

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



La nutrición en un deportista

Trabajo académico para optar el Título Profesional de Segunda
Especialidad de Educación Física

Autor:

Gladis Palomino Torres

PIURA – PERÚ

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



La nutrición en un deportista

Los suscritos declaramos que la monografía es original en su contenido y
forma

Gladis Palomino Torres (Autor)

Segundo Alburqueque Silva (Asesor)

PIURA – PERÚ

2019



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

En Piura, a los veintitrés días de febrero del dos mil diecinueve, se reunieron en un ambiente de la I.E. P. Pontificia, los integrantes del Jurado Evaluador, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la educación peruana, al Dr. Oscar Calisto La Rosa Feijoo, coordinador del programa, representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Saúl Euzación Yufante (Secretario) y Mg. Raúl Alfredo Sánchez Ancajima (Vocal), con el objeto de evaluar el trabajo académico denominado: "La nutrición en un deportista", para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad de Educación Física a la señora Gladis Palomino Torres.

A las OCHO horas VEINTÉ minutos y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el Presidente del Jurado dio por iniciado el acto.

Luego de la exposición del trabajo, la formulación de preguntas y la deliberación del jurado lo declararon APROBADO por UNANIMIDAD con el calificativo QUINCE.

Por tanto, Gladis Palomino Torres, queda APTA, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le otorgue el Título Profesional de Segunda Especialidad de Educación Física.

Siendo las OCHO horas con CINCUENTA minutos, el presidente del jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad todos los integrantes del jurado.


Dr. Oscar Calisto La Rosa Feijoo
Presidente del Jurado


Dr. Saúl Euzación Yufante
Secretario del Jurado


Mg. Raúl A. Sánchez Ancajima
Vocal del Jurado

DEDICATORIA

Por ser muy dichosa, porque en la vida, me han sucedido cosas muy buenas, pero lo mejor que me pudo pasar es convertirme en madre de una pequeña tan bella como tú Karla Farad Fernández Palomino, quien me da las fuerzas para seguir adelante y es la razón que el presente trabajo le dedico a ella y a Dios que me ilumina cada día.

INDICE

INTRODUCCION

CAPITULO I. LA NUTRICIÓN -----	9
1. Objetivo general-----	9
1.1. Objetivos específicos-----	9
2. Definición de nutrición.-----	9
3. Historia de la nutrición-----	10
4. Diferencias entre nutrición, diete y dietética-----	14
5. Macronutrientes y micronutrientes-----	14
6. La nutrición como ciencia-----	15
7. tipos de nutrición-----	15
CAPÍTULO II: LA NUTRICIÓN EN UN DEPORTISTA. -----	17
1. Alimentación y nutrición para un deportista-----	17
CAPÍTULO III: NUTRICIÓN Y LESIONES EN UN DEPORTISTA. -----	24
1. Prevención de las lesiones-----	24
2. Medidas nutricionales -----	25
3. Otros nutriente interesantes-----	25
3.5. La creatina-----	26
4. Consumo de nutrientes antes de dormir-----	27
5. Vuelta a la acción-----	27
6. ¿La alimentación hábitos alimenticios previenen las lesiones en un deportista?--	27
 CONCLUSIONES.-----	29
BIBLIOGRAFÍA.-----	30

RESUMEN

El presente trabajo permite conocer la influencia de la nutrición en una persona que practica el deporte de cualquier disciplina. La nutrición como un proceso biológico que el organismo asimila los nutrientes necesario para garantizar la energía que necesita una ser humano en cualquier actividad diaria. Un deportista debe saber elegir la dieta adecuada en términos de cantidad y calidad antes, durante y después de una actividad física, no solo para tener un buen rendimiento sino también para mantenerse en buena salud.

Para ello se ha citado referencias bibliográficas de autores nacionales e internacionales así como las dietas nutritivas que algunos especialistas en nutrición han propiciado.

Palabras clave: Nutrición, deporte y competencia

INTRODUCCIÓN

“En el presente trabajo de investigación tiene como objetivo conocer la importancia de la nutrición para un deportista: La dieta adecuada en términos de calidad y cantidad antes, durante y después de un entrenamiento o de una actividad deportiva. Un buen estado de nutrición, es el resultado de los buenos hábitos alimenticios practicados día a día, durante mucho tiempo y con regularidad.” (Gil, Montalvo y Ribas, s.f)

El primer capítulo: Reconocer la nutrición que se practicaba desde tiempos antiguas hasta la actualidad: Conociendo que todo el cuerpo tiene una perfecta sincronización, y además funciona durante todo el día, siempre se encuentra en trabajo constante; proporcionarle la energía que requiere para su funcionamiento se logra con una buena nutrición, sin embargo, durante la actividad puede presentarse lesiones que perjudica al deportista, pero si tiene una nutrición adecuada tendrá huesos más sólidos y músculos más fuertes que puede evitar lesiones, así mismo se menciona los tipos de nutrientes y la dieta que debe llevar una persona para mantenerse activo.

El Segundo capítulo: identifica el tipo de nutrición que debe poner en práctica un deportista. Elegir de forma correcta los alimentos que sean más convenientes para su salud y que influya de forma positive en su rendimiento físico, una dieta adecuada antes, durante y después del entrenamiento y de la competencia, el ritmo de las comidas, los tipos de comida, así mismo se presenta un menú diario.

En el tercer capítulo: se hace referencia a la nutrición que debe llevar un deportista cuando ha sufrido una lesión, de tal manera que le permita bajar la inflamación y favorecer la formación de nuevos tejidos, el deportista realiza medidas nutricionales.

En el tercer capítulo enfocamos los tipos de nutrición en el vóley, asimismo, observaremos las frecuentes lesiones que ocurren durante las competencias. Por ello,

un entrenamiento previo y consume nutrientes interesantes para su recuperación Finalmente se presentan las conclusiones y recomendaciones como resultado de la sistematización de los contenidos y proporcionar información necesaria para los deportista

Quiero manifestar mi agradecimiento a Dios por dar me fortaleza en momentos difíciles y brindarme una vida llena de aprendizajes y experiencias.

Objetivo general

Reconocer la importancia de la nutrición en las actividades deportivas que realiza un deportista.

Objetivos específicos.

- a) Identificar la evolución de las prácticas nutritivas en la sociedad
- b) Conocer los tipos de alimentos que debe consumir un deportista para mejorar su rendimiento en las actividades deportivas.
- c) Identificar las dietas alimenticias que previenen y curan las lesiones de un deportista.

Al docente Jimmy Hidalgo Rodríguez por haberme dado los conocimientos necesarios para asumir nuevos retos al servicio de la Educación especialmente en el área de Educación física, así mismo un agradecimiento especial a la Universidad de Tumbes por darme la oportunidad de realizar la segunda especialidad en Educación Física.

CAPÍTULO I

LA NUTRICIÓN

1.1.-Definición de Nutrición

La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales. La nutrición también es el estudio de la relación que existe entre los alimentos y la salud, especialmente en la determinación de una dieta (Tumbes, 2018, pág. 7).

La Nutrición es el conjunto de procesos mediante los cuales el hombre ingiere, absorbe, transforma y utiliza las sustancias que se encuentran en los alimentos (Azcona, 2013, pág. 7)

Nutrición va más allá de comer, es un proceso muy complejo que considera desde los aspectos sociales hasta los celulares, y se define como el conjunto de fenómenos mediante el cual se obtiene, utilizan y excretan las sustancias nutritivas que son conocidas como nutrimento que se define como unidades funcionales mínimas que la célula utiliza para el metabolismo y que son provistas a través de la alimentación (Lamas, 2012, pág. 11)

1.2.-Historia de la nutrición.

Desde la aparición del hombre sobre la tierra, el tipo de alimentos que este ha tenido que ingerir para su sustento ha variado a través del tiempo, debido a que siempre se vio obligado a adaptarse a aquellos que tenía más próximos y le era más fácil obtener con las escasas herramientas que poseía.

“El interés del hombre por los valores nutritivos de los alimentos comenzó antes del inicio de la civilización y ha continuado de manera progresiva en todas las

épocas. Sin embargo, la nutriología como ciencia especializada no se desarrolló hasta el siglo XX,” (Sánchez, 2004) Se sabe que la especie humana habita el planeta hace 300,000 años, más o menos. Por mucho tiempo, el hombre vivió de la caza, recolección de alimentos y comió lo que pudo encontrar. De 6,000 años a la fecha, al establecerse las civilizaciones primitivas en algunos lugares, el hombre comenzó a producir los alimentos que consumían para aliviar la necesidad continua que le imponía el hambre. Solamente en los últimos 50 años el hombre ya en el siglo XX, ha llegado a poseer los conocimientos que le han permitido producir y seleccionar alimentos y combinaciones de ellos para nutrir su cuerpo en forma adecuada y suficiente (Samayoa, 2014, pág. 11)

Nutrición en la Época Antigua.

En babilonia

“El interés de los pueblos antiguos en los alimentos y los problemas dietéticos, y como se encuentra en la historia bíblica de Daniel y sus tres compañeros escogidos para comparecer ante el rey Nabucodonosor de Babilonia, como jóvenes sin tacha para quienes la ciencia no tenía secretos . Está documentado que ellos recibieron una ración diaria de las viandas delicadas y del vino del rey. Entonces Daniel objetó este régimen dietético y causó la consternación del cocinero eunuco, que temía disgustar al rey si el aspecto de los jóvenes hubiera llegado a ser peor que el de otros jóvenes. ” (Sánchez, 2004)

“Daniel hizo probablemente el primer experimento dietético al persuadir al cocinero a ser alimentado él y sus compañeros durante diez días con una dieta de leguminosas (chícharos, judías y lentejas) en vez de las viandas reales y cambiar el vino por agua.” (Sánchez, 2004)

En Grecia

“Los griegos y los Romanos consideraban indicada la dieta en el tratamiento de las enfermedades, aunque no sabían exactamente qué alimentos se requerían o porqué. Un antiguo médico griego introdujo la idea de cuatro elementos: el fuego, el agua, el aire, y la tierra, a estos cuatro elementos se debían las cuatro propiedades: caliente, mojado, frío y seco 22 Evidentemente, la ciencia no podía hacer grandes progresos

sobre bases como ésta. En el siglo II después de Cristo, Galeno, médico griego del reino de Pérgamo, practicó disecciones en animales y escribió sobre la anatomía del hombre.” (Sánchez, 2004)

. En Roma

“La época que se extiende desde la caída del Imperio Romano (año 476 a.C.) hasta la Edad media, fue el período de la expansión del cristianismo, y no se prestó mucha atención a la medicina ni a la ciencia. 23 En el renacimiento italiano (siglos XV y XVI), Paracelso, Leonardo Da Vinci y Sanctorius se preocupan por el balance entre la ingesta y la eliminación de los alimentos por el organismo. 24 En el siglo XVI, Leonardo da Vinci en Italia, contribuyó a las bases de la Medicina con sus notables dibujos anatómicos.” (Sánchez, 2004)

. En la biblia

“Las primeras referencias escritas sobre alimentación se encuentran en la Biblia y en las obras del historiador Heródoto (siglo VI a. C.), donde existen diversos comentarios sobre la elaboración del pan y otros alimentos, junto con consideraciones dietéticas en torno a la posible incidencia de los alimentos sobre la salud y la enfermedad. En esta línea, también se encuentran indicaciones en los libros de los tres grandes maestros de la medicina antigua: Hipócrates, Celsus y Galeno (entre los siglos V a. C y II d.C), cuyas ideas perduran hasta la Baja Edad Media (siglos IX - XIV) apoyados por las teorías y escritos de Rhazes, Joanitius, la Escuela de Salerno y Roger Bacon. 26” (Sánchez, 2004)

Época del método experimental.

“El comienzo de la era cristiana se inició el método experimental. Galeno (130 a 200 d. C), después de concluir los estudios médicos de la época, viajó a Grecia y Alejandría en donde pudo disecar cuerpos de criminales ejecutados. Más tarde experimentó en cerdos y de sus experimentos dedujo que el estómago era el lugar en que los alimentos se fragmentaban en partículas

suficientemente pequeñas para absorberse. Probablemente el primero que emprendió el estudio de la nutrición en seres humanos fue Sanctorius (1561 - 1636), médico italiano, citado también por algunos autores como Savtorius; quien durante varias semanas estuvo registrando su propio peso, el de los alimentos que tomaba y el de todos los productos de excreción del cuerpo. William Harvey (1578 – 1657), demostró la circulación de la sangre; de este modo puso los cimientos para llegar a entender más tarde cómo el material alimenticio es llevado a todas las células del cuerpo.” (Sánchez, 2004)

. Descubrimiento del metabolismo.

“Antoine Lavoisier (1743 – 1794) en París se planteaba la interrogante sobre lo que acontece al alimento una vez que ha sido adsorbido y circula por el torrente sanguíneo. Enunció que la suma de los numerosos procesos químicos constituye el METABOLISMO. Fue el primero en medir el metabolismo en el ser humano” (Sánchez, 2004).

Descubrimiento de la calorimetría.

“Otros científicos (Priestley y Scheele) habían descubierto el oxígeno, pero ni lo comprendían aún, ni lo identificaban correctamente. Lavoisier descubrió su verdadero significado. Además, tuvo el genio para interpretar y la habilidad para sistematizar los conocimientos de su tiempo, y gracias a eso, la química moderna pudo desarrollarse. Había demostrado lo esencial que es para la ciencia el tomar los pesos y las medidas con rigurosa exactitud. Sobre todo, por lo que respecta a la historia de la nutrición, sus experimentos proporcionaron las bases para entender los procesos que se verifican dentro del cuerpo humano. Esto le valió el título de padre de la nutrición” (Sánchez, 2004)

Descubrimiento de los factores nutritivos en los alimentos

“En los albores del siglo XIX se tenía noticia de tres clases de materias alimenticias: los sacáridos, los oleaginosos y los albuminosos. Los mismos que ahora llamamos hidratos de carbono, grasas y proteínas. Ya a mediados del siglo XIX, los científicos empezaron a estudiar con sentido mucho más crítico las proteínas, la grasa y los hidratos de carbono, y a preguntarse cómo se formaban en el cuerpo, de dónde provenían y si eran o no necesarias en la

alimentación. Los estudios sobre la Importancia del Nitrógeno como componente de las proteínas, se originaron a partir de un científico que descubrió el gas llamado nitrógeno en el siglo XVII; sin embargo, se ignoraba que este elemento tuviera algo que ver en la nutrición. En el período entre 1682 y 1766, Juan Bartolomé Beccari aisló el gluten de trigo y lo incluyó entre las sustancias nutritivas esenciales para el organismo, que sería la base de la numerosa lista de las sustancias designadas años más tarde, como proteínas” (Sánchez, 2004)

Época actual

“Podría situarse el surgimiento de la Nutrición en Salud Pública, como un nuevo enfoque social en la salud de las poblaciones, que constituye actualmente una de las grandes tareas de la investigación y de la política sanitaria en los países desarrollados, lo que probablemente se mantendrá a lo largo de las próximas décadas.⁵⁵ Hecho que en sus escritos sobre la historia, el Dr. Kémeny, lo ubica dentro de la época colectivista o social. Se perfila la ciencia de la nutrición como una disciplina del siglo XX, ya que las bases necesarias para la evolución de la nutrición moderna se desarrollaron con la aparición del método científico como se mencionó en la época del método experimental. La concienciación de los científicos, de los políticos y del público en general acerca de la importancia de la nutrición como un componente de la salud pública y de la prevención de la enfermedad es un hecho que se dio en el siglo XX.” (Sánchez, 2004)

. Evolución de las necesidades en nutrición en salud pública

“El abastecimiento de los alimentos es fundamental para la supervivencia humana y, de hecho, la historia de las civilizaciones ha estado influida en una parte significativa por la obtención de alimento suficiente para evitar deficiencias, encontrándose todavía en esta situación una gran parte de la población mundial. En otras áreas del planeta, el énfasis ha pasado de obtener suficiente alimento a disponer de demasiado. En muchos países existe actualmente una compleja mezcla de excesos y de deficiencias que afectan a distintas partes de una misma comunidad.” (Sánchez, 2004)

Origen de las asociaciones y organismos para la nutrición

“A inicios del siglo XX, en el área de la Salud Pública el flagelo que afectaba la salud de grandes grupos de población, lo constituyeron las enfermedades carenciales por deficiencia de un único nutriente, tales como el escorbuto, la pelagra, el beriberi y el raquitismo; en las siguientes décadas, se demostró que el síndrome pluricarencial de la infancia o desnutrición en otros países, también era un azote a la población infantil, que requirió la planeación de masivas intervenciones para su manejo y reducción.” (Sánchez, 2004)

1.3. Diferencias entre nutrición, dieta y dietética

Nutrición	Dieta	Dietética
La alimentación comprende un conjunto de actos voluntarios y conscientes que van dirigidos a la elección, preparación e ingesta de los alimentos, fenómenos muy relacionados con el medio sociocultural y económico (medio ambiente) y determinan, al menos en gran parte, los hábitos dietéticos y estilos de vida (Universidad nacional de Tumbes, 2017, págs. 8-9)	La dieta son los hábitos alimenticios de un individuo, esta no tiene por qué estar enfocada al tratamiento de ninguna patología, como la obesidad o ni siquiera a la reducción de peso. Simplemente es lo que come el individuo. Por lo tanto todas las personas llevan a cabo una dieta.	La dietética es la ciencia que utiliza los conocimientos de la nutrición para proporcionar una alimentación saludable que se adecue al individuo y a las diversas situaciones de su vida, como embarazo, lactancia y ejercicio físico, previniendo así posibles patologías y mejorando su calidad de vida y su rendimiento

1.4. . Macronutrientes y micronutrientes.

(Lamas, Nutrición, 2012 primera edición, pág. 11) Los macro nutrientes son nutrientes que cumplen con funciones energéticas y que se encuentran en forma de polímeros y por lo tanto, deben de ser digeridos para que el organismo lo pueda utilizar. Los polímeros son polisacáridos, los cuales son los hidratos de carbón, los aminoácidos que constituyen a las proteínas, y los ácidos grasos, ya sea líquidos o sólidos, que son los lípidos. Teniendo así: Hidratos de carbón, grasa y proteínas. Los macronutrientes forman la mayor parte de la dieta del ser humano.

Los micronutrientes son las vitaminas y los minerales, o nutrimentos inorgánicos. De hecho, el descubrimiento de las vitaminas permitió el nacimiento del campo de la nutrición. Las vitaminas son un grupo de micronutrientes.

1.5.. La nutrición como ciencia.

“(Martines, 2013, pág. 228) En la mentalidad cristiana la confrontación entre carnívoros y vegetarianos se remonta al origen de la humanidad. En ese imaginario se muestra la existencia de una estratificación alimentaria, en la que el pan estaba reservado a la humanidad, mientras el animal sacrificado pertenecía a Dios. Siguiendo con el mito occidental, en un momento dado la humanidad hizo suyo el consumo de carne, en los inicios de esa etapa histórica las clases en el poder tuvieron en la comida la primera oportunidad para mostrar su superioridad. ”
(Martines 2013 citado por Pío, 2013)

“Desde entonces, la carne se convirtió en el valor alimentario por excelencia, según esas ideas éste tenía el poder de nutrir el cuerpo, de endurecer sus músculos y darle al guerrero la fuerza y la legitimidad. Esa mentalidad dio origen, desde los inicios de la llamada Baja Edad Media, a una ideología alimentaria que dividió a la sociedad en carnívoros y vegetarianos mediante el ejercicio del poder. Así, a partir del siglo xiv estaba bien establecido que la calidad de la comida tenía que ver con la calidad de la persona, por lo que era natural y necesario que los campesinos comieran alimentos de origen vegetal y la nobleza y burguesía alimentos de origen animal, como símbolo de poder y riqueza de estas últimas.”
(Pío, 2013)

1.6. Tipos de Nutrición.

Nutrición Autótrofa

El término autótrofo procede del griego y significa 'que se alimenta por sí mismo.

Nutrición autótrofa es la que llevan a cabo los organismos que producen su propio alimento. Los seres autótrofos son organismos capaces de sintetizar sustancias esenciales para su metabolismo a partir de sustancias inorgánicas. Los organismos autótrofos producen su masa celular y materia orgánica, a partir del dióxido de carbono, como única fuente de carbono, usando la luz o sustancias químicas como fuente de energía. Las plantas y otros organismos que usan la fotosíntesis son fotolitoautótrofos; las bacterias que utilizan la oxidación de compuestos inorgánicos Como el anhídrido sulfuroso o compuestos ferrosos como producción de energía se llaman quimiolitotróficos.

Nutrición Heterótrofa

Nutrición heterótrofa es la que llevan a cabo aquellos organismos que necesitan de otros para vivir. Los organismos heterótrofos (del griego "hetero", otro, desigual, diferente y "trofo", que se alimenta), en contraste con los autótrofos, son aquellos que deben alimentarse con las sustancias orgánicas sintetizadas por otros organismos, bien autótrofos o heterótrofos a su vez. Entre los organismos heterótrofos se encuentra multitud de bacterias y los animales.

Los seres heterótrofos Como los animales, los hongos, y la mayoría de bacterias y protozoos, dependen de los autótrofos ya que aprovechan su energía y la de la materia que contienen para fabricar moléculas orgánicas complejas. Los heterótrofos obtienen la energía rompiendo las moléculas de los seres autótrofos que Han comido. Incluso los animales carnívoros dependen de los seres autótrofos porque la energía y su composición orgánica obtenida de sus presas proceden en última instancia de los seres autótrofos que comieron sus presas.

CAPÍTULO II

LA NUTRICION EN UN DEPORTISTA

2.1.. Alimentación y nutrición para un deportista

“La alimentación es la manera de proporcionar al organismo las sustancias esenciales para el mantenimiento de la vida. Es un proceso voluntario y consciente por el que se elige un alimento determinado y se come. A partir de este momento empieza la nutrición, que es el conjunto de procesos por los que el organismo transforma y utiliza las sustancias que contienen los alimentos ingeridos.” (Gil, Montalvo y Ribas, s.f)

“Hay muchas formas de alimentarse y es responsabilidad del deportista el saber elegir de forma correcta los alimentos que sean más convenientes para su salud y que influyan de forma positiva en su rendimiento físico.”(Gil, Montalvo y Ribas, s.f)

“Una dieta adecuada, en términos de cantidad y calidad, antes, durante y después del entrenamiento y de la competición es imprescindible para optimizar el rendimiento. Una buena alimentación no puede sustituir un entrenamiento incorrecto o una forma física regular, pero, una dieta inadecuada puede perjudicar el rendimiento en un deportista bien entrenado” (Gil, Montalvo y Ribas, s.f)

- **Ritmo de las comidas en el deportista**

“Es conveniente realizar entre 4–5 comidas a lo largo del día para repartir mejor el aporte energético y llegar con menor sensación de hambre (o ansiedad) a las comidas principales.” (Gil, Montalvo y Ribas, s.f)

También se puede comer algo a media mañana, según la hora del desayuno y el almuerzo. El ajuste del número y el horario de las ingestas debe ser

personalizado, pues depende mucho de las circunstancias individuales de cada deporte y realizar ingestas muy copiosas. Hay que tener en cuenta el horario del entrenamiento, intentando siempre tomar algún alimento unas dos horas antes del mismo, y al finalizar el esfuerzo.

Hay que saber que el estado nutricional óptimo no se alcanza por la comida previa a la competición, ni siquiera siguiendo unas pautas de alimentación determinadas uno o dos días antes de la prueba. Un buen estado de nutrición es el resultado de unos hábitos alimentarios correctos practicados día a día, durante mucho tiempo y con regularidad. Es el “entrenamiento invisible”, no es cuestión de unas cuantas comidas

- **La mejor dieta para un deportista**

“En el deportista una dieta equilibrada tiene que suministrar la energía suficiente para cubrir todas las necesidades, y debe proporcionar todos los nutrientes en las cantidades adecuadas, teniendo en cuenta las características y necesidades individuales,” (Gil, Montalvo y Ribas, s.f) y adaptando la ingesta al tipo de deporte realizado y a los entrenamientos(intensidad, número de sesiones, horario...).Si la rueda de alimentos indica la necesidad en el deportista una dieta equilibrada tiene que suministrar la energía suficiente para cubrir todas las necesidades, tomar por lo menos un alimento de cada grupo al día.

- **Reposición de líquidos en el deportista**

“se admite la necesidad de ingerir 1 litro de líquido por cada 1.000 kcal consumidas, siendo muy importante que ese consumo se lleve a cabo mediante una distribución adecuada. Así, debe ser una norma básica consumir agua o una bebida para el deportista a lo largo de todo el día y, en lo que se refiere al entrenamiento tanto antes, como durante y después del mismo. Para llegar a los niveles adecuados de consumo de líquidos es necesario adquirir unos hábitos determinados.” (Gil, Montalvo y Ribas, s.f)

Consumo de líquido antes del ejercicio

“Se recomienda una ingesta de unos 400-600 ml de agua o bebida deportiva 1-2 h antes del ejercicio para comenzar la actividad con una hidratación adecuada. Esto permite un menor aumento de la temperatura central corporal del deportista y disminuye la percepción ayudan a llenar completamente los depósitos de glucógeno del músculo.” (Gil, Montalvo y Ribas, s.f)

1.1.1. Consumo de líquido durante el ejercicio

“Los deportistas deben empezar a beber pronto, y a intervalos regulares con el fin de consumir los líquidos a un ritmo que permita reponer el agua y los electrolitos perdidos por la sudoración y a mantenerlos niveles de glucosa en sangre. Alcanzar un equilibrio hídrico no siempre es posible, porque la cantidad de sudor excretado puede superar la máxima capacidad de vaciamiento gástrico.” (Gil, Montalvo y Ribas, s.f)

Consumo de líquido después del ejercicio.

“La reposición de líquidos después del ejercicio es fundamental para la adecuada recuperación del deportista y debe iniciarse tan pronto como sea posible. Una manera práctica de determinar la cantidad de líquidos que hay que reponer es que el deportista se pese antes y después de entrenar: la diferencia entre ambos pesos señala el líquido perdido, y por tanto, el que hay que consumir para rehidratarse de forma correcta.” (Gil, Montalvo y Ribas, s.f)

- **Tipos de alimentos que debe consumir un deportista**

(Como debe ser la alimentación de un deportista, 2013) Un deportista debe consumir:

Verduras.

“Estas contienen una gran cantidad de vitaminas, minerales, fitonutrientes, fibra y agua, y la mayoría de ellas son bajas en calorías (es decir nos aportan volumen y saciedad, pero poca energía), características por las cuales nos ayudarán de manera muy eficaz a combatir los quilos de

más y desintoxicar nuestro organismo. Las recomendaciones internacionales indican ingerir de 2 a 3 raciones al día. ” (Invictvs, s.f)

Frutas.

“Al igual que las verduras, las frutas son alimentos poco calóricos y que nos aportan muchas vitaminas y minerales antioxidantes que nos ayudaran a poner nuestro organismo a punto. Se aconseja comer tres raciones diarias.” (Invictvs, s.f)

Cereales integrales.

“En este grupo incluimos el pan integral, el arroz integral o salvaje, la pasta integral, en definitiva aquellos alimentos que son la base de la nutrición de los deportistas, ya que son la fuente principal de energía, pero con toda su fibra, nutriente que nos ayudará a desintoxicar y regular nuestro organismo, dejándolo en óptimas condiciones para tener en las mejores condiciones nuestro tono y forma muscular.” (Invictvs, s.f)

Carnes.

“Las carnes más aconsejadas son aquellas cuyo contenido en grasa es bajo, es decir, las carnes blancas como el pollo, el pavo y el conejo; ya que el tipo de proteína que nos aportan es de alto valor biológico y nos ayudan a recuperar antes la masa muscular.” (Invictvs, s.f)

Pescado blanco.

“Al igual que las carnes blancas los pescados son una fuente ideal de proteínas de alto valor biológico, pero en este caso aún son de más fácil digestión; así facilitamos la asimilación por parte de nuestro organismo de los nutrientes necesarios para una mejor recuperación.” (Invictvs, s.f)

Pescados azules.

“Hacer mención especial a este tipo de pescado (emperador, salmón, atún, bonito, caballa, sardinas, boquerones,...) porque aunque nos aportan

algo más de grasa, ésta es de buena calidad, Omega-3, y nos beneficia a nivel orgánico disminuyendo la inflamación muscular, inevitable después de los entrenamientos, y nos aporta un porcentaje de proteínas bastante superior al de los pescados blancos y carnes blancas, en algunos casos doblando el aporte de proteínas por cada 100g de alimento.” (Invictvs, s.f)

Lácteos desnatados.

“En este grupo de alimentos encontramos tanto la leche desnatada, yogures desnatados, quesos bajos en grasa; como los sustitutos de los mismos, derivados de soja, para aquellas personas que no toleran la lactosa procedente de la leche. Estos alimentos son una fuente idónea tanto de proteínas de alto valor biológico, como de Calcio y Vitamina D, esenciales para el buen funcionamiento muscular y óseo, y también vitales en la pérdida de peso, ya que estudios científicos han demostrado el papel del calcio en la disminución de la hormona calcitrol, que estimula el almacenamiento de grasa.” (Invictvs, s.f)

- **Dieta en los deportistas.**

Para conseguir una dieta adecuada a las necesidades de todo deportista, se debe seguir una dieta equilibrada, variada y saludable. Es evidente que las recomendaciones internacionales nos aconsejan hacer un mínimo de 5 comidas al día (a personalizar según las necesidades de cada individuo) y tener una correcta hidratación diaria, ya sea con la ingesta de agua, caldos vegetales, infusiones o zumos de frutas.

- **Plan diario de alimentación de un deportista.**

“El consumo de alimentos dependerá de la hora del entrenamiento, su intensidad y duración. En términos generales: los desayunos deben ser completos con lácteos bajos en grasa, hidratos de carbono complejos en forma de pan o pan tostado o galletas sencillas o cereales de desayuno, una fruta y algunos alimentos complementarios como el aceite, mantequilla o margarina, la mermelada, azúcar, cacao o miel, el jamón cocido, serrano o fiambre de pavo.” (Christian, s.f)

“En todas las tomas debe haber algún alimento del grupo de hidratos de carbono complejo. Dentro de estos, los que mejor se toleran son los que tienen índice glucémico bajo, es decir, su capacidad de aumentar la glucemia o azúcar en sangre en un determinado tiempo. Los cereales integrales o mezclados con alguna verdura que aporte fibra tienen un índice glucémico más bajo, así que suelen ser más recomendables.” (Christian, s.f)

“La alimentación del deportista profesional debe ser fraccionada. No conviene sobrecargar excesivamente ninguna comida, ni antes ni después de una sesión de entrenamiento. Si es cierto que, especialmente la comida anterior a la sesión, no deberá ser muy copiosa y tendrán que haber pasado entre una y dos horas antes del comienzo de la actividad deportiva. Y la comida después del entrenamiento deberá ser algo más calórica y rica en hidratos de carbono para recuperar los elementos agotados, entre ellos, el glucógeno muscular.” (Christian, s.f)

- **Un menú diario**

Desayuno:

Leche desnatada con o sin café con azúcar o con cacao

Pan integral

Mantequilla

Mermelada

Pera.

Media mañana:

Bocadillo de queso fresco y calabacín

Yogur con miel y pasas.

Comida:

Pasta con serrano y gambas

Filete de pechuga de pollo con tomate horno

Melocotón en almíbar

Pan integral.

Merienda:

Macedonia de mandarina, kiwi y plátano

Pan tostado con jamón.

Cena:

Arroz, tres delicias

Tortilla de cebolla con setas plancha

Vaso de leche desnatada con cereales

Pan integral.

4. Importancia de la nutrición en un deportista.

(Flavia, 2017) La nutrición deportiva juega un papel importante en el desarrollo de las capacidades de los deportistas, para mantenerse en forma y gozar de buena salud. Toda persona que realice deporte debe prestarle mucha atención a su alimentación y estar atenta a la calidad y la cantidad que consume. Asimismo, debe prestar atención al momento del día en que los ingiere, dado que el grupo de alimentos que consume antes, durante o después de un entrenamiento no será el mismo, porque esto tiene una vital importancia en el rendimiento deportivo y en la recuperación

CAPITULO III

NUTRICIÓN Y LESIONES EN UN DEPORTISTA

“En la actividad física, los deportistas siempre sufren lesiones, ante un micro rotura fibrilar en un músculo isquiotibial las intervenciones nutricionales, en estos casos, deben ir básicamente dirigidas a bajar la inflamación y favorecer la formación de nuevo tejido y a la cicatrización. Lo cual pasa por incrementar el aporte de proteínas de alta calidad biológica” (Loles Vives, 2015)

“En cambio, ante una fractura ósea, una operación de ligamentos cruzados o ante una enfermedad que obligue a permanecer en la cama -por poner unos ejemplos- el deportista se verá obligado a pasar un periodo más o menos largo de inmovilización y una vez superada esta fase, su actividad seguirá siendo limitada durante una temporada. Por ello, en estos supuestos, si no se interviene nutricionalmente lo más probable es que el deportista gane grasa corporal, a la vez que pierde masa muscular y funcionalidad por la ausencia de los estímulos causados por el entrenamiento.” (Loles Vives, 2015)

3.1.Prevenición de las lesiones.

Lo más importante en cualquier práctica deportiva para prevenir las lesiones, el sobreentrenamiento y la fatiga siempre es hacer un buen planning de entrenamiento y nutrición, respetando al máximo las sesiones de estiramiento, los días de descanso y los buenos hábitos alimenticios. Desgraciadamente, es poco el tiempo del que normalmente disponemos para realizar algún tipo de deporte, con lo que solemos entrenar sin calentar y comer cualquier alimento.

En el caso de prevenir lesiones musculares y osteotendinosas es fundamental mantener el tejido conjuntivo lo menos ácido posible: esto nos evita pequeñas

microrroturas que a la larga pueden producir alguna rotura más grave o una desorientación de las fibras (causa principal de las tendinopatías). Mediante la nutrición vamos a adoptar o mantener una dieta alcalina.

3.2.Medidas Nutricionales.

“Es necesario eliminar los alimentos y productos que aportan azúcares libres (dulces en general, bollería, zumos envasados, refrescos, alimentos preparados); reducir el consumo de grasas, especialmente las saturadas; menguar también la ingesta de hidratos de carbono, especialmente los refinados (pasta, arroz blanco, pan blanco, cereales, patatas) y si se consumen que sean integrales. Hay que tener en cuenta que si el deportista está inactivo sus requerimientos de hidratos de carbono serán menores.” (Loles Vives, 2015)

“Evidentemente, lo recomendable es que la dieta esté pautada y sujeta al control de un nutricionista deportivo, procurar que mientras el deportista está inmovilizado y/o inactivo su organismo mantenga la formación (síntesis) de proteínas musculares, se debe evitar la reducción de la masa muscular durante la regeneración del tejido dañado.” (Loles Vives, 2015)

“Se debe consumir alimento que aportan proteínas de alta calidad biológica son: todo tipo de carnes (pollo, conejo, pavo, ternera...); pescados, tanto blancos como azules (las grasas del pescado nos aportan ácidos Omega 3 que también son interesantes porque bajan la inflamación); huevos y lácteos, se recomienda realizar de 4 a 6 comidas al día, separadas por un intervalo de 3 a 4 horas y que éstas aporten den 20 a 35 gramos de proteínas de alta calidad biológica, de los cuales 3 gramos sean de leucina” (Loles Vives, 2015)

3.3.Otros nutrientes interesantes

Omega 3:

“Solo por su efecto antiinflamatorio estos ácidos grasos deben estar presentes en la dieta de un deportista, y con más razón si está lesionado. La ingestión de 3 a 4 gramos al día de ácidos grasos Omega 3 (podemos

encontrarlos en un filete de 200 gramos de salmón) puede actuar sinérgicamente con la leucina, aumentando la síntesis de proteínas se encuentra en el pescado azul (atún, salmón, sardinas, anchoas, chicharro...); los frutos secos (nueces), aguacate o aceite de oliva.” (Loles Vives, 2015)

Vitamina D:

“Es muy importante garantizar los niveles adecuados de esta vitamina para garantizar una buena calcificación ósea y la síntesis de proteínas musculares, la principal fuente de vitamina D son los rayos solares. Si es posible, tomar un rato el sol es una buena medida para un deportista lesionado, pero hay que tener en cuenta que las cremas protectoras dificultan su síntesis.” (Loles Vives, 2015)

“Los alimentos con vitamina D se encuentra en algunos alimentos, pero de forma limitada: aceites de pescado (aceite de hígado de bacalao); pescados azules; yema de huevo, leche y cereales fortificados.” (Loles Vives, 2015)

Vitaminas grupo B.

“Las obtenemos comiendo carnes de todo tipo, pescado, huevos, legumbres, verduras hortalizas, legumbres, cereales integrales tenemos garantizado el aporte de este grupo de vitaminas. La B6 (piridoxina), concretamente, contribuye al metabolismo de las proteínas y de los glóbulos rojos, factores básicos importantes para la recuperación de lesiones musculares, tal es el caso de una rotura fibrilar.” (Loles Vives, 2015)

Vitamina C:

“Asegurar su ingesta es importante por su contribución en la síntesis del colágeno, una proteína fibrilar que se encuentra en abundancia en la piel, huesos, cartílagos y tendones, consumiendo frutas y verduras tenemos garantizado su aporte. Entre los alimentos más ricos en esta vitamina tenemos: fresas, naranjas, mandarinas, kiwis, perejil y en general todo tipo de frutas, verduras y hortalizas, el nutricionista deportivo debe valorar si la dieta basta por sí sola para cubrir las necesidades nutricionales del paciente o si es necesario recurrir a algún suplemento.” (Loles Vives, 2015)

La Creatina

“Se postula siempre como un suplemento eficaz para prevenir la pérdida de masa muscular y favorecer su crecimiento, especialmente cuando se realizan ejercicios de fuerza, pero también se ha constatado su eficacia durante la fase de inmovilización al reducir la degradación bioquímica y estructural de la musculatura esquelética.” (Loles Vives, 2015)

“También se ha constatado su eficacia para combatir la sarcopenia, es decir, la pérdida degenerativa de masa muscular y fuerza que se produce con el envejecimiento o al llevar una vida sedentaria.” (Loles Vives, 2015)

3.4. Consumo de nutrientes antes de dormir.

“Tomar, antes de acostarse, un alimento que contenga proteínas de digestión lenta, como puede ser la caseína, permite tener estimulada la síntesis proteica durante el sueño, la caseína es una proteína que se encuentra en la leche (representa el 84% de las proteínas lácteas) y tarda mucho en digerirse. Por tanto, nos va aportando aminoácidos durante varias horas, los alimentos más ricos en caseína son el queso, requesón, cuajada, yogur... pero también existen suplementos formulados para tal fin.” (Loles Vives, 2015)

3.5. Vuelta a la acción

“Cuando el deportista ya se somete a sesiones más o menos intensas de recuperación, sea para recuperar la funcionalidad, ganar fuerza y masa muscular, mejorar la elasticidad, recuperar la agilidad y vuelve de forma paulatina a los entrenamientos, su dieta debe también ir progresando y adaptarse a su gasto energético y realizar ingestas acordes a sus horarios de entrenamiento, tipo de sesiones, horas de recuperación, etc.” (Loles Vives, 2015)

“Al pasar a tener un mayor gasto energético, deberá incrementar su ingesta diaria en hidratos de carbono y también cuidar su hidratación ” (Loles Vives, 2015)

3.6.¿La alimentación o hábitos alimenticios previenen las lesiones en un deportista?

No es posible ejercitarse o practicar deporte sin lesiones pero si se practica una correcta nutrición se tendrán los huesos, músculos y tendones en mejores condiciones posibles, de todos los alimentos de la dieta, el agua -o la hidratación- es el que más debe cuidarse para evitar problemas de termorregulación, deshidratación y lesiones musculotendinosas. Un músculo bien hidratado es más flexible y resistente, mientras que un músculo mal hidratado tiene más riesgo de lesión, contracturas y calambres.

Lo mismo ocurre con los tendones, las carencias nutricionales más importantes que se detectan, en estudios poblacionales de deportistas son las de hierro, calcio, magnesio, zinc y vitaminas del grupo B, con especial incidencia en las mujeres. Estas carencias limitan de manera evidente el rendimiento deportivo de una persona. Los minerales y vitaminas pueden obtenerse sin inconveniente a través de la dieta o suplementarse en el caso de los deportistas de élite o en situaciones que impidan cubrirlos solo con la alimentación (Ferré, 2013)

CONCLUSIONES

PRIMERA: Nutrición es un proceso biológico, en los organismos asimilan los alimentos necesarios para el funcionamiento y el mantenimiento de las funciones vitales. La nutrición va más allá de comer, es un proceso muy complejo que considera desde los aspectos sociales hasta los celulares, la nutrición es un conjunto de fenómenos mediante el cual se obtienen, utilizan y excretan las sustancias nutritivas que son conocidas como nutrimento que se definen como unidades funcionales mínimas que la célula utiliza para el metabolismo, se habla de nutrición desde un proceso histórico, como se buscaba, e identificaba y practicaba la nutrición desde tiempos antiguas hasta la actualidad.

SEGUNDA. La nutrición es importante para un deportista ya que le proporciona energía y fortalece sus órganos para la competencia por lo que el deportista debe saber elegir correctamente los alimentos que influyan positivamente en su rendimiento competitivo, el deportista debe suministrar una dieta equilibrada que le brinde energía suficiente para cubrir sus necesidades debe conocer los tipos de alimentos a consumir antes, durante y después de un entrenamiento o competencia.

TERCERA. Si bien es cierto el deportista puede sufrir alguna lesión durante la competencia, también debe conocer y consumir alimentos nutritivos que le ayude a recuperar rápidamente del problema.

“REFERENCIAS CITADAS”

Azcona, A. C. (2013). *Manual de nutrición y dietética*. Madrid.

Christian. (s.f). Una Alimentación Pro-form. Recuperado de:<https://www.gimnasiosproform.com.ar/una-alimentacion-pro-form/>

Como debe ser la alimentación de un deportista. (marzo de 2013). Obtenido de <http://www.ictiva.com/blog/com-debe-ser-la-alimentación-de-un-buen-deportista/>

Ferré, A. P. (23 de enero de 2013). Obtenido de http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/deporte/2013/01/23/215463.php

Flavia. (30 de julio de 2017). Obtenido de Importancia de a nutrición para los deportistas: <https://sportadictos.com/2017/07/importancia-nutricion-deportistas>

Gil, N., Montalvo, Z, y Ribas, A. (s.f). Alimentación, Nutrición E Hidratación En El Deporte. Recuperado de:https://mafiadoc.com/guia-de-alimentacion-nutricion-e-hidratacion-en-el-deporte_5989b3021723ddd1695417ea.html

Invictvs. (s.f). El Huevo: el mejor alimento para los deportistas. Recuperado de:<https://invictvsperu.jimdo.com/nutrici%C3%B3n/>

Loles Vives. (2015). La nutrición, una herramienta más para recuperarse de una lesión. Recuperado de:<http://lolesvives.com/la-nutricion-una-herramienta-mas-para-recuperarse-de-una-lesion/>

Lamas, B. O. (2012). *Nutrición por tercer milenio*. México.

Lamas, B. O. (2012 primera edición). *Nutrición*. México.

Martines, J. P. (2013). *La ciencia de la nutrición y el control social en México en la primera mitad del siglo XX*. México.

Nieves Palación Gil, Z. M. (2009). *Alimentación, nutrición e hidratación en el deporte*. Madrid.

Pío, J. (2013). La ciencia de la nutrición y el control social en México en la primera mitad del siglo X. *Relaciones. Estudios de historia y sociedad*. N° 133. Recuperado de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-39292013000100009&lng=en&nrm=iso&tlng=es

Samayoa, M. E. (2014). *Historia de la nutrición*. Guatemala.

Sánchez, M. (2004). *Historia De La Nutrición*. Recuperado de: <https://studylib.es/doc/7871501/mar%C3%ADa-eugenia-s%C3%A1nchez-samayoa---biblioteca-central>

Tumbes, U. n. (2018). *Nutrición del niño y del adolescente III módulo*. Lima.

Univercidad nacional de tumbes, c. i. (2017). *Nutrición del niño y adolesecnte*. Tumbes.

Vives, L. (Marzo de 2015). *Nutrición, una herramienta mas para recuoerarse de una leción*. Obtenido de <http://lolesvives.com/la-nutricion-una-herramienta-mas-para-recuperarse-de-una-lesion/>

LA NUTRICIÓN EN UN DEPORTISTA

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	ofeliamujica.blogspot.com Fuente de Internet	3%
2	cienciasnaturaleslaesperanza.blogspot.com Fuente de Internet	2%
3	docplayer.es Fuente de Internet	2%
4	blog.fisaude.com Fuente de Internet	2%
5	www.scribd.com Fuente de Internet	2%
6	Submitted to Universidad Industrial de Santander UIS Trabajo del estudiante	2%
7	cpsteresairene.blogspot.com Fuente de Internet	1%
8	sportadictos.com Fuente de Internet	1%

9	esther-deltor.webnode.cat Fuente de Internet	1%
10	nutricionysalud-enlinea.blogspot.com Fuente de Internet	1%
11	Submitted to Aliat Universidades Trabajo del estudiante	1%
12	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	1%
13	www.n-punto.com Fuente de Internet	1%
14	lolesvives.com Fuente de Internet	1%
15	repositorio.unan.edu.ni Fuente de Internet	1%
16	www.gimnasiosproform.com.ar Fuente de Internet	1%
17	fersanity.com Fuente de Internet	1%
18	saludconsentidos.blogspot.com Fuente de Internet	1%
19	es.scribd.com Fuente de Internet	<1%
20	www.federemoycanotaje.org Fuente de Internet	

		<1%
21	cocinaenamor.blogspot.com Fuente de Internet	<1%
22	dressler.blogia.com Fuente de Internet	<1%
23	bengaltube.com Fuente de Internet	<1%
24	trainingforgold.es Fuente de Internet	<1%
25	dianapatcruzhdz.blogspot.com Fuente de Internet	<1%
26	ri.ues.edu.sv Fuente de Internet	<1%
27	www.biblioteca.usac.edu.gt Fuente de Internet	<1%

Excluir días Activo Excluir coincidencias < 15 words
 Excluir bibliografía Activo