



21 DE OCTUBRE DE 2022

NUTRICION PLICADA AL DEPORTE

NEFI SANCHEZ /
AZUCENACARRANZA



LÍPIDOS CARACTERÍSTICAS Y METABOLISMO EN EL EJERCICIO

CLASIFICACION

Lípidos simples

Moléculas del mismo elemento estructura que los

Ácidos grasos

Cadena hidrocarbonatada

Parte de la estructura química

Almacena en forma

Proteína de transporte

Estructura o longitud de cadena

Nivel de saturación

Forma

Lípidos complejos

Lípidos derivados

METABOLISMO DE LOS LÍPIDOS DURANTE EL EJERCICIO

Las reservas de lípidos en el organismo representan la fuente más abundante de energía potencial

Almacén de triglicéridos

Ácidos grasos libres

Se transportan en el retículo endoplasmático

El glicerol producido en la lipólisis

Factores sistémicos

DIETA ALTA EN LÍPIDOS

Tanto los hidratos de carbono como las grasas son indispensables como sustratos para la producción de energía durante el ejercicio moderado

Consumo de hidratos de carbono exógenos

Utilización de lípidos

Patrón subsecuente

Períodos largos de adaptación

Oxidación de ácidos grasos

Una dieta alta en lípidos en cualquier adaptación

Empleo del glucógeno muscular

En ejercicio prolongado

RELACION DEL CONSUMO DE LA CAFEÍNA CON LA UTILIZACIÓN DE LÍPIDOS

La cafeína es un agente farmacológico usado por muchos atletas como apoyo ergogénico

El efecto de la cafeína desempeña un papel físico

La capacidad de mantener alerta

Altera la velocidad de conducción

