

**Nombre de alumno: Ayla Ebed Zacarías Bartolón**

**Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen**

**Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico**

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

**Grado: 7° cuatrimestre**

**Grupo: "A"**

# NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE

## Antropometría aplicada al deportista.

Permite analizar el desarrollo somático practicantes de las actividades físicas

## Puntos de mediciones mas utilizadas

- Vertex
- Acromio
- Mesobraquial
- Tello
- Onfalo

## Pliegues cutáneos

Requieren de un buen entrenamiento para evitar la comisión de errores.

## ¿Cómo se realiza?

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

## Composición corporal

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

## Objetivos

comprender la evolución del hombre en relación con el crecimiento, el estado de nutrición, la actividad física y el entrenamiento físico-deportivo

## Biotipo y Proporcionalidad

es la forma típica de un organismo (persona, animal o planta) que puede considerarse un modelo de su especie, variedad o raza.

## Objetivos

- Endomorfo
- Mesomorfo
- Ectomorfo

## Adaptación del régimen alimentario

- Alimentación precompetitiva
- Alimentación percompetitiva
- Alimentación postcompetitiva

.Hacerse dos horas antes de la competición

Ricas en agua, sales minerales e hidratos de carbono, para reponer las pérdidas producidas durante el esfuerzo

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

# NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE

## Demanda energética

Los atletas de potencia utilizan múltiples vías de producción de energía a partir de fosfágeno, hc y grasas

## Sistema de fosfágeno (fosfato de creatina)

La energía se puede obtener anaeróbicamente de los fosfatos en el ATP y del fosfato de creatina

## Alimentación pre competencia

El consumo de entre 800 y 1200 kcal de hc durante las 24 h anteriores al ejercicio permite un mejor rendimiento.

## Alimentación durante competencia

consumo frecuente y regular de líquidos ayuda a mantener la concentración corporal de agua.

## Alimentación post competencia

Beber más líquidos y consumir más hidratos de carbono para reponer las reservas de glucógeno

## Estrategias nutricionales

Dependiendo de la velocidad y del porcentaje de VO<sub>2</sub>max de la actividad, la proporción de energía derivada de estos diferentes sistemas energéticos metabólicos varía

## Recomendaciones de hc para atletas de potencia

Consumo de cerca de 8-12 g/kg/día para atletas de fuerza o potencia

## Recomendaciones de proteínas

- Ingesta de proteínas de 1.5-1.7 g/kg/día.
- Para todos los atletas es una ingesta de proteínas que por lo regular varía de 1.2 a 2.0 g/kg/día

## Recomendaciones de grasa

Se calcula en 2 g/kg/día, pues un consumo mayor puede interferir con la recuperación de glucógeno muscular

## Construcción de masa magra

- Buena alimentación, buenas porciones y alimentos adecuados
- Haciendo ejercicio necesario sin excederse pero que ayude al musculo