

**Nombre de alumno: Brenda Margarita Hernández Díaz**

**Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez**



**Nombre del trabajo: Antropometría aplicada en el deportista**

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

**Grado: Séptimo cuatrimestre**

**Grupo: A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 29 de Enero de 2020.



Antropometría aplicada al deportista

Es indispensable comprender los diferentes sistemas de energía y los combustibles necesarios para la producción de trifosfato de adenosina

Demanda energética

Una vez finalizado el entrenamiento o competición, la alimentación sigue siendo importantísima, puesto que se debe rehidratar el organismo

Son los alimentos que se toman mientras dura la competición

Para dar tiempo a que se complete la digestión

La comida anterior a la competición deberá hacerse, como mínimo, dos o tres horas antes

Alimentación postcompetitiva

Alimentación percompetitiva

Alimentación precompetitiva

Es el estudio del tamaño, forma, composición, estructura y proporcionalidad del cuerpo humano con el objetivo de comprender la evolución del hombre en relación con el crecimiento, el estado de nutrición, la actividad física

Estas consideraciones son

-Endomorfo

-Mesomorfo

-Ectomorfo

Adaptación del régimen alimentario a los cambios de las etapas de entrenamiento.

Es el conjunto de factores abióticos que influyen sobre un ser vivo

Somatotipo

Biotipo y Proporcionalidad

-La exploración -Las medidas de peso corporal y estatura -La exploración se iniciará marcando los puntos anatómicos y las referencias antropométricas

Composición corporal

-Vertex -Acromio Mesobraquial -Onfalio -Telio

Se eleva colocando el pulgar y el índice sobre la piel, con una separación entre ambos dedos que permita tomar una doble capa de tejido cuyos lados externos sean aproximadamente paralelos, la cantidad de piel y grasa subcutánea que debe elevarse depende del espesor de la grasa subcutánea de cada sitio

Puntos de mayor utilización

Diámetro del húmero - diámetro de la rodilla - circunferencia torácica - circunferencia de brazo contraído - circunferencia de brazo relajado - circunferencia del antebrazo - circunferencia de muñeca - circunferencia de abdomen - circunferencia de cadera -

Permite analizar el desarrollo somático individual y de grupos escolares o de practicantes de las actividades físicas en comparación con la población en general y valorar la influencia de planes

De mayor utilización son

 ANTROPOMETRÍA APLICADA A LA VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL DEPORTISTA Y ESTRATEGIAS NUTRICIONALES PARA DEPORTES DE POTENCIA, RESISTENCIA Y COMBINADOS

Pliegues cutáneos



Las recomendaciones actuales promueven la ingesta adicional de hidratos de carbono (1-4 g/kg) en el período inmediato anterior al ejercicio

Es debido a la disponibilidad inmediata de fosfato de alta energía, depende del PCr para proporcionar rápidamente una molécula de fosfato de alta energía para crear ATP

 Alimentación pre competencia

Sistema de fosfágeno

-

-Pérdida de peso debe hacerse antes de que comience la temporada de competición para garantizar la máxima potencia

La grasa corporal para trasformarla en energía, y disminuir así sus depósitos corporales

Un objetivo realista es una ganancia de 250 a 500g a la semana. 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

Es el sistema energético más importante para los atletas de resistencia, ya que la grasa y el glucógeno

En esta ruta energética, el oxígeno se utiliza para ayudar a transferir el fósforo a nuevas moléculas de ATP

Entrenamiento de fuerza estimula el desarrollo muscular, y que este grado de desarrollo puede verse afectado por las concentraciones de hormona del crecimiento circulantes

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.

2 g/kg/día, pues un consumo mayor puede interferir con la recuperación de glucógeno muscular y con la reparación del tejido muscular

1.5-1.7 g/kg/día, o cerca del doble del requerimiento de un no atleta saludable promedio (0.8 g/kg/día

Proporcionan el 3- 15% de las calorías totales, debilitan el rendimiento en actividades de gran intensidad. El metabolismo de los hidratos de carbono proporciona la mayoría del ATP durante el ejercicio que excede el 75% del VO2max

Las de mayor duración dependen en mayor medida del metabolismo energético aeróbico

Son proporcionalmente más dependientes del metabolismo energético anaeróbico

Estrategias nutricionales para mejorar la potencia y la velocidad

El consumo de líquidos con hidratos de carbono es importante durante el ejercicio. Las bebidas deportivas bien diseñadas pueden proporcionar líquidos e hidratos de carbono con prontitud.

Régimen alimentario según períodos de entrenamiento

Estrategias nutricionales para mejorar la resistencia

Construcción de masa magra

Recomendaciones de lípidos

Recomendaciones de proteínas

Recomendaciones de hidratos de carbono

Recomendaciones para atletas de potencia, fuerza o velocidad

Alimentación durante competencia

Bibliografía:

Antología UDS. (s.f.). Recuperado el 11 de Noviembre de 2022, de Antología UDS: https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/7b78ba6ea2c25e81950 ba e0632a39f4c-LC-LNU603.pdf