

Nombre de la universidad

Universidad del sureste
UDS

Nombre de la materia →

Nutrición en la actividad física y deporte.

Nombre del catedrático

Daniela Rodríguez

Nombre del alumno

MALDONADO SALAZAR HEIDI YOSELIN

Fecha de entrega

18 de septiembre 2020

Introducción

Para mí la importancia del consumo de proteínas en el deporte son importantes porque cumplen un rol fundamental cuando una persona hace actividad física las proteínas para un deportista son fundamentales para que ellas reparen las pequeñas rotulas fibrilares del musculo que tienen un lugar durante que se hace ejercicio.

Es decir en el deportista debe saber cuál es el momento oportuno a la hora de ingerir los nutrientes, y la proporción de dichos nutrientes, puede marcar una mejor asimilación y utilización de los mismos. Además de la importancia del desayuno, almuerzo y cena, los tres momentos claves en la suplementación nutricional del deportista son: aproximadamente una hora antes de la sesión deportiva, durante la misma y justo después de la misma. El mundo del deporte cada vez es más competitivo y mueve más dinero, motivo por el cual los deportistas y sus preparadores deberían estar actualizados y bien informados sobre las medidas a adoptar, con el fin desacar el máximo rendimiento deportivo a través de procedimientos legales y que a su vez sean saludables. En este campo, la nutrición y suplementación están teniendo cada día un mayor protagonismo, ya que pequeñas variaciones en los hábitos nutricionales de los deportistas o el empleo de determinados suplementos, podrían aportar al deportista ese extra que necesitaba para salir del estancamiento en el que estaba inmerso. El objetivo del presente trabajo de revisión es intentar determinar cómo influye el momento en que se realiza la ingestión de nutrientes, para que mediante un control adecuado, el deportista no vea mermada su capacidad de progreso y el desarrollo de su potencial.

Es así como sabemos que las medidas exactas de ingesta de proteínas de hombres y mujeres son de 0,8 gramos por kilo de peso, lo que significa entre 56 y 90 gramos diarios en un **hombre** de peso medio y poca actividad física y de 46 a 75 gramos para una mujer con esas mismas condiciones.

Las necesidades de hidratos de carbono, proteínas y grasas de un deportista determinan la ingesta de energía adecuada, la cual debe tener en cuenta aquellos alimentos que proporcionan vitaminas, minerales y otros elementos dietéticos que favorecen la salud. Las necesidades energéticas de un deportista están compuestas por diversos factores: necesidades del metabolismo basal (como la energía necesaria para sostener el mantenimiento celular, la regulación de la temperatura y la salud inmunológica), crecimiento y actividad física. La energía que se gasta en uno de estos procesos no está disponible para los demás, de modo que la dieta debe proporcionar energía suficiente para cubrir las

necesidades de todas las actividades fisiológicas esenciales. La actividad física (o en el caso de un deportista, la intensidad, duración y frecuencia de las sesiones de entrenamiento y de competición) representará un papel importante en la determinación de los requisitos energéticos diarios.

Cuando la ingesta diaria de energía procedente de hidratos de carbono, grasas, proteínas y alcohol es igual al gasto de energía, se dice que el deportista se encuentra en balance energético.

Desarrollo

Los deportistas a menudo desean variar su balance energético, ya sea para producir un déficit de energía (principalmente para reducir el tamaño de las reservas de grasa corporal) o para conseguir un superávit de energía (principalmente para ayudar al crecimiento o el desarrollo de masa muscular). Esto puede realizarse alterando la ingesta de energía, el gasto de energía, o ambos componentes.

Sin embargo, un importante concepto nuevo es el de disponibilidad de energía, que se define como la energía disponible para el organismo después de deducir de la ingesta diaria de energía, el coste energético de la actividad física. La disponibilidad de energía es, por tanto, la cantidad de energía que puede emplearse para atender a las necesidades energéticas para las funciones fisiológicas del organismo.

En numerosos deportes, el éxito se ve influido por la estatura y la complexión de un deportista. Puede indicarse, como ejemplo, la importancia de tener fuerza y potencia, o simplemente ser grande y alto, en determinados deportes. En otras pruebas, ser pequeño y ligero ayuda a desplazar el cuerpo durante largas distancias, a subir montañas, o en piruetas o saltos mortales. La apariencia de un deportista también puede suponer un factor determinante en deportes que se juzgan de forma subjetiva, o cuando el deportista piensa en su imagen pública. Conseguir las características físicas más útiles para tu deporte pasaría por poder elegir a los padres adecuados: ¡todos tenemos un punto de partida inicial de carácter genético en la vida! Pero algunos elementos pueden transformarse mediante la dieta y el entrenamiento. La mayoría de los deportistas deciden, en algún momento de sus carreras, alterar sus niveles de peso corporal, masa muscular o grasa corporal, a veces todo a la vez. En otros casos, los deportistas necesitan prestar especial atención a apoyar sus necesidades de crecimiento.

Los hidratos de carbono, una vez considerados como la “columna vertebral” de la nutrición para deportistas, se han convertido en tema de debate y objeto de distintas opiniones. En todo el mundo, suelen suponer aproximadamente la mitad de nuestra ingesta total de energía. De hecho, hay estudios que demuestran que los mejores deportistas de resistencia del mundo (los corredores de fondo de Kenia y Etiopía) consumen dietas particularmente altas en hidratos de carbono. Mientras tanto, en muchos países occidentales, las noticias en los medios de comunicación señalan que los hidratos de carbono engordan y afectan a nuestra salud, y los libros sobre dietas más populares se basan en planes de alimentación con ingesta baja o moderada de hidratos de carbono. Ahora esto está provocando que muchos deportistas estén confusos. Es verdad que los expertos en nutrición para deportistas han seguido haciendo evolucionar las recomendaciones de ingesta de hidratos de carbono para deportistas, así como el lenguaje utilizado para describirlos. Una idea fundamental que, sin embargo, no ha variado, es la importancia de las reservas de hidratos de carbono del organismo como fuente de energía para el músculo y el cerebro durante el ejercicio físico. En muchos tipos de deporte, los bajos niveles de reservas de hidratos de carbono suponen un factor de fatiga y reducción del rendimiento físico. Es más, las estrategias para asegurar el aumento de las reservas dan como resultado mejoras del rendimiento físico. Esto representará un papel clave en la nutrición para la competición.

Conclusión

La proteína es uno de los nutrientes más apreciados en el mundo deportivo. Su importancia en los procesos de regeneración muscular es tal que cualquier deportista debería asegurar un aporte proteico correcto.

Los suplementos proteicos (que los podemos encontrar tanto en polvo como en forma de bebidas o barras) son muy bien recibidos en todos los deportes que necesitan una masa muscular tonificada y fuerte, mientras que en sectores como los deportes de resistencia todavía no están demasiado familiarizados con su importancia en la dieta.

Es por eso que a mi punto de vista para los atletas o para los que hacen actividad física es muy importante el consumo de proteínas y no solo de proteínas si no también el de hidratos de carbono, lípidos ya que para ellos es súper importante porque al hacer ejercicio se tienen desgastes proteicos. Es por ello que el consumo de proteína después del ejercicio incrementa el aumento de las proteínas musculares mediante la promoción de mayores tasas de síntesis de estas proteínas, durante un tiempo prolongado.

Además de la cantidad y tipo de proteína consumida durante la recuperación post-ejercicio, se ha identificado al momento del consumo de proteína como otro factor clave en la modulación del anabolismo de proteína muscular post-ejercicio.

El tejido muscular esquelético tiene una enorme capacidad de adaptarse estructuralmente a los cambios en los músculos en uso o desuso. Esto nos permite adaptarnos a entrenamientos con ejercicio prolongado, incrementándose así la capacidad de rendimiento. Esta plasticidad del músculo esquelético se vuelve más evidente cuando comparamos las diferencias obvias en la adaptación estructural al entrenamiento de ejercicio de fuerza prolongado contra ejercicio de resistencia, cada uno resultando en un fenotipo o biotipo distinto.

http://deporte.aragon.es/recursos/files/documentos/doc-areas_sociales/deporte_y_salud/guia_nutricion_deportistas.pdf