo), cuando se consume en demasía se encuentra en aumento, podemos ver que el organismo desecha el exceso de proteína cuando se consume más de los requerimientos diarios necesarios, muchos de estos casos son propiciados por el consumo de suplementos innecesarios.

Es importante mencionar que el consumo de proteína para aumentar la masa de músculo, debe integrarse con el ejercicio adecuado que estimule su síntesis, es decir la construcción de proteína muscular. Si esto no se realiza la proteína ingerida será eliminada, e incluso una parte de ella podrá convertirse en grasa.

Una dieta equilibrada, con los alimentos necesarios pueden aportar todos los aminoácidos necesarios, por ello se desaconseja el consumo de alimentos proteicos, como se menciona pueden ocasionar daño renal, por la sobrecarga que se le envía a los riñones. Se exceptúa a las personas que tienen dietas altas en calorías y no son capaces de ingerir más alimento, a personas convalecientes o veganos/ vegetarianos estrictos.

Mientras los suplementos alimenticios comerciales únicamente aportan proteínas, los alimentos contienen otros nutrimentos que son beneficiosos para el cuerpo, por ello es importante balancear la dieta, y asistir a un profesional que calcule la ingesta correcta

de macronutrientes.

**Bibliografía:**

1. Alex Merí. (2005). Fundamentos de fisiología de la actividad física y el deporte. Madrid, España: Médica Panamericana.
2. Mauricio Serrato Roa. (2008). Medicina del deporte. Facultad de medicina. Centro Interinstitucional de Estudios en Bioética y Derecho Médico, Bogotá.: Editorial del Rosario.