



## **Nutrición en la actividad física y el deporte**

**Nombre. Andrea Altuzar Villatoro**

**Grado y grupo. 7ª**

**Número de lista. 1**

**Actividad. Ensayo de la unidad 1**

**Fecha. 23 de septiembre del 2023.**

# HISTORIA DEL DEPORTE Y BIOQUIMICA DEPORTIVA

La evolución del deporte y los cambios en los patrones alimentarios están estrechamente relacionados y han tenido un impacto significativo en la forma en que los atletas se preparan y compiten. El deporte y la nutrición han evolucionado juntos a lo largo del tiempo, influyendo mutuamente en la búsqueda del rendimiento atlético óptimo.

## **La Evolución del Deporte:**

El deporte ha sido una parte integral de la historia de la humanidad, y su evolución ha estado ligada a cambios socioculturales y tecnológicos. Desde los juegos y competencias atléticas en la antigua Grecia hasta los deportes de equipo modernos y los Juegos Olímpicos contemporáneos, el deporte ha experimentado una diversificación y una profesionalización significativas.

Con la profesionalización del deporte, el rendimiento se ha vuelto una prioridad central. Los atletas modernos se enfrentan a mayores demandas físicas y competitivas, lo que ha llevado a una mayor atención a la ciencia y la tecnología en el deporte. El desarrollo de técnicas de entrenamiento más avanzadas, el uso de datos y análisis en tiempo real, y una comprensión más profunda de la fisiología han contribuido a un aumento en el rendimiento atlético.

## **Cambios en los Patrones Alimentarios**

A lo largo de la historia, la alimentación en el contexto del deporte ha experimentado cambios significativos. En la antigüedad, los atletas se basaban en alimentos locales y naturales sin una comprensión científica de la nutrición. Con el tiempo, se ha desarrollado una comprensión más profunda de cómo la dieta afecta el rendimiento deportivo, lo que ha llevado a cambios importantes:

1. Carbohidratos: Se reconoció la importancia de los carbohidratos como fuente principal de energía para el rendimiento atlético.
2. Suplementación: Se desarrollaron suplementos específicos para atletas, como bebidas deportivas y barras de proteínas.
3. Hidratación: Se establecieron pautas para la hidratación adecuada antes, durante y después del ejercicio.
4. Individualización de las Dietas: Se reconoció que las necesidades nutricionales varían según el deporte, la edad y otros factores individuales.
5. Atención a la Recuperación: Se prestó atención a la nutrición post-entrenamiento y post-competencia para la reposición de glucógeno y la recuperación muscular.
6. Basado en la Evidencia: Hoy en día, la nutrición deportiva se basa en una sólida base científica y se personaliza para cada atleta.

Estos cambios han llevado a un mejor rendimiento deportivo y a una mayor atención a la salud y el bienestar de los atletas. A medida que la investigación en nutrición deportiva avanza, es probable que sigamos viendo innovaciones que beneficien a los atletas en el futuro.

### **Mitos de la nutrición en el deporte**

Los mitos de la nutrición deportiva son conceptos erróneos relacionados con la alimentación y el rendimiento atlético. Algunos de estos mitos incluyen la creencia de que más proteína es mejor, que los carbohidratos son perjudiciales, o que saltarse comidas ayuda a perder peso. Estos mitos pueden llevar a prácticas dietéticas incorrectas y afectar negativamente el rendimiento y la salud de los atletas. Es importante cuestionar estos mitos y buscar orientación de profesionales de la salud o dietistas deportivos para desarrollar planes nutricionales adecuados.

## **Hidratación en el deportista**

La hidratación en el deportista es esencial para el rendimiento y la salud. Mantener un equilibrio adecuado de líquidos es crucial para regular la temperatura corporal, el funcionamiento muscular y cognitivo, y prevenir lesiones. Las pautas incluyen pre-hidratarse antes del ejercicio, beber regularmente durante el ejercicio y reponer líquidos después del ejercicio. La cantidad de líquidos necesarios varía según factores individuales, y es importante estar alerta a las señales de deshidratación, como sed intensa y orina oscura. La hidratación adecuada es fundamental para optimizar el rendimiento y la salud de los atletas.

La hidratación es un aspecto fundamental en el rendimiento deportivo y la salud de los atletas. Mantener un equilibrio adecuado de líquidos en el cuerpo es esencial para el funcionamiento óptimo del organismo y puede marcar la diferencia entre un rendimiento exitoso y una disminución en el rendimiento o problemas de salud. Aquí se abordan los aspectos clave de la hidratación en el deportista:

### **Pautas para la Hidratación:**

1. Pre-Hidratación: Los atletas deben comenzar el proceso de hidratación antes del ejercicio. Beber aproximadamente 16-20 onzas (aproximadamente medio litro) de agua o una bebida deportiva unas 2-3 horas antes del ejercicio es una buena práctica.

2. Durante el Ejercicio: Durante la actividad física, se deben tomar pequeños sorbos de líquidos regularmente, especialmente en deportes con una duración de más de una hora. Las bebidas deportivas pueden ser beneficiosas para reponer electrolitos perdidos a través del sudor.

3. Post-Ejercicio: Después del ejercicio, es importante reponer los líquidos perdidos. Se recomienda beber aproximadamente 20-24 onzas (aproximadamente medio a

tres cuartos de litro) de líquido por cada libra (0.45 kg) de peso corporal perdido durante el ejercicio.

La cantidad de líquidos que un atleta necesita varía según factores individuales, como la intensidad y duración del ejercicio, el clima, el peso corporal y la tasa de sudoración. Es importante que cada atleta ajuste su plan de hidratación de acuerdo a sus necesidades personales.

En resumen, la nutrición en el deportista es esencial para el rendimiento deportivo óptimo y la salud a largo plazo. Proporciona la energía, los nutrientes y la recuperación necesarios para alcanzar el máximo potencial atlético. Además, contribuye a prevenir lesiones, regular el peso corporal y promover la salud general. Cada atleta debe considerar la individualización de sus necesidades nutricionales y, en muchos casos, buscar la orientación de profesionales de la salud para lograr un enfoque adecuado y seguro para la nutrición deportiva. En definitiva, la nutrición adecuada es un componente fundamental para el éxito en el deporte.

## **Bibliografía**

**Universidad del Sureste, Uds. Antología de nutrición en el deporte, unidad 1. Recuperado el 23 de septiembre del 2023.**