

**Nombre de alumno: Elisa Fernanda Navarro Arizmendi**

**Nombre del profesor: Daniela Méndez**

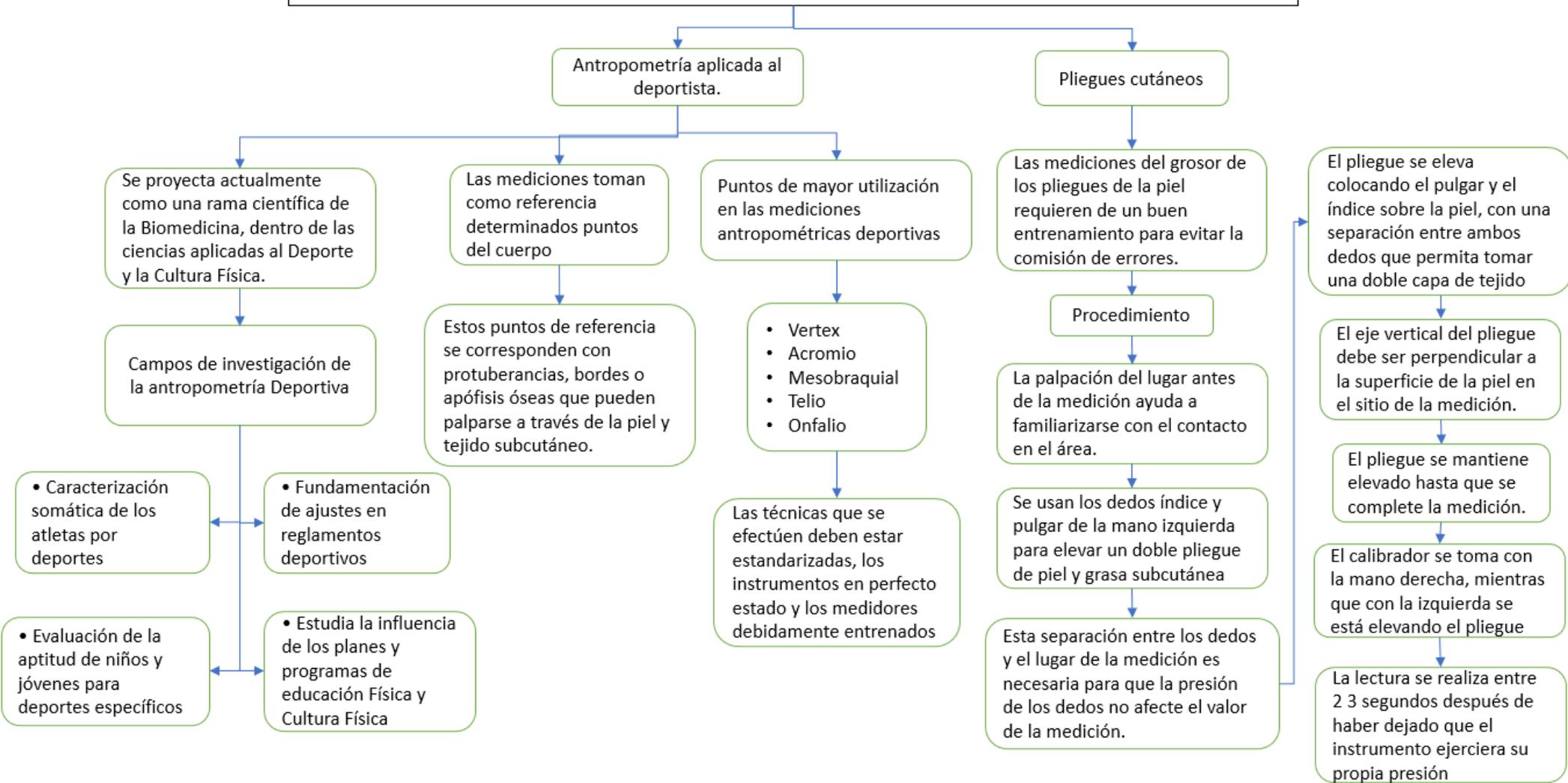
**Nombre del trabajo: Mapa conceptual**

**Materia: Nutrición en la actividad física y el deporte**

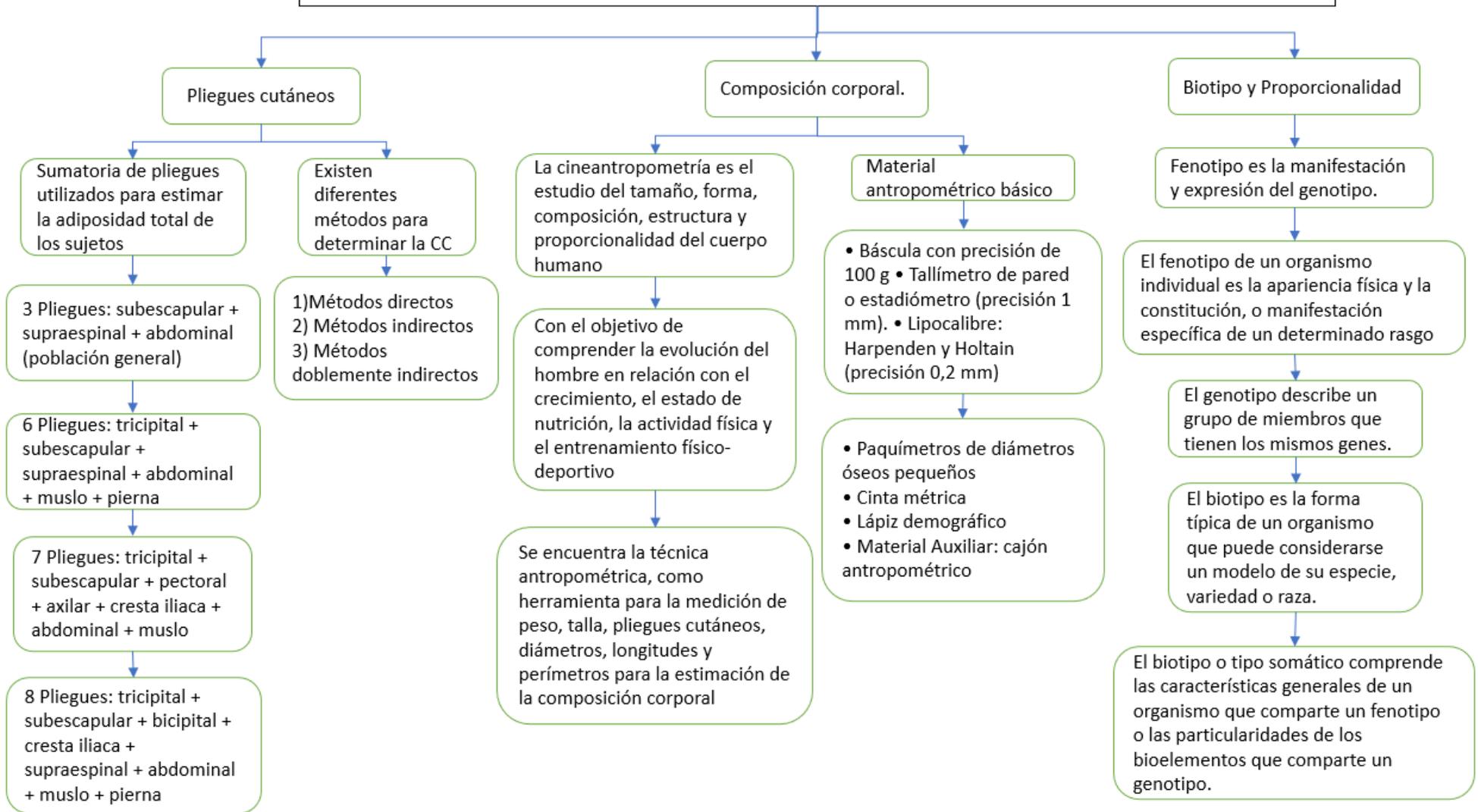
**Grado: 7**

**Grupo: LNU**

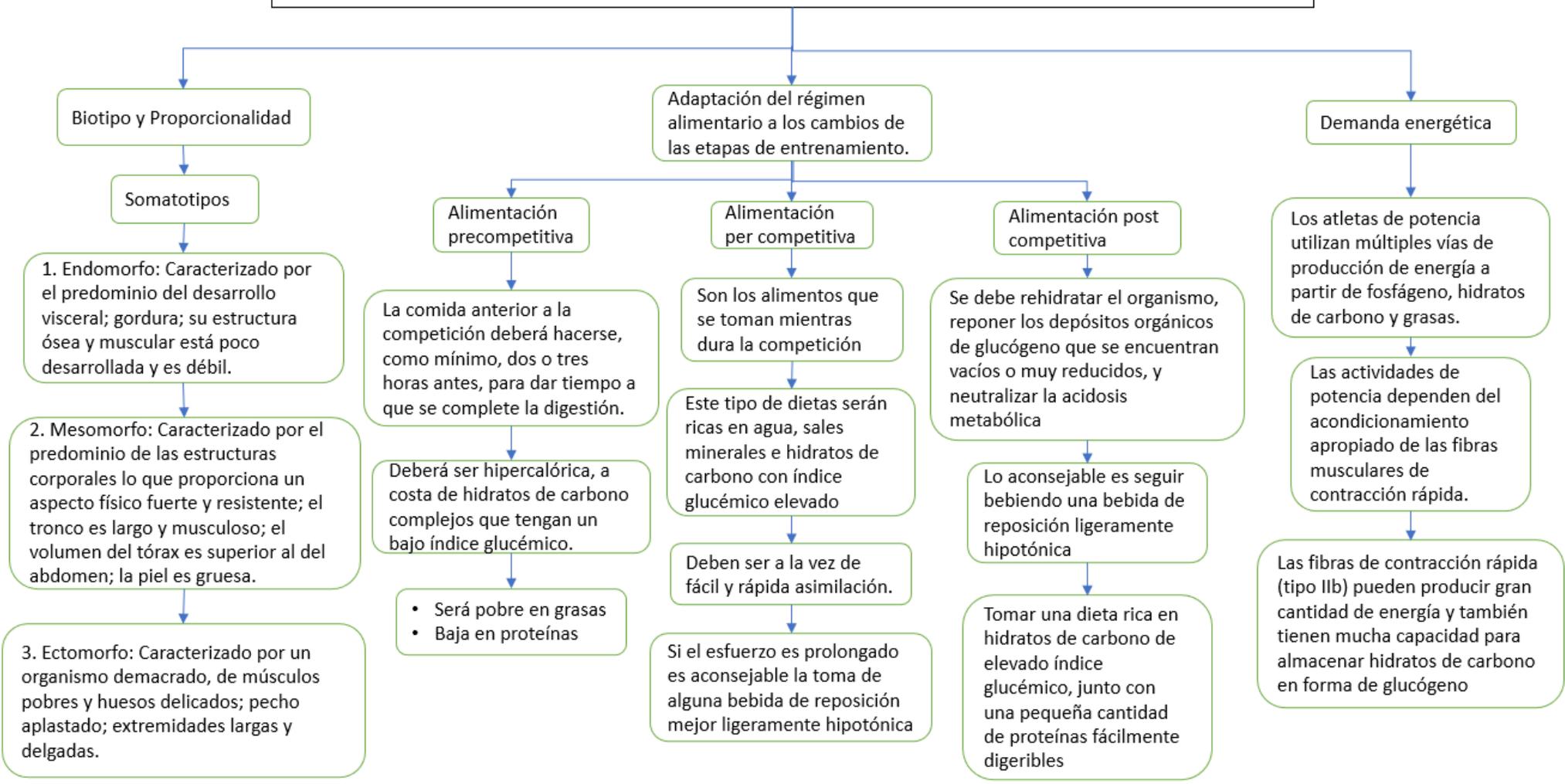
# ANTROPOMETRÍA APLICADA A LA VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL DEPORTISTA Y ESTRATEGIAS NUTRICIONALES PARA DEPORTES DE POTENCIA, RESISTENCIA Y COMBINADOS



# ANTROPOMETRÍA APLICADA A LA VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL DEPORTISTA Y ESTRATEGIAS NUTRICIONALES PARA DEPORTES DE POTENCIA, RESISTENCIA Y COMBINADOS



# ANTROPOMETRÍA APLICADA A LA VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL DEPORTISTA Y ESTRATEGIAS NUTRICIONALES PARA DEPORTES DE POTENCIA, RESISTENCIA Y COMBINADOS



Biotipo y Proporcionalidad

Adaptación del régimen alimentario a los cambios de las etapas de entrenamiento.

Demanda energética

Somatotipos

Alimentación precompetitiva

Alimentación per competitiva

Alimentación post competitiva

1. Endomorfo: Caracterizado por el predominio del desarrollo visceral; gordura; su estructura ósea y muscular está poco desarrollada y es débil.

2. Mesomorfo: Caracterizado por el predominio de las estructuras corporales lo que proporciona un aspecto físico fuerte y resistente; el tronco es largo y musculoso; el volumen del tórax es superior al del abdomen; la piel es gruesa.

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

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

- Será pobre en grasas
- Baja en proteínas

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

Deben ser a la vez de fácil y rápida asimilación.

Si el esfuerzo es prolongado es aconsejable la toma de alguna bebida de reposición mejor ligeramente hipotónica

Se debe rehidratar el organismo, reponer los depósitos orgánicos de glucógeno que se encuentran vacíos o muy reducidos, y neutralizar la acidosis metabólica

Lo aconsejable es seguir bebiendo una bebida de reposición ligeramente hipotónica

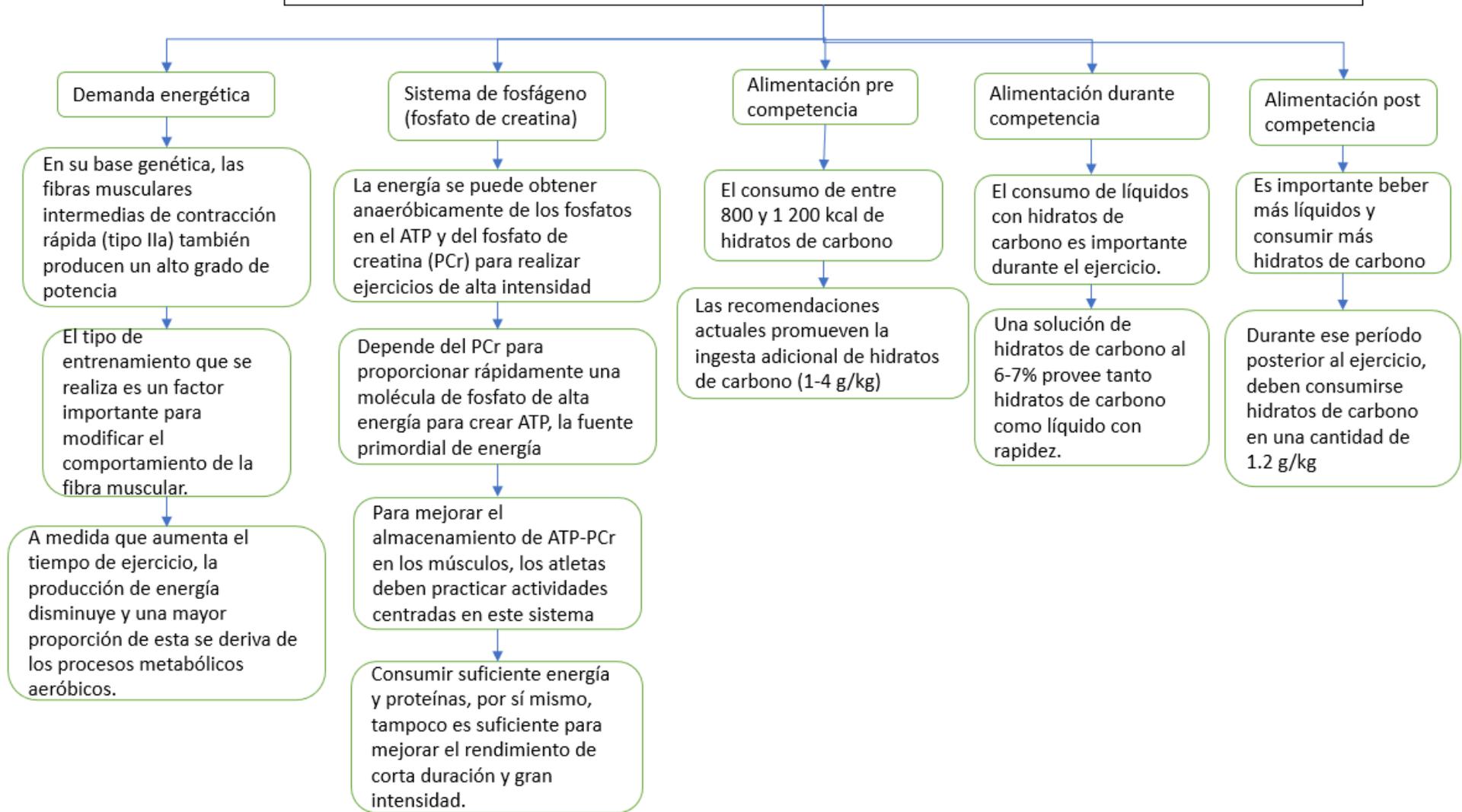
Tomar una dieta rica en hidratos de carbono de elevado índice glucémico, junto con una pequeña cantidad de proteínas fácilmente digeribles

Los atletas de potencia utilizan múltiples vías de producción de energía a partir de fosfágeno, hidratos de carbono y grasas.

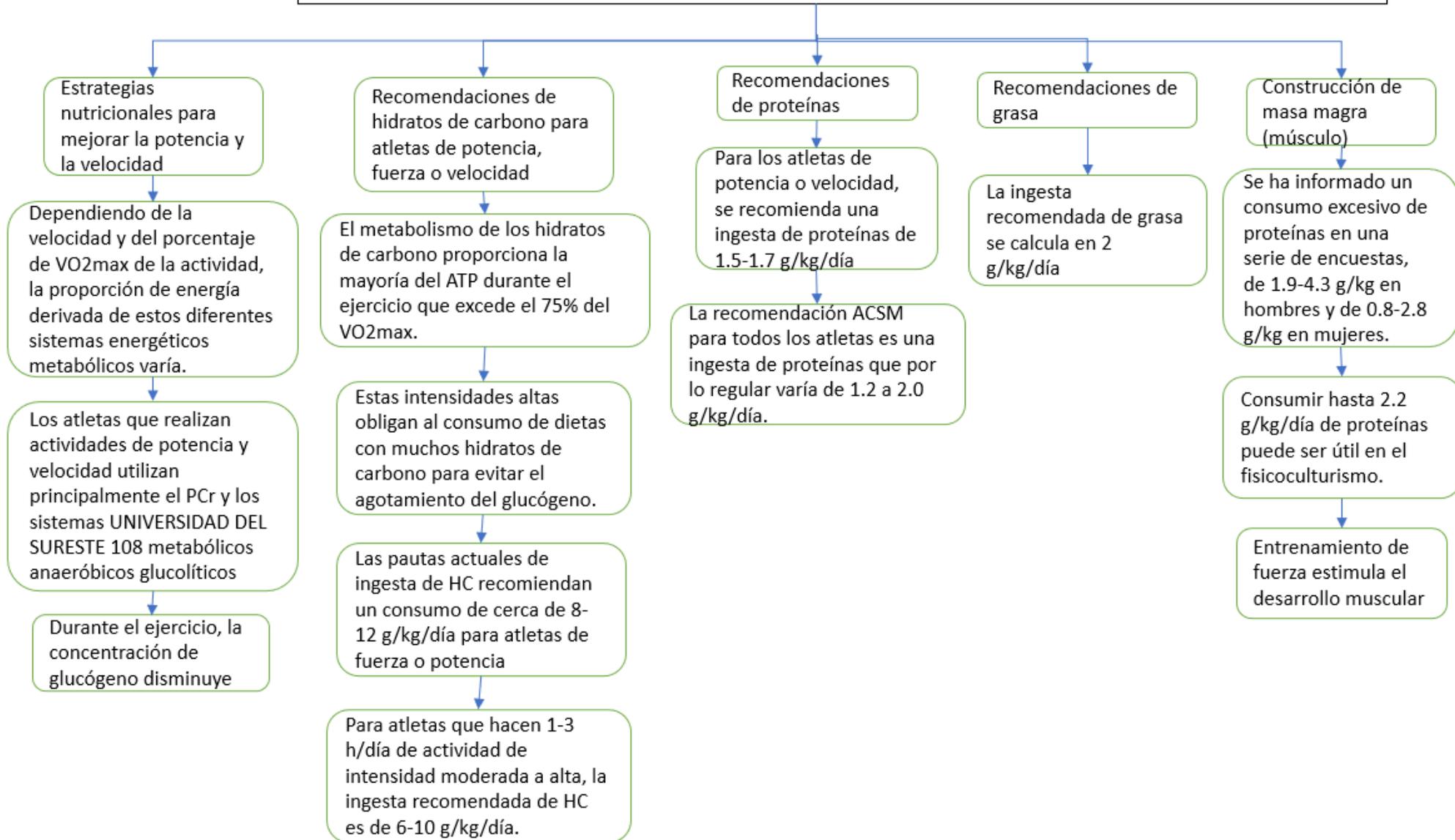
Las actividades de potencia dependen del acondicionamiento apropiado de las fibras musculares de contracción rápida.

Las fibras de contracción rápida (tipo IIb) pueden producir gran cantidad de energía y también tienen mucha capacidad para almacenar hidratos de carbono en forma de glucógeno

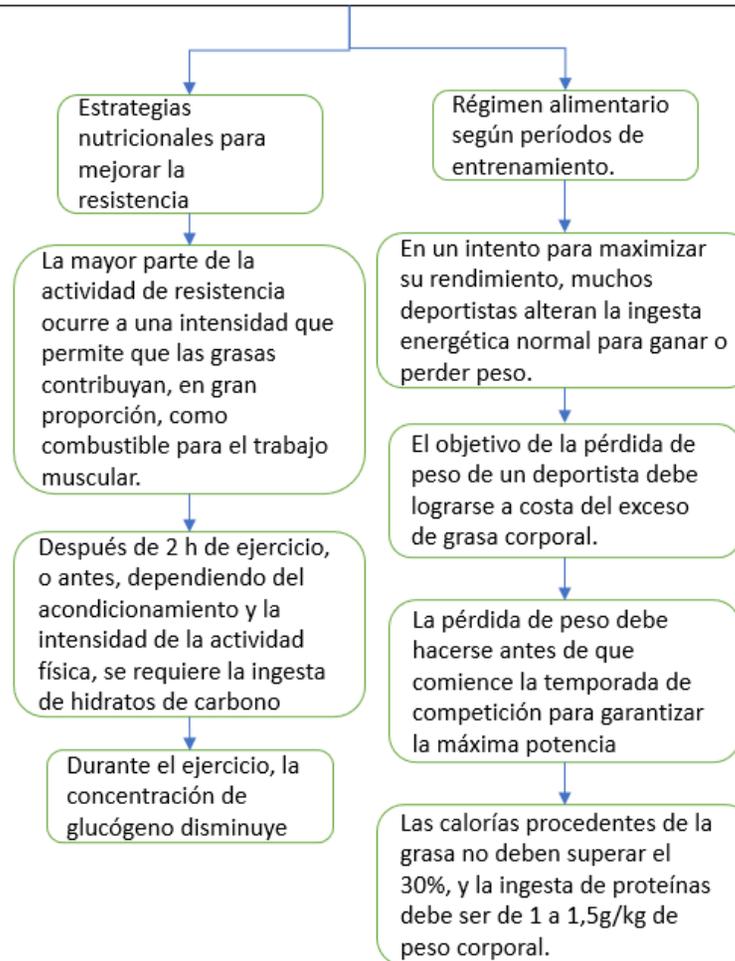
# ANTROPOMETRÍA APLICADA A LA VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL DEPORTISTA Y ESTRATEGIAS NUTRICIONALES PARA DEPORTES DE POTENCIA, RESISTENCIA Y COMBINADOS



# ANTROPOMETRÍA APLICADA A LA VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL DEPORTISTA Y ESTRATEGIAS NUTRICIONALES PARA DEPORTES DE POTENCIA, RESISTENCIA Y COMBINADOS



## ANTROPOMETRÍA APLICADA A LA VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL DEPORTISTA Y ESTRATEGIAS NUTRICIONALES PARA DEPORTES DE POTENCIA, RESISTENCIA Y COMBINADOS



Bibliografía: Antología UDS NUTRICIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE 7º CUATRIMESTRE NUTRICIÓN  
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/0b83b4cad7a8f665a1eca5cabce526c0-LC-LNU701%20NUTRICION%20EN%20LA%20ACTIVIDAD%20FISICA%20Y%20EL%20DEPORTE.pdf>