

**Nombre del alumno:**

Sofía Yamileth Guillén Flores

**Nombre del Profesor:**

Daniela Monserrath Méndez Guillén

**Nombre Trabajo:**

Ensayo

**Materia:**

Nutrición en la Actividad Física y Deporte

**Grado:**

Séptimo Cuatrimestre

**Grupo:**

LNU-07A

Comitán de Domínguez, Chiapas a 20 septiembre de 2024

# UNIDAD I

## HISTORIA DEL DEPORTE Y BIOQUIMICA DEPORTIVA

Como bien tenemos del conocimiento, nuestro cuerpo la mayor parte del tiempo está en constante movimiento, con el simple hecho de mover las manos, caminar, escribir o realizar alguna otra actividad, siempre esta en movimiento, esto a traído multiples beneficios para nuestra salud ya que con mucha actividad o mucho movimiento obtenemos efectos beneficiosos para nuestra salud, previniendo de esta forma enfermedades, pero siendo realistas en la actualidad podemos darnos cuenta que existe demasiado el sedentarismo y más que nada ahora la comodidad de una forma tan extrema, con el simple hecho que muchas veces se prefiere estar en un automovil cuando se hará un mandado a corta distancia en lugar de caminar y tomar un poco el sol; además de que un tema que sigue perseverando es la mala habitación y los malos hábitos alimenticios, es por esto que es sumamente importante y necesario diseñar estretegias para la sociedad, iniciando con la familia, tratando de respetar tradiciones, culturas, religiones, para hacer un cambio de estio de vida.

Se tiene visto que cuando una persona cambia el estilo de vida, desde el momento en el que decide realizar ejercicio fisico tiende a cambiar sus habitos alimenticios, ya que se deja influenciar por lo que ahora es tan compun “la vida fit”, ya que la persona se siente motivado a cambiar y a mejorar día a día, cuidando no solo lo que come, si no también su salud, las personas que lo reodean, los objetivos de esta persona tienen que ser claros para que pueda cumplirlos, se esfuerzan incluso más que otras personas para lograr su objetivo, para todo esto es necesario contar con una personalización en su entrenamiento, en su comida, como lo es un coach o entrenador y un nutriolólogo que sea especializado en el área de deporte, ya que una persona que es especializada en lo deportivo logra conocer las bases de todo y comprender y aplicar con más especificidad los objetivos a cumplir. Es necesario recalcar que el rendimiento atlético satisfactorio no es nda fácil, debido a que es una combinación de varios factores, como por ejemplo; la genética, la genénita es cruzial más no lo es todo, al igual que implica tener fuerza de voluntad para cambiar muchas cosas, el enfoque cuidadoso a tener un buen comportamiento con el deporte y la comida, ya que si esto pierde su enfoque y busca más allá o busca exgerar solo traera consecuencias como el desarrollo de un TCA, La nutrición juega

un papel muy importante en la vida de un deportista ya sea joven, o adulto, sea solo por un hobby o por ser profesional ya que esto contribuye al éxito en el entrenamiento y la competición es algo que a permanecido durante años; hoy en día es muy común ver a hombres universitarios queriéndose poner demasiado musculosos, y por ello buscan información o acuden a entrenadores que les brinden complementos para crear más rápido su musculatura, y en mujeres no es tan común ver eso, no es que no exista porque si las hay, aunque no es tan común que se vea.

Los deportistas son aquellos que pasan más de 4 horas realizando ejercicio fuertes, tratan de lograr metas competitivas e intentan cualquier régimen alimenticio, o cosas artificiales como suplementos nutricionales, medicinas orales o inyectables, con la esperanza de lograr un mayor grado de bienestar o de rendimiento físico. Durante esta unidad se describieron conceptos básicos como lo es la **actividad física**: que es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija un gasto de energía, como lo es caminar, escribir, mover la cabeza, respirar, es un dato importante para recalcar pero se estima que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en la mortalidad del mundo, ya que esta actividad física, reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, ayuda a prevenir o controlar la depresión, mejora la salud ósea y funcional, la actividad física no debe de confundirse con el ejercicio; **el ejercicio físico**: tiene como objetivo general mejorar la forma física de la persona, promover la salud mediante reducción de factores de riesgo de enfermedades crónicas y aumentar la seguridad durante la práctica del mismo; aquí es donde entra el correr, trotar, realizar pesas, cuerda, pilates, entre más ejercicios deportivos, Según el Colegio Americano de Medicina Deportiva (ACSM) para conseguir los niveles óptimos de actividad física son; mantener un gasto calórico semanal de 2.000kcal, siempre y cuando la salud y la forma física del individuo lo permitan, como un mínimo de 800-900kcal/ semana. Ya que existen personas con patologías que no se le permiten realizar un exceso de actividad física, es importante tener una buena comunicación con el px. Es fundamental saber que hoy en día es fácil llevarse por los estándares que pone la sociedad, sin embargo se debe de cuidar lo que se ve y no creer fácilmente todo, si no que informarse de fuentes seguras, y como nutriólogos prepararnos o especializarnos en el área en la que nos corresponde o quedamos para poder brindar la mejor atención a nuestro paciente, teniendo en cuenta todo lo que sucede a nuestro alrededor y darle la seguridad de que vera sus objetivos

**BIBLIOGRAFÍA:**

Antología para Nutrición en la Actividad Física y el Deporte. UDS. Pág 11-17. PDF. 2024

**REFERENCIAS:**

Colegio Americano de Medicina Deportiva (ACSM)