



**Nombre del alumno: Alejandra Pérez Gómez**

**Materia: Nutrición en la Actividad Física y el Deporte**

**Actividad: Ensayo**

**Licenciatura: Nutrición**

**Cuatrimestre: 7º**

**Comitán de Domínguez, Chiapas; a 23 de  
septiembre de 2023**

## **El deporte y nutrición, una dupla importante en la salud de las personas.**

El deporte es uno de los temas que actualmente ha tomado mayor relevancia, pues, socialmente, existen personas que se interesan más por el cuidado de su salud y también para verse bien. Sin embargo, existe un alto porcentaje de personas que no lo realizan y se han vuelto más sedentarias con el paso de los años, generando sobrepeso y otras enfermedades por no cuidar su alimentación y no realizar actividad física.

Realmente, no es muy complejo el poder llevar un balance entre el ejercicio y la alimentación, pero sí hay que adentrarse en estos temas para poder conocer y reconocer qué es lo que beneficia a nuestro cuerpo, pues el conocimiento específico hará que la alimentación sea una herramienta fundamental para mejorar el rendimiento y la salud.

Para OMS, la salud “es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 1948). Por lo que, dentro de esta definición, el cuidar nuestra alimentación es un factor imprescindible para evitar cualquier riesgo que tenga relación con ello.

Es por eso que también hay que identificar la diferencia entre la actividad física y ejercicio físico. En la primera se considera al realizar cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía, mientras que el ejercicio físico se considera como un aumento en el movimiento del cuerpo a través de una actividad que ya está planeada y que es repetitiva. Es por ello, que siempre se recomienda generar cualquiera de estas dos actividades beneficiar al individuo, pero siempre es mejor hacer ejercicio pues ya lleva el logro de un objetivo al momento de realizarlo.

Ahora bien, el poder realizar ejercicio, debe ir acompañado con una buena alimentación, que al contrario de lo que muchos piensan, la alimentación es similar

a una dieta diaria pero con algunas variaciones, tal como lo dice Marcela González, en su publicación *La nutrición en la práctica deportiva*, donde menciona que “La alimentación del deportista es similar a la establecida para toda la población, la mayor diferencia en relación con las personas sedentarias radica en las cantidades, ya que un mayor aporte calórico implica un mayor volumen de alimentos” (González, 2001).

Con esto, podemos identificar algunos mitos que hacen relación a la nutrición y el deporte, uno de ellos, hace referencia que fraccionar la comida diaria en varias ingestas acelera el metabolismo. Esto es falso, pues fraccionarla en más de seis veces o menos de tres produce un efecto negativo en las personas. Otro mito es el que mencionan que por la noche no se deben tomar hidratos de carbono para evitar engordar, pues de acuerdo a estudios, se indica que ingerir la mayor cantidad de comida en las últimas horas del día, previene la pérdida de masa magra.

Lo que sí es importante, es conocer la importancia de la hidratación, ya que esto es indispensable, pues en una persona dependiendo de su edad y de la actividad física debe tener alrededor del 60% del peso corporal, pues el agua es el medio por el que se establece comunicación entre las células que conforman los tejidos; es por eso que se debe beber agua para no tener sed, no para aplacar la sed.

Ahora, hay que saber que las bebidas hipotónicas poseen menor concentración de carbohidratos y sal que nuestra sangre, por lo que entran a nuestro torrente sanguíneo más rápido logrando hidratación y liberación de electrolitos, pero aporta menos energía. Por su parte, las bebidas isotónicas contienen una concentración de electrolitos, agua y carbohidratos similar al de nuestras células, y restablece las pérdidas de sales producidas por el sudor. Finalmente, las bebidas hipertónicas poseen una concentración de sal e hidratos superior a la que encontramos en nuestra sangre y por lo tanto es la solución con más concentración, por lo que no es recomendable durante el entrenamiento, pues puede causar deshidratación.

Para Molina Caballero, “la deshidratación es un cuadro clínico caracterizado por un balance negativo de agua y de solutos en el organismo. Se produce por un aumento de las pérdidas de agua y sales o por una disminución en la ingestión de agua”. (Molina 2019)

Por ello, la deshidratación es un elemento determinante en el declive del rendimiento deportivo, y para reducir los efectos de la deshidratación se debe ingerir líquidos antes, durante y después de las actividades, para asegurar una correcta reposición de líquidos. Además, los electrolitos son fundamentales para la regulación asimétrica.

“El metabolismo son las transformaciones de energía a través de reacciones químicas enzimáticas necesarias que permiten a los organismos crecer, reproducirse, moverse, mantenerse, repararse y responder a estímulos” (Tomé, 2015). Por lo que, por las funciones que realizamos repetidamente, se requiere un constante aporte de energía que se transforma para uso o almacenamiento.

Los carbohidratos son una fuente importante de la energía que impulsa una serie de reacciones. Durante la glucólisis se captura una pequeña cantidad de energía y el destino metabólico depende del organismo que se considere y de sus circunstancias metabólicas. En el caso de la gluconeogénesis es la generación de glucosa a partir de otros precursores y sucede en el hígado; y la Glucogénesis es la síntesis de glucógeno y sucede cuando hay disponibilidad de la glucosa.

Las funciones que desempeñan los lípidos en los seres vivos se deben en gran parte en sus estructuras hidrófobas, son causales de la integridad de cada célula y de los compartimientos intracelulares, entre ellas se encuentran ácidos grasos y triacilglicéridos, fuente de energía importantes para muchas células; los fosfolípidos que ajustan fluidez en membranas; y el colesterol que se utiliza como componente de la membrana celular.

En el caso del metabolismo de nitrógeno, los principales se encuentran en los aminoácidos, las bases nitrogenadas y las porfirinas y numerosos lípidos. Cabe mencionar que el nitrógeno es esencial que se encuentra en las proteínas principalmente. Ahora bien, en la biosíntesis de aminoácidos, se deben obtener de los alimentos, pues los seres humanos tienen la capacidad de sintetizar los aminoácidos que se requieren para la síntesis de proteínas. El recambio proteico es la flexibilidad metabólica, que se consigue mediante cambios de la concentración de hormonas peptídicas, de moléculas receptoras y de enzimas reguladoras claves, y protege a las células de la acumulación de proteínas anómalas.

Finalmente el catabolismo de los aminoácidos comienza con la eliminación del grupo amino y pueden eliminarse en la síntesis de la urea. Los esqueletos carbonados que se producen a partir de los aminoácidos se degradan posteriormente para formar siete productos metabólicos. Dependiendo de los requerimientos metabólicos del animal, estas moléculas se utilizan para sintetizar ácidos grasos o glucosa o para generar energía.

En conclusión, el conocimiento de nuestro cuerpo ante actividades como la alimentación y el ejercicio, es fundamental para poder identificar qué y cómo actuar ante las diversas situaciones para lograr una vida saludable. Los factores que generan una buena salud son representadas principalmente por lo que ingerimos y eso se refleja en los demás elementos que construyen la salud.

El tener actividad física es importante para evitar el sedentarismo, pero el generar ejercicio físico promueve que nuestro cuerpo esté implicado en actividades repetidas en diferentes lapsos de tiempos durante la semana que van a beneficiar a nuestro cuerpo, esto aunado al conocimiento de los alimentos que debemos ingerir durante nuestro día a día, y aún más, cuando mantenemos en constante actividad, pues hay factores como la deshidratación que merman el ritmo y la constancia de un ejercicio adecuado.

## Referencias:

González, M (2001) *La nutrición en la práctica deportiva: Adaptación de la pirámide nutricional a las características de la dieta del deportista*. Universidad de Granada. SciEL, Venezuela.

Molina, J. (2019). *Deshidratación. Rehidratación oral y nuevas pautas de rehidratación parental*. *Pediatriaintedra*,es. Recuperado el 22 de septiembre de 2023, de [https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2019/xxiii02/05/n2-098-105\\_JuanMolina.pdf](https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2019/xxiii02/05/n2-098-105_JuanMolina.pdf)

Organización Mundial de la Salud (1948). *Constitución*. Recuperado el 22 de septiembre de 2023, de <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>

Tomé, C. (2015, febrero 3). *Del metabolismo (I) — Cuaderno de Cultura Científica*. Cuaderno de Cultura Científica. <https://culturacientifica.com/2015/02/03/del-metabolismo/>