12 de noviembre de 2022

NEFI SANCHEZ / AZUCENACARRANZA

NUTRICION Y ACTIVIDADES PEDIATRICAS

NUTRICION Y ACTIVIDADES PEDIATRICAS

RELACION DEL CONSUMO DE LA CAFEINA CON LA UTILIZACION DE LIPIDOS

METABOLISMO DE LOS LIPIDOS DURANTE EL EJERCICIO

Paridos largos de adaptación

Consumo de hidratos de carbono exógenos

DIETA ALTA EN LIPIDOS

Almacena en forma de triliceridos

CLASIFICACION

Lípidos simples

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

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

Moléculas del mismo elemento estructura que los carbohidratos

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

Ácidos grasosos

Almacén de triglicéridos

Cadena hidrocarbonatada

El efecto de la cafeína desempeña físico

Ácidos grasos libres

Utilización de lípidos

Se transportan el retículo endoplasmatico

Pate de la estructura química

Patrón subsecuente

La capacidad de mantener alerta

El glicerol producido en la lipolisis

Proteína de transporte

Altera la velocidad de conducción

Oxidación de ácidos grasoso

Factores sistémicos

Estructura o longitud de cadena

Una dieta alta en lípidos en cualquier adaptación

Nivel de saturación

Empleo del glucógeno muscular

Forma

Lípidos complejos

En ejercicio prolongado

Lípidos derivados

Las deficiencias de hierro, vitamina D, folato y otros nutrientes durante el periodo  
periconcepcional tal vez alteren la salud de la madre y el desarrollo del feto.

deficiencias de tiamina y vitaminas B6, B12 y D, al igual que de minerales como el calcio, hierro, cobre y cinc

Beneficios de la pérdida de peso.

Individuos “metabólicamente sanos”.

La GnRH estimula la  
liberación de FSH y LH de la hipófisis anterior

liberadora de gonadotropina (GnRH).

globulina fijadora de hormonas sexuales (SHBG)

niveles altos de grasa  
central están en mayor riesgo

aborto espontáneo

parece asociarse con reducción en la  
fertilidad debido a alteraciones en la producción de  
espermatozoides

El bajo  
peso en los hombres (BMI  
< 20 kg/m2)

hormona foliculoestimulant

hormona luteinizante

Los hombres  
obesos tienden a presentar  
baja testosterona y elevación en las concentraciones de estradiol

enzima (aromatasa)

relacionan con el metabolismo de la testosterona en el tejido graso

pérdida de grasa, ciertos medicamentos y modificaciones en la dieta

enzimas antioxidantes propias del organismo

las vitaminas  
E, C y el β-caroteno,

La ingesta adecuada de antioxidantes

síndrome de ovario poliquístico

inflamación crónica

síndrome metabólico.

resistencia a la insulina

resultados del embarazo.

alteraciones en la fertilidad

al interferir con la ovulación o con el desarrollo de los espermatozoides.

niveles muy altos y muy bajos de grasa corporal

cambios metabólicos y hormonales

Sólo 1.6% de los  
adultos en EUA tienen un bajo peso.

por arriba del peso  
normal, ha aumentado en alrededor de 5%

mayores, equivalentes a pesos de 45 kg en adelante

. La prevalencia de la obesidad grave, que se evalúa como los BMI de 40 kg/m2

31.9% de las mujeres son obesos.

Entre  
los estadounidenses de 20 a 39 años, 33.2% de los varones

Alcohol y fertilidad.

Ejercicio y fertilidad.

Exposición a metales pesados y fertilidad.

Cafeína y fertilidad.

Reservas de hierro y fertilidad

Reservas de folato y fertilidad

Alimentos de origen vegetal y fertilidad

en la maduración de los espermatozoides y en la síntesis de testosterona

Reservas de cinc y fertilidad en los varones

una reducción en los daños  
cromosómicos y al DNA,

los hombres y mujeres infértiles presentan  
una baja ingestión de antioxidantes

Reservas de antioxidantes y fertilidad