



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: pablo David Gómez Valdez

Nombre del tema: HISTORIA DEL DEPORTE Y BIOQUIMICA DEPORTIVA

Parcial: I ro

Nombre de la Materia: NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE

Nombre del profesor: Daniela Mendez

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 7°

Para este tema se hablará sobre los cambios que se han hecho en el campo de actividad física en el deporte la cual es de importancia saber la historia y evolución como bioquímica en el deporte, como es para un mejoramiento físico en el ser humano y el cuerpo de personas practicando alguna act física de alto rendimiento, ayudando al beneficio de salud y con algunos otros propósitos.

Al igual prevenir el sedentarismo o algunas patologías provocadas por el mismo problema.

Podremos hablar del sedentarismo ya que es una de las principales causas que ocasionan enfermedades en las personas ya que se debe a muchas razones como un claro ejemplo es la obesidad y el cuerpo humano está diseñado para moverse y hacer actividades físicas intensas así beneficiando a no tener patologías, también se puede decir que las personas no están acostumbrados a buenos hábitos alimenticios, que esto genera acumulación de tejido adiposo por la falta de una dieta correcta en su alimentación y poca actividad física

Es por eso que la nutrición va acompañada de la salud en personas adecuado diferentes hábitos y así promoviendo a mejorar, por esta razón se debe llevar un chequeo poblacional cada cierto tiempo para ver sus estándares de vida.

Como así existe también varias ramas de la nutrición como es la nutrición deportiva que puede tener un acompañante nutricional para mejorar en sus entrenamientos o actividades a realizar

En la nutrición deportiva se puede hacer recomendaciones ya sea por su interés del paciente para tener mayor rendimiento y mejoramiento en sus ejercicios como también sus requerimientos de aporte que necesite, como puede ser la energía, velocidad, intensidad, o explosividad al realizar su entrenamiento y así realizar un plan alimenticio adecuado.

También hay que dar a entender que hay algunos mitos desmintiendo y aclarando el por que puede ocurrir pero como es la ingesta de proteínas para mayor beneficio se debe consumir adecuadamente y con sus respectivos horarios ya que se cree que estos pueden afectar a riñones si se toma sin consentimiento

En la hidratación es de suma importancia conocer sus beneficios ya que esta se compone por el 60% en las personas que se encuentra en nuestro organismo por eso es fundamental una buena hidratación y por porción requerida en cada persona como por la edad y sus actividades diarias, en personas con obesidad se sabe que estas retienen menos líquido en su cuerpo ya que el tejido adiposo sustituye el espacio en el cual se almacena, es requerida para diferentes funciones en el cuerpo humano ya que estas sintetizan algunas sustancias.

Se recomienda tomar de 2 a 3 litros de agua promedio al día.

Para eso existen muchas bebidas hidratantes como son las bebidas hipotónicas poseen menor concentración de carbohidratos y sal en nuestra sangre entran al torrente sanguíneo mucho más rápido, logrando hidratación y liberación de electrolitos de manera más rápida, pero aportan menos energía.

Como las bebidas isotónicas contienen una concentración de electrolitos, agua y carbohidratos similar a la de nuestras células las cuales ayudan a que se recupere las sales perdidas del cuerpo por diferentes formas

la actividad física se producen cambios en la masa corporal como consecuencia de la pérdida de agua por medio de la respiración y el sudor, lo que puede alterar la homeostasis del volumen intra y extracelular del organismo

en los deportistas la hidratación es clave para sus buen rendimiento ya que esta se pierde según su intensidad y se tiene que suministrar algunos de estas bebidas para mayor rehidratación

el objetivo fundamental es el restablecimiento inmediato de la función fisiológica cardiovascular, muscular y metabólica mediante la corrección de la pérdida de líquidos y solutos acumuladas durante el transcurso del ejercicio.

Así como los carbohidratos que son una fuente fundamental para adquirir energía que se captura durante las reacciones glucolíticas se almacena de forma temporal en dos moléculas de ATP y una de NADH por cada triosa. El destino metabólico subsiguiente del piruvato depende del organismo que se considere y de sus circunstancias metabólicas

Como es en la biosíntesis que esto se genera para los seres vivos ya que es de la manera en la que se sintetiza los aminoácidos para la síntesis de las proteínas

Ya que en esta se genera la degradación del grupo amino y esto genera los productos actil CoA, piruvato, alfa cetoglutarato, s CoA, fumarato y oxalacetato

En conclusión en la nutrición y sus diversas funciones para mejorar el estudio y comportamiento de los alimentos y aportaciones que tienen como la actividad física o el deporte en las personas son esenciales para mejorar la salud y así saber como utilizarlos como son las bebidas hidratantes ya que hay una gran variedad de ellas que nos aportan diferentes fuentes de minerales y sales como electrolitos, también la capacitación de un deportista y sus respectivos planes de alimentación, como prevenir al igual patologías y enfermedades con una buena orientación a los pacientes

BIBLIOGRAFIA:

UDS antología NUTRICION EN LA CATIVIDAD Y EL DEPORTE (7°)