

# CUADRO SINOPTICO

**Nombre del Alumno:** Karine Abigail Vicente Villatoro

**Parcial:** 3

**Nombre de la Materia:** Nutricion en la actividad física y el deporte

**Nombre del profesor:** Lic. Daniela Monserrat Mendez Guillen

**Nombre de la Licenciatura:** NUTRICION

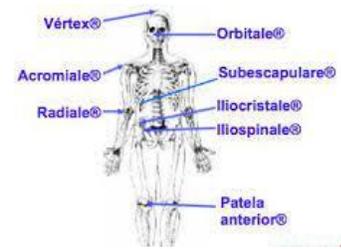
**Cuatrimestre:**7

Protocolo para la medición antropométrica

la palpación es un método para familiarizarse con las mediciones

Puntos antropométricos

- ❖ Vertex
- ❖ Telio
- ❖ Onfalio
- ❖ Cresta iliaca
- ❖ Acromio
- ❖ Mesobraquial



Pliegues cutáneos

Con los pliegues cutáneos, valoramos la cantidad de tejido adiposo subcutáneo.

se realiza con plicometría

- ❖ Pliegue bicipital
- ❖ Pliegue tricipital
- ❖ Pliegue Supreilica
- ❖ pliegue Supraescapular
- ❖ Pliegue de muslo



Métodos para determinar la composición corporal

Métodos directos

- ❖ Basados en disección de cadáveres

Métodos indirectos

- ❖ Se basan en reacción de variables (pesada hidrostática)

Métodos doblemente indirectos

- ❖ Mediante ecuaciones derivadas del método indirecto, entre los que destacamos la antropometría y bioimpedancia eléctrica

La cineantropometría es el estudio del tamaño, forma, composición, estructura y proporcionalidad del cuerpo humano

Biotipo y proporcionalidad

El conjunto de la variabilidad fenotípica recibe el nombre de polifenismo o polifasia.

❖ Biotipo

Es la forma típica de un organismo que pueda considerarse un modelo de su especie, variedad o raza.

❖ Fenotipo

Es cualquier característica destacable de un organismo.

❖ Genotipo

Describe un grupo de miembros que tienen los mismos genes

# ANTROPOMETRIA APLICADA AL DEPORTISTA

## Somatotipos

Clasificación del cuerpo según su forma

Endomorfo

Son personas que tienen tendencia a acumular grasa, su cuerpo suele ser más redondeado

Mesomorfo

Los más equilibrados, son musculosos y de complejión robusta

Ectomorfo

Son personas delgadas y altas

## Adaptación del régimen alimentario

Alimentación precompetitiva

Son los alimentos que se toman mientras dura la competición.

La comida anterior a la competición deberá hacerse, como mínimo, dos o tres horas antes

- ❖ Las bebidas frías se toleran mejor.
- ❖ Una solución de hidratos de carbono al 6-7%
- ❖ Consumir sodio para promover la rehidratación
- ❖ La bebida que contenga HC debe tener una combinación de glucosa + sacarosa

Alimentación Post competitiva

Una vez finalizado el entrenamiento o competición

❖ Consumir HC para reponer los depósitos orgánicos de glucógeno

Para obtener energía para la siguiente competencia

❖ Dar alimentos con alto índice glucémico

Reconstruye el músculo fácilmente

❖ HC= 1-2 g/kg/por hora

## Nutrientes recomendados para atletas

Hidratos de carbono

Fuerza, resistencia, potencia, velocidad

Dependiendo las horas de ejercicio

1-3 hr/día

6-10 gr/kr/día

>4-5 hr/día

8-12 gr/kr/día

Proteínas

Ingesta de deportista normal { 0-8 gr/kr/día

Deportista de velocidad { 1.5-1.7 gr/kg/día

Según la ACSM todos los deportistas { 1.2-2 gr/kg/día

Grasas

Ingesta recomendada de 2 gr/kg/día

Construcción de masa magra

El entrenamiento de fuerza y el consumo de más energía (calorías) y de productos (con frecuencia ilegales) que se supone estimulan la formación de músculo.

# Bibliografía

NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE

(S.F)

UDS, recuperado (12, NOV, 2022) <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/dde5309302a4110572d934a38ab37782-L LNU704%20NUTRICI%C3%93N%20Y%20ACTIVIDADES%20PED>

[I%C3%81TRICAS.pdfnte/](#)