



Mi Universidad

Universidad del Sureste

Licenciatura en Nutrición

Nefi Alejandro Sánchez Gordillo

Profesor(a)

Nutrición en la Actividad física y Deporte

Materia

Cuadro Sinóptico

Diego Riquelme Cano Aquino

Alumno

422419026

ID

7° A

Grado y Grupo

00 de Octubre del 2021

Fecha de entrega

Tapachula, Chiapas

Antropometría aplicada a la valoración nutricional del deportista

Biotipos y proporcionalidad

Fenotipo

es la manifestación y expresión del genotipo

El fenotipo de un organismo individual es la apariencia física y la constitución, o manifestación específica de un determinado rasgo

como el tamaño o el color de ojos; esto varía entre los diferentes individuos, aunque puede ser similar en rasgos familiares.

Biotipos

es la forma típica de un organismo (persona, animal o planta) que puede considerarse un modelo de su especie, variedad o raza

comprende las características generales de un organismo que comparte un fenotipo o las particularidades de los bioelementos que comparte un genotipo

- ENDOMORFO
- MESOMORFO
- ECTOMORFO

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 (dependiendo si es desayuno, comida o cena), para dar tiempo a que se complete la digestión

Deberá ser hipercalórica, a costa de hidratos de carbono complejos que tengan un bajo índice glucémico

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, y pobres en proteínas y grasas.

ALIMENTACIÓN POSTCOMPETITIVA

Una vez finalizado el entrenamiento o competición, la alimentación sigue siendo importantísima

lo aconsejable es seguir bebiendo una bebida de reposición ligeramente hipotónica, que además de hidratar aporta energía y las sales minerales perdidas con la sudoración, y tomar una dieta rica en hidratos de carbono de elevado índice glucémico