

- Nutrición en la actividad física y el deporte.

Nombre del alumno: Andrea Candelaria Guillen  
Rodriguez

Catedrático: Daniela Rodríguez Martínez

7 "A"

Licenciatura en Nutrición

Comitán de Domínguez Chiapas

13 de noviembre del 2020

## **Antropometría aplicada en el deportista y el tipo de alimentación antes, durante y después de una competencia.**

### **Introducción.**

La antropometría desde años atrás ha llegado a tomar gran importancia porque la antropometría es un método u herramienta de mucha utilidad ya que gracias a ella podemos estimar la composición corporal cuantificando ciertas medidas en diferentes zonas del cuerpo, por lo que cuando hablamos de la composición corporal nos referimos a la parte del peso corporal el cual corresponde al músculo y qué la proporción se debe a la grasa corporal, otros puntos importantes a tomar en cuenta es que no se debe realizar las mediciones si el paciente tiene ganas de ir al baño y si el paciente es un atleta es importante que registre en su ficha la etapa de entrenamiento en que se encuentra en la etapa de la medición.

Por lo que podemos decir que la antropometría es de suma importancia y mas en los deportistas ya que nos permitirá evaluar la condición física, control del entrenamiento, el análisis del rendimiento energético y sobre todo valorar la composición física del deportista.

Es importante recalcar que dentro de la antropometría se implementa lo que es poder saber el peso, la talla y sobre todo pliegues cutáneos, circunferencia de cadera y cintura sabemos que esto se realiza mediante herramientas como lo es una báscula, una cinta métrica y plicómetros, todo estos nos serán de gran ayuda para poder evaluar al deportista y saber la composición corporal. En el caso de la plicometría se basa en sacar pliegues cutáneos y así mismo después de obtener todos los pliegues que son necesarios e importante debemos calcular el porcentaje de grasa corporal ya que esto nos permitirá saber el porcentaje de grasa que tiene la persona y sobre todo el porcentaje de musculo que tiene y así poder poco a poco de manera progresiva ir vigilando de cerca los objetivos del paciente y asegurarnos de que se encuentra en un óptimo estado nutricional. Nos obstante debemos tener en cuenta que todos los deportistas antes, durante y después de su entrenamiento debemos vigilar muy bien su alimentación ya que la alimentación es un factor primordial para que el deportista tenga un buen rendimiento.

## **Desarrollo.**

La antropometría ha sido una herramienta de mucha utilidad tanto desde pequeños hasta adultos ya que por lo consiguiente sabemos que su importancia también radica en todos y cada tipo de los deportistas.

Esto es por que gracias a ello nos permite saber sobre la composición corporal, es importante no hacer ninguna distinción en los deportistas por cada deportista necesita de una evolución antropométrica, aunque sus objetivos al realizar algún deporte sean diferentes, porque si ahora hacemos mención de las personas que realizan deporte de fuerza muchos lo hacen con la finalidad de poder ganar aumento de masa muscular.

Por lo que hay que tener en claro que la valoración antropométrica consiste en poder evaluar forma, tamaño, proporción y composición corporal esto es mediante mediciones como el peso, talla, pliegues cutáneos, perímetros y diámetros óseos, todo esto nos permitirá tener una comprensión del crecimiento, ejercicio, rendimiento y nutrición del individuo en estudio, por lo que debemos tener en cuenta que la composición corporal nos va a permitir y va a desarrollar un papel fundamental en el rendimiento deportivo.

Ya que todo esto permitirá saber la composición corporal de la persona deportista teniendo en cuenta varios puntos como son las caracterizaciones somáticas del deportista el cual se basa saber mas de cerca sobre composición corporal y el rendimiento deportivo, mientras que en los ajustes deportivos basándose en poder reglas sobre el tipo del deporte que esté realizando dicha persona teniendo en cuenta que deben llevar una disciplina, durante la realización de la antropometría es importante obtener el peso, la talla, circunferencia de cintura y sobre todo los pliegues cutáneos que nos permiten saber el porcentaje de grasa del cuerpo ya que si un deportista su meta es disminuir la grasa y aumentar masa muscular será una herramienta de importancia para ir vigilando de cerca el proceso, pero es muy indispensable que a la hora de la toma de los pliegues se realice con mucho cuidado ya que una mala toma puede alterar el resultado por lo que así debemos antes tener una buena palpación de donde tomaremos los pliegues cutáneos por que la

palpación en el lugar antes de la medición ayuda a familiarizarse con el contacto en el área esto se realiza usando los dos dedos que es el dedo índice y pulgar de la mano izquierda esto es para poder elevar un pliegue doble tanto de la piel como de la grasa subcutánea que es sumamente necesario para que no afecte el valor de la medición, es indispensable que el calibrado se tome con la mano derecha puesto a que esto facilita mas la evaluación de los pliegues al igual que es necesario contar de 1, 2, 3 ya que cuando llegamos a contra al numero 3 podemos contar la lectura es decir cuánto nos marcó el plicómetro.

La alimentación del deportista debe basarse en una dieta equilibrada, tanto cualitativa como cuantitativamente, teniendo en cuenta que debe consumir alimentos de todos los grupos alimentarios, es importante tener en cuenta que antes de una competencia los deportistas necesitan una mayor ingesta calórica esto es para que puedan lograr un mejor rendimiento deportivo adecuado y lograr su objetivo, que al menos el 60% de las calorías totales deben proceder de los carbohidratos y las calorías restantes deben obtenerse de las proteínas y la grasas.

Por lo que antes de una competencia desde una semana antes tengan un consumo adecuado y necesario de carbohidratos esto con una simple finalidad que es de tener una reserva adecuada de glucosa en los músculos y así mejorar su desempeño.

Durante una competencia es indispensable saber que reservas de glucógeno, la principal fuente de combustible de los deportistas, tienen una duración de aproximadamente 90 minutos, por lo que es necesario planificar nuestra nutrición para cubrir las demandas energéticas del organismo al practicar deportes de resistencia, por lo que durante una competencia es importante que consuman alimentos sólidos o que ingieran agua o bebidas isotónicas incluso que tenga un consumo de alimentos de fácil digestión como por ejemplo muchos deportistas les gusta consumir la banana porque si bien sabemos es rica en potasio, magnesio y carbohidrato de rápida absorción que les ayuda a recuperar energía al momento. Por lo que un punto importante es que de tres a seis horas de una competencia lo ideal es consumir hidratos de carbono que se absorban poco a poco y así, te den

energía por mucho tiempo, como cereales sin azúcar, avena, jugo de zanahoria sin azúcar etc.

Después de la competencia es importante que al término de una competencia habrá pérdida de líquidos y un desgaste energético por lo que se recomienda reponer las pérdidas de glucosa inmediatamente, por lo que se recomienda comenzar con bebidas deportivas, junto con pequeñas porciones de alimentos sólidos ricos en hidratos de carbono, como las barras energéticas, frutas frescas o frutos secos, por lo que después de una competencia es importante tener una ingesta suficiente de carbohidratos y proteína para tener una mejor recuperación y restablecer la fibra del músculo, por lo que con lo que mencionaba los HC tiene gran importancia y se recomienda una alimentación ricos en HC, con alto índice glicémico, puede reponer en 24 horas el glicógeno consumido. Se sugiere un aporte de 1,5 gr de HC/kg peso corporal, consumiéndolos durante los 15 minutos posteriores a la finalización de la competencia. En las siguientes 6 horas, el aporte debe ser de 0,7 gr/kg peso, considerando intervalos de 2 horas. Con lo que respecta los hidratos de carbono en término medio, cada hora después del ejercicio solo se repone el 5% del glucógeno muscular que sea llegado da utilizar, por tanto para el restablecimiento completo tras un ejercicio exhaustivo se necesitan al menos 20 h, mientras que los lípidos pesar de que sin glucógeno muscular es imposible lograr un rendimiento máximo, la grasa también proporciona energía para el ejercicio, así podemos decir que la grasa es la fuente más concentrada de energía en los alimentos, aportando 9 kcal/g. Es muy primordial que durante los periodos de entrenamiento se tenga que lograr una sobrecarga de hidratos de carbono haciendo énfasis en los hidratos de carbono complejos, esto con la simple finalidad de poder llenar los depósitos de glucógeno el cual nos van a ayudar a proporcionar la resistencia en el momento competitivo, no olvidando que con lo que respecta los lácteos deben ser desnatados, se necesita de un consumo de cereales integrales como lo es el arroz, frutas y verduras que tengan un aporte significativo de vitaminas y minerales, furtos secos que tiene un aporte de omega 3 y 6, un aporte adecuado de carnes que so fuente de proteínas de alto valor bilógico,

## **Conclusión.**

No hay que olvidar que las mediciones antropométricas se tienen que realizar con mucha exactitud en donde tengamos ningún error a la hora de la toma de mediciones por lo que es importante que si el paciente llegara a consulta después de entrenar o si la persona se llegara a sentir con mucho calor no debemos realizar las mediciones antropométricas esto por que el paso de fluido corporal llega a hacer que la piel puede incrementar el tamaño del pliegue.

Al igual que es de suma importancia que a la hora de tomar pliegues cutáneos el paciente se encuentre en la postura correcta, ya que debemos tomar las medidas con mucha precisión y deben ser muy exactas apoyándonos de un lapicero en el cual iremos marcando los puntos de referencias que debe estar situado debajo del dedo que utilizó para localizarlo esto se debe hacer antes de tomar el pliegue cutáneo, la posición del paciente debe ser muy bien por lo que debe estar parado con los talones unidos, mientras que el cuerpo debe estar de una forma perpendicular, las manos deben estar a los lados lo más posibles relajados con la manos abiertas, los hombros este es muy importante que se encuentren relajados sin que puedan hundir la el pecho y ahora la cabeza debe deben estar viendo hacia al frente en una posición correcta, el paciente para que se le pueda realizar las mediciones antropométricas de los pliegues cutáneos es importante ver si esta de acuerdo con utilizar ropa que sea de tela delgada como una licra y un top deportivo esto es importante ya que si se llega a realizar con mucha ropa ajustada no se estará tomando bien los pliegues cutáneos, unas de muchas pliegues cutáneos que se toman es de pliegue de bíceps, infraescapular, suprailíaco, de pierna, diámetro de rodilla, diámetro transversal del tórax, diámetro biacromial entre otras más.

Tomando en cuenta todos estos puntos es esencial que se lleve un manejo nutricional adecuado antes, durante y después del entrenamiento o competencia ya que de esto depende que allá un rendimiento deportivo correcto y adecuado y además por que después del entrenamiento se presenta un desgaste energético y los músculos y fibras deben recuperarse por lo que debe de haber una ingesta adecuada tanto de hidrataos de carbono, como de lípidos y proteínas.

(sureste, 2020 )

## Bibliografía

sureste, U. d. (2020 ). *Antología de nutrición en la actividad física y el deporte* .

Comitan de Dominguez, Chiapas : UDS.

L. Kathleen Mahan, M. R.-S. (2013). Krause Dietoterapia, Nutrición para el rendimiento en el ejercicio y los deportes. 2013 Elsevier España, S.L.

<https://www.alimmenta.com/dietista-nutricionista-deportivo/antropometria/>

<http://altorendimiento.com/aplicaciones-de-la-antropometria-para-los-profesionales-de-la-salud-el-deporte/>

<https://deporteynutricion.net/dieta-periodo-entrenamiento>