

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 VO₂max 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