

TEMA: Consumo de proteína en el deporte



- NOMBRE DE ALUMNA: FIRIDIANA DOMINGUEZ GODÍNEZ
- MATERIA: NUTRICIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE
- CARRERA: NUTRICIÓN
- 7 CUATRIMESTRE
- CATEDRÁTICO: DANIELA RODRIGUEZ MARTINEZ

COMITÁN DE DOMINGUEZ CHIAPAS, A SEPTIEMBRE DEL 2020

Introducción

La alimentación y la hidratación del deportista influyen de una manera fundamental tanto en su salud como en su rendimiento deportivo. La buena elección de los alimentos es un factor que, junto con otros talentos, entrenamiento, motivación, ausencia de lesiones, contribuye a que quien realiza ejercicio físico pueda desplegar todo su potencial y culminar el éxito esperado. Para un deportista es fundamental poder realizar entrenamientos intensos y competiciones frecuentes sin caer en fatiga crónica, lesión o enfermedad. Además del tipo de alimento, es importante consumir las cantidades adecuadas de energía, nutrientes y agua, con la regularidad correcta y con la adaptación apropiada a los horarios de los entrenamientos y de las competiciones. Hay veces en que todas estas recomendaciones no son suficientes y el deportista recurre a la toma de suplementos en un intento de mejorar su rendimiento deportivo. Existe un gran número de personas que realizan ejercicio físico, tanto intenso como recreativo, que utilizan suplementos, compitan o no. Lo cual este ensayo se trata sobre la importancia en el consumo de proteína en el deporte, lo cual en 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 de sacar el máximo rendimiento deportivo. Lo cual existen cada vez más suplementos para deportistas que pueden ayudarlos a tener un mejor rendimiento al realizar actividad física, a través de un incremento en la resistencia física, recuperación muscular más rápida, pérdida de grasa corporal, aumento de fuerza y masa muscular, e incluso resistencia. Muchas personas lo consumen sin saber las ventajas o desventajas que les puede ocasionar en cuerpo, muchos deportistas consumen estos suplementos, pero con un plan de alimentación, rutinas de ejercicios que son intentos.

Desarrollo

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. Las proteínas son indispensables para reparar las pequeñas roturas fibrilares del músculo que tienen lugar durante la práctica deportiva. Además de eso proveen el sustrato para un buen rendimiento en el ejercicio y para la adaptación al mismo.

La suplementación con proteínas puede realizarse en forma tanto líquida como sólida. El modo en que se administran los suplementos proteicos puede ser en polvo (para mezclar con agua o leche) o como líquido listo para beber, en barras ricas en proteínas, etc. Los alimentos completos con fuentes proteicas en forma líquida se digieren más rápido que los que se presentan en formas sólidas. Los suplementos proteicos pueden ser necesarios en determinados momentos del programa de entrenamiento siempre que la alimentación sea equilibrada y, sobre todo que se tomen en pequeñas cantidades en las fases previas o posteriores al entrenamiento junto con HC.

La ingesta de proteínas debería distribuirse a lo largo del día: una cantidad proteica de 20-40 g (0,25-0,40 g/kg por toma) cada 3 o 4 horas mejora la tasa de síntesis de proteínas musculares, así como la composición corporal y el rendimiento deportivo. Para otros autores, la dosis recomendada por comida es de 0,3-0,5 g/kg (3-4 veces al día). Respecto a la ingestión de proteínas antes de irse a dormir, es un tema controvertido, pero se ha comprobado que la administración de proteínas en bebidas 30 minutos antes del sueño y 2 horas después de la última comida cena acelera la recuperación muscular, incrementa la síntesis de proteínas musculares estimula el metabolismo e incluso se obtienen ganancias superiores en la masa muscular y en la fuerza.

Las proteínas consumidas en exceso que el organismo no necesita para el crecimiento o para el recambio proteico, se utilizan en las células para producir energía. Aunque su rendimiento energético es alto, tienen una combustión más compleja y dejan residuos metabólicos, como el amoníaco mucho más tóxico para el cuerpo humano. Uno de los principales puntos de discusión en relación con la ingesta de proteínas y la función renal es la creencia de que el consumo excesivo de proteínas de forma habitual puede provocar un aumento de la presión glomerular y

secundariamente una enfermedad renal crónica, pero no se ha demostrado. La suplementación recomendada en el deportista (hasta 2,2 g/kg al día) no implica ningún riesgo y una suplementación con cantidades más altas (entre 3,4 y 4,4 g/kg al día) durante varios meses tampoco parece tener efectos adversos en el hígado o los riñones. Un consumo excesivo estaría contraindicado en pacientes con insuficiencia renal o hepática.

En los suplementos proteicos mejoran la composición corporal y el rendimiento deportivo, al promover la pérdida de masa grasa o incrementar la masa libre de grasa cuando se combina con programas de entrenamiento de fuerza o resistencia. Sin embargo, en relación con estos resultados hay alguna discrepancia. No está comprobado que consumos proteicos superiores a 3 g/kg al día mejoren el rendimiento deportivo, pero sí pueden tener efectos positivos en la composición corporal de deportistas de resistencia al promover la pérdida de masa grasa, y si además se combinan con una dieta hipocalórica, la pérdida de grasa se incrementa.

Suplementos proteicos y fuerza muscular los resultados varían en función de numerosas variables, como el estado de forma, el tipo de entrenamiento (intensidad, volumen, progresión) y la duración del programa, la edad del deportista, el sexo, la ingesta energética y la dosis de suplemento proteico, así como la calidad de las proteínas administradas y el momento de su ingestión, por lo que hay información contradictoria. La administración de suplementos de proteínas, o de ambos, puede aumentar la respuesta adaptativa del músculo esquelético al entrenamiento de fuerza, lo que se traduce en mayores ganancias en la masa o en la fuerza muscular al aumentar la síntesis de proteínas musculares o disminuir la pérdida de masa muscular. La síntesis de proteínas musculares aumenta tras ejercicios de fuerza con pequeñas cantidades de proteínas (5-10 g), y el incremento es mayor si la ingesta aumenta hasta 20 g. La administración de más cantidad lleva a una producción mayor de urea y a un incremento de la oxidación. Aunque los datos existentes no son concluyentes, la suplementación de proteínas, dentro de una dieta con una ingesta adecuada de energía y nutrientes, parece que incrementa la fuerza muscular, al menos cuando se utilizan dosis altas (más de 2 g/kg al día).

Conclusión

De acuerdo a este tema se me hizo interesante, ya que hay ventajas y desventajas el consumo de proteínas en personas las que, si hacen ejercicio o practican algún deporte, o personas que simplemente quieren tener un buen cuerpo. Lo cual un consumo de proteínas como ya mencionado anteriormente puede provocar un daño renal, va depender mucho el consumo de este suplemento en la condición que se encuentre el deportista, cabe mencionar que hay deportista que tienen una rutina más intensa y otros que son más ligera. De igual manera de la edad de la persona, sexo, su peso, actividad física, prácticamente como esta su diagnóstico nutricional con esto se hace una valoración cuanto de proteína puede consumir, sin embargo, hoy en día hay personas que no checan la cantidad de proteína que consumen no tiene información y hay riesgos que consuman cantidades grandes y no practican rutinas intensas de ejercicio, o no simplemente no practican algún deporte y les puede causar un daño nocivo a su salud. Es de gran importancia llevar una alimentación saludable y usar alimentos que tengan un alto contenido de proteína e incluirlo en la dieta de un paciente que es deportista, lo cual va depender que ejercicio practica o su rutina si es moderada, leve, o excesiva, ya que existen muchos factores por qué muchas personas consumen proteína.

Bibliografía:

MARCELA GONZÁLEZ GROSS, DAVID CAÑADA LÓPEZ. (desconocido). Nutrición, actividad física y deporte. 18 de septiembre, de MANUAL PRÁCTICO DE NUTRICIÓN Y SALUD • NUTRICIÓN EN LAS DIFERENTES ETAPAS Y SITUACIONES DE LA VIDA Sitio web:

[https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs_es/images/nutrition/PDF/Manual Nutricion Kelloggs Capitulo 15.pdf](https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs_es/images/nutrition/PDF/Manual_Nutricion_Kelloggs_Capitulo_15.pdf)

Raquel Blasco Redondo, Carlos Contreras Fernández, Luis Franco Bonafonte, Teresa Gaztañaga Aurrekoetxea, Begoña Manuz González. (2019). Suplementos nutricionales para el deportista. Ayudas ergogénicas en el deporte - 2019. Documento de consenso de la Sociedad Española de Medicina del Deporte. 18 de septiembre , de Nieves Palacios Gil de Antuñano, et al Sitio web:

<https://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/Doc-consenso-ayudas-2019.pdf>