



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Jazmín Bernabé Galicia

Nombre del tema: Historia del deporte y bioquímica del deporte

Parcial: 4°

Nombre de la Materia: NUTRICIÓN EN LA ACT. FISICA Y EL DEP.

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 7mo

La realización de la actividad física es muy importante en nuestro día a día, al realizar actividad física hacemos que nuestro cuerpo sea más saludable, tengamos una mejor resistencia ante ciertas actividades, y nos proporciona energía para realizar actividades día a día, es importante acompañar la actividad física/ejercicio con una buena alimentación para lograr los resultados que queremos, aparte de mejorar nuestros hábitos, estar activos previene enfermedades que son causadas por el sedentarismo, principalmente la obesidad, la diabetes, entre algunas otras, la actividad física se centra en los movimientos que realizamos a lo largo del día (caminar, subir o bajar escaleras, cocinar, movernos, etc) y la realización de ejercicio, esta enfocada a lograr objetivos o metas que tenemos para hacer cambios en nuestro cuerpo, siempre debe estar acompañado de un buen plan de alimentación, una buena rutina de ejercicio, y debemos tener metas a corto y largo plazo, se debe ser constante y llevar correctamente el plan de alimentación establecido para ver los resultados, siempre se debe acudir con un profesional en el tema y no por cualquier persona, ya que podría afectar nuestra salud, si no tenemos un buen control sobre los cambios que haremos en nuestros hábitos, la alimentación debe estar adecuada de acuerdo al nivel de ejercicio que se realice, para ingerir lo mismo que se gasta, no ingerir más ni menos de lo que se debe.

La nutrición y la salud están muy relacionados ya que de algún modo, al tener un buen estilo de vida en cuanto a hábitos, alimentación y etc, determina también un buen estado de salud ya que esta nos ayuda a prevenir diversas enfermedades, es importante tener un buen estilo de vida desde que somos pequeños ya que es la mejor etapa para que se aprendan y se practiquen durante toda su vida, cuando comenzamos a realizar ejercicio se gasta más energía de lo que gasta una persona sedentaria, por ello, se aumenta la ingesta de comida que tienen durante el día, el buen rendimiento de un atleta se verá reflejado en que tanta voluntad tengan de hacer cambios en su alimentación y estilo de vida, que tengan un buen entrenamiento y un buen enfoque en lo que se quiere lograr. La actividad física es considerado todo aquello que pone en movimiento nuestro cuerpo, desde caminar hasta tender la cama, y la realización de ejercicio físico es una actividad específica, planificada y repetitiva con el objetivo de lograr cambios y cumplir metas, al empezar a hacer ejercicio surgen muchos mitos a raíz de esto, como por ejemplo si comer menos de 3 veces al día o comer más de 6 veces en un día es beneficioso o perjudicial para nuestro metabolismo, o que si debemos comer carbohidratos

por la noche ya que esto daría como resultado un aumento de peso, y desmintiendo esto hay estudios que comprueban que consumir mayor ingesta de comida en las últimas hora del día, previene la pérdida de masa magra y en algunos casos propicia una mayor pérdida de peso, aparte de la realización de ejercicio y tener un buen plan de alimentación es muy importante que los deportistas se encuentren bien hidratados, dependiendo de la edad y del tipo de actividad física que se realice el cuerpo humano está formado alrededor del 60% de nuestro peso corporal corresponde a agua contenida en nuestro organismo, en un recién nacido puede abarcar hasta 75%, y en las personas obesas su porcentaje puede bajar hasta un 45%, esto debido a que la grasa ocupa más espacio, las pérdidas que tengamos de agua serán variadas dependiendo de la temperatura, la actividad física, cuando hay presencia de fiebre la pérdida es mayor, aunque también perdemos líquidos a través de la orina, el sudor y las heces, necesitamos alrededor de 800 ml diarios para mantener el equilibrio mínimo, en algunas ocasiones son utilizadas las bebidas deportivas, es importante que sepamos para que están diseñadas y cuál es más adecuada de acuerdo a las necesidades de cada deportista, al elegir una bebida de tipo hipotónica tiene una menor concentración de carbohidratos y de sal que la sangre, lo cual proporciona una hidratación más rápida pero proporciona menor energía, cuando elegimos una bebida de tipo isotónica reestablece las pérdidas de sales perdidas por el sudor y mantiene la hidratación ya que tiene una concentración de electrolitos, carbohidratos y agua similar a nuestras células, y al elegir una bebida de tipo hipertónica puede causar una deshidratación ya que estas son más altas en sal e hidratos de carbono superiores a nuestra sangre.

Cuando se toma la decisión de cambiar nuestro estilo de vida ya sea por cuestiones de salud, personales o por el motivo que sea, siempre debemos de hacerlo de una manera responsable acudiendo con un profesional para que estos cambios sean llevados de la manera más saludable posible sin afectar nuestra salud o ponernos en riesgo por la falta de información en el tema, es importante conocer acerca de los suplementos como las proteínas, vitaminas y demás, antes de consumirlos y saber cuando son o no necesarios, no tiene nada de malo siempre y cuando sean utilizados con responsabilidad y de la manera adecuada, todo debe estar acompañado de una buena alimentación como base, siempre tener motivación, y ser pacientes para lograr resultados deseados.

BIBLIOGRAFÍA:

Universidad del Sureste. (2024). Antología de Nutrición en la actividad física y el deporte [Archivo PDF].