



Nombre de alumno: Kevin Moisés Gómez Altúzar

Nombre del profesor: Julibeth Martínez

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico I, unidad III

Materia: Nutrición en la actividad física y el deporte

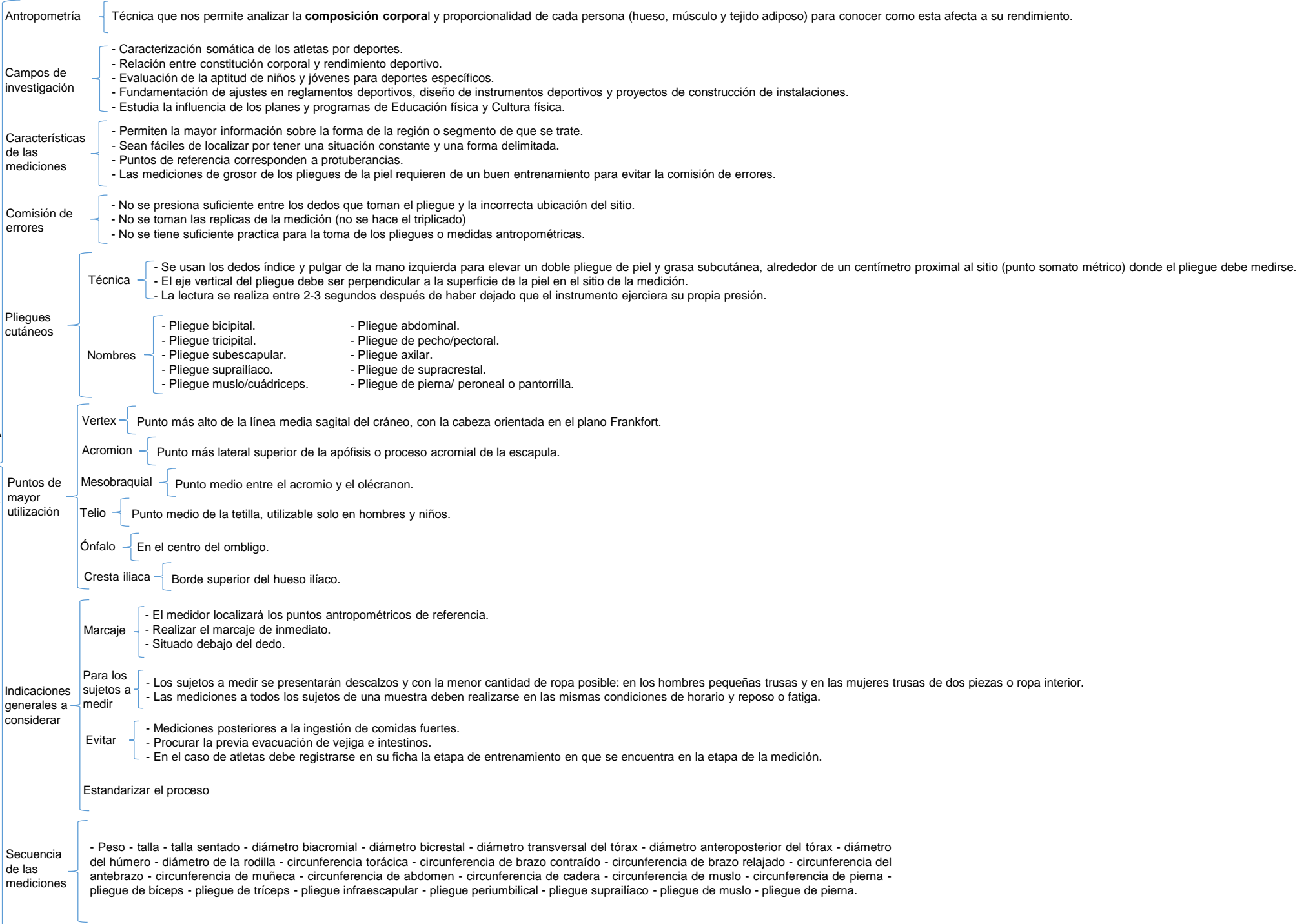
Grado: 7º cuatrimestre

Grupo: LNU17EMC0119-A

Comitán de Domínguez Chiapas a 29 de octubre de 2021.

UNIDAD III

ANTROPOMETRÍA APLICADA A LA VALORACIÓN NUTRIICIONAL DEL DEPORTISTA



UNIDAD III

COMPOSICIÓN CORPORAL DEPORTIVA

Cineantropometría

¿Qué es?

Es una **ciencia** que estudia la forma, composición y proporción del cuerpo humano con medidas con el objetivo de comprender el movimiento humano en relación con el ejercicio, el desarrollo, la nutrición, la salud, etc. Se efectúan diferentes medidas del tamaño y las proporciones del cuerpo humano.

Función

Las ecuaciones antropométricas de predicción permiten estimar la densidad corporal, y a partir de este valor podemos calcular el porcentaje de grasa corporal (%GC) y por derivación la masa libre de grasa (MLG) (3).

Importancia

El medir los pliegues se usa para estimar la composición corporal (CC) en múltiples poblaciones y con diferentes características, como son los niños, los adultos y los deportistas.

BIOTIPOS Y PROPORCIONALIDAD

Genotipo

Se refiere a la constitución genética completa de un individuo. A menudo se usa en un sentido más estricto para referirse al conjunto de alelos presentes en uno o más locus específicos.

Fenotipo

Constituye los rasgos observables de un individuo, tales como la altura, el color de ojos, y el grupo sanguíneo. La contribución genética al fenotipo se llama genotipo. Algunos rasgos son determinados en gran medida por el genotipo, mientras que otros rasgos están determinados en gran medida por factores ambientales.

Biotipo

Biotipo somático

El biotipo o tipo somático comprende las características generales de un organismo que comparte un fenotipo o las particularidades de los bioelementos que comparte un genotipo.

Según la RAE

Forma típica de animal o planta que puede considerarse modelo de su especie, variedad o raza

Concretamente

Es el conjunto de fenotipos que corresponden al mismo genotipo.

Somatotipos

¿Qué son?

Hace referencia a la **forma o apariencia corporal de una persona**, en base a unos criterios entre los que se encuentran las medidas o la adiposidad del cuerpo de esa persona.

Tipos

Endomorfo

Caracterizado por el predominio del desarrollo visceral; gordura; su estructura ósea y muscular está poco desarrollada y es débil.

Mesomorfo

Caracterizado por el predominio de las estructuras corporales: huesos, músculos y tejido conectivo, lo que proporciona un aspecto físico fuerte y resistente; el tronco es largo y musculoso; el volumen del tórax es superior al del abdomen; la piel es gruesa.

Ectomorfo

Caracterizado por un organismo demacrado, de músculos pobres y huesos delicados; pecho aplastado; extremidades largas y delgadas.

BIBLIOGRAFÍA:

Universidad del Sureste. (2021). *Antología de Nutrición en la Actividad Física y el Deporte*. PDF. Págs. 55-73.