

- 
- Materia: Nutricion en la actividad fisica y deporte.
 - Carrera: Nutrición.
 - Semestre / Cuatrimestre: 7to. Cuatrimestre.
 - Alumno: Ángeles Anarela Aguilar Rodríguez

Introducción.

La alimentación adecuada es fundamental para la salud y el buen rendimiento deportivo. La nutrición y actividad física tienen objetivos principalmente cubrir los requerimientos nutricionales desde niños, satisfacer la exigencia de nutricionales por el desarrollo y crecimiento. Se realiza con la finalidad de obtener los parámetros bioquímicos, el metabolismo energético, los factores que regulan las funciones corporales durante la actividad física.

Desarrollo.

La práctica de un deporte necesita de un buen entrenamiento y estar bien alimentado siguiendo las pautas de una alimentación equilibrada ya que se necesitan de requerimientos nutricionales dependiendo el tipo de deporte que ellos realicen. Por lo tanto, el rendimiento deportivo debe estar condicionado por factores que incluyan aptitudes físicas, el entrenamiento, la motivación, las condiciones ambientales y sobre todo la alimentación.

El control de los parámetros bioquímicos, nutricionales y médico de los deportistas se considera como un medio complejo y eficaz con el fin de conseguir una dirección correcta de entrenamiento deportivo, la información que es obtenida de los parámetros bioquímicos se deben valorar de diversos metabólicos y sustratos que están presentes en la sangre, orina, saliva, sudor que son indicadores del estado en que se encuentran los músculos activos. Así también las medidas antropométricas como son el peso, talla e índice de masa corporal, y la evaluación médica que se realiza mediante el control de la presión arterial, sistólica y diastólica, la frecuencia cardiaca esta permite la función cardiovascular del deportista.

Parámetros bioquímicos: metabolismo proteico: Proteínas totales (6-7 g/dL). Urea (10-40 mg/dL), Aminoácidos relevantes en el deporte: tirosina, 3 metil-histidina, AA ramificados (leucina/ isoleucina/valina), triptófano o alanina. Lípidos sanguíneos: Colesterol Total (140-200 mg/dL). cHDL (35-85 mg/dL) (deportistas: encima de 50-mg/dL). cLDL (60-150 mg/dL). Triglicéridos (TG) (35-170 mg/dL) (deportistas: debajo de 70-100 mg/dL). Metabolismo de hidratos de carbono: Glucemia (70-100 mg/dL) (deportistas: cerca de 80 mg/dL). Valoración de iones plasmáticos: Na (135-145 mEq/L) K (3,7-5,2 mEq/L) Cl (98-106 mmol/L) Mg (1,7-2,2 mg/dL) Ca (8,8-10,8 mg/dL). Metabolismo de hierro: Hierro

sérico: H: 45-170 $\mu\text{g/dL}$. M: 50-140 $\mu\text{g/dL}$. Ferritina: H: 12-300 ng/mL . M: 10-150 ng/mL (deportistas de resistencia: entre 12-60 ng/mL). Transferrina (200-400 mg/dL).

Hematología y serie roja (glóbulos rojos): Recuento de hematíes: H: 4,5-6,5 mill/mm^3 . M: 3,8-5,8 mill/mm^3 . Hemoglobina (Hg): H: 14-18 g/dL , M: 12-16 g/dL (deportes de resistencia: estos valores a la baja). Hematocrito (Hct): H: 40-50%, M: 35-45%. Volumen corpuscular medio (VCM) (80-100 fL). Reticulocitos (Ret) (0,5 a 1,5% total de hematíes). Hematología y serie blanca: Leucocitos (4.000- 10.000/ mm^3) Linfocitos (46-45%) Neutrófilos (55-70%) Eosinófilos (1-4%). Hormonas: Testosterona (0,4-5 nmol/L) Cortisol (en ayunas, 8-12 h: 5-25 $\mu\text{g/dL}$, 12-20 h: 5-15 $\mu\text{g/dL}$, 20-8 h: 0-10 $\mu\text{g/dL}$). Índice de T/C (< 1) Catecolaminas (500-1000 ng/L).

El metabolismo energético son las reacciones químicas mediante las células oxidan los nutrientes para obtener energía. Cuando hablamos de alimentación y nutrición implica que debemos adaptarnos a los principios básicos de una buena alimentación y nutrición humana con las necesidades energéticas y micronutrientes necesarios que conlleva a las practica de un deporte. El gasto energético total de una persona adulta sedentaria es de 1825 y 2800 kcal por día esto depende del peso, edad y sexo cuando se realiza un deporte al momento de practicarlo se llegan a perder nutrientes por lo que el tipo de alimentación es fundamental obteniendo los nutrientes adecuados. En el organismo llegamos a tener cambios cuando realizamos un deporte cuando comenzamos a realizar ejercicio nuestro cerebro se va preparando para actuar al realizar ejercicio se libera adrenalina y noradrenalina a través del sistema nervioso estas participan también por otros mediadores químicos como es el cortisol, testosterona, la hormona de crecimiento y otros que ayudan a regular las funciones de distintos órganos.

Para una buena nutrición las necesidades que tenemos es mantener una buena condición física hoy en día muchas personas han optado por carreras como son educación física, fisiología del ejercicio debido que está dentro de los 15 ámbitos que están asociados a mejorar la salud global de nuestro país finalidad es lograr una buena condición óptima. Existen tipos de entrenamientos que son recomendables para lograr nuestras capacidades físicas hay objetivos fundamentales para lograr un buen estado físico principalmente el entrenamiento deportivo tiene como objetivo el mejoramiento del rendimiento en la práctica de un deporte, el

entrenamiento de mantenimiento: este se realiza para mantenerse en forma y seguir practicando un deporte, la actividad física se realiza en el trabajo aeróbico, y se centra en el desarrollo de capacidades físicas como son: la resistencia aeróbica, la fuerza-resistencia y la flexibilidad.

Conclusión: después de leer y comprender estos temas debemos poner en práctica algún deporte para mantenernos en buen estado salud, ya que hoy en día existen cientos de enfermedades principalmente la diabetes, sobrepeso u obesidad y enfermedades cardiovasculares debido a que el estilo de vida que llevamos no es saludable esto provocando riesgos y si realizamos un deporte obtendremos muchos beneficios y aprenderíamos a comer saludable.

https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/46662/1/2014_Urdampilleta_et al_RevEspNutrHumDiet.pdf

Daniela Rodríguez. (2020). Antología Nutrición en la actividad física y el deporte. Comitán de Domínguez Chiapas: universidad del sureste.