



**Nombre de alumno: Damaris Gabriela Pérez Santizo**

**Nombre del profesor: Daniela Méndez Guillén**

**Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico**

**Materia: nutrición en la actividad física y deporte**

**Grado: 7**

**Grupo: LNU**

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de noviembre de 2022.

ANTROPOMETRÍA  
 APLICADA A LA  
 VALORACIÓN  
 NUTRICIONAL DEL  
 DEPORTISTA Y  
 ESTRATEGIAS  
 NUTRICIONALES PARA

Antropometría aplicada al deportista.	Las siguientes son algunas de las indicaciones generales a considerar para la realización de las mediciones antropométricas.	Marcaje Posición del individuo	Las técnicas que se efectúen deben estar estandarizadas, los instrumentos en perfecto estado y los medidores debidamente entrenados
Pliegues cutáneos	Las mediciones del grosor de los pliegues de la piel requieren de un buen entrenamiento para evitar la comisión de errores.	Es posible obtener la densidad corporal utilizando fórmulas desarrolladas por regresión múltiple	El modelo de 4 componentes (masa grasa, muscular, ósea y residual) es el recomendado a utilizar en el ámbito de la salud y el deporte
Composición corporal	Estudio del tamaño, forma, composición, estructura y proporcionalidad del cuerpo humano	Cuatro puntos que hacen referencia a la calidad de la medida son	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Precisión.</li> <li>• Confiabilidad.</li> <li>• Exactitud.</li> <li>• Validez.</li> </ul>
Biotipo y Proporcionalidad	Fenotipo	Es la manifestación y expresión del genotipo	Manifestación visible del genotipo en un determinado ambiente. Es la apariencia física y la constitución, o manifestación específica de un determinado rasgo
	El biotipo	Es la forma típica de un organismo (somatotipo)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Endomorfo</li> <li>• Mesomorfo</li> <li>• Ectomorfo</li> </ul>
Adaptación del régimen alimentario a los cambios de las etapas de entrenamiento.	ALIMENTACIÓN PRECOMPETITIVA	La comida anterior a la competición deberá hacerse, como mínimo, dos o tres horas antes	Deberá ser hipercalórica, a costa de hidratos de carbono complejos que tengan un bajo índice glucémico. Se deben evitar los azúcares simples en los 45 minutos anteriores a la competición
	ALIMENTACIÓN PERCOMPETITIVA	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, para reponer las pérdidas producidas durante el esfuerzo, y pobres en proteínas y grasas. Deben ser a la vez de fácil y rápida asimilación.
	ALIMENTACIÓN POSTCOMPETITIVA	Una vez finalizado el entrenamiento o competición	Esta dieta también debe ser baja en proteínas, debe contener muy poca grasa, pues, como sabemos, retrasan el vaciado gástrico y por ello enlentecen la digestión y la absorción de nutrientes.
Demanda energética	Las actividades de potencia dependen del acondicionamiento apropiado de las fibras musculares de contracción rápida.	El tipo de entrenamiento que se realiza es un factor importante para modificar el comportamiento de la fibra muscular.	Una insuficiencia constante en el suministro de la energía necesaria para satisfacer las necesidades del ejercicio y del gasto energético en reposo provoca la pérdida de peso y músculo.
Sistema de fosfágeno (fosfato de creatina)	La energía se puede obtener anaeróbicamente de los fosfatos en el ATP y del fosfato de creatina (PCr) para realizar ejercicios de alta intensidad, hasta por cerca de 8 s.	Depende del PCr para proporcionar rápidamente una molécula de fosfato de alta energía para crear ATP	Suplementación con monohidrato de creatina es popular entre los atletas que quieren encontrar una manera de aumentar la potencia y reducir la aparición de la fatiga.

**NU TRICIONALES PARA DEPORTES DE POTENCIA, RESISTENCIA Y COMBINADOS (POTENCIA/RESISTENCIA)**

<p>fosfageno (fosfato de creatina)</p>	<p>en el ATP y del fosfato de creatina (PCr) para realizar ejercicios de alta intensidad, hasta por cerca de 8 s.</p>	<p>una molécula de fosfato de alta energía para crear ATP</p>	<p>atletas que quieren encontrar una manera de aumentar la potencia y reducir la aparición de la fatiga.</p>
<p>Estrategias nutricionales para mejorar la potencia y la velocidad</p>	<p>Dependiendo de la velocidad y del porcentaje de VO<sub>2</sub>max de la actividad, la proporción de energía derivada de estos diferentes sistemas energéticos</p>	<p>Contribuyen para satisfacer las necesidades energéticas del atleta.</p>	<p>Los atletas que realizan actividades de potencia y velocidad utilizan principalmente el PCr y los sistemas metabólicos anaeróbicos glucolíticos.</p>
<p>Recomendaciones de hidratos de carbono para atletas</p>	<p>Las dietas altas en hidratos de carbono aumentan las reservas de glucógeno y prolongan el tiempo antes de la fatiga</p>	<p>La ingesta de HC</p>	<p>8-12 g/kg/día para atletas de fuerza o potencia que pasan gran parte del día (&gt; 4-5 h/día) haciendo ejercicios de intensidad moderada a alta.</p>
<p>Recomendaciones de proteínas</p>	<p>Para los atletas de potencia o velocidad</p>	<p>Se recomienda una ingesta de proteínas de</p>	<p>1.5-1.7 g/kg/día, o cerca del doble del requerimiento de un no atleta saludable promedio (0.8 g/kg/día).</p>
<p>Recomendaciones de grasa</p>	<p>Combustible importante disponible para actividades de intensidad moderada a alta de hasta el 85% del VO<sub>2</sub>max.</p>	<p>La ingesta recomendada de grasa se calcula en</p>	<p>2 g/kg/día, pues un consumo mayor puede interferir con la recuperación de glucógeno muscular y con la reparación del tejido muscular</p>
<p>Construcción de masa magra (músculo)</p>	<p>Entrenamiento de fuerza estimula el desarrollo muscular</p>	<p>Se ha informado un consumo excesivo de proteínas en una serie de encuestas, de 1.9-4.3 g/kg en hombres y de 0.8-2.8 g/kg en mujeres.</p>	<p>Existe alguna evidencia de que consumir hasta 2.2 g/kg/día de proteínas puede ser útil en el fisiculturismo.</p>
<p>Estrategias nutricionales para mejorar la resistencia</p>	<p>Los deportes de resistencia requieren un movimiento continuo durante largas distancias o períodos</p>	<p>El metabolismo aeróbico es el sistema energético más importante para los atletas de resistencia</p>	<p>Ya que la grasa y el glucógeno son combustibles de gran importancia.</p>
<p>Régimen alimentario según períodos de entrenamiento.</p>	<p>Muchos deportistas alteran la ingesta energética normal para ganar o perder peso.</p>	<p>Las calorías procedentes de la grasa no deben superar el 30%, y la ingesta de proteínas debe ser de 1 a 1,5g/kg de peso corporal.</p>	<p>Ejercicio totalmente aeróbico de baja a moderada intensidad y larga duración es el ideal para que el organismo «queme» la grasa corporal</p>

(SURESTE, 2022)

## Bibliografía

SURESTE, U. D. (2022). *plataformaeducativauds*. Obtenido de plataformaeducativauds: <https://plataformaeducativauds.com.mx/>