

CUADRO SINOPTICO

Nombre del Alumno: Felipe de Jesús López Avendaño

Parcial: 2

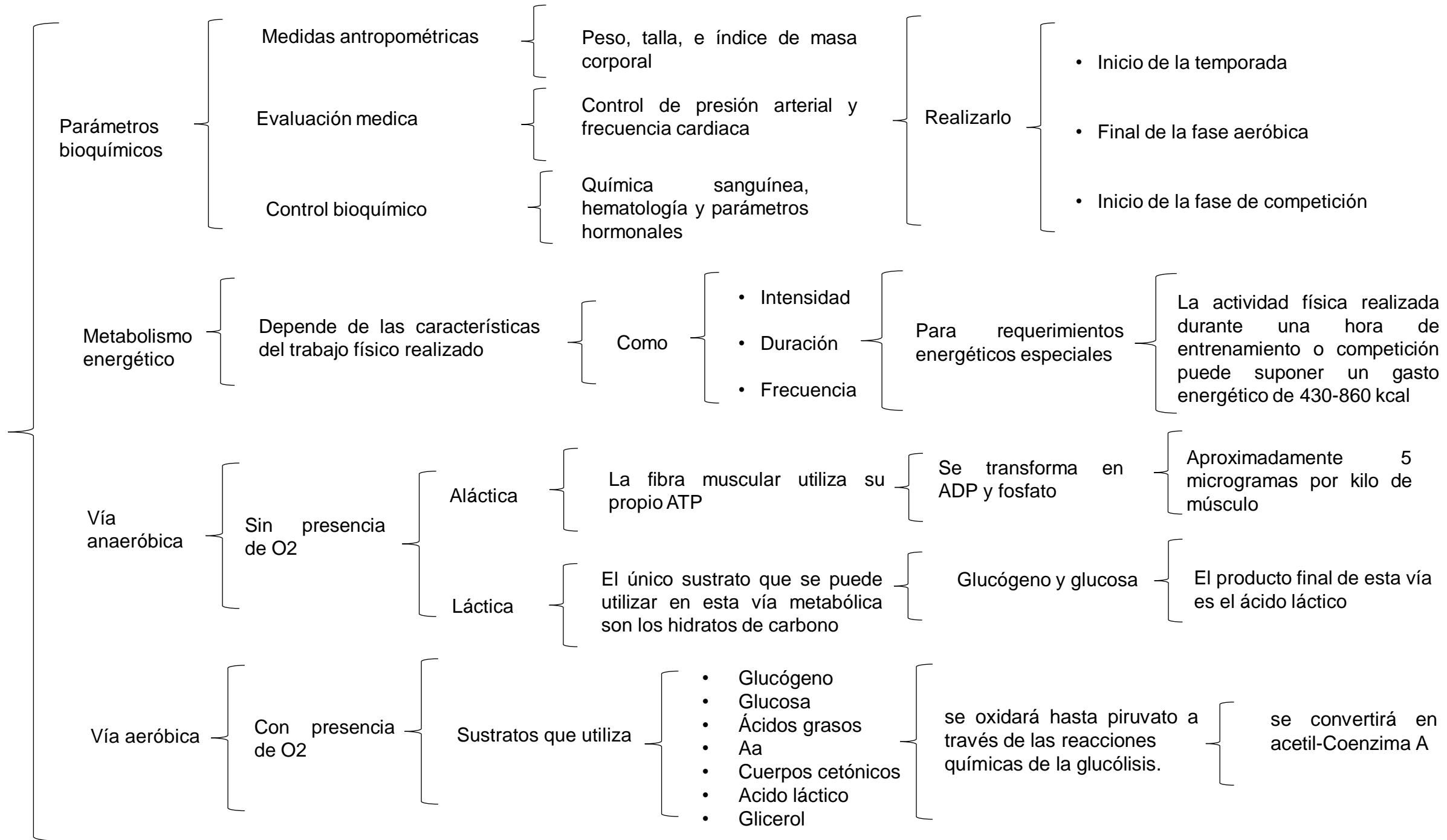
Nombre de la Materia: Nutrición en la actividad física y el deporte

Nombre del profesor: Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre de la Licenciatura: NUTRICION

Cuatrimestre: 7

VIAS AEROBICAS Y ANAEROBICAS



VIAS AEROBICAS Y ANAEROBICAS

Consumo de oxigeno

Se representa como $V. O_2$

Es la expresión de la cantidad de O_2 .

Factores para utilizar el O_2 en los músculos

- Características de esfuerzo
- Condicionantes mecánicos
- Nivel de entrenamiento
- Factores climáticos y ambientales

Umbral anaeróbico

Depende de la intensidad del trabajo

Intensidad alta

Altas cargas de acidez

Consecuencia

Se acumulara e instaurara progresivamente una acidosis metabólica que acabará por inactivar las enzimas que intervienen en el metabolismo

Umbral aeróbico

Depende de la intensidad del trabajo

Si esa intensidad va en aumento, llegará un momento en que la cantidad de energía producida será insuficiente.

Consecuencia

- El aumento de producción de ácido láctico.
- La necesidad de neutralizar las cargas ácidas del ácido láctico.

Zona de transición aero- anaeróbica

Recurre a la glucolisis anaeróbica

Neutraliza cargas acidas metabólicas

Fundamental para la prescripción de la intensidad de entrenamiento

Tipos de entrenamiento

- Entrenamiento aeróbico

Mejora la función cardiovascular

Caminar, correr, nadar, montar bici, deportes de equipo, bailar y cardio

- Entrenamiento anaeróbico

Es bueno para el trabajo y fortalecimiento del sistema musculo/esquelético

Levantamiento de pesas, abdominales., Sentadillas, Desplantes., carreras cortas a gran velocidad.

BIBLIOGRAFIA

NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE (S.F) UDS, recuperado (13, oct, 2022)

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