

Viernes 18 de septiembre de 2020

Materia: Nutrición En La Actividad Física Y El Deporte

Docente: Daniela Rodríguez Martínez



Nombre de la alumna: Jesimiel Ortega Gómez

Tema: La Importancia del Consumo De Proteína En El Deporte

Cuatrimestre: 7mo

Carrera: Nutrición

## INTRODUCCIÓN

A través de este escrito vamos a hablar sobre la importancia del consumo de proteína en el deporte, como bien el tema ya menciona el saber usar este macronutriente que es muy importante porque se ha oído hablar sobre la moda de usar un suplemento o simplemente proteínas adicionales como bebidas o licuados, pastillas y más...

También se ha visto que las personas que usan esto son aquellas que recurren a centros de entrenamiento, o simplemente que van a hacer una rutina de ejercicio, es ahí donde se encuentran con personas que no son especialidades en una correcta nutrición con personas que hacen ejercicio, y simplemente por leer un artículo, etc... piensan que pueden llevar un control de un deportista o personas que hacen ejercicio.

Este es uno de los problemas que más frecuentes se encuentran, dándole a la persona más proteína de lo normal y utilizar proteína artificial por así decirle. Causando o teniendo por consecuencias enfermedades hepáticas o renal.

El saber la importancia al consumir proteínas y las cantidades adecuadas estaremos haciendo el deporte o ejercicio de preferencia y sabiendo que nuestra salud no corre ningún peligro al estar consumiendo lo que realmente necesita nuestro cuerpo

## DESARROLLO

Al saber qué es lo que abordaremos empezaremos con una narración que según la doctora Palacios al investigar en la página efe salud dice:

Los deportistas tienen incrementadas sus necesidades proteicas, sobre todo al principio de la temporada. Según informa la doctora Palacios, el consumo recomendado de estos nutrientes se sitúa entre 1,2-1,5 gramos por cada kilogramo de peso y día, frente a los 0,8-1 g/kg de las personas que no entrenan. "No hay evidencias

de que consumos mayores a 3 g/kg de peso y día mejoren el rendimiento deportivo”, señala la doctora Palacios.

Acá nos da a entender que se requiere un mayor consumo de proteínas.

También estaba leyendo en la antología y me marca en el tema gasto energético de la unidad número 4, que dependiendo el gasto energético total que deba consumir el que hace deporte, una actividad física o incluso solo para mantener un programa de mantenerse en forma física, son los requerimientos diferentes.

Las personas que inician un programa para lograr una buena forma física general pueden cubrir sus necesidades de macronutrientes consumiendo una dieta normal con el 45-55% de las calorías procedentes de los hidratos de carbono (3 a 5 g/kg/ día), del 10 al 15% de las proteínas (0,8 a 1 g/kg/día) y del 25 al 35% de las grasas (0,5 a 1,5g/kg/día).

El ver este ejemplo y lo antes mencionado que sacamos de la página en internet lo que más notamos es la diferencia en cuanto a la cantidad de proteínas y cuantas veces las personas sin algún conocimiento medico se dejan llevar por una simple información que muchos podemos encontrar.

En la antología nos remarca y nos aclara de qué manera podemos tomar las mejores recomendaciones:

Las recomendaciones específicas deben efectuarse sobre la base del tamaño y la composición del cuerpo de la persona, el deporte que practica y su sexo. Las calorías y los nutrientes de cada día deben proceder de una amplia variedad de alimentos.

Así sabemos qué medidas o como es la manera correcta para poder llevar un buen plan alimenticio y las variables para que sea correctamente.

## CONCLUSIÓN

Para terminar este escrito quiero decir que, así como marca las variables la antología se entiende que debemos de contactar a expertos en esta materia de actividad física y deporte para saber que estamos haciendo las cosas bien y que nuestra salud no va a estar en ningún riesgo.

Quise poner de referencia la antología porque entiendo que el maestro o maestra que la realizo debe saber de este tema y está poniendo la información que realmente es correcta, aunque ciertamente en esta licenciatura todo puede variar dependiendo de la interpretación, pero por lo pronto tenemos un parámetro en el cual basarnos.

Me gusto esto porque anteriormente en cuatrimestres pasados nos decían que se modifica la proteína, pero no es lo mismo que llevar una materia que nos pueda explicar todo y afondo sobre esto.

## Bibliografía

<https://www.efesalud.com/suplementos-deportivos-proteinas-salud/>

Antología Nutrición En La Actividad Física y El deporte, séptimo cuatrimestre, septiembre – diciembre, (2020) UDS Comitán, págs. 77 – 79.