



Nombre del alumno:

Cristal Alejandra Hernández Roblero

Docente:

Daniela Monserrat Méndez Guillén

Materia:

Nutrición en la actividad física y el deporte

Actividad:

Ensayo

Grupo:

Séptimo de nutrición ( A )

Fecha:

14 de Sep del 2024

Unidad 1

“ Historia del deporte y bioquímica deportiva ”

## Introducción

En el rendimiento óptimo de cualquier actividad deportiva o física, la pieza clave para llegar a tener un buen rendimiento es la nutrición ya que juega un papel crucial que a menudo puede subestimarse. Mientras que algunos deportistas se suelen centrar en sus entrenamientos físicos y las técnicas específicas del deporte que llegan a practicar, su alimentación debe ser adecuada y específica, ya que puede llegar a ser la diferencia entre un rendimiento sobresaliente y una mera participación, lo que nos permite entender que el deporte no es sólo una disciplina, sino también un estilo de vida saludable, lo que nos ayuda a evitar enfermedades, ya que una buena alimentación es la clave para llevar una vida sana. En este ensayo argumentativo podremos ver la importancia de una nutrición equilibrada para el rendimiento deportivo y como una dieta adecuada no solo puede llegar a mejorar la capacidad, sino que favorece la recuperación y prevención de lesiones.

## Historia del deporte y bioquímica deportiva

El cuerpo humano está diseñado para tener una actividad física constante. Una realización regular de ejercicio físico nos puede aportar numerosos beneficios para nuestra salud y nos pueda ayudar a prevenir enfermedades desde una edad muy temprana. Sin embargo, el estilo de vida moderno nos ha vuelto más sedentarios ya que tenemos una mala dieta, y esto nos ha conducido a un aumento alarmante de enfermedades, como lo son el sobrepeso y la obesidad, por lo que es esencial el que podamos desarrollar y aplicar nuevas estrategias que modifiquen todos nuestros ámbitos diarios, lo que nos permite promover un mayor gasto energético a través de la actividad física, cabe mencionar que es recomendable incorporar ejercicios físicos en nuestra rutina diaria que se puedan ajustar en intensidad, duración y frecuencia. Se puede considerar a la actividad física como cualquier movimiento corporal, que sea producido por los músculos esqueléticos y que está exija un gasto de energía, ya que el organismo humano está diseñado para poder poner en práctica el ejercicio físico.

Conforme el tiempo la nutrición en el deporte ha contado con tres mitos. El primer mito es el que nos permite entender que consumir menos de tres comidas al día. Tiene un efecto negativo

en el metabolismo, el mito número dos es el que nos dice que por las noches no se debe de comer hidratos de carbono para que se evite engordar y el mito número tres es el que nos informa que ingerir proteína, sobre todo en forma de batidos puede afectar negativamente el hígado y el riñón, sin embargo, estos mitos no son verdaderos, ya que una buena alimentación y de manera adecuada traerá mejorías a tu salud.

Cada ser humano tiene diferente forma de alimentarse y de hidratarse ya que algunos tienen hábitos saludables y otros contrarios a saludables. El alimentarte bien y beber suficiente agua es lo mejor que se debe de hacer, sin embargo a pesar de que es recomendable el consumir agua ya que es fundamental, el agua no es un nutriente, sin embargo, es importante para los seres vivos. Este elemento se puede consumir de manera directa o ya sea por medio de los alimentos, para que este después se sintetice en el cuerpo mediante reacciones químicas de oxidación, día con día se va ganando y se va perdiendo el agua, pues cabe recalcar que durante el día hay diferentes formas de ir perdiendo el agua una de ellas puede ser por la orina o por el sudor.

Una de las mejores barreras que puede evitar la deshidratación es la piel, para mantener un equilibrio mínimo en condiciones basales, es recomendable ingerir al menos diariamente 800 ml de agua, para que nuestra función renal actúe con una total normalidad y sea capaz de eliminar cualquier sustancia tóxica y sin ninguna sobrecarga. Cabe recalcar que lo mínimo que puedes tomar de agua durante el día es de 1500 ml para después incrementar proporcionalmente esta cantidad.

Todos los seres humanos tenemos diferentes metabolismos, sin embargo, es recomendable tener una buena alimentación y una buena hidratación para que llevar una vida saludable y sana, En las personas que practican alguna actividad física es recomendable cumplir con su objetivo y su alimentación sana, ya que su estado físico es fundamental, en algunas prácticas de ejercicio como lo son los deportistas sus hábitos son estrictos y constantes, pues no pueden llevar una vida no saludable, ya que esto afectaría todos sus avances que con años han logrado, un ejemplo de ello es el consumir sin querer o de igual manera queriendo alguna droga y esta sea detectada automáticamente quedan eliminados, es por ello que llevar hábitos saludables es fundamental, como coach o nutriólogo no le puedo recomendar lo mismo a un paciente que busca bajar de peso a un paciente que lleva una vida deportiva física, ejemplo de esto son las bebidas Hiposónicas e Isotónicas que generalmente son recomendadas para evitar la deshidratación,

mientras que las bebidas Hipertónicas pueden causar que mi paciente logre tener una deshidratación.

Como lo dije anteriormente todas las personas tenemos diferentes metabolismos, para ser más específicos el metabolismo es el conjunto de transformaciones químicas que se pueden producir en el organismo cuyo principal objetivo es el obtener energía, etc.

El metabolismo cuenta con dos fases:

- La primera es el Catabolismo que es el que degrada y libera energía que se almacena en el ATP ( Destruye moléculas grandes y gana energía ), cabe mencionar que dentro del catabolismo podemos encontrar tres fases, la primera es la inicial que es donde las moléculas grandes llamadas nutrientes presentes en los alimentos se degradan y así liberan sus principales componentes, la segunda fase es la llamada intermedia y en ella los diversos productos formados en la primer fase, son convertidos en una misma molécula (Acetil-CoA), y por último tenemos la tercera fase llamada final en la que las moléculas de Acetil-CoA se incorpora al proceso de respiración para dar lugar a moléculas de metales  $\text{CO}_2$  y  $\text{H}_2\text{O}$ .
- Y la segunda fase del metabolismo es el Anabolismo, esta fase es la constructiva ( Construye a partir de moléculas pequeñas y gasta energía )

## Conclusión

En la información anterior se puede resaltar la importancia de integrar la actividad física y una nutrición adecuada en nuestra vida diaria para mantener una buena salud y prevenir enfermedades. En el que se centro, en un estilo de vida cada vez más sedentario, ya que para este es crucial ajustar nuestros hábitos para aumentar el gasto energético y mejorar nuestro bienestar. Así como también informa sobre muchos mitos de la nutrición que son incorrectos y enfatiza que una correcta hidratación y una dieta balanceada son fundamentales para todos, adaptándose a las necesidades individuales. En resumen, para lograr una vida saludable, es vital combinar ejercicio regular con una alimentación equilibrada y una adecuada ingesta de agua, teniendo en cuenta las diferencias metabólicas entre las personas.

## Bibliografía

*Antología en Nutrición en la actividad física y el deporte. UDS, (2024) Unidad I “Historia del deporte y bioquímica deportiva” Página 11 - 44.*