



**Nombre de la universidad:**

**Universidad del sureste UDS**

**Nombre de la alumna:**

**Yadira Guadalupe Morales Ramírez**

**Nombre del profesor:**

**Méndez Guillen Daniela Monserrat**

**Nombre del trabajo:**

**Ensayo**

**Materia:**

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

**Grado:**

**Séptimo cuatrimestre**

**Grupo:**

**A**

Comitán de Domínguez Chiapas. Septiembre de 2024.

## El deporte

Desde hace mucho tiempo los deportes han estado presentes, pero no estaban al acceso de todo mundo, con el tiempo eso ha cambiado y ahora cualquiera puede realizarlo.

Es importante en la vida de todos, ya que ayuda a mantener una buena salud, pero acompañado de una buena alimentación.

Se debe diferenciar que una actividad física no es lo mismo que el ejercicio físico, ya que la actividad va a ser cualquier movimiento que requiera gasto energético y el ejercicio es parte de la actividad, pero es planificado, objetivo, estructurado y repetitivo.

Actualmente el practicar un deporte es fundamental para tener una buena vida. Ya no solo basta tener buenos antecedentes familiares libres de enfermedades, sino que ahora por el estilo de vida que se tiene estamos en riesgo de adquirir alguna. Como la obesidad provocada por las grandes ingestas de alimentos y el sedentarismo que se tenga.

Hace años no se tenía conciencia de cómo debería de ser el equilibrio para tener una buena salud, ellos mantenían ese equilibrio, basándose de conocimientos adquiridos por medio de sus experiencias.

Gracias al avance que se ha ido dando se puede conocer cómo funciona el cuerpo en diferentes situaciones, por ejemplo, en un deportista, dependiendo de las horas que realice, será el gasto energético. Por eso se ha creado la nutrición deportiva para orientar al deportista a tener buena alimentación, ya que no necesita el mismo requerimiento que va a tener una persona sedentaria.

A falta de la actividad física se pueden desarrollar diferentes patologías como cáncer, diabetes, obesidad y cardiopatías.

Los adultos mayores que tengan una regular actividad física, llegan a reducir el riesgo de diversas enfermedades como diabetes, problemas del corazón, que sufran caídas y tengan golpes fuertes, hasta puede ayudarlos a que tengan mejor salud emocional y no caigan en depresión.

El ejercicio físico tiene como objetivo ayudar a las personas a mantener su salud, aunque muchas veces puede presentarse que alguna persona no lo pueda realizar debido a que alguna enfermedad pueda impedirselo. Dentro del ejercicio físico se pueden encontrar correr, saltar, subir o bajar escaleras, caminar. Pero antes de realizar cualquier ejercicio se deben tomar en cuenta ciertas recomendaciones como conocer todos los antecedentes de la persona mediante una historia clínica, conocer como es el estilo de vida y su estado de salud actual, saber cuáles son sus propósitos o intereses que tiene, aconsejarle sobre el equipo de algún ejercicio, darle algunas instrucciones sobre los ejercicios, ayudarle a mantenerse y a prevenir lesiones.

Algunas actividades se recomiendan realizarse mínimo 30 minutos diarios, por 3 o 5 días a la semana. Entre las recomendadas para los pacientes son el baile, juegos, montar bicicleta, realizar la limpieza del hogar, arreglar el jardín, caminar y nadar. Donde la más común que realicen es caminar, ya que se considera la más segura, puede contribuir a tener una mejor condición.

El deporte es practicar algún ejercicio de una manera más competitiva, con el fin de ayudar a mejorar la salud, donde mientras se lleve a cabo, se puede presentar una unión entre varias personas que comparten algo, responsabilidad hacia el compromiso que se hizo, liderazgo, disciplina en todo el proceso y el trabajo.

Los deportes extremos son un tipo que no muchos practican, debido a la adrenalina que se tiene por la sensación de estar en peligro, muchos hacen cosas extremas cada vez, poniendo en peligro su vida.

De generación en generación siempre se han ido pasando ciertos consejos, que muchas veces no son ciertos como, por ejemplo, para no engordar, no se debería de consumir carbohidratos en la noche y que se puede dañar al hígado y el riñón si se consumen licuados de proteína.

Se sabe que el agua no es como tal un nutriente, pero si es muy importante que se tenga una ingesta adecuada diaria, que va a variar su consumo dependiendo la edad y si realiza alguna actividad, ya que el agua es fundamental en muchas reacciones y es la constituye la mayor parte de nuestro cuerpo, está se va a poder obtener bebiéndola o por el consumo alimentos. Por eso se recomienda que cuando alguien tiene vómitos o diarrea debe consumir mucha agua, ya que se está perdiendo.

Cuando se realiza algún tipo de actividad se llegan a recomendar 3 tipos de bebidas, que ayudan principalmente en la hidratación o reposición.

“Según la antología de la UDS de nutrición en la actividad física y el deporte, dice que: Las bebidas hipotónicas entran al torrente sanguíneo mucho más rápido”

Esto se debe a que este tipo de bebidas contienen muy pocos carbohidratos y sal, lo que le permite poder entrar de manera muy fácil al torrente, por eso estas bebidas se recomiendan para sesiones que sean cortas y se debe tomar antes de alguna actividad.

“Según la antología de la UDS de nutrición en la actividad física y el deporte, dice que: Las bebidas isotónicas restablece las pérdidas de sales producidas por el sudor y mantienen tu hidratación”

Esta bebida ya contiene más carbohidratos, sales y electrolitos, pero su absorción es un poco más lenta en comparación a las hipotónicas. Estas son ideales durante se realiza la actividad, más si requiere de mayor esfuerzo.

El otro tipo son las hipertónicas que contienen mayor cantidad de carbohidratos y sales, por eso absorción es difícil y lenta. Se recomiendan tomarlas después de que se haya realizado la actividad.

En el consumo de alimentos se obtiene la fuente más importante, que son los carbohidratos, pero para obtener energía de ellos deben pasar por procesos metabólicos, ya sean catabólicos o anabólicos.

Una de las principales rutas es la glucólisis, donde se va a convertir una molécula de glucosa en 2 de piruvato. Pero cuando se necesita glucosa, se obtiene en la gluconeogénesis mediante 2 piruvatos. Otras rutas de los carbohidratos son la glucogénesis y glucogenólisis.

También en el caso de los lípidos su metabolismo se da por medio del colesterol, ácidos grasos, fosfolípidos y triglicéridos.

El nitrógeno también se metaboliza ya que se encuentra dentro de las proteínas que se consumen de los alimentos. La síntesis de aminoácidos es importante porque de ahí se pueden sintetizar a las proteínas.

Mediante el catabolismo de los aminoácidos se pueden obtener diferentes productos como el Acetil CoA.

Para culminar, la hidratación en una persona que realiza algún deporte en el cual gasta mucha energía, es muy importante, ya que pierde sales minerales y electrolitos mediante el sudor. Por eso en caso de que requiera debería consumirse alguna bebida hipotónica, isotónica o hipertónica. Con la finalidad de no llegar a poner en riesgo la vida de la persona.

La alimentación de todos debe ser variada y consumir todos los grupos de alimentos, ya que los carbohidratos, lípidos y proteínas, sirven para producir energía, pero deben pasar por procesos metabólicos antes.

**Bibliografía.**

Antología de la Universidad Del Sureste (UDS) del año 2024 De Nutrición en la actividad física y el deporte. Pág. 32