

NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE

Licenciatura en nutrición
Séptimo cuatrimestre

Nombre del profesor

Daniela Rodríguez

Nombre del alumno

Andrea yuliana calvo López

fecha

18-sep-2020

INTRODUCCION

como vemos hablaremos sobre la importancia del consumo de proteína en el deporte, ya que es un tema muy importante para las personas que son deportistas, por ello las proteínas son indispensables para la reparación de las roturas fibrilares del musculo y tejidos que tienen lugar durante la práctica deportiva ya que es bueno tener en cuenta que las proteínas tienen mucho beneficio para las personas que tienen un deporte.

el cuerpo humano está diseñado para poder tener una actividad física ya que es muy importante para nuestra salud, así como también para la prevención de las enfermedades. por eso es importante que desde la infancia hasta al momento de estar en una edad mayor debemos tener un poco de actividad física para que tengamos un rendimiento y una salud adecuada para nuestro cuerpo, organismo y por otro lado nuestro metabolismo para que pueda digerirse correctamente adecuado también en una alimentación sana.

LA IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE PROTEINA EN EL DEPORTE

como bien sabemos las proteínas son una molécula que constituyen la mayor importancia para nuestros músculos y órganos por lo que las proteínas son sustancias nitrogenadas para el crecimiento, como en reparación de los tejidos corporales de ahí es donde puede radicar que sean fundamentales para su alimentación en los deportistas.

las proteínas cumplen un rol fundamental cuando hacen deporte, en si las proteínas son indispensables para reparar las pequeñas roturas fibrilares del musculo que tienen lugar durante la práctica deportiva, también proveen el sustrato para un buen rendimiento en el ejercicio y para la adaptación al mismo tiempo.

la nutrición deportiva se recomienda consumir una cantidad superior de proteínas sobre todo cuando se practica algún deporte, por eso es que debemos tener una adecuada alimentación en nuestro organismo para así no tener ninguna dificultad en sus huesos.

las necesidades nutricionales de los deportistas incluida las proteínas son claramente muy superiores, el desgaste físico que padecen durante la actividad física, necesitan de nutrición para los procesos de recuperación obligada a toda persona deportista a cuidar su alimentación con una dieta adecuada para ellos.

la alimentación es uno de los ámbitos que más debe cuidar un deportista en su vida diaria para que se pueda mantener fuerte y con resistencia necesaria ante el esfuerzo que requiere que debe tener una actividad física.

CIFRAS ADECUADAS PARA HOMBRE Y MUJERES

las cifras normales de la frecuencia del pulso en el paciente adulto hombre es de 70 por minuto, y en la de mujeres adultas es de 80 por minuto (oscila entre 60 y 80 por minuto).