



**Nombre del alumno: Carlos Sarahin
Lopez Lopez**

**Nombre del profesor: L.N. Daniela
Rodríguez Martínez**

**Nombre del trabajo: Ensayo 3ra
unidad**

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

Grado: 7 cuatrimestre

Grupo: Nutrición A

Introducción

Un aspecto importante de la nutrición deportiva es la modificación del peso y la composición corporal. Muchos atletas necesitan minimizar la grasa corporal y el peso para mejorar aspectos biomecánicos o puntuación en deportes con valoración estática, mientras que otros necesitan aumentar el peso y la masa muscular para mejorar el rendimiento.

Antropometría aplicada a la valoración nutricional del deportista

La antropometría a lo largo de los años en especial en los últimos años ha ganado gran importancia en los factores que influyen en el Desarrollo Deportivo, se han desarrollado distintos estudios en relación a la antropometría de cada tipo de persona deportista, por lo que se han requerido a personas de diferente edad, sexo, etc. La antropometría en el área de salud es muy importante ya que nos permite obtener algunos datos importantes en la valoración y de esa manera poder llegar a un correcto diagnóstico y realizar una buena intervención, de igual manera para los deportistas y los profesionales de la nutrición deportiva es muy importante para poder realizar una buena intervención nutricional y tener un buen resultado deportivo, hoy en día existen grandes avances en cuanto a equipos y técnicas de antropometría que facilitan las mediciones y que son más precisas, por lo que esto ha sido una rama de la biomedicina.

(Sureste, 2020)

Los campos importantes son la relación que se puede tener entre la constitución corporal y el rendimiento deportivo, las aptitudes de los niños en el deporte y especificar en cuáles tiene mayor rendimiento, también para determinar los espacios deportivos, reglas, instrumentos deportivos, estudiar los planes deportivos y su influencia ya que la antropometría mide parámetros que ayudan a determinar el desarrollo somático.

(Sureste, 2020)

Para la medición es importante conocer las partes del cuerpo humano ya que toman como referencia diversas partes que pueden palparse a través de la piel, como por ejemplo huesos, apófisis, Oseas, protuberancias, bordes, etc. Es muy importante la práctica de los

profesionales para evitar errores que modifiquen los resultados de las mediciones, es importante tener una buena precisión y una buena ubicación de los puntos o pliegues de referencia para tomar las mediciones. El procedimiento para cualquier tipo de calibrador y asumiendo que el antropométrista es derecho, es el que sigue. La palpación del lugar antes de la medición ayuda a familiarizarse con el contacto en el área.

(Sureste, 2020)

1. Vertex: punto más alto de la línea media sagital del cráneo, con la cabeza orientada en el plano Frankfort, que es el plano horizontal proyectado a través del borde orbital inferior y el borde superior del orificio auditivo (plano órbito-auricular, POA).
2. Acromio: punto más lateral y superior de la apófisis o proceso acromial de la escápula.
3. Mesobraquial: punto medio entre el acromio y el olécranon.
4. Telio: punto medio de la tetilla, utilizable solo en hombres y niños.
5. Onfalio: en el centro del ombligo x Cresta ilíaca: borde superior del hueso ilíaco, contorneado en forma de S itálica

Estos son los mas utilizados en la nutrición deportiva ya que existen muchos más.

(Sureste, 2020)

Existen muchas reglas en la antropometría y recomendaciones generales para obtener un buen resultado en las mediciones, estas recomendaciones son muy importantes ya que habla sobre la posición del paciente a la hora de las mediciones y otras recomendaciones antes de la medición para que no haya errores en los resultados.

Adaptación del régimen alimentario a los cambios de las etapas de entrenamiento.

La alimentación al igual que la hidratación deben ser lo mas importante antes, durante y después del entrenamiento deportivo, ya que esto favorecerá al rendimiento del paciente, la alimentación antes de la competencia deberá ser de dos a tres horas antes, hipercalórica con hidratos de carbono complejos, se deberá evitar azúcares simples ya que altera los

niveles de glucosa por lo que se utilizara insulina para su regulación y juntamente una hipoglucemia transitoria que se manifestara con un bajo rendimiento durante la competencia. Deberá ser baja en grasas y proteínas ya que esto reduce el vaciamiento gástrico afectando durante la competencia, el consumo excesivo de proteínas antes de la competencia favorece a la aparición de ciertas acidosis metabólica y la formación de ácido láctico y productos nitrogenados.

Alimentación per competitiva: durante la competencia, aquí la alimentación debe ser rica en líquidos, sales, minerales, hidratos de carbono de alto índice glucémico, debe ser pobres en proteínas y grasas, la alimentación debe ser de fácil asimilación. Es aconsejable tomar alguna bebida hipotónica que ayude a la recuperación de líquidos.

Alimentación después de la competencia: es muy importante así como las otras dos ya que aquí se debe reponer los nutrientes que se han perdido por lo que se recomienda seguir ingiriendo bebidas ligeramente hipotónicas ya que reponen las sales y minerales que se gastan en la competencia, también es importante reponer los depósitos de glucógeno que se gastan por la fuerza que conlleva la competencia, se debe ingerir una pequeña cantidad de proteínas ya que esto ayudara a que las reservas de glucógeno vuelvan a su nivel normal, la alimentación debe ser rica en hidratos de carbono de alto índice glucémico.

La recuperación de glucógeno lo hace de distintas maneras y de las mas prioritarias a las menos, por ejemplo, primero en el corazón, luego en el hígado y por último en los músculos.

(Sureste, 2020)

Conclusión

La gran importancia de la antropometría hoy en día ha sido de gran ayuda para una mejor valoración nutricional que ayude al plan nutricional correcto para cada paciente, hoy en día se han realizado grandes avances con aparatos electrónicos que ayuden a una más fácil obtención de resultados, pero no todos ofrecen una buena calidad y que puedan alterar los resultados.

La alimentación en la competencia se divide en tres y todas son de gran importancia para el rendimiento deportivo, pero también con diferentes recomendaciones que se mencionaron en el ensayo, sino se siguen correctamente pueden causar daos severos a la salud.

Bibliografía

Sureste, U. d. (2020). *Antologia Nutrición En La Actividad Física y deporte*. Comitan de Dominguez.