

CUADRO SINOPTICO

Nombre del Alumno: Felipe de Jesús López Avendaño

Parcial: 3

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

ANTROPOMETRIA APLICADA AL DEPORTISTA

Protocolo para la medición antropométrica

La palpación del lugar antes de la medición ayuda a familiarizarse con el contacto en el área

Puntos antropométricos

Los que mayor se utilizan en la antropología física

- Vertex
- Telio
- Onfalio
- Cresta iliaca
- Acromio
- Mesobraquial

Pliegues cutáneos

Con los pliegues cutáneos, valoramos la cantidad de tejido adiposo subcutáneo.

Se usan los dedos índice y pulgar de la mano izquierda para elevar un doble pliegue de piel y grasa subcutánea

Se mide con plicómetro

- Pliegue bicipital
- Pliegue tricipital
- Supreilica
- Supraescapular
- Pliegue de muslo

Métodos para determinar la composición corporal

La cineantropometría es el estudio del tamaño, forma, composición, estructura y proporcionalidad del cuerpo humano

Métodos directos

Basados en disección de cadáveres

Métodos indirectos

Se basan en reacción de variables (pesada hidrostática)

Métodos doblemente indirectos

Mediante ecuaciones derivadas del método indirecto, entre los que destacamos la antropometría y bioimpedancia eléctrica

Biotipo y proporcionalidad

• Fenotipo

Es cualquier característica destacable de un organismo.

• Biotipo

Es la forma típica de un organismo que pueda considerarse un modelo de su especie, variedad o raza.

• Somatotipo

son las categorías en las que clasificamos los cuerpos según su forma

• Genotipo

Describe un grupo de miembros que tienen los mismos genes

• Endomorfo

• Mesomorfo

• Ectomorfo

ANTROPOMETRIA APLICADA AL DEPORTISTA

Adaptación del régimen alimentario

Alimentación precompetitiva

Son los alimentos que se toman mientras dura la competición.

La hidratación

- Las bebidas frías se toleran mejor.
- Una solución de hidratos de carbono al 6-7%
- Consumir sodio para promover la rehidratación
- La bebida debe gustarle al deportista
- La bebida que contenga HC debe tener una combinación de glucosa y sacarosa

Alimentación Post competitiva

Una vez finalizado el entrenamiento o competición

- Consumir HC para reponer los depósitos orgánicos de glucógeno
- Dar alimentos con alto índice glucémico
- HC= 1.2 g/kg/por hora

Permite que se reponga fácilmente el músculo

Recomendaciones nutricionales

Hidratos de carbono

Deporte

Fuerza, resistencia, potencia, velocidad

Horas

1-3 hr/día

6-10 gr/kg/día

>4-5 hr/día

8-12 gr/kg/día

Proteínas

Deporte

Deportista normal

0-8 gr/kg/día

Deportista de velocidad

1.5-1.7 gr/kg/día

Según la ACSM

1.2-2 gr/kg/día

Grasas

Ingesta recomendada de 2 gr/kg/día

Construcción de masa magra

La grasa también es un combustible importante disponible para actividades de intensidad moderada a alta de hasta el 85% del VO₂max.

Bibliografía

NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE (S.F)

UDS, recuperado (12, NOV, 2022)

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/dde5309302a4110572d934a38ab37782-LC-LNU704%20NUTRICI%C3%93N%20Y%20ACTIVIDADES%20PEDI%C3%81TRICAS.pdf>