



**Nombre del alumno: Miriam Alejandra García
Alfonzo.**

**Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez
Guillén.**

Nombre del trabajo: Ensayo.

**Materia: Nutrición en la actividad física y
deporte.**

Grado: 7°

Grupo: LN7.

Comitán de Domínguez Chiapas, a **20 de Septiembre del 2024.**

Unidad I. HISTORIA DEL DEPORTE Y BIOQUIMICA DEPORTIVA

La historia del deporte y su conexión con la bioquímica, que estudia los procesos químicos en los seres vivos, es un tema fascinante. A lo largo del tiempo, las prácticas deportivas han evolucionado, al igual que la forma en que los atletas se alimentan. Desde hace siglos, las personas han practicado deportes en diferentes culturas. Desde los antiguos Juegos Olímpicos en Grecia hasta la variedad de deportes que conocemos hoy, ha habido una gran transformación.

A medida que los deportes se han desarrollado, también lo han hecho las dietas de los deportistas. En la actualidad, los deportistas siguen dietas más complejas y específicas, diseñadas para ayudarles a rendir mejor. Es importante conocer algunos términos básicos sobre el deporte, como "rendimiento", "entrenamiento" y "recuperación", que son esenciales para entender cómo funcionan las actividades deportivas. También hay diferencias entre el deporte profesional y el amateur, lo que influye en la forma en que se practica.

A pesar de los avances en nutrición deportiva, aún persisten muchos mitos. Algunas personas piensan que los carbohidratos son perjudiciales o que los atletas necesitan enormes cantidades de proteínas. Por eso, es fundamental educar a los deportistas sobre la alimentación adecuada para que puedan tomar decisiones informadas.

La hidratación es clave para cualquier atleta, ya que no beber suficientes líquidos puede afectar el rendimiento y la concentración. Mantenerse bien hidratado mejora la resistencia y la recuperación, así que es crucial prestar atención a la ingesta de líquidos. Existen diferentes tipos de bebidas para rehidratarse. Las bebidas hipotónicas son ligeras y ayudan a reponer líquidos rápidamente, mientras que las isotónicas equilibran líquidos y electrolitos. Las bebidas hipertónicas, que son más dulces, son más efectivas después del ejercicio. Conocer estas diferencias ayuda a los atletas a elegir la bebida adecuada según sus necesidades.

Un buen plan de rehidratación debe considerar factores como la duración e intensidad del ejercicio y las condiciones climáticas. Personalizar este plan ayuda a mantener un buen equilibrio hídrico, lo que mejora el rendimiento y previene lesiones.

Los carbohidratos son la principal fuente de energía durante el ejercicio, y cuando nos movemos, el cuerpo los convierte en glucosa para generar energía rápida con la ayuda de la glucólisis. Comer la cantidad correcta de carbohidratos puede hacer una gran diferencia en el rendimiento. El metabolismo de las grasas también es importante, especialmente en actividades prolongadas. Aprender a utilizar las grasas como fuente de energía ayuda a conservar energía y mejorar el rendimiento en deportes de larga duración.

El metabolismo de nitrógeno está relacionado con la producción de aminoácidos, esenciales para construir proteínas. Estos aminoácidos son cruciales para la reparación y crecimiento muscular, lo que es vital para los deportistas. Comer suficientes proteínas ayuda a mantener un balance positivo, favoreciendo la recuperación y el desarrollo muscular.

El recambio proteico se refiere al proceso constante de creación y destrucción de proteínas en el cuerpo, y este proceso se intensifica en atletas. La descomposición de aminoácidos ocurre cuando el cuerpo descompone proteínas para usar como energía, especialmente durante entrenamientos largos o en situaciones de déficit alimenticio. Comprender estos procesos ayuda a los deportistas a ajustar su dieta para maximizar la recuperación y el rendimiento.

En conclusión, la historia del deporte y la bioquímica son esenciales para entender cómo han cambiado las prácticas deportivas y la alimentación. A medida que la ciencia avanza, también lo hace la forma en que los deportistas pueden mejorar su rendimiento a través de una buena alimentación e hidratación. No creer en creencias falsas y centrarse en la evidencia permite a los deportistas seguir programas más efectivos, ayudándoles a rendir mejor y a llevar una vida saludable. De igual forma teniendo en cuenta el conocimiento de cómo funciona el organismo en relación con el metabolismo.

Bibliografía

Universidad del Sureste (2024). Antología de Nutrición en la actividad física y el deporte (pp 11-44). Pdf

[*ae1847d31902d1a339454b0357ba0c3f-LC-LNU701 NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE. pdf \(plataformaeducativauds.com.mx\)](https://plataformaeducativauds.com.mx/files/*ae1847d31902d1a339454b0357ba0c3f-LC-LNU701_NUTRICION_EN_LA_ACTIVIDAD_FISICA_Y_EL_DEPORTE.pdf)