

- 
- Materia: Nutrición en la actividad física y deporte.
  - Carrera: Nutrición.
  - Semestre / cuatrimestre: 6to. Cuatrimestre.
  - Alumno: Alicia Marqueni Morales Santizo.

**COMITAN DE DOMINGUEZ A  
18/09/2020**

# IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE PROTEINA EN EL DEPORTE



## INTRODUCCION:

Un ensayo es aquello en lo que diversas ideas o entendimientos acerca de algo visto o leído anteriormente, sean plasmados. En este ensayo se hablara acerca de lo que es la importancia del consumo de proteínas en el deporte, hablando un poquito de dicho tema, el consumo de proteínas es muy importante para las personas que realizan mucho ejercicio o que son mejor conocidas como deportistas.

## DESARROLLO:

Es muy importante que para comenzar a hablar del tema con un poco mas de profundidad, se conozcan anteriormente algunas definiciones, para que de esta manera tengamos un poco mas de idea acerca de lo que estamos hablando.

➤ Proteínas; Las proteínas son moléculas formadas por aminoácidos, estos se encuentran unidos por enlaces, mejor conocidos como peptídicos, normalmente en las proteínas podemos encontrar azufre y fósforo además de;

- Carbono
- Oxígeno
- Hidrógeno
- Nitrógeno

Las proteínas deducen alrededor de la mitad del peso de los tejidos del organismo, que se encuentran en diversas partes del cuerpo, de igual manera las proteínas se encuentran presentes en los procesos biológicos que son producidos en el organismo, por lo que tienen una función muy importante en nuestro organismo, su importancia también surge en la importancia del crecimiento, debido a un alto contenido de nitrógeno, que solo se encuentra presente en las proteínas. Tienen un papel fundamental para que se puedan regenerar algunas roturas fibrilares del músculo en el que se da lugar a la práctica deportiva.

En cuanto a los alimentos, los alimentos ricos en proteína, son aquellos de origen animal además de ser de alto valor biológico, porque el organismo puede utilizarlos con mejor calidad, como;

- Carne
- Huevo
- Leche
- Queso
- Yogurt

## IMPORTANCIA DE LAS PROTEÍNAS EN EL DEPORTE

Anteriormente se mencionó que las proteínas son moléculas formadas por aminoácidos, que juegan un papel muy importante y fundamental, en la alimentación de todo tipo de personas, especialmente en personas que realizan algún tipo de ejercicio, conocidos como deportistas, su importancia de consumo para estas personas es debido a que las proteínas integran la mayor parte de la sustancia para los músculos y órganos, además de la ayuda que brinda a la reparación de los tejidos en su crecimiento, donde se destaca la importancia del consumo de proteínas en la alimentación de los deportistas, en algunos casos las proteínas pueden ser utilizadas como combustible.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la ingesta diaria de proteínas recomendada es del 10% al 15%. Mientras que la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación (FAO) indica que 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.

## CONCLUSIÓN:

Llevar una buena alimentación es muy importante para nuestra salud, ya que esto nos ayuda a evitar el padecimiento de muchas enfermedades, como la obesidad, la diabetes, la hipertensión, entre otros.

Realizar ejercicio y llevar una vida saludable también es muy importante ya que para mantener nuestro peso, se necesita principalmente una dieta saludable y variada. Nuestro cuerpo se compone de un 100% para estar sano, por lo que la alimentación sana equivale a un 70% y el ejercicio un 30%.

Consumir los niveles de proteína adecuados para una persona que realiza mucho ejercicio, es muy importante ya que como se mencionó antes, esto ayuda al crecimiento del músculo y tejidos, así como al organismo, entre otras cosas.

## Fuentes;

OMS. (2020). La FAO y la OMS presentan un informe de expertos sobre dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas. 18/09/2020, de OMS Sitio web:

<https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2003pr32/es/>

FAO. (NP). Macronutrientes: carbohidratos, grasas y proteínas. 18/09/2020, de FAO Sitio web:

<http://www.fao.org/3/w0073s/w0073s0d.ht>