



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

- › ***MATERIA: Nutrición en la Actividad Física y el Deporte***

- › ***ACTIVIDAD → Mapa conceptual***

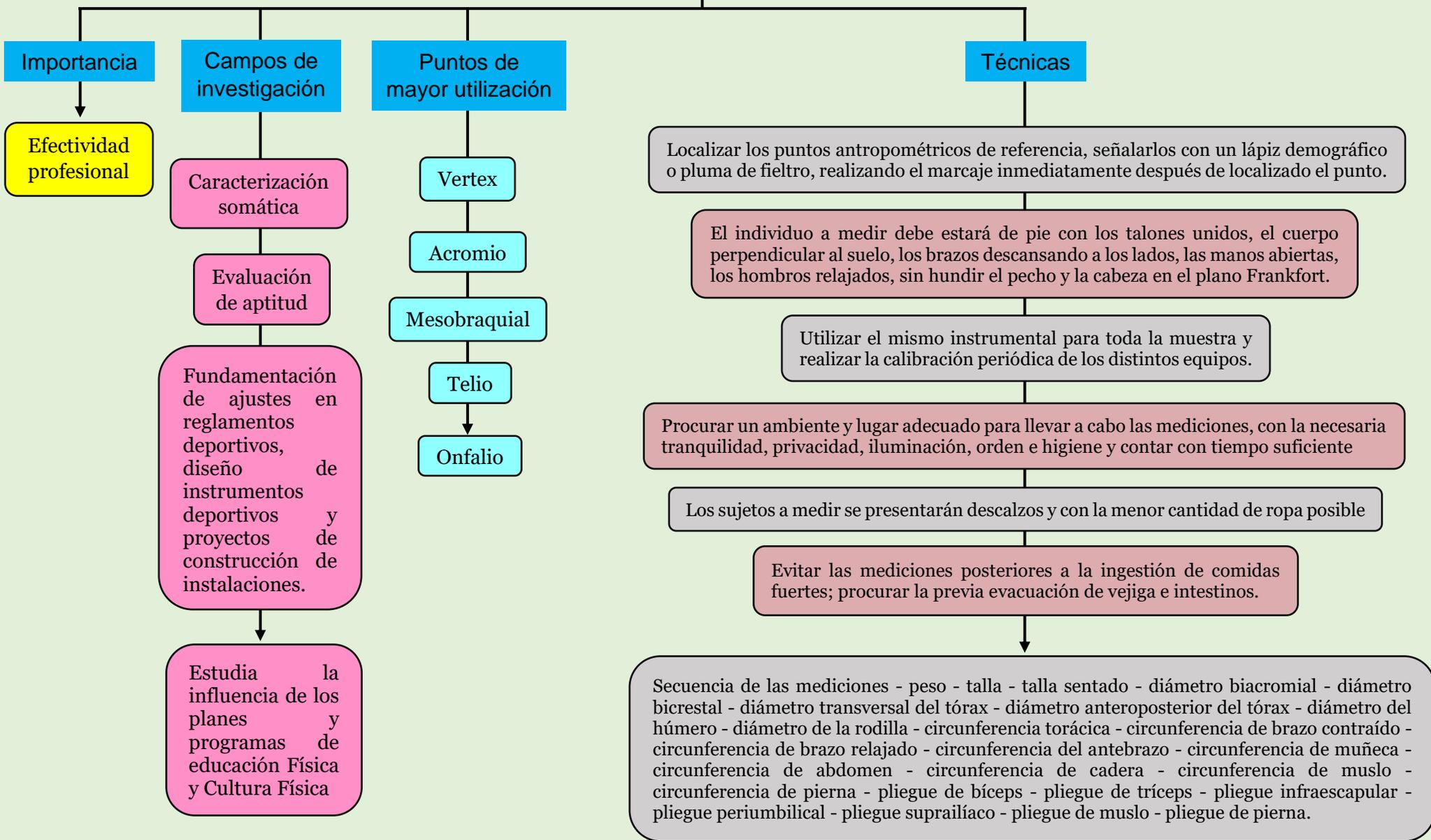
- › ***DOCENTE: L.N. Nefi Alejandro Sánchez Gordillo***

- › ***ALUMNA: Xochitl Perez Pascual***

- › ***Séptimo cuatrimestre: grupo “A”***

Tapachula Chiapas 30 de octubre 2021

Antropometría aplicada a la valoración nutricional del deportista



Importancia

Efectividad profesional

Campos de investigación

Caracterización somática

Evaluación de aptitud

Fundamentación de ajustes en reglamentos deportivos, diseño de instrumentos deportivos y proyectos de construcción de instalaciones.

Estudia la influencia de los planes y programas de educación Física y Cultura Física

Puntos de mayor utilización

Vertex

Acromio

Mesobraquial

Telio

Onfalo

Técnicas

Localizar los puntos antropométricos de referencia, señalarlos con un lápiz demográfico o pluma de fieltro, realizando el marcaje inmediatamente después de localizado el punto.

El individuo a medir debe estar de pie con los talones unidos, el cuerpo perpendicular al suelo, los brazos descansando a los lados, las manos abiertas, los hombros relajados, sin hundir el pecho y la cabeza en el plano Frankfort.

Utilizar el mismo instrumental para toda la muestra y realizar la calibración periódica de los distintos equipos.

Procurar un ambiente y lugar adecuado para llevar a cabo las mediciones, con la necesaria tranquilidad, privacidad, iluminación, orden e higiene y contar con tiempo suficiente

Los sujetos a medir se presentarán descalzos y con la menor cantidad de ropa posible

Evitar las mediciones posteriores a la ingestión de comidas fuertes; procurar la previa evacuación de vejiga e intestinos.

Secuencia de las mediciones - peso - talla - talla sentado - diámetro biacromial - diámetro bicrestal - diámetro transversal del tórax - diámetro anteroposterior del tórax - diámetro del húmero - diámetro de la rodilla - circunferencia torácica - circunferencia de brazo contraído - circunferencia de brazo relajado - circunferencia del antebrazo - circunferencia de muñeca - circunferencia de abdomen - circunferencia de cadera - circunferencia de muslo - circunferencia de pierna - pliegue de bíceps - pliegue de tríceps - pliegue infraescapular - pliegue periumbilical - pliegue suprailíaco - pliegue de muslo - pliegue de pierna.

Composición corporal

Material antropométrico

Báscula con precisión de 100 g

Tallímetro de pared o estadiómetro

Lipocalibre

Paquímetros de diámetros óseos pequeños

Cinta métrica

Lápiz demográfico

Cajón antropométrico de aproximadamente 40cm de alto x 50cm de ancho x 30 cm de profundidad

Tejidos

Adiposo

Está alrededor de los órganos y vísceras, además de una pequeña cantidad de tejido adiposo intramuscular. Este tejido adiposo está basado en pliegues cutáneos de las extremidades y tronco, teniendo en cuenta que la adiposidad de los miembros domina en las mujeres y la del tronco en los varones.

Muscular

Referente al músculo esquelético del cuerpo, el cual incluye tejido conectivo, ligamentos, nervios, vasos vasculares con sangre coagulada y una cantidad sin determinar de tejido adiposo no separable del músculo (grasa intramuscular).

Óseo

Se trata del hueso, el cual está formado por tejido conectivo, que incluye el cartílago, periostio y músculo que no puede ser completamente removido por disección, nervios, vasos vasculares con sangre coagulada y lípidos contenidos en la cavidad medular.

Residual

Formado por los órganos, vitales y vísceras, incluyendo tejido conectivo, nervios, vasos vasculares con sangre coagulada, tejido adiposo que no puede ser separado físicamente de los órganos del tracto gastrointestinal.

Bibliografía

- Herman veles a. (2012) fundamentos de medicina nutrición y deporte para las investigaciones.
- Ana Bertha Pérez Lizaur (2014) nutriología medica nutrieccion 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.eattratadosdenutricionyactividadfisica.org.mx>

