



**Nombre del alumno: Olaguez Ramírez Brenda Leticia**

**Nombre del profesor: Méndez Guillén Daniela Monserrat**

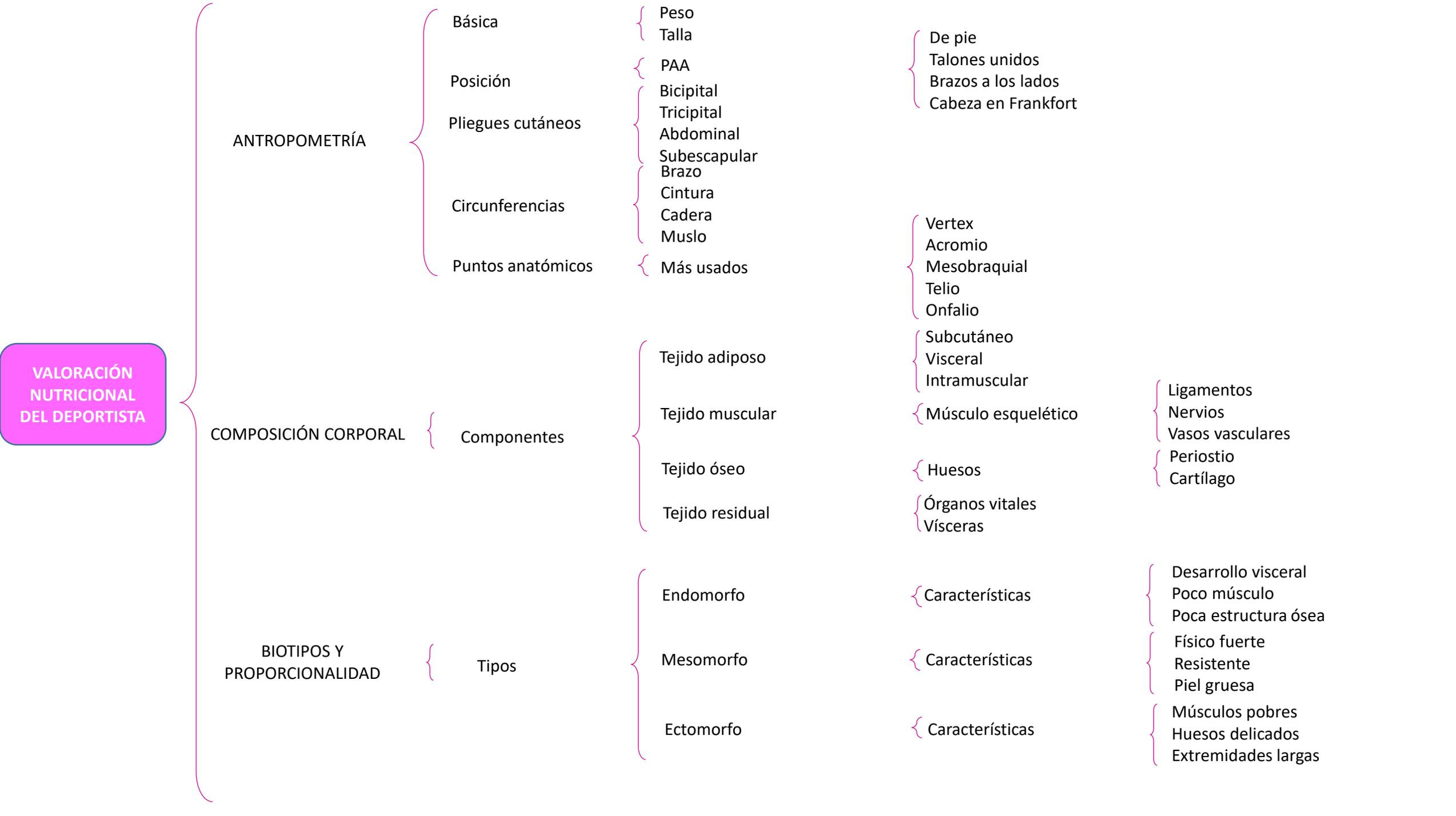
**Nombre del trabajo: Valoración nutricional del deportista**

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

**Grado: 7° A**

**Grupo: LNU**

Comitán de Domínguez Chiapas a 07 de Noviembre de 2022.



**VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL DEPORTISTA**

**ANTROPOMETRÍA**

- Básica
- Posición
- Pliegues cutáneos
- Circunferencias
- Puntos anatómicos

- Peso
- Talla
- PAA
- Bicipital
- Tricipital
- Abdominal
- Subescapular
- Brazo
- Cintura
- Cadera
- Muslo
- Más usados

- De pie
- Talones unidos
- Brazos a los lados
- Cabeza en Frankfort

**COMPOSICIÓN CORPORAL**

**Componentes**

- Tejido adiposo
- Tejido muscular
- Tejido óseo
- Tejido residual

- Subcutáneo
- Visceral
- Intramuscular
- Músculo esquelético
- Huesos
- Órganos vitales
- Vísceras

- Ligamentos
- Nervios
- Vasos vasculares
- Periostio
- Cartílago

**BIOTIPOS Y PROPORCIONALIDAD**

**Tipos**

- Endomorfo
- Mesomorfo
- Ectomorfo

- Características
- Características
- Características

- Desarrollo visceral
- Poco músculo
- Poca estructura ósea
- Físico fuerte
- Resistente
- Piel gruesa
- Músculos pobres
- Huesos delicados
- Extremidades largas

**VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL DEPORTISTA**

**ALIMENTACIÓN EN LAS ETAPAS DEL ENTRENAMIENTO**

Precompetitiva

{ Características

- { 2-3 hrs antes
- { Hipercalórica
- { Bajo índice glucémico
- { Evitando

- { Grasas
- { Azúcares simples
- { Agua
- { Sales minerales
- { Hco con alto índice glucémico

Percompetitiva

{ Características

{ Aumentar

Postcompetitiva

{ Características

- { Bebida de reposición
- { Hco con alto IG
- { Alta en proteínas

**SISTEMA DE FOSFGENO**

{ Genera

{ Fosfato de alta energía

{ Necesita

{ Fosfato de creatina

{ Sistemas metabólicos

- { Glucólisis anaeróbica
- { Glucólisis aeróbica
- { Sistema Pcr

**ESTRATEGIAS NUTRICIONALES PARA MEJORAR LA POTENCIA Y LA VELOCIDAD**

{ Actividades rápidas

{ Dependen

{ Del metabolismo anaeróbico

{ Actividades de mayor duración

{ Dependen

{ Del metabolismo aeróbico

**RECOMENDACIONES NUTRICIONALES**

{ Hidratos de carbono

{ Consumo

- { Atletas de A.R. { 8-12g/kg/día
- { Atletas moderados { 6-10g/kg/día

{ Proteínas

{ Consumo

- { Atletas { 1.5-1.7g/kg/día
- { Personas normales { 0.8g/kg/día

{ Grasas

{ Consumo

- { 2g/kg/día { Recupera glucógeno
- { Recupera músculo

**ESTRATEGIAS NUTRICIONALES PARA MEJORAR LA RESISTENCIA**

{ Ejemplos

- { Entrenamiento constante
- { Suficientes líquidos
- { Suficiente energía
- { Concentraciones correctas

**REGIMEN ALIMENTARIO SEGÚN PERIODOS**

{ Pérdida de peso

{ Objetivos

{ 0.5-1Kg/semana

{ Ganancia muscular

{ Objetivos

{ 250-500g/semana

# BIBLIOGRAFÍA

UDS. (Septiembre-Diciembre 2022). *Antología nutrición en la actividad física y el deporte*. México.

Obtenido de

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/0b83b4cad7a8f665a1eca5cabce526c0-LC-LNU701%20NUTRICION%20EN%20LA%20ACTIVIDAD%20FISICA%20Y%20EL%20DEPORTE.pdf>