Actividad física

Asignación no. 1:

**1. Importancia de la alimentación antes, durante, y después de la actividad física.**

La nutrición es de suma importancia para las personas en general, y en particular para los deportistas, ya que la alimentación proporciona la fuente de energía necesaria para llevar a cabo la actividad física. La alimentación es un factor clave para tener un buen estado de salud. Al realizar ejercicio físico, gastamos mucha más energía y las demandas de nutrientes aumentan, pues nuestro cuerpo funciona a mucha más velocidad, y afecta nuestra alimentación en el deporte.

Los alimentos impactan en la fuerza, la formación, el rendimiento y la recuperación. La alimentación deportiva se basa en hidratos de carbono (carbohidratos), proteínas y grasas, además de la hidratación y la ingesta de vitaminas y minerales.

El menú principal de un deportista se compone de hidratos de carbono porque es como la gasolina para su cuerpo. Igual que la gasolina en un carro, los carbohidratos cumplen el papel de fuente de energía en un cuerpo. Aportan la energía necesaria en forma de glucógeno, éste es el principal combustible energético del organismo. El pan, la pasta o el pan integral son carbohidratos que el cuerpo asimila lentamente, por tanto, tienen que comerse días antes y unas horas antes a una competición o partido. Si no se consumen, en una actividad física de intensidad alta el deportista podría sufrir un bajón físico. Además, después del ejercicio es necesario obtener energía a partir de carbohidratos de asimilación rápida para favorecer la recarga de glucógeno.

Las proteínas se encargan de construir y regenerar los tejidos, muy importante en los deportistas debido al desgaste. Es recomendable comerlos después de los entrenamientos o partidos para regenerar los músculos.

Las grasas son fundamentales, pero hay que saber qué tipo de grasas tomar y en qué cantidad ya que también puede ser peligroso y puede perjudicar al rendimiento. Las grasas que necesitamos son la insaturadas, éstas están presentes en aceites vegetales. Sin embargo, las grasas que se deben evitar son las saturadas e hidrogenadas.

Lo más importante en la alimentación de un deportista son las comidas consumidas antes y después de realizar ejercicio. Normalmente, los atletas deben comer dos horas antes de hacer ejercicio. Pero no sirve una comida cualquiera, debe ser rica en carbohidratos, baja en grasas y moderada en proteínas.

En cuanto al líquido, transcurridos 30 minutos del inicio de la práctica deportiva, el deportista debería empezar a beber líquido. Se recomienda un consumo de **150-200ml de agua o bebida deportiva cada 20 minutos**, que aproximadamente correspondería al contenido de un vaso. Cuando finalicemos el ejercicio debemos reponer el agua y las sales minerales perdidas durante la actividad, por lo que se recomienda el consumo de bebidas que contengan agua, sales minerales, especialmente sodio, y carbohidratos.