

MATERIA.

Nutrición deportiva.

TRABAJO.

Ensayo.

ALUMNA.

Perla de Belén Cáceres Rodríguez.

CATEDRÁTICO.

Daniela Rodríguez.

7°cuatrimestre de la licenciatura en nutrición.

Comitán de Domínguez a 15 de septiembre de 2020.

“IMPORTANCIA DEL CONSUMO DEL CONSUMO DE PROTEÍNA EN EL DEPORTE”.

Introducción.

Las proteínas están formadas por muchos bloques de construcción, conocidos como aminoácidos. Nuestro cuerpo necesita proteínas en la dieta para suministrar aminoácidos para el crecimiento y mantenimiento de nuestras células y tejidos. Nuestros cuerpos están formados por miles de proteínas diferentes, cada una con una función específica. Forman los componentes estructurales de nuestras células y tejidos, así como muchas enzimas, hormonas y proteínas activas secretadas de las células inmunes.

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.

Para asegurar que se aporta la cantidad de proteínas adecuadas para cubrir los requerimientos, es importante conocer su valor biológico y llevar a cabo una buena selección de alimentos. Para poder asimilar las proteínas de la dieta previamente deben ser fraccionadas en sus diferentes aminoácidos. Esta descomposición se realiza en el estómago e intestino, bajo la acción de los jugos gástricos y los diferentes enzimas. Los aminoácidos obtenidos pasan a la sangre, y se distribuyen por los tejidos, donde se combinan de nuevo formando las diferentes proteínas específicas de nuestra especie.

El ser humano necesita un total de veinte aminoácidos, de los cuales, ocho es capaz de sintetizar por sí mismo y deben ser aportados a través de los alimentos. Estos ocho son los denominados aminoácidos esenciales, y si falta uno solo de ellos no será posible sintetizar ninguna de las proteínas en la que sea requerido dicho aminoácido. El valor o la calidad biológica de una determinada proteína viene determinada por su capacidad de aportar todos los aminoácidos esenciales e indica la cantidad, en gramos, de proteínas que se pueden formar en el organismo, a partir de 1 gramo de proteína tomada a través de los alimentos.

Desarrollo.

El rendimiento deportivo está condicionado por un conjunto de factores que incluyen las aptitudes físicas, el entrenamiento, la motivación, las condiciones ambientales y la alimentación. Así, aunque una alimentación adecuada no es condición suficiente para ganar una competición, sí que una dieta inadecuada, incluso existiendo una buena preparación, puede hacer perder una prueba deportiva.

Todo trabajo corporal está vinculado a un esfuerzo muscular que necesita energía. Así, nuestras necesidades energéticas totales dependen de nuestro metabolismo y del gasto energético que supone cada actividad física que realizamos. Lógicamente, cuanto mayor sea

nuestro peso corporal mayor cantidad de energía necesitaremos para realizar nuestra actividad, puesto que deberemos mover una mayor masa corporal.

Uno de los objetivos de la alimentación, es ingerir la energía necesaria para compensar los gastos, con el fin de mantener nuestro peso corporal. Por ello, generalmente, un deportista debe comer más que una persona sedentaria de la misma edad, sexo y características físicas, pero siempre manteniendo las mismas proporciones de principios inmediatos: hidratos de carbono, proteínas y grasas. Para calcular nuestras necesidades energéticas diarias debemos tener en cuenta la intensidad y duración del ejercicio físico.

Las proteínas, a diferencia de carbohidratos y grasas, son un componente básicamente estructural, no energético, y desempeñan un gran número de funciones en las células de todos los seres vivos. 1. Forman parte de la estructura básica de los tejidos. Son proteínas la miosina y la actina, fundamentales en la contracción muscular. 2. Desempeñan funciones metabólicas y reguladoras: asimilación de nutrientes, transporte de oxígeno, grasas, hormonas y diferentes sustratos en la sangre, inactivación de materiales tóxicos o peligrosos, etc. 3. Son los elementos que definen la identidad de cada ser vivo, ya que son la base de la estructura del código genético (ADN). 4 Son ingrediente fundamental en los sistemas de reconocimiento de organismos extraños en el sistema inmunitario.

Hay dos características de las proteínas que las hacen especialmente importantes para el deporte: 1.- Su participación, como enzimas, en todas las reacciones metabólicas incluidas la síntesis y la degradación de hidratos de carbono, lípidos etc. 2.- Su escasa participación como sustrato energético. Sólo funcionan como tal cuando las reservas de hidratos de carbono y lípidos se agotan, a consecuencia de una dieta poco adecuada a la práctica deportiva. Una deficiencia de proteínas, puede provocar una disminución de la capacidad de resistencia mental y corporal, hay una actividad enzimática disminuida, con la consiguiente ralentización de los procesos metabólicos, También, hay una menor resistencia a infecciones.

La cantidad de proteínas que se requieren cada día, depende de muchos factores. Depende de la edad, ya que en el periodo de crecimiento las necesidades son el doble o incluso el triple que, para un adulto, del estado de salud de nuestro intestino y nuestros riñones, que pueden hacer variar el grado de asimilación o las pérdidas de nitrógeno por las heces y la orina y del tipo de deporte que se practique. También depende del valor biológico de las proteínas que se consuman, aunque en general, todas las recomendaciones siempre se refieren a proteínas de alto valor biológico.

La Organización Mundial de la Salud recomienda un valor de 0,8 g por kilogramo de peso y día. El máximo de proteínas que podemos ingerir sin afectar a nuestra salud, es un tema aún más delicado. Las proteínas consumidas en exceso, que el organismo no necesita para el crecimiento o para el recambio proteico, se queman en las células para producir energía. A pesar de que tienen un rendimiento energético igual al de los hidratos de carbono, su combustión es más compleja y dejan residuos metabólicos, como el amoníaco, que son tóxicos para el organismo. El cuerpo humano dispone de eficientes sistemas de eliminación, pero todo exceso de proteínas supone cierto grado de intoxicación que provoca la destrucción de tejidos y, en última instancia, la enfermedad o el envejecimiento prematuro. Debemos evitar comer más proteínas de las estrictamente necesarias para cubrir nuestras necesidades.

Conclusión.

Es verdad que algunos deportistas necesitan más proteínas en su dieta que las personas sedentarias. Hay pocos deportistas, especialmente luchadores, gimnastas, bailarines y otros que tratan de perder peso o de por lo menos no aumentar, que podrían llegar a necesitar un aporte superior de proteínas para compensar el incremento de la utilización de este nutriente para proveer energía. Aún, la máxima cantidad de proteínas necesaria para este tipo de atletas no superaría los 2,5 g de proteína por kilogramo de peso corporal por día. casi todos los deportistas pueden obtener la cantidad de proteína que necesitan para un rendimiento óptimo y para el crecimiento muscular, de comidas ordinarias contenidas en sus dietas normales. No hay necesidad de gastar mucho dinero en suplementos de proteínas. Mientras uno consuma las calorías suficientes e incluya en su dieta diaria una gran variedad de alimentos, la composición de aminoácidos o la calidad de proteínas será adecuada.

(Zudaire, 2002) (PODIUM, 2020) (ALDELIS, s.f.)

Bibliografía

ALDELIS. (s.f.). Obtenido de <https://www.aldelis.com/proteinas-en-el-deporte/>

PODIUM. (2020). Obtenido de <https://www.justpodium.com/proteina-dieta-deportista>

Zudaire, M. (18 de junio de 2002). *CONSUMER*. Obtenido de <https://www.consumer.es/alimentacion/las-proteinas-en-la-dieta-del-deportista.html>

