



Diego Jiménez Villatoro.

**L. N. Daniela Monserrat Méndez
Guillén.**

Ensayo.

**Nutrición en la actividad física y el
deporte.**

Séptimo cuatrimestre.

Nutrición – A.

Historia del deporte y bioquímica deportiva.

En este escrito, vamos a hablar sobre cómo ha evolucionado el deporte y junto con eso, como la nutrición ha cambiado con el pasar de los años y que hoy en día hay muchas maneras de suplementar al momento de hacer deporte, al igual que hablaremos sobre conceptos básicos para entender de casa tema a tratar.

Durante toda la historia del deporte, los filósofos adquirieron lo que sabían mediante el conocimiento empírico, con lo que se pudo deducir que el ejercicio genera cambios, adaptaciones y reacciones químicas en el organismo, junto con esta información, también se llegó a la conclusión que los deportistas necesitan una suplementación nutricional, hablando de esto, la alimentación puede y se debe adecuar al nivel de ejercicio practicado, y así maximizar los beneficios obtenidos, diciéndose que un persona que inicia una actividad física acaba modificando sus hábitos alimenticios, para poder obtener mejores resultados y obtener un mejor rendimiento físico. Una vez teniendo esta base, se puede decir que la nutrición y la salud son dos conceptos íntimamente relacionados en el ser humano. Anteriormente mencionamos la actividad física, la cual es considerada cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija un gasto energético y no se debe de confundir con el ejercicio, ya que el ejercicio es una actividad planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora de uno o más componentes de la aptitud física. Podemos decir que el organismo humano está diseñado para la práctica de ejercicio físico.

A lo largo de la historia se han creado algunos mitos sobre la nutrición del deporte, esto hace que las personas que inicien en el mundo del deporte no vean resultados o no lleguen a cumplir sus objetivos y en consecuencia de esto, las personas abandonan el deporte y vuelven a tomar un estilo de vida sedentario, estos hábitos lo único que generan son enfermedades y complicaciones para la salud de las personas. Por estos mitos que existen, las personas deberían de asistir a una consulta nutricional, para poder llevar un buen control sobre el avance que tienen.

No solo es importante la suplementación alimenticia, sino también la hidratación en el deportista, la cual depende de la edad y de la actividad física realizada, alrededor del 60% del peso corporal total se debe al agua contenida en nuestro organismo, claro que esto depende por las diferentes etapas de la vida. Hablando de la hidratación, empezaremos a hablar sobre 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, pero aportan menos energía y su objetivo es la rehidratación. Encontramos también las bebidas isotónicas, que contienen una concentración de electrolitos, agua y carbohidratos similar a la de nuestras células, este tipo de bebidas reestablece las pérdidas de sales producidas por el sudor y mantienen la hidratación en un nivel adecuado, estas bebidas son la opción más escogida por los deportistas durante la práctica deportiva o la competición ya que

proporciona más energía y electrolitos que una bebida hipotónica, aunque su absorción es más lenta, una de las más grandes desventajas es que en muchos de los casos, presentan niveles elevados de azúcares, edulcorantes y aditivos, esto lo único que puede causar calambres e hinchazón de estómago. Por último, están 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, la desventaja es que pueden causar deshidratación ya que el cuerpo necesita desplazar agua desde el flujo sanguíneo al intestino para diluir los líquidos antes de que pueda absorberlos. Así es como terminamos la primera parte de este ensayo, seguiremos con otro tema muy importante a la par que interesante, el cual es, la bioquímica del deporte, hablaremos en términos resumidos, ya que el tema es demasiado extenso.

Empezaremos con el metabolismo de carbohidratos, para esto, se debe de mencionar que los carbohidratos son una fuente importante de energía que impulsa una serie de acciones. Los carbohidratos tienen varias rutas metabólicas, las cuales con: Glucolisis (se obtienen dos moléculas de piruvato a partir de una molécula de glucosa), Glucógenesis (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), mencionadas ya estas rutas metabólicas, hay que entender que el sufijo “lisis” quiere decir degradación, mientras que el sufijo “génesis” es generación. Junto con esto, hay que decir que la glucolisis y glucogenólisis, son procesos catabólicos, esto quiere decir que obtienen energía, mientras que la glucogénesis y gluconeogénesis son procesos anabólicos, esto nos da a entender que gastan energía. Lo que ahora mencionamos es solo una parte superficial de todo el proceso que se lleva a cabo en nuestro organismo, así como también el metabolismo de lípidos, el de los metabolitos nitrogenados, pero como ya bien se mencionó antes, explicar cada proceso es muy extenso.

Para finalizar, para mí, todo el mundo de reacciones que suceden en nuestro organismo, gracias al deporte es una cosa maravillosa, me impresiona demasiado cómo es que procesos tan complejos han sido descritos desde el pasado con tan poca tecnología y me hace pensar en las maravillas que se podrían hacer en un futuro, esperando que sean cosas buenas y sin dañar la salud del humano, ni el medio ambiente. El deporte el único fin que tiene es ayudarnos a cuidar nuestra salud y mejorar nuestros hábitos alimenticios, siempre y cuando lo realicemos correctamente y no sigamos tendencias de moda mal hechas o mal usadas por las redes sociales.

Bibliografía.

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