

# 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 VO<sub>2</sub>max.

# 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>