

- 
- **Materia: Nutrición en la actividad física y el deporte.**
 - **Cuatrimestre: 6to**
 - **Alumno: Airy del Rosario Bautista Guillén.**

Antropometría en el deportista.

antropometría es una herramienta para la medición de peso, talla, pliegues cutáneos, diámetros, longitudes y perímetros para la estimación de la composición corporal. Una composición corporal inadecuada afectaría al deportista ya que no podría alcanzar su máximo rendimiento físico.

Para la toma de parámetros antropométricos hay que considerar la mayor precisión para obtener su menor rango de error para esto se hará la misma rutina 3 veces.

Tenemos que considerar los siguientes puntos para la elaboración de cineantropometría.

Se abarcara el suficiente espacio para que el px y el nutriólogo puedan tomar los datos sin incomodidad.

Para permitir las comparaciones se realizaran en hemicuerpo derecho.

El material estará calibrado.

Se iniciara marcando los puntos anatómicos.

Los materiales que se emplean son

Bascula.

Tallmetro de pared.

Paquimetro.

Plicometro.

Cinta métrica.

Lápiz demografico.

Cajón antropométrico.

La utilidad de llevar a cabo un protocolo de medición estandarizado, radica en la precisión, fiabilidad y reproductibilidad de las mediciones.

Medición de pliegues.

Abdominal.

Tricipital.

Pliegue anterior del muslo, estos pliegues son los que se correlacionan mas con la densidad corporal.

También es importante la evaluación de la actividad física o el entrenamiento.

En esta evaluación se considera el tipo de trabajo o estudio, el tipo de deporte, los horarios, la duración, intensidad y frecuencia de los entrenamientos, la fecha, lugar y variantes climáticas de competencia.

En dado a esto el objetivo de la intervención nutricional es;

Evaluar el balance calórico.

Cumplir con la adecuada ingesta de nutriente.

Organizar los horarios de comida.

Evaluar y corregir excesos.

Adaptar la alimentación a la necesidades fisiológicas del deportista.

Lograr su máximo rendimiento en equipo con el deportista.

Tipo de alimentación del deportista.

Existen diferentes tipos de entrenamiento.

Entrenamiento de resistencia.

En esta el cuerpo empieza quemando el glucógeno de la sangre y los músculos, también los electrolitos mantienen el cuerpo con energía.

Entrenamiento de fuerza.

Los entrenamientos de fuerza intensos pueden provocar microrupturas en las fibras musculares y tendones, por lo que el consumo de proteínas ayuda a la reparación y el crecimiento de masa muscular.

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

Alimentación precompetitiva.

La comida anterior a la competición deberá hacerse, como mínimo, dos a tres horas antes, para dar tiempo a que se complete la digestión. Deberán ser hipercalórico, a costa de hidratos de carbono complejos que tengan un bajo índice glucémico. Se deben evitar los azúcares simples en los 45 minutos anteriores a la

competición, pues pueden provocar un aumento brusco en niveles sanguíneos. (nutrición en la actividad física y el deporte/2020/pag, 21).

Usualmente suelen ser los desayunos, en este caso podríamos desayunar una pechuga de pollo a la plancha con una porción de ensalada verde, frijoles, arroz, agua de Jamaica y 1 guineo tomando en cuenta su alto contenido de potasio. En muchos casos los deportistas de alto rendimiento como Michelle Lewin o Eva Andressa, le agregan a su desayuno un batido de proteínas y carnitina como parte de su alimentación precompetitiva.

Alimentación percompetitiva.

Son los alimentos que se toman mientras dura la competición. Este tipo de dietas serán ricas en agua, sales minerales e hidratos de carbono con índice glucémico elevado, para reponer las pérdidas producidas durante el esfuerzo. (nutrición en la actividad física y el deporte/2020/pag, 21).

En mi opinión no hay mejor bebida que el agua para este caso ya que nos ayuda a mantenernos hidratados y no nos perjudica, otro caso sería el agua de coco que gracias a sus componentes podremos compensar la pérdida de electrolitos.

Alimentación postcompetitiva.

Una vez finalizado el entrenamiento o competición, la alimentación sigue siendo importante, puesto que se debe rehidratar el organismo, reponer los depósitos orgánicos de glucógeno que se encuentran reducidos. (nutrición en la actividad física y el deporte/2020/pag, 21).

En este caso optaría por algo más completo ya sea un filete de res asado con ensalada y lenteja o un filete de pescado empapelado ya que tenemos que ingerir abundante proteína y verduras, también agregaría un refrescante jugo de naranja y aun que no suelo incluir las bebidas frutales en mis menús, estoy tomando en cuenta el desgaste físico del paciente.

