

- 
- Materia: Nutrición en actividad física y el deporte.
 - Carrera: Nutrición.
 - Semestre / cuatrimestre: 7mo. Cuatrimestre.
 - Alumno: Alicia Marqueni Morales Santizo.

COMITAN DE DOMINGUEZ A

13/11/2020

INTRODUCCION:

En este ensayo se plasmará todo lo anteriormente leído y comprendido acerca de antropometría, los deportistas, en cuanto a su alimentación.

La antropometría es conocida como uno de los mejores métodos para conocer o analizar los factores que pueden intervenir de una u otra manera en los resultados deportivos.

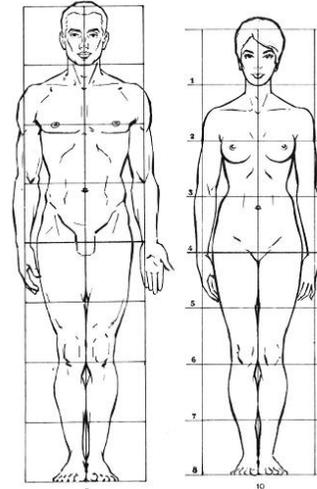
En la cultura física la antropometría nos otorga la observación del desarrollo somático individual y de grupos escolares, además de permitirnos valorar el dominio de diferentes proyectos relacionados con la actividad física para diferentes poblaciones.

ANTROPOMETRIA EN EL DEPORTISTA Y SU ALIMENTACION

La antropometría es una rama que se encarga de realizar las medidas de las dimensiones (físicas) que tenemos en el cuerpo, así como la composición del cuerpo humano, para poder llevar a cabo estas medidas con exactitud, se requiere de previas técnicas y conocimientos, la antropometría tiene el único y principal objetivo de disponer múltiples diferencias existentes en razas, grupos o individuos.

La antropometría ha sido utilizada al momento de evaluar el estado nutricional y de salud.

ANTROPOMETRÍA



Importancia de la antropometría:

La antropometría es de vital importancia ya que como bien sabemos este es conocido como una herramienta muy valiosa que tiene el fin de lograr obtener una adecuada valoración nutricional, que nos ayuda en gran manera en la toma de decisiones clínicas de las demás personas, así como en las poblaciones, con la intención de la exploración y valoración de la intersección que se encuentra determinado en cuanto a las políticas de la salud.

La antropometría en el deportista.

La antropometría en el deporte es conocida como cineantropometría. Según Ross, en 1988: La cineantropometría es el estudio del tamaño, forma, composición, estructura y proporcionalidad del cuerpo humano con el objetivo de comprender la evolución del hombre en relación con el crecimiento, el estado de nutrición, la actividad física y el entrenamiento físico-deportivo.

Es una de las ramas más importantes de la ciencia de la actividad física y el deporte, la cual depende en gran manera de la aprobación de un registro relacionado con las reglas de medición que son determinados por los organismos normativos nacionales.

En este destaca en gran manera la técnica antropométrica como instrumento esencial para determinar diferentes mediciones como:

- Peso
- Talla
- Pliegues cutáneos
- Diámetros
- Longitudes
- Parámetros para la estimación de la composición corporal
- Circunferencia de cintura.

Estas medidas son realizadas a base de diferentes medidas o parámetros corporales, conocidos como las que son recomendables por el cuerpo.

En caso de que existe una composición corporal no adecuada en el deportista, se puede ocasionar muy poco rendimiento en el deportista, es decir el deportista no tiene rendimiento suficiente para realizar sus ejercicios.

Realizar las técnicas de antropometría en el paciente deportista ayuda a saber las características morfológicas del mismo, como;

- Forma corporal
- Proporcionalidad
- Somatipo

La antropometría juega un papel muy importante en el deportista ya que gracias a esto podemos evitar y prevenir lesiones deportivas, además de mejorar el rendimiento.

Alimentación en el deportista.

Es muy necesario que los deportistas tengan una buena alimentación, especial para el, donde la ingesta energética cumpla con sus requerimientos energéticos, para poder tener una buena resistencia y rendimiento físico a lo largo de la competencia.

Como bien sabemos los hidratos de carbono son la principal fuente de energía ideal para nuestro organismo, por lo que es muy importante que los deportistas consuman una buena cantidad de hidratos de carbono (carbohidratos complejos) antes de una competencia, los caréales que se recomiendan son:

- Arroz
- Pasta
- Pan
- Papas

Es muy importante que los pacientes deportistas no abusen de los carbohidratos simples que se encuentran presentes en los alimentos dulces, como:

- Zumos de fruta
- Miel
- Azúcar
- Chocolate
- Pasteles

En caso de que haya un consumo elevado de los alimentos antes mencionados, puede existir una disminución de los niveles de glucosa en sangre.

La importancia que tiene el consumo de hidratos de carbono antes de una competencia es que, haya un aumento del glucógeno en el musculo del deportista, así como una mejoría en su resistencia, y aguante físico.

Es recomendable que a lo largo de una hora antes de la competencia, el deportista consuma una pequeña cantidad de comida para que el paciente no siga aguantando hambre, esta pequeña ración de comida debe ser con la cantidad adecuada de hidratos de carbono, se puede consumir un poco de pan y galletas también mantenerse hidratado para tener un buen nivel de glucosa en sangre.

En cuanto a las proteínas y las grasas, estas deben ser consumidas en muy poquitas cantidades debido a que provocan que la digestión sea más lenta.

Durante la competencia es muy importante evitar el consumo de fibra, bajo consumo de proteínas y de grasas, como se ha mencionado anteriormente, la dieta debe ser rica en hidratos de carbono, también es muy importante mantenerse muy bien hidratado.

Después de la competencia los deportistas suelen perder mucha energía, por lo que debe ser recuperada a base de una buena alimentación, por lo que se debe consumir hidratos de carbono, y proteína para poder tener una buena recuperación y establecer nuevamente la fibra del musculo, las verduras deben ser esenciales.

En los periodos de la alimentación, el consumo de hidratos de carbono, deben ser balanceados, es recomendable consumir arroz y cereales integrales, debido a su gran contenido en fibra, consumir verduras es algo de base, consumir frutas como la manzana y el plátano.

Conclusión:

Saber acerca de los temas relacionados con la nutrición y el deporte es muy importante, ya que en cualquier momento nos pueden llegar a pedir alguna asesoría, relacionada con estos temas, además de que es algo que debemos de tener muy en cuenta siempre, porque es un tema que se encuentra muy vinculad con la nutrición.

FUENTES:

UDS. (2020). Nutrición En La Actividad Física y El deporte. COMITAN CHIAPAS : UDS.

FABIAN RIVERA. (25 DICIEMBRE, 2017). Las mediciones Antropometricas y el Deporte. altorendimientofr, NP, NP.

elconfidencial. (02/03/2017). La importancia del estudio antropométrico para el rendimiento en el 'running'. 12/11/2020, de elconfidencial Sitio web:

https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/la-salud-del-deporte/2017-03-2/estudio-antropometrico-running-masa-corporal_1330986/#:~:text=La%20antropometr%C3%ADa%20es%2C%20por%20tanto,de%20medias%20y%20largas%20distancias.