



**Nombre del alumno: Olaguez Ramírez Brenda Leticia**

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

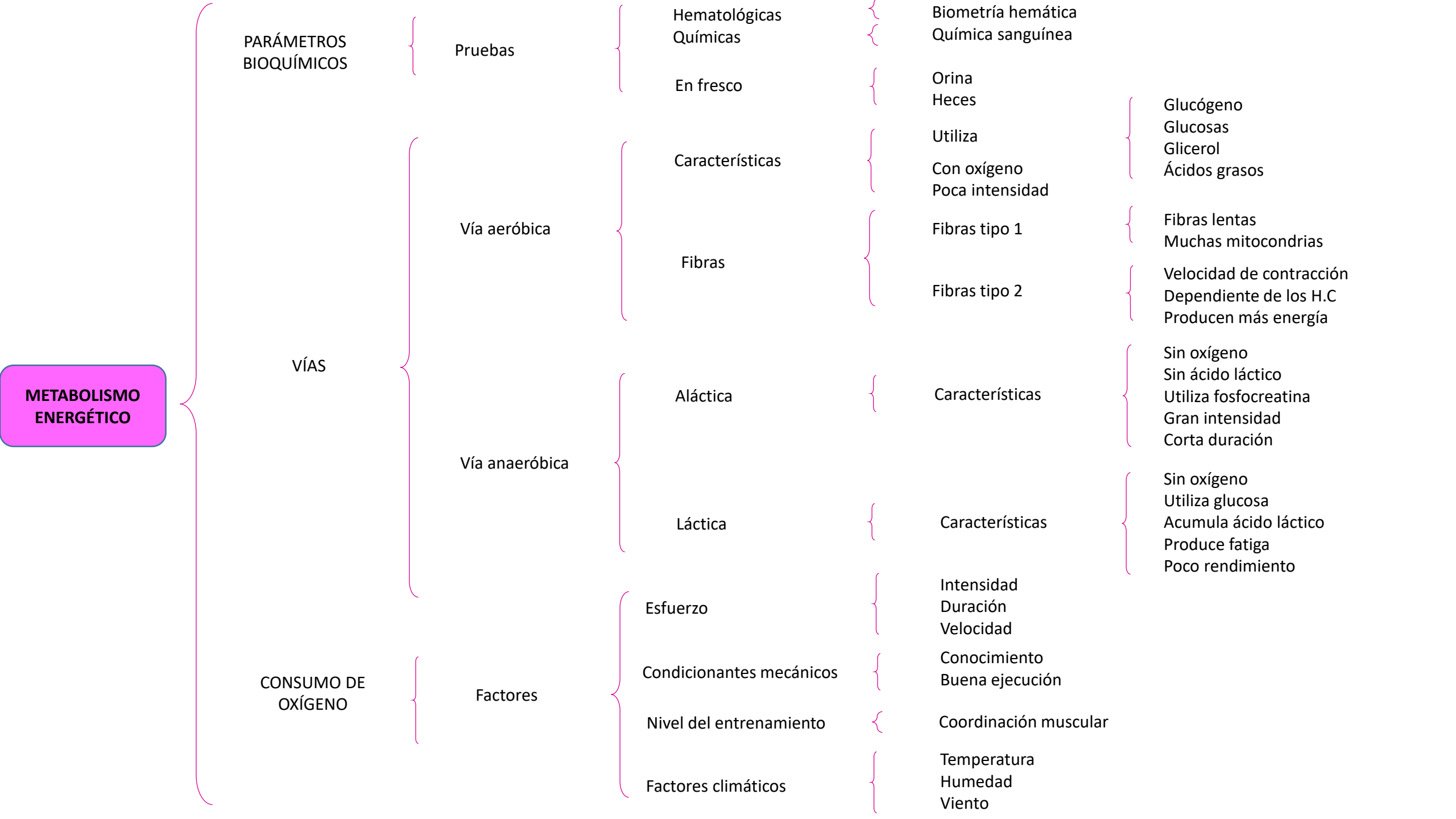
**Nombre del trabajo: Vías aeróbicas y anaeróbicas**

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

**Grado: 7° A**

**Grupo: LNU**

Comitán de Domínguez Chiapas a 10 de Octubre de 2022.



**METABOLISMO ENERGÉTICO**

PARÁMETROS BIOQUÍMICOS

Pruebas

Hematológicas  
Químicas

Biometría hemática  
Química sanguínea

En fresco

Orina  
Heces

Glucógeno  
Glucosas  
Glicerol  
Ácidos grasos

Vía aeróbica

Características

Utiliza  
Con oxígeno  
Poca intensidad

Fibras

Fibras tipo 1

Fibras lentas  
Muchas mitocondrias

Fibras tipo 2

Velocidad de contracción  
Dependiente de los H.C  
Producen más energía

VÍAS

Vía anaeróbica

Aláctica

Características

Sin oxígeno  
Sin ácido láctico  
Utiliza fosfocreatina  
Gran intensidad  
Corta duración

Láctica

Características

Sin oxígeno  
Utiliza glucosa  
Acumula ácido láctico  
Produce fatiga  
Poco rendimiento

CONSUMO DE OXÍGENO

Factores

Esfuerzo

Intensidad  
Duración  
Velocidad

Condicionantes mecánicos

Conocimiento  
Buena ejecución

Nivel del entrenamiento

Coordinación muscular

Factores climáticos

Temperatura  
Humedad  
Viento

**METABOLISMO ENERGÉTICO**

CONSUMO DE OXÍGENO

Valores de v.O2

Dependen

- Constitución genética
- Músculo en movimiento
- Edad y sexo
- Motivación
- Entrenamiento

- Músculos
- Gastos específicos
- Menor en mujeres
- Pérdida con tiempo
- Rendimiento
- Tipo de ejercicio
- Intensidad
- Duración

UMBRALES

Aeróbico

Características

- Aumento de lactato
- Lactato 2 mmol/l
- Fibras tipo 2a

Anaeróbico

Características

- Sin lactato
- Lactato 4 mmol/l
- Fibras tipo 2b

ZONA DE TRANSICIÓN AERO-ANAERÓBICA

Características

- Neutraliza cargas ácidas
- Impide acidosis

Modificaciones

Primero

Parámetros

Respiratorios

Segundo

Parámetros

Sangre

Saliva

Muscular

TIPOS DE ENTRENAMIENTO

Aeróbico

Ejemplos

- Nadar
- Bailar
- Correr
- Bicicleta

Anaeróbico

Beneficios

- Fortalece el músculo
- Reduce estrés
- Combate fatiga

Ejemplos

- Burpees
- Sentadillas
- Abdominales
- Flexiones

# BIBLIOGRAFÍA

UDS. (Septiembre-Diciembre 2022). *Antología nutrición en la actividad física y el deporte*. México.

Obtenido de

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/0b83b4cad7a8f665a1eca5cabce526c0-LC-LNU701%20NUTRICION%20EN%20LA%20ACTIVIDAD%20FISICA%20Y%20EL%20DEPORTE.pdf>