



**NOMBRE DE ALUMNO: MONTSERRAT
HERNÁNDEZ REGALADO**

**NOMBRE DEL PROFESOR: DANIELA MONSERRAT
MÉNDEZ GUILLEN**

NOMBRE DEL TRABAJO: ENSAYO

**MATERIA: NUTRICIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
EL DEPORTE**

GRADOS: SEPTIMO CUATRIMESTRE

GRUPO: LNU17EMC0121-A

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS A: 22 DE SEPTIEMBRE DEL 2023

HISTORIA DEL DEPORTE Y BIOQUIMICA DEPORTIVA

En este ensayo aprenderemos y comprenderemos sobre cómo ha ido evolucionando el deporte y como el metabolismo se incluye en esta evolución, para ir mejorando el proceso deportivo en conjunto a la alimentación

El cuerpo humano está diseñado para moverse con regularidad y durante miles de años. una serie de efectos beneficiosos para la salud, así como para la prevención enfermedad desde la niñez, pero nuestro estilo de vida hoy en día es cada vez más sedentario, por esa razón se implementan mayores campañas para fomentar el deporte y la buena alimentación

A lo largo de la historia se han creado varios mitos sobre la nutrición deportiva, esto hace que las personas que se inician en el mundo del deporte no ven resultados o no consiguen sus objetivos y como consecuencia, las personas abandonan la práctica de deporte y regresan al sedentarismo y estos hábitos sólo provocan enfermedades y complicaciones para la salud de las personas.

Al llevar una buena alimentación también tenemos que tomar en cuenta la hidratación de una persona en este caso un deportista la cual depende de la edad de la actividad física que realice alrededor del 60% del peso corporal total se debe al agua contenida en nuestro organismo dependiendo de las diferentes etapas de la vida, En el caso de los deportistas encontramos tres tipos de bebidas:

1. Bebida hipotónica: la cual posee una menor concentración de carbohidratos y sal que la sangre, entra al torrente sanguíneo mucho más rápido logrando hidratación y liberación de electrolitos de manera más rápida para portar menos energía y su objetivo es la rehidratación
2. Bebidas isotónicas: contienen una concentración de electrolitos, agua y carbohidratos similar a la de nuestras células en torno al 6- 8%, este tipo de bebidas restablece las pérdidas de sales producidas por el sudor y mantienen tu hidratación en su nivel adecuado, son la opción más escogida para los deportistas durante la práctica deportiva ya que proporciona más energía y electrolitos que una bebida hipotónica pero su absorción es más lenta
3. Bebida hipertónica: son aquellas que poseen una concentración de sal e hidratos superior a la que encontramos en nuestra sangre, al contener un nivel de electrolitos mayor que nuestras células lo que consiguen es reponer los minerales perdidos durante el entrenamiento, es una gran opción para recuperar energía y reponer la reserva de glucógeno, pero pueden causar deshidratación ya que el cuerpo necesita desplazar agua desde el flujo sanguíneo al intestino para diluir los líquidos antes de que pueda absorberlo

De igual manera es importante conocer cuál es nuestra principal fuente de energía, ya que los carbohidratos tienen distintas rutas metabólicas como lo son:

Durante el glucólisis se captura una cantidad pequeña de energía al convertir una molécula de glucosa en dos moléculas de piruvato

El glucógeno una forma de almacenamiento de glucosa en los vertebrados se sintetiza por glucogénesis cuando la concentración de glucosa es alta y se degrada por glucogenólisis cuando el aporte de glucosa es insuficiente

La glucosa también puede sintetizarse a partir de precursores distintos de los carbohidratos por medio de reacciones denominadas gluconeogénesis

En conclusión, como pudimos darnos cuenta en este ensayo es de máxima importancia conocer cómo se está llevando a cabo las rutas metabólicas de nuestros pacientes deportistas para así mismo poder brindarles una consulta y un plan alimenticio de acuerdo a sus necesidades.

Fuente de consulta:

Universidad del sureste. *Antología nutrición en la actividad física y el deporte.* (p 11-44)