



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE

**TEMA: ANTROPOMETRÍA APLICADA A LA VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL
DEPORTISTA**

ACTIVIDAD: CUADRO SINOPTICO

DOCENTE: NEFI SANCHEZ GORDILLO

ALUMNO: MICHELL E. RAMON BORRALLEZ

7° CUATRIMESTRE GRUPO A

TAPACHULA, CHIAPAS A; 06 DE NOVIEMBRE DEL 2021

ANTROPOMETRÍA APLICADA A LA VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL DEPORTISTA

BIOTIPOS Y PROPORCIONALIDAD

La antropometría es una técnica que nos permite analizar la composición corporal y proporcionalidad de cada persona para conocer como esta afecta a su rendimiento.

TIPOS DE BIOTIPO

FENOTIPO

El fenotipo es cualquier característica detectable de un organismo (estructural, bioquímica, fisiológica o conductual) determinado por una interacción entre su genotipo y su medio ambiente

GENOTIPO

El genotipo describe un grupo de miembros que tienen los mismos genes

BIOTIPO

Son el conjunto de fenotipos que corresponden al mismo genotipo. Y de factores abióticos que influyen sobre un ser vivo.

SOMATOTIPOS

Endomorfo; Caracterizado por el predominio del desarrollo visceral; gordura

Mesomorfo; Caracterizado por el predominio de las estructuras corporales: huesos, músculos y tejido conectivo, lo que proporciona un aspecto físico fuerte y resistente

Ectomorfo; - Caracterizado por un organismo demacrado, de músculos pobres y huesos delicados; pecho aplastado; extremidades largas y delgadas

ADAPTACIÓN DEL RÉGIMEN ALIMENTARIO A LOS CAMBIOS DE LAS ETAPAS DE ENTRENAMIENTO.

El objetivo de las estrategias nutricionales con relación a las fases de entrenamiento y/o competencia, es el de optimizar la disponibilidad de glucógeno muscular y hepático y de glucosa sanguínea, con el fin de aumentar y mantener la oxidación de los carbohidratos.

ALIMENTACIÓN EN LAS TRES FASES

ALIMENTACIÓN PRE-COMPETENCIA

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, y pobres en proteínas y grasas. Deben ser a la vez de fácil y rápida asimilación.

ALIMENTACIÓN EN COMPETENCIA

Para una alimentación en competencia El American College of Sports Medicine, recomienda la ingestión de soluciones al 6-8% de CHO. Esto posibilita el mantenimiento adecuado de la glicemia sanguínea.

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, y neutralizar la acidosis metabólica favorecida por el ácido láctico formado como consecuencia del propio esfuerzo.