

MATERIA:
NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA
Y EL DEPORTE

PROFESORA: DANIELA MONSERRAT
MENDEZ GUILLEN

ENSAYO

ALUMNO:
JONATHAN JIMENEZ GOMEZ

7° CUATRIMESTRE

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS A
21 DE SEPTIEMBRE DEL 2024

HISTORIA DEL DEPORTE Y BIOQUIMICA DEPORTIVA

La relación que habido entre el deporte y la alimentación durante la historia de la humanidad ha tenido efectos beneficiosos para la salud, así como también para la prevención de enfermedades, pero a medida que la sociedad moderna ha adoptado estilos de vida más sedentarios, han surgido nuevos desafíos para la salud, como el sobrepeso y la obesidad, derivados no solo de la falta de actividad física, sino también de patrones alimentarios desequilibrados. En este contexto, resulta esencial analizar cómo la evolución del deporte y los cambios en la nutrición han influido en la salud de las personas, así como las estrategias que se pueden implementar para promover un estilo de vida más activo y saludable.

Por ende, debemos conocer la diferencia que hay entre actividad física y ejercicio físico ya que son cosas muy diferentes, empezaremos hablando de la actividad física ya esto nos refiere a cualquier movimiento corporal que tengamos y nos genere un gasto de energía, ya sea como caminar, subir escaleras, hacer tareas del hogar, bailar o hasta por estar escribiendo algo. Por otro lado el ejercicio físico es una forma específica de actividad física que es planificada, estructurada y repetitiva, con el objetivo de mejorar o mantener la condición física, la salud o el rendimiento. Así como, correr, levantar pesas o realizar rutinas de gimnasio. Por tal motivo hay recomendaciones para la realización del ejercicio físico tales como: Realizar una evaluación médica completa que incluya historia clínica, análisis de riesgos, exploración física, exámenes de sangre, electrocardiograma y, si es necesario, pruebas de esfuerzo o ecografía cardíaca, conocer el estado físico actual y los hábitos de actividad de la persona, definir metas realistas a corto y largo plazo basadas en las necesidades y objetivos personales, aconsejar sobre la ropa y el equipo adecuado para el ejercicio, dar instrucciones claras para iniciar y progresar en el programa de ejercicio, empezar despacio y con intensidad baja; más no siempre es mejor, realizar evaluaciones periódicas para ajustar el plan si es necesario y para prevenir el abandono del ejercicio evitar lesiones, estableciendo metas alcanzables y asegurando que el esfuerzo sea moderado.

Por otra parte, debemos tener en cuenta la hidratación que se debe llevar al realizar algún tipo de ejercicio físico, ya que nuestro cuerpo está constituido el 60% de agua en nuestro organismo. Las pérdidas de agua diarias depende tanto la temperatura del medio ambiente donde nos encontremos o como tal el ejercicio físico que llevamos, por otra parte cuando estamos enfermos ya sea por una diarrea, vómitos o por fiebre tendemos a deshidratarnos

mas rápido incluso ponen nuestra vida en riesgo. Por ende, en el mundo del deporte se a creado un sin fin de métodos para la mejora del rendimiento y la recuperación de la persona después de una jornada de entrenamiento. Un de esos métodos es el uso de bebidas deportivas, diseñadas específicamente para ayudar que la persona reponga líquidos y electrolitos perdidos durante el ejercicio. Estas bebidas se clasifican en tres tipos principales: hipotónicas, isotónicas e hipertónicas, cada una con características específicas que influyen en su efectividad para distintos tipos de ejercicio y necesidades del cuerpo. Por ello, las bebidas hipotónicas contienen una concentración de solutos (como sales y azúcares) más baja que la que se encuentra en los líquidos corporales, como el plasma sanguíneo. Esta composición permite que el agua se absorba rápidamente en el torrente sanguíneo, lo que las hace ideales para rehidratación rápida durante actividades de baja a moderada intensidad. Asimismo, las bebidas isotónicas estas tienen una concentración de solutos similar a la de los líquidos corporales, lo que permite una absorción rápida y eficiente de agua y electrolitos, al tiempo que proporcionan una cantidad moderada de carbohidratos para energía y las bebidas hipertónicas tienen una concentración de solutos más alta que los líquidos corporales y estas bebidas están diseñadas principalmente para proporcionar energía en lugar de rehidratar rápidamente, ya que su alto contenido de carbohidratos puede retrasar nuestra absorción de agua en el estómago.

Por otro lado, tenemos la bioquímica en el deporte donde nos indica que procesos químicos y metabólicos ocurren en nuestro cuerpo durante la actividad física. Donde se centra en cómo nuestro organismo produce, almacena y utiliza energía, lo que es fundamental para el rendimiento deportivo. Ya en el ejercicio el cuerpo tiene diferentes vías metabólicas, como el sistema aeróbico (que usa oxígeno para producir energía a partir de grasas y carbohidratos) y el sistema anaeróbico (que produce energía rápidamente sin oxígeno, principalmente a través de la glucólisis y la fosfocreatina). La comprensión de estos procesos permite optimizar el rendimiento, mejorar la recuperación y prevenir lesiones mediante una correcta alimentación, hidratación y planificación de entrenamientos. Además, la bioquímica deportiva tiene un papel muy importante sobre la hidratación y el equilibrio electrolítico de la persona que realiza deporte. Por eso mismo durante el ejercicio, el cuerpo pierde agua y sales minerales a través del sudor. El desequilibrio en los niveles de sodio, potasio y otros electrolitos puede afectar negativamente en el rendimiento dela persona, causando fatiga muscular o calambres. El conocimiento bioquímico permite diseñar estrategias nutricionales,

como el consumo de bebidas isotónicas, para reponer estos electrolitos y mantener el equilibrio adecuado en el organismo. En resumen, la bioquímica aplicada en el deporte nos proporciona muchas herramientas que nos ayudara a comprender cómo nuestro cuerpo produce y utiliza energía, cómo se recupera después del ejercicio y cómo se pueden optimizar las funciones fisiológicas a través de una adecuada alimentación y entrenamiento. A través de esto crear planes de alimentacion adecuados para los atletas y puedan mejorar su rendimiento, reducir el riesgo de lesiones y alcanzar un nivel de rendimiento muy alto.....

REFERENCIAS: Universidad del sureste (2024) Antología de nutricion en la actividad fisica y deporte (pág. 11-42)