



**Nombre de alumno: Tayli Jamileth
Cifuentes Pérez**

**Nombre del profesor: Daniela
Montserrat Méndez Guillen**

Nombre del trabajo: Ensayo

**Materia: Nut. En la act. Física y el
deporte**

Grado: 7Mo. cuatrimestre

Grupo: Nutrición

Comitán de Domínguez Chiapas a 23 de septiembre de 2023

Los cuerpos humanos están diseñados para hacer actividad física y esto trae beneficios para tener una buena salud y así reduce la aparición de enfermedades aunque ahora en la actualidad, las personas son más sedentarias y la mala alimentación trae más consecuencias a largo plazo para la salud pero también hay deportistas de alto rendimiento que siempre están en constante movimiento y tienen otro tipo de necesidades como la hidratación y una buena alimentación y esto va dependiendo de la edad y de actividad física que realicen y para esto necesitan ciertos tipos de bebidas para cubrir sus necesidades y estar hidratados en todo momento como también una dieta saludable alta en carbohidratos ya que estos son la principal fuente de energía para el cuerpo. La digestión ayuda a descomponer todo tipo de alimento y bebida para poder transformarla y así absorber los nutrientes y poder desechar los residuos y para que esto pase suceden reacciones en el cuerpo de manera involuntaria.

El cuerpo necesita de una buena salud para que trabaje de manera correcta y con una buena nutrición y realizar actividad física podemos sentirnos bien y estar en forma, además, la alimentación puede y debe adecuarse al nivel de ejercicio practicado, y así maximizar los beneficios obtenidos y, algunos casos, se da dentro del ámbito de la competición y mejora del rendimiento, mientras que en otros tan sólo en busca de la mejora de la salud o bienestar. La nutrición deportiva requiere de mucha responsabilidad ya que tiene a cargo los requerimientos nutricionales que necesita el cuerpo en un momento determinado, también se benefician de la educación nutricional que se les brinda y así aumenta los conocimientos y mejoran su dieta. Así también el responsable de su alimentación debe de saber qué actividad realiza, como por ejemplo la actividad física se le puede considerar cualquier movimiento corporal producido por el cuerpo y que este exija gasto de energía. También la actividad física abarca otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas. El ejercicio físico es el que se recomienda de forma sistematizada según las necesidades y preferencias del individuo que mejora la forma física y de salud, aunque exista muchos mitos como, por ejemplo; comer mucho HC por las noches engorda, consumir menos de 3 comidas al día o más de 6 veces afecta negativamente en el metabolismo, etc.

La hidratación depende de la edad y la actividad física que se realice y la mayor parte es la ingesta diaria de agua o como también de la alimentación y la deshidratación es la pérdida de agua y de electrolitos que se evapora y este aumenta debido a la temperatura del agua, el entorno que lo rodea y también la humedad.

Existen las bebidas que consumen los deportistas de alto rendimiento para hidratarse, así como las bebidas hipotónicas que poseen menor concentración CH y sal, que, en la sangre, por eso es que entran al torrente sanguíneo de manera más rápida y así se logra la hidratación y se consumen antes del entrenamiento, pero

aporta menos energía. Las bebidas isotónicas y se consumen durante el entrenamiento, ya que contiene los electrolitos, agua, HC y este tipo de bebida reestablece la pérdida de sales y por eso mantiene la hidratación en un nivel adecuado y aporta energía y electrolitos, aunque su absorción es lenta. Las bebidas hipertónicas poseen concentración de sal e hidratos superior a la que se encuentra en la sangre y por eso se consumen después del entrenamiento. También la alimentación es parte importante para mantener energía, los HC son la principal fuente de energía, durante la glucólisis, se captura una cantidad pequeña de energía al convertir una molécula de glucosa en dos moléculas de piruvato, utiliza el oxígeno como aceptor eléctrico terminal, los organismos aeróbicos como los animales, los vegetales oxida por completo el piruvato para formar CO₂ y H₂O, la gluconeogénesis la formación de moléculas nuevas de glucosa a partir de precursores que no son HC ocurren en el hígado ya que estos precursores son en lactato, piruvato y glicerol, y entre las comidas se mantienen concentraciones sanguíneas adecuada de glucosa por medio de la hidrólisis de glucógeno hepático, y por eso mismo el organismo proporciona cantidad de glucosa adecuada, la glucogénesis este ocurre después de la comida, cuando la concentración sanguínea de glucosa se eleva y por eso mismo ocurre con los carbohidratos después de comer, la glucogenólisis este es producido principalmente por 1-fosfato ya que este requiere una serie de reacciones, la biosíntesis lípidos se encuentran en el retículo endoplasmático liso, ya que cada enzima es una proteína de la membrana con su sitio activo dirigido hacia el citoplasma y la biosíntesis se produce en la interfaz de la membrana citoplasma, el colesterol se utiliza como componente de la membrana celular y para síntesis de metabolitos importantes y procede de dos fuentes como la alimentación y la síntesis de nuevo y la producción del colesterol se estimula cuando el aporte nutricional es bajo y como consecuencia moléculas no se pueden de grabar y las principales son C-HDL, LDL, IDL y VLDL.

Y todas esas reacciones químicas que ocurren en el cuerpo que se conectan una a otra y de manera secuencial y de manera involuntaria por el organismo, tiene el propósito de obtener energía química y poder reductor para ser transformados en otras formas de energía para la célula. Y también las rutas son indispensables de detectar cuando no tenemos suficientes ATP y así oxidar los ácidos grasos para poder obtener energía que diariamente gastamos ya sea con las actividades cotidianas o realizando ejercicio físico. Por eso es importante tener una buena alimentación acompañado de una buena hidratación, ya que tendremos una buena salud y saber los requerimientos que necesitamos ya que cada cuerpo es distinto y tenemos distintas necesidades, diferentes estilos de vida, edad, sexo y actividad física que hace que cada organismo se diferente al de los demás y por último siempre saber con qué bebidas nos vamos a hidratar, ya que cada una tiene una función distinta y puede perjudicar nuestra salud.

Universidad del sureste, antología de nutrición y actividad física y el deporte, recuperado el 23 de septiembre del 2023, paginas 11-44

[0b83b4cad7a8f665a1eca5cabce526c0-LC-LNU701 NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE.pdf \(plataformaeducativauds.com.mx\)](https://plataformaeducativauds.com.mx/0b83b4cad7a8f665a1eca5cabce526c0-LC-LNU701_NUTRICION_EN_LA_ACTIVIDAD_FISICA_Y_EL_DEPORTE.pdf)