

- 
- **Materia: nutrición en la actividad física y el deporte.**
 - **Cuatrimestre: 7mo**
 - **Alumno: Airy del Rosario Bautista Guillén.**

La importancia del consumo de proteínas en el deporte.

Las proteínas tienen importantes funciones en el organismo, forman músculo, tendones, huesos, ligamentos y órganos; forman enzimas para reparación de tejidos metabolismo energético, forman hormonas que tienen diversas funciones de regulación, mantiene el fluido y electrolitos.

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.

Uno de los efectos más importantes del entrenamiento de la fuerza es el aumento de hipertrofia muscular. Para compensar sus limitaciones genéticas, los deportistas deben tratar de optimizar los recursos dietéticos-nutricionales.

Dependiendo del gasto y el aporte energético del deportista, el aporte total de proteínas de la ingesta energética diaria suele suponer un 10-15%, sin embargo, es preferible calcular la cantidad proteica necesaria por kg de peso corporal de cada individuo en concreto y según la disciplina deportiva. En este sentido, se estima que para mantener la masa muscular los deportistas deben consumir 1.2-1.8 g de proteína/kg/día, y para aumentarlas (0.5 kg masa muscular/semana) deben mantener una ingesta proteica de 1.6-1.8 g de proteína/kg/día, con un aumento de 400- 400 kcal en su dieta habitual, entendiendo que estas necesidades variaran según la modalidad deportiva, la destrucción muscular generada, la masa muscular del atleta y los depósitos del glucógeno. Es importante señalar que los depósitos de glucógeno muscular y hepático vacíos aumentarían las necesidades proteicas para mantener la masa muscular. Un exceso de ingesta de proteínas mayor de 2 g/kg/día con las reservas de glucógenos agotadas podría causar un aumento de la concentración de cuerpos cetónicos y urea, y producir, entre otros, deshidratación precoz del deportista.

En la nutrición deportiva se recomienda consumir una cantidad superior de proteínas sobre todo si se practican deportes de alta intensidad.

Cuando el consumo de proteínas no es el adecuado en personas que practican deporte, puede verse afectada su capacidad de resistencia corporal y mental, producirse un cierto desgaste muscular y verse ralentizado su metabolismo.

Un adecuado consumo de proteínas garantiza una adecuada recuperación de tu cuerpo tras finalizar la actividad deportiva.

Se considera suplemento deportivo a toda ayuda complementaria y necesaria para ejercer una actividad deportiva, es decir, que contribuye a la ejercitación del organismo. Existen dos tipos de suplementos, uno de los mas tradicionales es la farmacéutica , donde destacan los esteroides anabólicos y todos aquellos suplementos producidos en la industria química, por otro lado y no menos importante es la nutricional, que se refiere al sistema de dietas y tipos de alimentos que se utilizan siempre acompañamiento de la dieta diaria.