

NUTRICIÓN EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE

NOMBRE.

Blanca Yaneth Santis Morales

DOCENTE.

Daniela Rodríguez Martínez

LICENCIATURA.

Nutrición

TRABAJO.

Ensayo

Comitán de Domínguez, Chiapas a 18/09/2020

ENSAYO

IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE PROTEINA EN EL DEPORTE

INTRODUCCIÓN.

En condiciones normales las proteínas de la dieta son utilizadas para la formación de tejido magro. Los deportistas, especialmente en las disciplinas de fuerza, suelen consumir una gran cantidad de proteínas con la idea de que esta práctica hace aumentar su fuerza y tamaño muscular. En contraste, muchos científicos creen que las necesidades proteicas en las personas que practican deporte no son apreciablemente superiores a las de la población general. Se ha confirmado que la contribución de las proteínas como combustible en el ejercicio no supera el 5- 10%, al menos en los deportes de resistencia.

DESARROLLO.

En las personas que realizan actividad física de forma habitual las necesidades de proteínas son mayores que en las personas sedentarias. Esto se debe tanto a un aumento de la degradación de las proteínas durante el ejercicio, como a un incremento de la biosíntesis proteica en la fase de recuperación. Hay una serie de factores independientes que producen variación individual en las necesidades proteicas, como son: el tipo de ejercicio, la intensidad y duración del mismo, el grado de entrenamiento, la disponibilidad de glucógeno y la ingesta energética. El ejercicio de resistencia practicado de forma regular incrementa los requerimientos proteicos de una forma constante. Las necesidades de proteínas dietéticas son mayores durante el periodo inicial de entrenamiento. Cuanto mayor es el grado de entrenamiento, menores son las

necesidades proteicas. El incremento de la ingesta de proteínas puede conducir a un aumento del desarrollo muscular siempre que se asocie a un entrenamiento de fuerza adecuado: hay mayor masa muscular a las cuatro semanas de entrenamiento de fuerza cuando se eleva la ingesta proteica de 0,9 a 1,4 g por kg de peso y día. Consumos por encima de 2,4 g de proteínas / kg peso / día no producen ningún beneficio. En general se admite que la ingesta óptima de proteínas relacionada con un máximo desarrollo muscular se sitúa entre 1,6-1,8 g/kg de peso/día, no siendo ni necesarias ni beneficiosas cantidades mayores a 2 g/kg/día. Si la ingesta calórica es suficiente, una dieta que contenga del 12-15% de su energía en forma de proteínas sería adecuada para la gran mayoría de estos deportistas, proporcionando la cantidad necesaria de este principio inmediato: si un deportista de 75 kg ingiere 4.000 kcal, el 12% en proteínas suponen 120 g, que representarían un ingreso de 1,6 g/kg/día.

CONCLUSIÓN.

En general, se sugiere que las necesidades de proteínas para deportistas de resistencia está comprendida entre 1,2-1,4 gramos de proteína por kg de peso y día.