

# 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 sobre entrenamiento.

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 glucolisis 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>