

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CARRERA:

NUTRICIÓN

MATERIA:

PRACTICAS DE NUTRICIÓN

TAREA:

AVANCE DE TESIS SUPLEMENTACIÓN ALIMENTARIA EN EL DEPORTE

CATEDRÁTICO:

SANCHEZ GORDILLO NEFI ALEJANDRO

ALUMNO:

CANO AQUINO DIEGO RIQUELME

RAMON BORRALLES MICHELL ENRIQUE

MONZÓN LÓPEZ LITZY BELÉN

GRADO Y GRUPO:

9 CUATRIMESTRE "A"

LUGAR Y FECHA:

TAPACHULA CHIAPAS A 23 DE MAYO DEL 2022

INTRODUCCION

El presente trabajo de tesis para recibir el grado de licenciatura en nutrición, por la Universidad Del Sureste-Tapachula. Es un estudio que se refiere a la suplementación efectiva para la recomposición corporal en personas que realizan ejercicio físico, tratando de crear conciencia acerca de teorías y opiniones y así aclarar mitos y verdades sobre el ámbito de ayudas ergogénicas a la hora de realizar una recomposición corporal.

El objetivo del presente trabajo es que a través de una revisión bibliográfica sistemática se refute, se acepte u aclare cuales son los suplementos o complementos verdaderamente efectivos a la hora de querer una mejora de rendimiento o se esté llevando una recomposición corporal. Este trabajo analizara la eficacia del monohidrato de creatina, proteína en polvo, cafeína, beta-alanina, L-carnitina y BCAA'S.

Los alimentos, hoy en día, varían mucho en cuanto a su contenido nutritivo por varias razones; por procesos tecnológicos, por la forma de elaboración, por contaminantes, por las diferentes características de cada alimento, entre otras. Las personas que realizan ejercicio físico debido a que tienen una mayor actividad y un esfuerzo mayor a cualquier persona sedentaria necesitan un mayor aporte de nutrientes que el resto de las personas.

En la actualidad el uso de suplementos o complementos nutricionales se ha vuelto una práctica más común entre los deportistas, ya sean amateur, profesionales, de elite o incluso en personas que recién comienzan un deporte o tienen su primer acercamiento a los gimnasios sin importar el objetivo que busquen. Es por eso que nosotros como profesionales en el área de nutrición y salud debemos promover una buena toma de decisión basada en evidencia antes de que el consumidor se decida a por algún suplemento en específico.

En los ejercicios de fuerza las personas pueden estar bajo una gran carga de entrenamiento aunado a cargas exigentes, por lo que nosotros como nutricionistas es de vital importancia intervenir en una buena alimentación para mantener un buen estado de salud en nuestro asesorado, pero por otro lado la utilización de ayudas ergogénicas nos

ayudara del otro lado del escenario a tener un buen rendimiento físico y ayudar a mejorar el progreso y recuperación del paciente.

De acuerdo a los autores Burke L, Deakin V. (2006) Un suplemento nutricional es un producto tomado vía oral que contiene un "ingrediente dietético" para suplementar la dieta o para mejorar el rendimiento físico. Puede incluir una amplia variedad de productos no farmacéuticos como, entre otros, vitamina, minerales, proteínas, aminoácidos, medicina tradicional, extractos de hierbas, ácidos grasos esenciales, prebióticos, enzimas y metabolitos.

Su uso se ha vuelto una especie de moda en los gimnasios y fitness como en deportes de fuerza buscar un aumento de masa muscular, pérdida de grasa corporal o simplemente buscar un mejor rendimiento físico.

Los avances tecnológicos y científicos han permitido que aparezcan en el mercado una gran variedad de suplementos deportivos y alimentarios con los que potenciar el rendimiento físico o mejorar tu estética corporal. Esto, unido al aumento de la demanda y las exigencias deportivas puede impulsar a las personas a usarlos. Sin embargo, no todos los suplementos que se venden en gimnasios y tiendas de suplementos han demostrado su eficacia. Además, teniendo en cuenta que prácticamente todos los suplementos tienen tanto efectos beneficiosos como perjudiciales si no se toman adecuadamente, es importante que su uso sea el correcto y guiado por un profesional que se preocupe por la salud de las personas que lo consumen.

Existe un gran número de personas que hacen ejercicio de fuerza ya sea de manera intensa o recreativa, que utilizan suplementos, compitan o no. Muchas de estas personas no conocen muy bien la función ni el contenido de lo que se están tomando, y no son supervisados por profesionales de la salud. Algunos de estos productos están sustentados por evidencia científica como eficaces y seguros; para otros, la evidencia demuestra que son ineficaces y hasta en ocasiones llegar a ser perjudiciales, y en ocasiones no existen estudios de dichos productos o si lo hay no son concluyentes del todo.

En definitiva, los suplementos deportivos en ningún caso nos van hacer mejorar de una forma brutal, solo complementan el entrenamiento y dieta aportando algo que puede ser difícil obtener por nosotros mismos.

Y es aquí donde surge una de las problemáticas entorno a este tema es, que muchas personas que se dedican a la venta de suplementos promocionan dichos productos a los consumidores que muchas veces van a ser ineficaces para los objetivos que tiene planteados dicho consumidor, y esto con el fin de solo obtener beneficio económico del vendedor, y es donde los profesionales de la salud debemos promover la toma de decisiones basados en evidencia antes de que el consumidor finalmente se decida suplementar con un producto en específico, esto con la finalidad de evitar gastos innecesarios en algo que no le va funcionar a alcanzar sus objetivos. Y esto sería el objetivo principal del trabajo, brindar información a la comunidad de personas que realizan ejercicio físico sobre los suplementos y sus efectos positivos.

ANTECEDENTES

Los suplementos alimenticios son productos utilizados por la humanidad desde hace muchos años, en sus inicios estos eran elaborados con hierbas. En la actualidad son elaborados con proteínas, vitaminas, minerales, ácidos grasos, creatinina, etc. Tienen con finalidad mejorar el rendimiento físico en deportista y atletas junto con la buena alimentación y la hidratación.

En el año 1989, la Directiva 89/398/CEE¹¹, en su artículo 1, epígrafe 2.a), incluía esta definición: “Los productos alimenticios destinados a una alimentación especial son productos alimenticios que, por su composición particular o por el particular proceso de su fabricación, se distinguen claramente de los productos alimenticios de consumo corriente, que son apropiados para el objetivo nutritivo indicado y que se comercializan indicando que responden a dicho objetivo”.

Planteamiento del problema

El principal problema que se ha identificado años atrás y aún sigue presente hoy día es, que la mayoría de las personas que consumen estos suplementos muchas veces no tienen el conocimiento o la noción si realmente funcionan efectivamente para ese objetivo en específico que buscan, o simplemente es un efecto placebo de dicho suplemento. Al no tener conocimiento concreto sobre cómo funcionan o para sirven realmente los suplementos, las personas simplemente ignoran este hecho, lo que los lleva a generar gastos innecesarios para ellos mismos o inclusive generar daños en su propia salud.

Algunos nutrientes utilizados como suplementos nutricionales —l-carnitina, colina/fosfatidilcolina, triptófano y tirosina— pueden producir efectos potencialmente tóxicos en pacientes con enfermedad renal crónica (ERC) (R. Fernandez-Prado, 2017)

Muchos de los suplementos que existen en el mercado, de los que se componen, los que hacen uso de los suplementos no conocen o no saben para que sirve y es ahí donde se generan cierto descontento del por qué no logran sus objetivos haciendo uso del suplemento, por lo consiguiente los deportistas se sienten estafados o presentan daños en la salud. Por qué sucede esto, entre tanta desinformación que existe entre los deportistas, recurren a los suplementos que les recomienda tal persona porque a él si le funcionó, pero ni idea de que es lo que contiene el suplemento, si es bueno o malo.

El uso de los suplementos puede traer ciertas consecuencias en el cuerpo humano tales son: pérdida de cabello de patrón masculino, acné, daño hepático, aumento del riesgo cardiovascular, osteopenia u osteoporosis, reducción de la masa y fuerza muscular, aumento de la masa grasa y ginecomastia.

El exceso de proteínas por uso de mas de los suplementos para intentar mejorar la masa muscular, puede ocasionar alteraciones el metabolismo, las funciones hepático, renal y ponen en riesgo la salud de nuestros huesos.

JUSTIFICACION

Los suplementos deportivos y/o ayudas ergogénicas se consideran aquellas sustancias que nos pueden ayudar a complementar nuestra alimentación o favorecer positivamente nuestro rendimiento y resultados a la hora de buscar una recomposición corporal. Actualmente, el uso y/o abuso de los suplementos deportivos se ha extendido cada día mas en las personas que se ejercitan o realizan entrenamientos de fuerza con el fin de encontrar la manera más fácil de lograr sus objetivos o tener un buen rendimiento físico.

El principal problema que se ha identificado años atrás y aún sigue presente hoy día es, que la mayoría de las personas que consumen estos suplementos muchas veces no tienen el conocimiento o la noción si realmente funcionan efectivamente para ese objetivo en específico que se busca, o simplemente es un efecto placebo de dicho suplemento. Al no tener conocimiento de esto las personas o simplemente lo ignoran aun sabiéndolo, generan gastos innecesarios para ellos mismos.

Ante esta problemática, este trabajo de investigación tiene como finalidad informar a toda aquella población que se centra en el ejercicio físico y busca una recomposición corporal, que suplementos funcionan efectivamente a la hora de buscar un mejor rendimiento o ayudar a la recomposición corporal, todo esto en base a la evidencia científica ya existente y actualizada

Objetivo general

Es hacer valer el uso de los suplementos de manera efectiva en los deportistas, manejando información que está basada en evidencia científica, comprobando a través de la información que los suplementos si pueden ayudar y se pueden lograr objetivos siendo parte de la rutina.

Objetivos específicos

1. Averiguar los posibles efectos de una mala practicas sobre los suplementos
2. Determinar las propiedades algunos suplementos
3. Constatar que suplementos son efectivos para los deportistas

HIPOTESIS

1. Hoy en día, existe un mayor consumo de suplementos deportivos que no poseen eficacia comprobada en relación con el rendimiento deportivo o la estética corporal
2. El uso de suplementación deportiva ayuda a tener una mejor recomposición corporal a personas que realizan ejercicio físico frente a quienes no