



NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE

Profesora: Daniela Monserrat Méndez Guillén

Alumno: Carlos Armando Torres de León

7mo semestre en nutrición

Ensayo de la unidad I

(S/f). Recuperado el 23 de septiembre de 2024, de
<http://file:///C:/Users/torre/Downloads/NUTRICION%20EN%20LA%20ACTIVIDAD%20FISICA%20Y%20EL%20DEPORTE.pdf>

La evolución deportiva y cambios en los patrones alimentarios

A lo largo de los años, el deporte ha experimentado grandes transformaciones. Lo que antes era una actividad más recreativa o de supervivencia, hoy se ha convertido en un mundo de competencia, especialización y rendimiento profesional. Estos cambios no solo se reflejan en la forma de entrenar o en las técnicas deportivas, sino también en algo muy importante: la alimentación. La manera en que las personas, especialmente los atletas, se alimentan ha cambiado mucho debido al conocimiento que tenemos hoy sobre cómo los alimentos afectan el cuerpo y el rendimiento físico.

Antes, la alimentación no era un tema tan central para los deportistas como lo es ahora. En el pasado, muchos atletas comían lo que tenían a mano sin pensar mucho en los nutrientes o en cómo los alimentos afectaban su rendimiento. Sin embargo, con los avances en la ciencia y el entendimiento del cuerpo humano, hoy sabemos que lo que comemos tiene un impacto directo en nuestra energía, fuerza y capacidad de recuperarnos después del ejercicio.

Uno de los cambios más grandes ha sido la forma en que los atletas y personas activas ven las proteínas. Las proteínas son muy importantes para el crecimiento y la reparación de los músculos, especialmente después de un entrenamiento intenso. Por eso, los deportistas de hoy prestan mucha atención a consumir la cantidad adecuada de proteínas, tanto a través de alimentos como carnes, huevos y legumbres, como a través de suplementos como los batidos de proteínas, que son muy populares. Estas proteínas ayudan a mantener los músculos fuertes y a recuperarse mejor después del ejercicio.

Otro gran cambio en la alimentación deportiva es el uso controlado de los carbohidratos. Antes, los carbohidratos eran vistos como la principal fuente de energía, pero ahora se entienden mejor sus diferentes tipos. Los carbohidratos simples, como el azúcar, se consumen menos, mientras que los carbohidratos complejos, como los que se encuentran en cereales integrales, frutas y verduras, son preferidos porque proporcionan energía de manera más sostenida. Esto es clave para deportistas que necesitan mantener su energía durante mucho tiempo, como los maratonistas o ciclistas.

También ha cambiado la percepción sobre las grasas. Antes, se pensaba que todas las grasas eran malas y debían evitarse, pero hoy sabemos que las grasas saludables, como las que se encuentran en el aguacate, el aceite de oliva y los frutos secos, son necesarias para el cuerpo.

Estas grasas ayudan no solo a tener energía, sino también a proteger el corazón y mejorar la función cerebral. Por eso, muchos deportistas incluyen estas grasas en su dieta de forma balanceada.

Este enfoque más detallado en la nutrición no es exclusivo de los deportistas de alto nivel. Las personas que hacen ejercicio de manera recreativa también han adoptado estos cambios. Ahora, es común ver a personas que van al gimnasio siguiendo planes alimentarios específicos para perder peso, ganar músculo o simplemente sentirse mejor. Los entrenadores personales y nutricionistas suelen ofrecer orientación sobre cómo comer de manera más saludable para obtener mejores resultados en el entrenamiento. Además, gracias a la tecnología y las redes sociales, es más fácil encontrar consejos sobre qué comer antes y después de hacer ejercicio, lo que ha llevado a una mayor conciencia sobre la importancia de la alimentación.

En resumen, la evolución del deporte ha ido de la mano con cambios significativos en los patrones alimentarios. Hoy entendemos mucho mejor cómo lo que comemos influye en nuestro rendimiento físico y nuestra salud general. Esta relación entre deporte y alimentación ha hecho que tanto atletas profesionales como personas que practican ejercicio de forma recreativa cuiden más su dieta. El resultado es que ahora, más que nunca, se reconoce que una buena alimentación es clave para lograr el éxito en cualquier tipo de actividad física.