

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CARRERA:

NUTRICIÓN

MATERIA:

NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE

TAREA:

CUADRO SIGNOTICO

CATEDRÁTICO:

SANCHEZ GORDILLO NEFI ALEJANDRO

ALUMNO:

MONZÓN LÓPEZ LITZY BELÉN

GRADO Y GRUPO:

7TO CUATRIMESTRE "A"

LUGAR Y FECHA:

TAPACHULA CHIAPAS A 03 DE NOVIEMBRE DEL 2021

Antropometría aplicada a la valoración nutricional del deportista

Biotipo y Proporcionalidad.

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.

Un biotipo es el grupo de individuos que poseen el mismo genotipo. Un biotipo es el conjunto de factores abióticos que influyen sobre un ser vivo

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 o tres horas antes, para dar tiempo a que se complete la digestión.

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,

ALIMENTACIÓN POSTCOMPETITIVA

ALIMENTACIÓN POSTCOMPETITIVA Una vez finalizado el entrenamiento o competición, la alimentación sigue siendo importantísima, puesto que se debe rehidratar el organismo, reponer los depósitos orgánicos de glucógeno que se encuentran vacíos o muy reducidos