

Ensayo

Nombre de alumno: Carla Karina Calvo Ortega

Nombre del profesor: LN. Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre del trabajo: Historia del deporte y bioquímica deportiva

Materia: Nutrición en la actividad física y el deporte

Grado: Séptimo cuatrimestre

Grupo: Nutrición

Historia del deporte y bioquímica deportiva

En este trabajo se explicará resumidamente de que trata esta unidad. El cuerpo humano se diseñó para moverse regularmente, de igual forma la colectividad de movimientos el tiene una serie de efectos beneficiosos para la salud y por prevención de las enfermedades desde la infancia en donde nuestro estilo de vida actual es cada vez más sedentario. La alimentación puede y debe adecuarse al nivel de ejercicio que se practica. Se considera que la Bioquímica Deportiva es una especialización de Bioquímica clínica que contribuye con la medicina deportiva en el estudio de los cambios metabólicos producidos durante el ejercicio, la capacidad de trabajo y la recuperación de los deportistas.

La Nutrición y salud es el uso que el cuerpo o el organismo hace de los alimentos o la capacidad del individuo de utilizar plenamente los alimentos consumidos. La alimentación diaria debe proveer una variedad de alimentos que proporcionen energía y nutrientes en niveles adecuados. Una nutrición saludable es fundamental para la prevención de factores de riesgo relacionados con la dieta, como el sobrepeso y la obesidad, y las enfermedades no transmisibles asociadas.

El preparador físico monitor que tiene su cargo lo importante responsabilidad de formar preparadores físicos tiene a su cargo la responsabilidad de formar a otros preparadores físicos o monitores como a sus propios alumnos en el gimnasio debe de conocer perfectamente los conceptos básicos de fisiología del esfuerzo físico para poder comprender cómo aplicar sus conocimientos nutricionales. Solamente conociendo las bases de ellos podrá comprender y aplicar con mayor grado de autonomía ciertos principios específicos que se desarrollan.

Es importante destacar que en el área del deporte existe una cantidad enorme de mitos como que debemos de fraccionar la comida diaria en varias ingestas acelera el metabolismo, lo que es importante destacar es que el organismo gasta energía para digerir, absorber, transportar y transformar los nutrientes de los alimentos, lo que en resumen se quiere decir es que eso no importa, lo que importa es la termogénesis alimentaria. El segundo mito dice que no se debe de consumir hidratos de carbono para evitar subir de peso, y no es así porque durante nuestro

cuerpo está en reposo cuando dormimos, también sigue funcionando y requerimos de los hidratos para que así pueda seguir dando energía para que pueda haber un correcto funcionamiento. El tercer mito dice que ingerir proteínas en batidos es malo porque podemos dañar a nuestro hígado y riñones, pero no es así, si nosotros sabemos moderar la ingesta no ocasionaremos ningún daño, por eso es importante investigar para poder tener conocimiento de lo que metemos a nuestro cuerpo. Y así como estos mitos hay muchos más por eso es importante investigar antes de creer en todo lo que escuchamos.

El rendimiento atlético satisfactorio es una combinación de una base genética favorable en donde la voluntad del entrenamiento adecuado y enfoque cuidadoso de la nutrición depende de si deportista es aficionado profesional.

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija un gasto de energía. Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial así mismo se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21 a 25% de los cánceres de mama y de colon.

Por eso mismo es fundamental tener una correcta ingesta de agua, ya que las enzimas responsables de la fabricación de energía y de la síntesis de las diversas sustancias que continuamente necesita el organismo, no pueden actuar sin la presencia de agua.

Las bebidas que los deportistas usan usualmente las bebidas hipotónicas son ideales como preentreno, ya que son de fácil absorción y no causan ningún malestar digestivo. Las bebidas isotónicas se utilizan durante el entreno y son de lenta absorción y la otra bebida que se utiliza como post entreno son las hipertónicas, estas bebidas son de muy lenta absorción y suelen causar malestar digestivo. Algo que tienen las bebidas hipertónicas es que pueden causar deshidratación ya que nuestro cuerpo necesita llevar agua desde el flujo sanguíneo al intestino para diluir los líquidos antes de que se puedan absorber.

Entonces, el organismo humano se diseña para la práctica de ejercicio físico en donde los cambios sociales y progreso al relegado esta práctica a un mero opción cada vez más alejada de la vida cotidiana. El ejercicio físico es cualquier movimiento voluntario realizado por los músculos, que gasta energía extra, además de la energía que nuestro cuerpo consume y necesita para mantener la vida o actividad basal.

Hacer actividad física regularmente puede ayudarte a mantener fuertes tus habilidades para pensar, aprender y tener buen juicio con el pasar de los años. También puede reducir tu riesgo de depresión y ansiedad, al igual que ayudarte a dormir mejor. Recientes estudios están afirmando que es primordial poder realizar un trabajo aeróbico, así como un trabajo de fuerza adecuado a las capacidades físicas del paciente para poder alcanzar beneficios que repercutirán en la mejora de la calidad de vida y la autonomía.

Por un lado, el entrenamiento con ejercicios aeróbico como caminar, nadar, bailar o ir en bicicleta puede tener un papel importante en la mejora de la capacidad cardiovascular al romper el círculo vicioso de inactividad física y deterioro funcional. Por otra parte, es muy importante realizar ejercicios de fuerza de los principales grupos musculares como por ejemplo flexiones, sentadillas, trabajo de abdominales, etc para mejorar la funcionalidad del miembro superior, mejorar la velocidad de la marcha y el equilibrio. También hay que tener en cuenta que la hidratación es muy importante para que nuestro cuerpo se reponga de un gran gasto energía, ya que podemos causar una deshidratación.

Hablando de ya sobre el metabolismo es necesario recalcar que los carbohidratos son una fuente importante para obtener energía que impulsa a una serie de reacciones. Las reacciones que producen los carbohidratos son la glucolisis, glucogénesis, gluconeogénesis y glucogenolisis, estas reacciones son entre reacciones catabólicas y anabólicas, en la que se encargan de producir y gastar energía. También se habla del metabolismo de los lípidos y aminoácidos en los cuales también hay reacciones y que son importantes para que nuestro cuerpo esté en funcionamiento.

Esta unidad me pareció muy importante e interesante porque pudimos repasar bioquímica y pude obtener muchos conocimientos, como que es importante la hidratación cuando realizamos ejercicio como también cuando nos enfermamos ya que nuestro cuerpo trabaja de más cuando estamos enfermos. También me gusto porque no conocía las bebidas hipotónicas, isotónicas e hipertónicas, talvez si había visto la presentación de alguna de ellas, pero no sabía realmente en como favorece a nuestro cuerpo y cuando se deben de tomar. También ahora se diferenciar entre que es actividad física y que es realizar ejercicio físico, como por ejemplo la actividad física es algo que ya tenemos como algo habitual, como caminar, transportarse de un lugar a otro, bajar escaleras como entre otras actividades y el ejercicio físico es algo que conlleva más esfuerzo, una mayor cantidad de energía gastada, como realizar un deporte por una o dos horas, como hacer crossfit o ir al gimnasio.

Bibliografía:

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