



Nombre: Carlos Alberto Avendaño Ballinas.

Docente: Julieth Martínez.

Asignatura: Nutrición En La Actividad Física y El Deporte.

Licenciatura: Nutrición.

Grado y Grupo: 7-A.

Actividad: Cuadro sinóptico.

Antropometría aplicada a la valoración nutricional del deportista.

Composición corporal deportiva.

Es un factor determinante en la práctica deportiva
Conseguir unos rangos de masa muscular y masa grasa.

Cineantropometría.

Es el estudio del tamaño, forma, composición, estructura y proporcionalidad del cuerpo humano.

Las medidas antropométricas

Se realizan en base a una de las medidas o parámetros corporales, que son aquellos recomendados por el cuerpo normativo de referencia en cineantropometría.

Biotipos y proporcionalidad.

En biología y ciencias de la salud, se denomina fenotipo a la manifestación visible del genotipo en un determinado ambiente.

Fenotipo en un organismo individual.

Es la apariencia física y la constitución, o manifestación específica de un determinado rasgo, como el tamaño o el color de ojos.

El genotipo.

Describe un grupo de miembros que tienen los mismos genes. Y en biología, el fenotipo describe la representación a través de fórmulas sobre la cantidad.

Antropometría aplicada al deportista.

Nos permite evaluar al deportista a lo largo del tiempo y observar las modificaciones provocadas por la nutrición y el entrenamiento.

¿Qué permiten estas mediciones?

Permiten la mayor información sobre la forma de la región o segmento de que se trate. Sean fáciles de localizar, por tener una situación constante y una forma delimitada.

¿A qué se deben los errores?

Se deben a la no suficiente presión ejercida entre los dedos que toman el pliegue, a la medición realizada en una zona del pliegue.

Bibliografía.

UDS (2021) Composición corporal deportiva (3.1)

UDS (2021) Biotipo y proporcionalidad (3.2)

UDS (2021) Antropometría aplicada al deportista (3.3)