



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: América Nahil Espinosa Cruz

Nombre del tema: HISTORIA DEL DEPORTE Y BIOQUIMICA DEPORTIVA

Parcial: Unidad I

Nombre de la Materia: NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez.

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 7mo

El principal objetivo de realizar este ensayo es entender como el cuerpo humano esta diseñado para moverse y realizar miles de actividades incluyendo la actividad principal de este tema que es el deporte donde a lo largo del tiempo ha tenido un gran impacto donde en sus inicios, el deporte era una actividad principalmente ritual y de supervivencia, pero con el tiempo se transformó en una forma de entretenimiento y un medio para la integración social. La industrialización y la globalización han jugado un papel crucial en esta evolución, facilitando la creación de infraestructuras, la profesionalización de los atletas y la difusión de eventos deportivos a una audiencia mundial.

En el deporte se abarcan diferentes conceptos en el area de la nutricion uno de ellos es la actividad fisica donde se puede llegar a considerar como actividad fisica a cualquier movimiento que una persona pueda llegar a realizar donde es producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía y de la mano podria ir el ejercicio fisico que no se considera igual pero es similar y se puede llegar a referir como cualquier actividad que involucra movimientos corporales y que se realiza con el propósito de mejorar o mantener la salud y el bienestar físico. El ejemplo se puede clasificar en varias categorías, uno de ellos podria ser el Aeróbico donde son actividades que aumentan la frecuencia cardíaca, como correr, nadar o andar en bicicleta y son excelentes para mejorar la resistencia cardiovascular yb el otro ejemplo Anaeróbico que son ejercicios de alta intensidad y corta duración, como el levantamiento de pesas que nos ayudan a aumentar la fuerza y la masa muscular.

Otro punto de importancia seria la hidratacion en el deportista como bien sabemos el agua es una fuente indispensable para la vida de cualquier ser humano nos ayuda a regular la temperatura corporal, mejorar la función cardiovascular, optimizar la capacidad de concentración, resistencia donde depende mucho la edad y sobre todo la actividad que realicen. La hidratación se considera para el cuerpo humano de suma importancia donde el agua y las sales minerales es la obtención y el consumo de energía química que es necesaria para realizar cualquier ejercicio físico, traen consigo la producción de gran cantidad de calor.

El siguiente tema visto en clases fueron las bebidas hipotonicas son aquellas que significa que son menos densas en términos de solutos y por lo tanto pueden ser absorbidas rápidamente por el organismo. Estas bebidas son especialmente útiles para la rehidratación durante o después de actividades físicas intensas y prolongadas, que pueden aportar algunos beneficios como lo son la rehidratación rápida donde ayudan a restaurar los niveles de líquido en el cuerpo rápidamente, la reducción del riesgo de deshidratación, su uso puede prevenir los efectos negativos de la deshidratación durante el ejercicio y el sabor agradable.

También las bebidas isotónicas pueden llegar a tener una concentración de solutos (como azúcares y electrolitos) similar a la del plasma sanguíneo, que esto las hace muy eficaces para la rehidratación y la recuperación durante y después de la actividad física.

Algunas características de este tipo de bebidas pueden ser un equilibrio de solutos que tienen una concentración de carbohidratos entre 6-8%, lo que permite que sean absorbidas de manera eficiente sin causar malestar gastrointestinal, reposición de electrolitos que pueden llegar a contener sodio, potasio y otros electrolitos que se pierden a través del sudor, donde ayuda a mantener el equilibrio de fluidos en el cuerpo y lo más importante que aportan la energía rápida que proporcionan una fuente rápida de energía debido a su contenido de azúcares, lo que puede ser útil durante ejercicios prolongados o intensos.

Y por último las bebidas isotónicas son soluciones que pueden llegar a tener una concentración de solutos (como azúcares y electrolitos) superior a la del plasma sanguíneo. Esto significa que son más densas y, por lo tanto, se absorben más lentamente en el cuerpo, donde algunas de sus principales características es que son de una alta concentración de azúcares donde generalmente pueden llegar a contener más del 8% de carbohidratos, lo que les da un sabor más dulce y una mayor densidad calórica también una rehidratación lenta que es debido a su alta concentración de solutos, pueden no ser ideales para la rehidratación inmediata, pero son útiles en ciertas situaciones y también proporcionan energía que son efectivas para reponer reservas de energía durante actividades prolongadas y de alta intensidad.

En la bioquímica del deporte se estudia las reacciones químicas y procesos metabólicos que ocurren en el cuerpo durante la actividad física que nos permite comprender estos procesos es de suma importancia para optimizar el rendimiento, la recuperación y la salud de los deportistas, durante el periodo de realización de la glucólisis, se llega a tomar una cantidad pequeña de energía para así poder llegar a convertir una molécula de glucosa en dos moléculas de piruvato.

El glucógeno es una forma de almacenamiento de glucosa en los vertebrados, que se puede llegar a sintetizar por glucogénesis cuando la concentración de glucosa es alta y se degrada por medio de la glucogenólisis cuando el aporte de glucosa es insuficiente y que la glucosa también puede llegar a sintetizarse a partir de precursores distintos de los carbohidratos por medio de las reacciones denominadas gluconeogénesis.