



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE

ACTIVIDAD: CUADRO SINOPTICO

DOCENTE: LIC. NEFI SANCHEZ GORDILLO

ALUMNO: MICHELL E. RAMON BORRALLEZ

7° CUATRIMESTRE GRUPO A

TAPACHULA, CHIAPAS A; 11 DE OCTUBRE DEL 2021

NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE Y SU RELACION ON LA BIOQUIMICA

Factores que regulan las funciones corporales durante la actividad Física.

Durante, e incluso antes de empezar a hacer ejercicio, nuestro cerebro se prepara para actuar. Se empiezan a apagar las funciones animales de reposo y se ponen en marcha las funciones animales de acción. Mejoran el nivel de alerta y la predisposición para actuar.

¿Qué pasa en nuestro organismo cuando realizamos actividad física?

A nivel respiratorio

A nivel respiratorio, la ventilación aumenta progresivamente, primero por una mayor profundidad de las respiraciones y después por un aumento de la frecuencia respiratoria. Esto nos permite extraer del aire más oxígeno para los músculos que están trabajando y eliminar el exceso de CO2 que se está produciendo como consecuencia de la combustión y del mantenimiento del pH de la sangre.

A nivel circulatorio

Las arterias de los distintos órganos se contraen o se relajan para aumentar la cantidad de sangre y oxígeno musculares sin perjudicar al flujo cerebral y coronario. De forma general, se dilatan las arterias de los músculos que desarrollan el trabajo y se contraen las de los músculos que están en reposo, las del aparato digestivo, los riñones y la piel

A nivel cardiaco

A nivel cardiaco aumentan tanto la fuerza con la que se contrae el corazón como la frecuencia cardiaca. El aumento de la fuerza de contracción se traduce en un aumento de la cantidad de sangre que se bombea con cada latido. Esto, unido al aumento de la frecuencia cardiaca, sirve para aumentar del volumen de sangre que circula por el organismo en un minuto, que puede pasar de unos 5 litros en reposo hasta los 30 litros en esfuerzos máximos.

Nutrición en la actividad física y deporte y su relación con la fisiología del ejercicio

el sistema muscular es el efector de las órdenes motoras generadas en el sistema nervioso central, siendo la participación de otros sistemas fundamental para el apoyo energético hacia el tejido muscular para mantener la actividad motora

Las respuestas fisiológicas inmediatas al ejercicio son cambios súbitos y transitorios que se dan en la función de un determinado órgano o sistema o bien los cambios funcionales que se producen durante la realización del ejercicio y desaparecen inmediatamente cuando finaliza la actividad.

Puntos a considerar para la fisiología del ejercicio

es preciso poseer unos conocimientos sobre los instrumentos usados, las mediciones efectuadas durante las pruebas de ejercicio y el modo en que se expresan el trabajo, la potencia y el gasto energético.

formas de expresar las unidades de trabajo, potencia y gasto energético.

El objetivo es describir los instrumentos habituales del equipo que se utiliza para efectuar pruebas de ejercicio, explicar cómo se mide el gasto energético y exponer las distintas formas de expresar las unidades de trabajo, potencia y gasto energético.

Tipos de sistemas

Sistema métrico

En este sistema, las unidades básicas de longitud, volumen y masa son el metro, el litro y el gramo, respectivamente. La ventaja principal del sistema métrico es que los múltiplos y submúltiplos de sus unidades básicas se expresan en factores de 10 con prefijos que se añaden a la unidad básica.

Sistema Internacional de Unidades

El resultado, conocido como Sistema Internacional (SI) de unidades, ha sido adoptado prácticamente por todas las revistas de medicina deportiva y ejercicio para la publicación de los trabajos de investigación. El SI ha permitido estandarizar la comunicación de los datos científicos, a la vez que facilita la comparación de los resultados publicados.