



### Ensayo:

Nombre del alumno: Mitzy Yuliana Escobar Martínez.

Nombre del tema: Ensayo: Historia del deporte y bioquímica deportiva.

Parcial: 1er parcial.

Nombre de la materia: Nutrición en la actividad física y el deporte.

Nombre del profesor: LN. Daniela Monserrat Méndez Guillén.

Nombre de la licenciatura: Licenciatura en Nutrición.

Cuatrimestre: 7mo Cuatrimestre.

PASIÓN POR EDUCAR

23 de septiembre de 2023, Comitán de Domínguez, Chiapas

## **Introducción**

El presente ensayo expresará sobre la importancia de la nutrición en el deporte, así como los procesos bioquímicos que suceden en el deportista y alguna de las recomendaciones nutricionales que deben en tomar en cuenta para lograr un buen rendimiento atlético satisfactorio que dependerá en parte de una genética favorable, la voluntad, un entrenamiento adecuado y el enfoque cuidadoso de la nutrición.

Es de mucha importancia adecuar la alimentación al nivel de ejercicio practicado para así maximizar los beneficios para el deportista, ya que la practica deportiva implica mayores demandas de energía y nutrientes, por ello deben consumir mas cantidad de alimentos en comparación de la población sedentaria.

## **Desarrollo**

La actividad física se refiere a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija un gasto de energía y por ello no se debe confundir con el ejercicio (que consiste en la variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva con un objetivo específico como mantener o mejorar la aptitud física), mientras que la AF abarca las actividades cotidianas como momentos de juego, trabajo, tareas domésticas.

La hidratación del deportista dependerá de la edad y de la actividad física, aunque la mayor parte del ingreso diario de agua la realiza mediante su ingesta como tal o por los alimentos, nuestro organismo puede sintetizar agua mediante algunas reacciones químicas de oxidación (aproximadamente unos 150-250ml diarios), las perdidas de agua diarias dependerán de la temperatura exterior como de la actividad física realizada mediante la sudoración, debemos tener en cuenta también que cuando la tasa de sudoración supere mas de la 2% del peso corporal, el rendimiento deportivo se verá afectado, aumentando también los riesgos de lesiones, alertando al deportista al presentar sudoración excesiva, cefalea intensa, náuseas y sensación de inestabilidad, contemplemos que las bebidas frías vuelven más lenta la absorción(que puede provocar lipotimias y desvanecimientos) mientras que las bebidas calientes no son apetecibles por lo que generalmente se beberá menos cantidad.

Las bebidas hipotónicas son aquellas que en su contenido poseen menores concentraciones de HC (<5%) y sal que la sangre, por lo que entran al torrente sanguíneo mas rápido, logrando una hidratación y liberación de electrolitos de manera mas eficaz sin embargo, al ser bajas en HC aportaran poca energía (aunque se podría complementar con barritas o geles), este tipo de bebidas son ideales antes de un entrenamiento, para hidratarse, además de que generan menor riesgo de

malestares gastrointestinales o hinchazón. Otro tipo de bebidas son las isotónicas que contienen una concentración de electrolitos, agua y HC (haciendo que su absorción sea más lenta en comparación con las hipotónicas) similares a las de nuestras células por lo cual, este tipo de bebida reestablece las pérdidas de sales producidas por el sudor, manteniendo la hidratación en un nivel adecuado, ideales durante de la práctica deportiva. Tenemos también las bebidas hipertónicas que son usadas muchas veces durante la práctica deportiva que requieren cierta intensidad, aunque el inconveniente que tienen este tipo de bebidas recae en que tienden a ser altas en azúcares, edulcorantes y aditivos propiciando a los calambres e hinchazón de estómago y en ocasiones pueden causar deshidratación, las bebidas hipertónicas son una gran opción si se busca recuperar energía y reponer las reservas de glucógeno.

El metabolismo de los carbohidratos implica un conjunto de procesos (ya sea catabólicos o anabólicos) en los que genera o degrada glucosa para producir energía. La glucólisis es una vía catabólica en la que se degrada una molécula de glucosa hasta obtener piruvato, produciendo energía, la glucogenólisis es otra vía catabólica en la que se degrada glucógeno para obtener glucosa-6-fosfato (inicio para el proceso de glucólisis) en la que también produce energía, la glucogénesis es una vía anabólica en la que se genera glucosa->glucógeno, gastando energía, y por último tenemos a la gluconeogénesis que es una vía anabólica de generación de glucosa a partir de cualquier otro compuesto como el lactato, el piruvato, el glicerol y determinados cetoácidos alfa.

## Conclusión

Podemos concluir que la realización de las actividades deportivas son de gran beneficio para nuestra salud sin embargo, debemos tomar en cuenta que al requerir muchas más demandas energéticas no está de más buscar un buen asesoramiento para poder lograr un buen rendimiento atlético, ya que en aspectos tan cotidianos como la alimentación o la hidratación pueden marcar una gran diferencia en como se desempeñara el deportista, buscando en la menor medida posible lesiones, y es que dentro del cuerpo se producen muchas reacciones metabólicas necesarias para la obtención de la energía necesaria que en los momentos de la práctica deportiva serán requeridos. En caso de las bebidas tanto hipotónicas, isotónicas e hipertónicas pueden ser de mucha utilidad para el deportista, aunque como analizamos, cada una tiene una funcionalidad y un momento adecuado para poder ingerirse y prevenir o reponer los electrolitos perdidos.

Fuente de consulta:

Universidad del Sureste. (s.f.). En. *Libro de Nutrición en la actividad física y el deporte UDS* (pp11-44). Recuperado el 21 de septiembre de 2023 [0b83b4cad7a8f665a1eca5cabce526c0-LC-LNU701 NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE.pdf](https://plataformaeducativauds.com.mx) (plataformaeducativauds.com.mx)