



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

- › ***MATERIA: Nutrición en la Actividad Física y el Deporte***
- › ***ACTIVIDAD → Mapa conceptual***
- › ***DOCENTE: L.N. Nefi Alejandro Sánchez Gordillo***
- › ***ALUMNA: Xochitl Perez Pascual***
- › ***Séptimo cuatrimestre: grupo “A”***

**Tapachula Chiapas 10 de octubre 2021**

# ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE Y SU RELACIÓN CON LA BIOQUÍMICA

## PARÁMETROS BIOQUÍMICOS

### Química sanguínea

- Glucosa: 75-110 mg/dl
- Urea: 10-50 mg/dl
- Creatinina  
M: 0.5- 0.9 mg/dl  
H: 0.7-1.2 mg/dl
- Ácido úrico  
M: 2.4-5.7 mg/dl  
H: 3.4-7 mg/dl
- Colesterol: hasta 200 mg/dl
- Triglicéridos: hasta 200 mg/dl

### Parámetros hematológicos

#### f. roja

Hemoglobina:  
M: 12-16 gr/dl  
H: 13-17 gr/dl  
Hematocrito:  
M: 36.0-46.0 %  
H: 37.0-49.0 %  
C.M.G: Hb: 32-35 g/dl  
Vgm: 82-99 fl  
Glóbulos rojos: 4.20-5.40

#### Plaquetas

150 000- 450 000 /mmc.

#### f. blanca

- Leucocitos: 5000-10000 /mmc.
- Linfocitos: 20-40 %
- Monocitos: 02-08%
- Eosinófilos: 01-03 %
- Basófilos: 00-01 %
- Segmentados: 50-70 %
- Bandas: 0.2-0.5 %

## METABOLISMO ENERGÉTICO

Conjunto de reacciones químicas que tienen lugar en las células del cuerpo para convertir los alimentos en energía.

### Potencia aeróbica

Es la máxima cantidad de energía que los músculos pueden obtener por vía aeróbica en la unidad de tiempo. Viene expresada por el valor del V. O<sub>2</sub> máx (litros/min o ml/kg/min)

### Capacidad aeróbica

Es la cantidad total de energía aportada preferentemente por las vías aeróbicas. Indica el tiempo y la máxima intensidad de trabajo que el sujeto es capaz de realizar sin necesidad de recurrir de forma mayoritaria a vías anaeróbicas.

### Potencia anaeróbica láctica

Es la máxima cantidad de energía que los músculos pueden obtener por vía anaeróbica láctica en la unidad de tiempo. Viene expresada por la máxima concentración de lactato en sangre.

### Capacidad anaeróbica láctica

Es la cantidad total de energía aportada preferentemente por la glucólisis anaeróbica. Viene expresada por el tiempo que el sujeto es capaz de seguir trabajando una vez cruzado el umbral anaeróbico.

### Capacidad anaeróbica láctica

Cantidad total de energía aportada por la glucólisis anaeróbica. Se expresa por el tiempo que el sujeto es capaz de seguir trabajando una vez cruzado el umbral anaeróbico.

### Capacidad anaeróbica aláctica

Es la cantidad total de energía que los músculos pueden obtener a partir del ATP y fosfocreatina almacenados en su interior. Su determinación es indirecta a través de las pruebas de valoración funcional.

## Bibliografía

- Herman veles a. (2012) fundamentos de medicina nutrición y deporte para las investigaciones.
- Ana Bertha Pérez Lizaur (2014) nutriología medica nutrieion en la actividad física 4 edición.
- ronea, F; Calcium, (2015) micronutrients and physical activity to maximize bone mass during growth. Food, Nutrición and deporte.
  - [www.nutriciondeportiva.org](http://www.nutriciondeportiva.org)
  - <http://www.eattratadosdenutricionyactividadfisica.org.mx>