



**Nombre de la alumna: Sarina López González.**

**Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen.**

**Nombre del trabajo: Mapa Conceptual.**

**Materia: Nutrición y Actividad Física y el Deporte.**

**Grado: 7° Cuatrimestre**

# VIAS AROBICAS Y ANAEROBICAS

## 2.1 PARAMETROS BIOQUIMICOS

- Tipos de análisis**
  - Sangre
  - Orina
  - Saliva
  - Sudor
- Mediciones**
  - Peso
  - Talla
  - IMC
- Control**
  - Química sanguínea
  - Parámetros hematológicos
  - Parámetros hormonales

## 2.2 METABOLISMO ENERGETICO

- AF gasto energético**
  - 430-860 kcal
- Distribución**
  - HC: 55-65%
  - LP: 25-35%
  - PT: 10-15%
- Fibras**
  - Tipo I — Tienen capacidad aeróbica por disponer mitocondrias.
  - Tipo II — Velocidad de contracción mas rápida.

## 2.3 EFICIENCIA ENERGETICA

Cambios que se producen para poder desarrollar un trabajo físico, que desde una perspectiva evolutiva.

## 2.4 VIA ANAEROBICA

- Aláctica**
  - Inicia contracciones en fibras musculares, utiliza ATP almacenando en su interior.
- Láctica**
  - ✓ No utiliza el oxígeno.
  - ✓ Produce ácido láctico.
  - ✓ Vía metabólica.
  - ✓ Utiliza HC.

## 2.5 VIA AEROBICA

- ✓ Vía metabólica.
- ✓ Presencia de oxígeno.
- ✓ Utiliza glucógeno y A. grasos

## 2.6 CONSUMO DE OXIGENO

- Definición**
  - Cantidad de oxígeno que el organismo utiliza mediante energía cuando hay un trabajo físico.
- Factores**
  - Mecánico
  - Esfuerzo
  - Entrenamiento
  - Climático y ambiental
- Max. consumo**
  - Masa muscular
  - Edad
  - Sexo
  - Entrenamiento

(UDS, 2022)

## VIAS AEROBICAS Y ANAEROBICAS

### 2.7 UMBRAL ANAEROBICO

La intensidad va aumentando produciendo cargas acidas en el organismo que no es capaz de neutralizar acumulando una acidosis metabólica.

### 2.8 UMBRAL AEROBICO

Intensidad llevado a cabo por el trabajo físico que determina la cantidad energética aumentado el metabolismo que ocurre en el musculo produciendo acido láctico.

### 2.9 ZONA DE TRANSICION AERO-ANAEROBICA

#### Potencia aeróbica

Es la máxima energía donde músculos obtienen energía en vía aeróbica.

#### Capacidad aeróbica

Energía total aportada en vías aeróbicas esto indica el tiempo y intensidad.

#### Potencia anaeróbica láctica

Máxima energía que músculos obtienen vía anaeróbica láctica.

#### Capacidad anaeróbica láctica

Total de energía aportada por glucolisis anaeróbica.

#### Potencia anaeróbica aláctica

Máxima energía donde músculos obtienen ATP y fosfocreatina.

#### Capacidad anaeróbica aláctica

Total de energía donde músculos obtiene ATP y fosfocretina almacenado en su interior.

### 2.10 TIPOS DE ENTRENAMIENTO AEROBICOS

#### Caminar

20 min. Al dia. Fortalece el cuerpo.

#### Nadar

Resistencia y mantiene el peso.

#### Correr

Quema calorías.

#### Montar bici

Glúteos y piernas.

#### Bailar

Humor.

#### Cardio

Mejora los músculos y corazón .

### 2.11 TIPOS DE ENTRENAMIENTO ANAEROBICOS

#### Sentadillas

Durante 60 segundos.

#### Boxs jumps

Durante 60 segundos.

#### Tuck jumps

Ayuda a tener impulso durante. 60 segundos.

#### Salto

Durante 60 segundos y descanso 30 segundos.

## Bibliografía

*UDS.* (20 de SEPTIEMBRE-DICIEMBRE de 2022). Obtenido de NUTRICION Y ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE:  
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/0b83b4cad7a8f665a1eca5cabce526c0-LC-LNU701%20NUTRICION%20EN%20LA%20ACTIVIDAD%20FISICA%20Y%20EL%20DEPORTE.pdf>