



Sylvia Mileth Gutierrez Citalan.

L. N. Daniela Monserrat Méndez
Guillén.

Ensayo.

Nutrición en la actividad física y el
deporte.

Séptimo cuatrimestre. Nutrición – A.

Comitán de Domínguez Chiapas a 22 de septiembre de 2023.

“EL EJERCICIO DEBERÍA SER ENTENDIDO COMO ATRIBUTO AL CORAZÓN “

Inicio con esta frase, ya que hoy en día existen grandes tasas de sedentarismo y poca gente se interesa cada vez menos en la realización de algún deporte o actividad física.

A continuación se presenta un ensayo en donde veremos como ha evolucionado el deporte a lo largo del tiempo, como es que la nutrición juega un papel muy importante en el deportista y veremos los mitos que hacen que las personas se alimenten mal cuando realizan un deporte de alta intensidad .

Comencemos con un poco de historia, como es muy común a lo largo del tiempo, los filósofos y grandes científicos comenzaron sus estudios basándose de lo empírico, ellos comprendieron que con la actividad y el movimiento generan una serie de efectos beneficiosos para la salud, así como para la prevención de las enfermedades. Al estar estrechamente relacionada la nutrición con el ejercicio nació la Nutrición deportiva, ya que La práctica deportiva implica unas mayores demandas de energía y nutrientes, por ello el deportista debe consumir más cantidad de alimentos que la población sedentaria, esto fue muy importante reconocerlo para poder identificar las deficiencias en una alimentación en deportistas es por eso que es bueno identificar y tener claro concepto básico como los siguientes.

Actividad física: Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos. Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas, etc.

Ejercicio Físico. Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física, no debe confundirse con la AF.

El EF tiene como objetivo general mejorar la forma física, promover la salud mediante la reducción de los factores de riesgo de enfermedades crónicas y aumentar la seguridad durante la práctica del mismo,

Existen muchos mitos en la actualidad sobre esto como son los siguientes
Fraccionar la comida diaria en varias ingestas, acelera el metabolismo, Por la noche no se deben tomar hidratos de carbono para evitar engordar , Ingerir proteínas, sobre todo en forma de batidos, puede afectar negativamente al hígado y al riñón todos estos se han demostrado que no son ciertos y alejan más a la población de tener una vida saludable se vuelven mas sedentarios con el tiempo.

Se debe realizar una rehidratación eficaz, debe consumir líquidos antes, durante y al finalizar el entrenamiento para asegurar la reposición de líquidos perdidos y dependerá del deporte que practique

El suministro de HC después de la A.F asegura la reposición de glucógeno hepático y muscular. La norma general en personas activas es de 150-200 ml cada 15 minutos. Las bebidas post ejercicios deben contener sodio y HC Y deben tomarse lo más pronto posible, no superar las dos horas ya que el gasto de glucógeno es mayor.

Otra cosa importante a considerar en este tipo de pacientes es su hidratación antes, durante y después de realizar el ejercicio ,por eso existen tres bebidas indicadas para esta población son:

Las bebidas hipotónicas, las cuales poseen una menor concentración de carbohidratos y sal que la sangre, entran al torrente sanguíneo mucho más rápido, logrando hidratación y liberación de electrolitos de manera más rápida, perfecta para antes de entrenar. Encontramos también las bebidas isotónicas, que contienen una concentración de electrolitos, agua y carbohidratos similar a la de nuestras células, este tipo de bebidas restablece las pérdidas de sales producidas por el sudor, estas bebidas son la opción más escogida por los deportistas durante la práctica deportiva. Las bebidas hipertónicas, que son aquellas que poseen una concentración de sal e hidratos de carbono superior a la que está en nuestra sangre, estas bebidas son la mejor opción para recuperar energía y reponer las de reservas de glucógeno. Es importante tener en cuenta esto, pues mucho se deshidratan y no se dan cuenta de ello.

Sobre este asunto la bioquímica es muy importante, pues las rutas metabólicas están estrechamente relacionadas con los deportistas, como hablamos al principio la energía que obtenemos de los carbohidratos, nuestro cuerpo los degrada en componentes digeribles como son las siguientes rutas se explicaran de manera concisa .Glucogénesis (almacena el exceso de glucosa en el organismo en forma de glucógeno), Glucogenólisis (degrada el glucógeno en glucosa), Gluconeogenesis (es la generación de glucosa a partir de otros precursores) Glucolisis (se obtienen dos moléculas de piruvato a partir de una molécula de glucosa).

También el cuerpo utiliza fuentes de energía alternas como es el caso de los lípidos , el colesterol y la síntesis de novo, además de utilizar el metabolismo del nitrógeno indispensable en el metabolismo de las proteínas, pues el recambio proteico es la flexibilidad metabólica, que se consigue mediante cambios relativamente rápidos de la concentración de hormonas peptídicas, de moléculas receptoras y de enzimas reguladoras claves.

Como conclusión aprendimos que el cuerpo es una máquina completa que está diseñada para realizar ejercicio, pero es necesario cuidarla cuidando la cantidad de energía consumida para no generar déficit en nuestro cuerpo y lograr una vida saludable. La rehidratación es clave en el deportista , pues ayuda a recuperar las perdidas durante la actividad y permite seguir con la práctica deportiva para tener un mejor rendimiento. Y las diferentes rutas que genera el cuerpo para reponerse después de realizar un deporte son muy interesantes.

BIBLIOGRAFÍA.

Universidad del sureste. Antología nutrición en la actividad física y el deporte.(pag 11-44)Recuperado el 22 de septimebre del 2023