

Nutrición en la actividad física y deporte

Universidad del sureste

Alumna

Belén Abril Pimentel Cruz

Catedrático

Daniela Rodríguez

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

Licenciatura en nutrición

"7°A"

Comitán de Domínguez

Las proteínas son moléculas formadas por aminoácidos. Aparte del agua, las proteínas constituyen la mayor porción de sustancia de los músculos y órganos. Las proteínas son sustancias nitrogenadas que tienen un papel clave tanto en el crecimiento como en la reparación de los tejidos corporales. De ahí radica que sean fundamentales para la alimentación y la importancia de las proteínas en el deporte. Los aminoácidos son la base que forma las proteínas, igual que encontramos que la glucosa forma muchos tipos de hidratos, las proteínas se sintetizan a partir de 20 aminoácidos. De estos 20, existen 9 denominados esenciales: el organismo no puede generarlos, y por tanto debemos ingerirlos con la dieta como la leucina, valina o el triptófano. Dentro de los no esenciales el organismo la forma en el hígado) destacan la arginina, la glutamina o la alanina entre otros. En función de la actividad y diversas circunstancias las necesidades de proteínas en la dieta varían. Algunas investigaciones afirman que deben estar presentes en todas las comidas (desde el desayuno hasta la cena). Los valores se sitúan entre 1,2 g/kg de peso/día (ej: una persona de 70kg debería consumir al menos 84g al día) para sedentarios, 1.5-1.8g/kg/día para deportistas de resistencia y hasta 2,1g/kg/día para deportistas de fuerza. Consumos por encima de los 2.1g/kg/día no han demostrado más beneficios que una ingesta menor controlada. Es importante que una parte de ese consumo se haga nada más terminar el entrenamiento (unos 10-20g de proteína). Las proteínas deben estar presentes en la dieta de cualquier deportista, no son exclusivas de los deportes de fuerza. Los deportistas de resistencia deben prestar especial atención, pues en muchas ocasiones su ingesta suele ser deficiente, afectando a los procesos de recuperación y ralentizando las adaptaciones del entrenamiento. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la ingesta diaria de proteínas recomendada es del 10% al 15%. Por otro lado, según un estudio de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación (FAO) el consumo recomendado en gramos al día por peso corporal es de 0,8 gr por kg de peso para las mujeres y de 0,85 gr por kg para los hombres. En la nutrición deportiva se recomienda consumir una cantidad superior de proteínas sobre todo cuando se practican deportes de alta intensidad (fuerza o resistencia) o a nivel profesional. Así, el consumo de proteínas recomendado para deportistas es superior, con horquillas que van entre 1,2-1,5 gr/kg en deportes de resistencia a 1,5-2,0 gr/kg de los deportes de fuerza. Las necesidades de proteína en este tipo de deportes aumentan por dos razones, tras 60-90 minutos de ejercicio de resistencia, cuando las reservas musculares de glucógeno están bajas, las proteínas llegan a contribuir hasta en un 15% en la producción de energía. Y por otra parte, después de un entrenamiento de este tipo, se necesitan proteínas adicionales para la reparación y recuperación de los tejidos: 1,2-1,4 g/kg peso corporal/día, por ejemplo 53 kg x 1,5 g = 79,5 g/día). Después de entrenamientos de pesas o potencia, la tasa de degradación y construcción aumenta. Si tomas menos proteínas de las necesarias, no ganarás masa muscular o incluso la perderás. Así que, si te cuesta ganar músculo, analiza tu alimentación. Para ello, incluye alimentos ricos en proteínas repartidos en todas las comidas del día, los expertos recomiendan unos 20-30 g de proteína por comida.