

- 
- Materia: Nutrición en actividad física y el deporte.
 - Carrera: Nutrición.
 - Semestre / cuatrimestre: 7mo. Cuatrimestre.
 - Alumno: Alicia Marqueni Morales Santizo.

COMITAN DE DOMINGUEZ A

16/10/2020

Introducción;

La nutrición es un mecanismo mediante el cual los alimentos son ingeridos para después ser procesados por el organismo, y finalmente convertirse en energía, además, deben contener los nutrientes necesarios para el óptimo desarrollo y crecimiento del ser vivo. En este se implican cuatro procesos:

1. Digestión
2. Absorción
3. Asimilación
4. Excreción

La nutrición deportiva es conocida como una rama de la nutrición, que es aplicada para personas que realizan algún tipo de deporte intenso, es decir, para aquellos que realizan un esfuerzo en el tiempo en que se requiere resistencia.

La bioquímica es una ciencia que se encarga de estudiar:

- Moléculas
- Reacciones químicas
- Procesos que ocurren en los seres vivos.

La bioquímica estudia a los seres vivos, a nivel molecular, mediante técnicas y métodos físicos, químicos y biológicos.

Parámetros bioquímicos

Los parámetros bioquímicos son la concentración de las sustancias de diversas sustancias que se encuentran en nuestra sangre, que se relaciona en gran manera con la nutrición, porque mediante la alimentación podemos controlar los niveles de estos en sangre, mantener los niveles de estas sustancias de manera adecuada es muy importante, así como para las personas que practican algún tipo de deporte, la alimentación irá variando depende como salgan los parámetros bioquímicos, ya que en estos se valoran los sustratos que se

encuentran presentes en:

- Sangre
- Orina
- Sudor
- Saliva

Estos también indican el estado de:

- los músculos activos.
- Talla
- Índice de masa corporal
- Efectuar una valoración nutricional
- Evaluación médica mediante el control de la presión arterial,

La frecuencia cardiaca nos permite valorar el estado en que se encuentra el corazón del paciente,

En los parámetros bioquímicos son incluidos los diferentes parámetros como:

- Hematológicos
- Química sanguínea
- Parámetros hormonales

Mantener una dieta equilibrada basada en los parámetros bioquímicos del deportista nos ayudara a que el deportista realice un buen entrenamiento.

Una vez que el deportista comienza a ver resultados al momento en que el cuerpo se le comienza a marcar es muy importante mandar a hacerle parámetros bioquímicos para saber los niveles de referencia.

Metabolismo energético:

El metabolismo se refiere a un cambio o transformación, que es relacionado con diversos procesos que se dan en el interior de nuestro cuerpo, en donde los alimentos que ingerimos son convertidos en energía, la energía nos sirve para poder realizar diversas actividades a lo largo del día, es aquello que nos da rendimiento, por lo que es muy importante mantener una dieta saludable, en especial cuando hay un gasto energético, al momento de realizar algún deporte.

En el deportista es muy importante que se adapten principios básicos acerca de la buena alimentación y nutrición en el ser humano para las necesidades energéticas y fisiológicas que el deportista necesita para tener un buen rendimiento al momento de realizar algún tipo de deporte.

Existen diferencias en cuanto al gasto energético de una persona deportista y una persona sedentaria, debido al gasto de energía que se hace, aunque una persona deportista puede consumir más calorías que una persona sedentaria y esta no sube de peso, esto se debe al gasto energético que se hace, por así decirlo, la persona deportista quema las calorías al momento de realizar deporte, a diferencia de la persona sedentaria, a esta solo se le va acumulando en forma de grasa, por lo que hay un aumento de peso.

Factores que regulan las funciones corporales durante la actividad Física

El trabajo físico se puede ir dando mediante los cambios que se reproducen como respuesta del organismo en cuanto a la actividad física.

Se podría decir que el cerebro es una parte fundamental al momento de realizar ejercicio, ya que este se prepara antes de comenzar a realizar ejercicio, el sistema nervioso sirve como intermedio para que se pueda liberar adrenalina y noradrenalina y después desde la glándula suprarrenal.

El nivel respiratorio va aumentando a medida en que se va realizando ejercicio físico.

Nutrición en la actividad física y deporte y su relación con la fisiología del ejercicio

Al momento de realizar ejercicio físico se da la participación de todos los órganos del cuerpo humano, en el sistema nervioso central se dan órdenes motoras y el encargado de estos es el sistema muscular cabe mencionar que otros sistemas del cuerpo funcionan al momento de realizar ejercicio como es:

- Cardiovascular
- Pulmonar
- Endocrino
- Renal

Su única función u objetivo es apoyar al tejido muscular para que siga manteniendo su actividad motora.

Tipos de entrenamiento

- Existen un conjunto de prácticas físicas regulares en el que va dependiendo el tiempo y la intensidad de cada ejercicio.
- Entrenamiento deportivo: este se basa en mejorar el rendimiento al momento en que se realiza actividad física.
- Entrenamiento de mantenimiento: el objetivo de este es que la persona pueda mantenerse en forma sin tener que llegar al máximo de su rendimiento.
- Actividad física: en este se realiza actividad física de tipo aeróbico (ejercicio con baja intensidad)

Normalmente la frecuencia cardíaca se trabaja en un rango de 50%-70% entrenando de tres a cinco veces por semana con un tiempo de 15 a 60 minutos

Factores que afectan el funcionamiento del organismo en los diferentes tipos de ejercicio

Los factores que llegan a afectar el entrenamiento son:

- Hidratación
- Algunas enfermedades ´
- Sueño o cansancio
- Estrés
- Temperatura

FUENTES APA:

UDS. (2020) NUTRICIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE.. COMITAN CHIAPAS: UDS.

Parámetros bioquímicos.

Los parámetros bioquímicos se refieren a la concentración que existe de diferentes sustancias químicas que a lo largo del tiempo, son almacenadas en sangre,