

CUADRO SINOPTICO

Nombre del Alumno: Karine Abigail Vicente Villatoro

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

VÍAS AERÓBICAS Y ANAERÓBICAS

PARÁMETROS BIOQUÍMICOS

Ayudar a los entrenadores a conseguir el rendimiento máximo y evitar el sobreentrenamiento.

ANTROPOMETRIA

Peso, talla, e índice de masa corporal.

BIOQUIMICOS

- Prueba hematológica
- Prueba de química
- Prueba de fresco

- Inicio de la temporada
- Final de la fase aeróbica
- Inicio de la fase de competición

EVALUACION MEDICA

- Frecuencia cardiaca
- Frecuencia respiratoria
- Presión arterial

METABOLISMO ENERGÉTICO

Adapta los principios básicos de la alimentación y nutrición humana a las necesidades energéticas

Según

- La intensidad
- La duración
- La frecuencia

La alimentación del deportista debe basarse en una dieta equilibrada

1. Leche y derivados.
2. Verduras y hortalizas.
3. Frutas.
4. Cereales, derivados y legumbres.
5. Carne, pescado, huevos y proteínas.
6. Grasas.

VÍA ANAERÓBICA

No cuenta con la presencia de oxígeno

Aláctica

La fibra muscular utiliza su propio ATP que tiene almacenado en su interior

ADP+ fosfato= ATP

Obtiene una gran cantidad de energía por unidad de tiempo

Láctica

Solo utiliza los hidratos de carbono

- Glucógeno
- Glucosa

Genera a su vez dos moles de ATP, de tal forma que un mol de glucosa se convierte en dos moles de ácido láctico.

VÍA AERÓBICA

Cuenta con presencia de oxígeno

Utiliza diferentes sustratos

Glucógeno, glucosa, ácido láctico, ácidos grasos, aminoácidos, etc.

Se presenta la glucólisis hasta tener piruvato

El resultado es el acetil-CoA

VÍAS AERÓBICAS Y ANAERÓBICAS

CONSUMO DE OXÍGENO

Se representa como $V. O_2$ la cantidad de oxígeno

El consumo máximo de oxígeno depende de

- Constitución genética
- Masa muscular
- Edad
- Sexo
- Motivación
- Entrenamiento

UMBRAL ANAERÓBICO

Intensidad de trabajo alta

Alta carga de acidez

Deberán ser neutralizadas

Al no ser neutralizada esta traerá como consecuencia

Se acumulará e instaurará una acidosis metabólica que inactivará las enzimas que intervienen en el metabolismo

UMBRAL AERÓBICO

La intensidad comienza baja o normal

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

Traerá como consecuencia

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

ZONA DE TRANSICIÓN AERO-ANAERÓBICA

Neutraliza las cargas ácidas producidas, e impide que se instaure la acidosis metabólica.

Fundamental para la prescripción de la intensidad de entrenamiento

Neutraliza las cargas ácidas metabólicas

TIPOS DE ENTRENAMIENTO

Entrenamiento aeróbico

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

Entrenamiento anaeróbico

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>