

# UDS

**Montero Gómez María Fernanda**  
**Méndez Guillén Daniela Monserrat**  
**Nutrición en la actividad física y el**  
**deporte**  
**“Historia del deporte y bioquímica**  
**deportiva”**  
**7o cuatrimestre**  
**Iera unidad**  
**Nutrición**



Para dar comienzo a este ensayo se dice que la historia del deporte se remonta a los orígenes de la humanidad. Lo que empezó como una práctica necesaria para poder sobrevivir, se convirtió, con el paso de los años, en un ejercicio profesional y en parte de la cultura de las diferentes sociedades que habitan el planeta.

El cuerpo humano está diseñado para moverse regularmente, y desde hace miles de años así lo tienen codificado nuestros genes. Con la actividad y el movimiento se obtienen una serie de efectos beneficiosos para la salud, así como para la prevención de las enfermedades desde la infancia, pero nuestro estilo de vida actual es cada vez más sedentario.

A continuación, describiré los conceptos básicos que se abordan en el área de nutrición deportiva:

**Actividad física:** Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". 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.

**Ejercicio físico:** El organismo humano está diseñado para la práctica de ejercicio físico. Sin embargo, los cambios sociales y el progreso han relegado esta práctica a una mera opción cada vez más alejada de la vida cotidiana.

Pasando a otro tema existen tipos de bebidas estas siendo: Bebidas Hipotónicas, Isotónicas e Hipertónicas.

Ahora bien un tema bien importante en todo el contexto del deporte es la bioquímica del mismo incluyendo el tema de metabolismo de carbohidratos. Los carbohidratos son una fuente importante de la energía que impulsa una serie de reacciones. Durante la glucólisis, se captura una cantidad pequeña de energía al convertir una molécula de glucosa en dos moléculas de piruvato.

Se dice que 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.

Ahora bien existe algo muy importante la "Glucólisis" en resumen esta es una ruta metabólica que tiene lugar en el citoplasma celular. Consiste en una serie de diez reacciones, cada una catalizada por una enzima determinada, que permite transformar una molécula de glucosa en dos moléculas de un compuesto de tres carbonos, el ácido pirúvico.

Por otra parte la gluconeogénesis es una vía anabólica que produce glucosa a partir de lactato, glicerol o aminoácidos glucógenos. Esta vía se activa principalmente en el hígado.

durante el ayuno y se coordina con las vías catabólicas  $\beta$  de oxidación y catabolismo proteico.

Siguiendo la glucogénesis es la síntesis de glucógeno ocurre después de una comida, cuando la concentración sanguínea de glucosa se eleva. Se sabe desde hace mucho tiempo que justo después de ingerir una comida con carbohidratos ocurre la glucogénesis hepática.

Para concluir este tema hablaremos de la glucogenólisis es la degradación del glucógeno requiere una serie de reacciones. La glucosa-1- fosfato, principal producto de la glucogenólisis, es desviada a la glucólisis en las células musculares con el propósito de generar energía para la contracción muscular.

Ahora para concluir el deporte supone relación social, convivencia, integración, aprendizaje de normas, reglamentos; además favorece el aprendizaje social y la absorción del individuo por parte de la sociedad, así como la correcta comprensión, por parte del individuo, de qué tipo de realidad es la sociedad, y tiene varios procesos metabólicos y según el tipo de ejercicio o el tipo de deportista que seamos son distintos métodos para llevar una dieta saludable

## BIBLIOGRAFÍA

Antología (UDS) Comitán Chiapas 2023