

Nutrición en el deporte

Universidad del sureste

Nombre del alumno

Belén Abril Pimentel Cruz

Nombre del catedrático

Daniela Rodríguez

Licenciatura en nutrición

"7 A"

Comitán de Domínguez

13/11/2020

ENSAYO

INTRODUCCION

La antropometría consiste en una serie de mediciones técnicas sistematizadas que expresan, cuantitativamente, las dimensiones del cuerpo humano. A menudo la antropometría es vista como la herramienta tradicional, y tal vez básica de la antropología biológica, pero tiene una larga tradición de uso en la Educación Física y en las Ciencias Deportivas, y ha encontrado un incremento en su uso en las Ciencias Biomédicas. Los propósitos de este capítulo son: proveer una visión general de la antropometría como método; describir una serie de dimensiones y varias proporciones o cocientes que tienen relevancia para la actividad física y las Ciencias Deportivas; discutir temas relacionados a la variabilidad de las mediciones y al control de calidad en la antropometría y discutir varias aplicaciones de la antropometría y el concepto de datos de referencia. La antropometría involucra el uso de marcas corporales de referencia, cuidadosamente definidas, el posicionamiento específico de los sujetos para estas mediciones, y el uso de instrumentos apropiados. Las mediciones que pueden ser tomadas sobre un individuo, son casi ilimitadas en cantidad. Generalmente, a las mediciones se las divide en: masa (peso), longitudes y alturas, anchos o diámetros, profundidades, circunferencias o perímetros, curvaturas o arcos, y mediciones de los tejidos blandos (pliegues cutáneos)

DESARROLLO

La antropometría es la ciencia de la medición de las dimensiones y algunas características físicas del cuerpo humano. Esta ciencia permite medir longitudes, anchos, grosores, circunferencias, volúmenes, centros de gravedad y masas de diversas partes del cuerpo, las cuales tienen diversas aplicaciones. La antropometría es una rama fundamental de la antropología física. Trata el aspecto cuantitativo. Existe un amplio conjunto de teorías y prácticas dedicado a definir los métodos y variables para relacionar los objetivos de diferentes campos de aplicación. En el campo de la salud y seguridad en el trabajo y de la ergonomía, los sistemas antropométricos se relacionan principalmente con la estructura, composición y constitución corporal y con las dimensiones del cuerpo humano en relación con las dimensiones del lugar de trabajo, las máquinas, el entorno industrial y la ropa. Existe la antropometría estática y la dinámica. La estática mide al cuerpo mientras este se encuentra fijo en una posición, permitiendo medir el esqueleto

entre puntos anatómicos específicos, por ejemplo el largo del brazo medido entre el acromio y el codo. Las aplicaciones de este tipo de antropometría permite el diseño de elementos como guantes, cascos entre otros. La antropometría dinámica o funcional corresponde a la tomada durante el cuerpo en movimiento, reconociendo que el alcance real de una persona con el brazo no corresponde solo a la longitud del mismo, sino al alcance adicional proporcionado por el movimiento del hombro y tronco cuando un trabajador realiza una tarea. Las variables antropométricas son principalmente medidas lineales, como la altura o la distancia con relación al punto de referencia, con el sujeto sentado o de pie en una postura tipificada; anchuras, como las distancias entre puntos de referencia bilaterales; longitudes, como la distancia entre dos puntos de referencia distintos; medidas curvas, o arcos, como la distancia sobre la superficie del cuerpo entre dos puntos de referencia, y perímetros, como medidas de curvas cerradas alrededor de superficies corporales, generalmente referidas en al menos un punto de referencia o a una altura definida. Los deportistas deben seguir un plan de alimentación especial que supla la demanda energética corporal durante una ardua actividad física. Una alimentación estratégicamente diseñada puede influir de forma positiva en el rendimiento físico y mental del atleta además de ayudar a mantener una buena salud general, por eso se le debe dar la misma importancia a la nutrición que al entrenamiento. Los deportistas necesitan una mayor ingesta calórica antes de participar en una competencia para lograr un rendimiento deportivo adecuado y lograr su objetivo. Al menos un 60% de las calorías totales deben proceder de los carbohidratos y las calorías restantes deben obtenerse de las proteínas y la grasa. Una dieta adecuada es determinante en los resultados de cualquier competencia. Los carbohidratos brindan energía al organismo, sobre todo en la práctica deportiva, aportando glucosa al músculo esquelético y al hígado para la síntesis de glucógeno. La proteína incrementa la masa muscular que es donde se deposita nuestra energía. Y las grasas saludables también son una gran fuente de energía que el cuerpo usa en tiempos de necesidad. Algunos entrenadores recomiendan una gran ingesta de carbohidratos desde una semana antes de la competencia con el fin de aumentar las reservas de glucosa en los músculos y así mejorar su desempeño. Roger

Federer suele comerse un plato de pasta con salsa de tomate y carne molida tres horas antes de cada partido, puedes seguir su ejemplo y además acompañar este plato con una pieza de pan y jugo de fruta natural. Si entrenas por la mañana se recomienda tomar un batido de proteína apenas te levantes, puedes desayunar una hora antes o después de la actividad física siempre incluyendo porciones de carbohidrato y proteína, por ejemplo papa cocida y huevo batido con espinacas. Nunca te ejercites en ayunas. Durante la actividad física se gasta mucha energía por lo que es necesario que justo después de terminar consumas carbohidratos y proteína para tener una mejor recuperación y restablecer la fibra del músculo. Se recomienda un batido de proteína con avena y luego a la hora de la comida un delicioso plato de pechuga de pollo a la plancha o pescado con vegetales.

CONCLUSIONES

En la actualidad están arraigados ciertos pensamientos erróneos. Algunos de éstos son la baja ingestión de alimentos antes de una competición con objeto de alcanzar un determinado peso, o un consumo excesivo de alimentos, para asegurar una mayor reserva de “combustible” para el ejercicio. No debemos confundir estos errores con la sobrecompensación de las reservas de glucógeno. Otra equivocación frecuente es la ingestión de soluciones hiperosmóticas con electrolitos o azúcares que, en lugar de favorecer la rehidratación, conducen a una reducción de las reservas hídricas. Una nutrición idónea solo se consigue mediante prácticas dietéticas a largo plazo y puede influir favorablemente sobre el rendimiento en cualquier momento de la temporada. Las comidas que se realizan en los periodos competitivos son muy importantes de cara al rendimiento que esta situación exige a los deportistas. Por ello es importante la alimentación previa a la competición, durante y al finalizar la misma. El principal objetivo de este estudio es conocer que alimentos suelen tomar los jóvenes deportistas en estas situaciones competitivas, si siguen una planificación, una dieta hecha según sus características y el deporte/ modalidad deportiva que realizan, o si por el contrario esto no se tiene en cuenta y son ellos mismos los que toman la decisión en este aspecto.

(Daniela Rodriguez , 2020)