



**Nombre del alumno: Carlos Sarahin  
López López**

**Nombre del profesor: Lic. Daniela  
Rodríguez Martínez**

**Nombre del trabajo: ensayo**

**Materia: Nutrición en la actividad  
física y deporte**

**Grado: séptimo cuatrimestre**

**Grupo: nutrición A**

## Importancia del consumo de proteínas en el deporte

### Introducción

En este ensayo se plasmarán los valores calculados de proteínas en los atletas y sus diferentes tipos de actividad, es muy importante realizar un buen cálculo de los macronutrientes ya que cada uno tiene efectos secundarios si se abusa en el consumo, el consumo de proteínas debe elevarse en este tipo de personas ya que logran oxidarlas y no produce daños secundarios en el organismo.

### Recomendación de proteínas en la dieta

Un adecuado consumo de proteínas ayuda a la construcción y reparación de los tejidos corporales esto con la ayuda de los aminoácidos, esto permite que el organismo de un niño se pueda desarrollar hasta ser un adulto, al igual con los deportistas esto les ayuda para poder alcanzar un buen rendimiento durante sus actividades.

(Celia Peniche Zeevaert, Beatriz Boullosa Moreno)

La recomendación diaria de la ingesta de proteínas se puede realizar mediante los porcentajes de los macronutrientes que este caso se recomienda de 10 a 15% aunque incluso otras bibliografías hablen de otros porcentajes más altos, también puede calcularse mediante el peso corporal, en los niños es mayor la cantidad de proteínas por kg de peso pero es obvio que este sea el adecuado por el peso del niño y en los adultos es de 0.8 g por kg de peso, es menor que en los niños pero el cálculo es el adecuado.

(Celia Peniche Zeevaert, Beatriz Boullosa Moreno)

En la siguiente tabla se muestran los gramos de proteínas necesarios en cada etapa.

Edad (años)	Gramos/kg de peso corporal
0-0.5	1.52
0.5-1.0	1.10
1-3	1.10
4-8	0.95
9-13	0.95
14-18	0.85
19+	0.8

(Celia Peniche Zeevaert, Beatriz Boullosa Moreno)

Requerimientos calculados de proteínas en atletas por kg de peso

- Hombre adulto sedentario 0.84g
- Mujer adulta sedentaria 0.75g
- Actividad deportiva recreativa 1g

Atletas con entrenamiento de fuerza

- Mantenimiento o fase estable 1.2g
- Ganancia de la masa muscular o incremento de la fase de entrenamiento 1.6g

Atletas con entrenamiento de resistencia

- Programa con volumen moderado/intensidad 1.2
- Entrenamiento/competencia exhaustiva y prolongada 1.7g

Atletas de equipo

- Entrenamiento moderado 1.2g
- Entrenamiento intenso o programas de juegos 1.7g

Atletas adolescentes y en crecimiento 2.0g

Atletas mujeres 15% menos que los hombres

Atletas embarazadas 14 g adicionales por día en el 2do. y 3er. Trimestres

Atletas en etapa de lactancia 20 g adicionales por día

(Celia Peniche Zeevaert, Beatriz Boullosa Moreno)

Es muy importante tener en cuenta que la ingesta de macronutrientes ya que la mayor fuente de energía son los hidratos de carbono y las grasas, pero si se realiza una mayor actividad física como recorrer 15 km esto hará que se pierdan 1000 calorías de lo cual alrededor de 56 g son de proteínas es por eso que durante la actividad física o deporte debe aumentarse la ingesta adecuada de proteínas en un rango de 1.2 a 1.7g por kg de peso, para que pueda haber un mayor rendimiento deportivo, es importante tener en cuenta el tipo de actividad física que se realiza para calcular adecuadamente las proteínas.

(Celia Peniche Zeevaert, Beatriz Boullosa Moreno)

## Proteínas y entrenamiento de fuerza

Los deportes como la halterofilia, futbol americano, lucha libre, entre otros, necesitan un buen aporte de proteínas que va de los 1.2 y 1.7g de proteína por kg de peso, esto debe de ser calculado con respecto a la intensidad del ejercicio, es importante que se hagan los tiempos

completos del ejercicio ya que si no las proteínas consumidas serán en vano y no habrá una síntesis en los músculos, la proteína que no se utiliza es excretada como urea y esto puede generar un daño en el organismo es por eso la importancia de un buen cálculo de los macronutrientes.

(Celia Peniche Zeevaert, Beatriz Boullosa Moreno)

## Conclusión

Es muy importante un buen aporte de proteínas teniendo en cuenta todos los factores necesarios que indiquen una elevación o disminución de estas, es importante tener en cuenta que se debe visitar a un profesional de la nutrición para llevar un buen plan de alimentación ya que sin una buena orientación profesional casi siempre se cometen errores que pueden poner en riesgo la salud y comprometer la integridad de los riñones y el hígado, las proteínas deben de oxidarse de lo contrario el grupo amino afectara en la excreción y crear un daño provocando una mayor presencia de grupos aminos y cetónicos lo que puede provocar una deshidratación.

## Bibliografía

Celia Peniche Zeevaert, Beatriz Boullosa Moreno. (s.f.). Nutrición aplicada al deporte . Mexico.