



Nombre de alumno: Roxana Belen López

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez  
Guillen

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico

Materia: Nutrición en la actividad física y el deporte

Grado: Séptimo cuatrimestre

Grupo: "A"

# VIAS AEROBICAS Y ANAEROBICAS

## PARAMETROS BIOQUIMICOS

El control bioquímico, nutricional y médico del deportista, es considerado como un medio complejo pero eficaz para conseguir una correcta dirección del entrenamiento deportivo.

se incluyen parámetros de química sanguínea, parámetros hematológicos y parámetros hormonales

valoran diversos metabólicos y sustratos presentes en la sangre

## Metabolismo energético

es el conjunto de reacciones químicas que tienen lugar en las células del cuerpo para convertir los alimentos en energía.

destinado al mantenimiento de las funciones vitales

para todo lo que hacemos, desde movernos hasta pensar o crecer.

Nuestro cuerpo necesita esta energía

## EFICIENCIA ENERGÉTICA

Las respuestas del organismo a la actividad física son los cambios que se producen para poder desarrollar un trabajo físico

Se liberan adrenalina y noradrenalina, primero a través del sistema nervioso

se traducen en supervivencia (huida y caza)

# VIAS AEROBICAS Y ANAEROBICAS

## VÍA ANAERÓBICA

no necesita oxígeno ni da origen a una gran acumulación de ácido láctico.

Se sirve de la fosfocretaina

Esta vía se utiliza en esfuerzos de gran intensidad y corta duración (no más de 10-15 segundos)

## VÍA AERÓBICA

consiste en la degradación de hidratos de carbono, grasas (sobre todo a partir de 30-40 minutos)

Mediante esta vía se obtiene una gran cantidad de energía, pero tiene menor potencia que las anteriores.

excepcionalmente, proteínas, y siempre con presencia de oxígeno

## CONSUMO DE OXÍGENO

cantidad de oxígeno que el organismo puede absorber

Es la manera más eficaz de medir la capacidad aeróbica de un individuo.

Se mide en ml/kg/min, pero si lo multiplicamos por nuestro peso corporal

transportar y consumir en una unidad de tiempo determinada



# VIAS AEROBICAS Y ANAEROBICAS

## UMBRAL ANAERÓBICO

es la máxima intensidad de ejercicio a la que puedes someter a tu cuerpo

sin que se acumule demasiado lactato

consiste en calcular nuestra frecuencia cardíaca máxima

por un periodo de tiempo prolongado

## UMBRAL AERÓBICO

El umbral aeróbico es el punto en el que el nivel de lactato en sangre empieza a aumentar.

cuando se incrementa la intensidad.

encontramos a medida que el esfuerzo

## ZONA DE TRANSICIÓN AERÓ-ANAERÓBICA

La Transición aeróbico-anaeróbica es la zona en la que las fuentes de producción de energía se mezclan, y el Umbral Anaeróbico sería el punto en el que la vía de producción de energía es predominantemente anaeróbica.

la fermentación del ácido láctico o el aprovechamiento del ATP

procesos alternativos de obtención de energía

Cuando no requiere de oxígeno

# VIAS AEROBICAS Y ANAEROBICAS

## TIPOS DE ENTRENAMIENTO AERÓBICOS

Programa de acondicionamiento físico coreografiado en intervalos que intercala ejercicios aeróbicos de baja, media y alta intensidad

Montar en bicicleta

Trotar o correr

Ejercitarse en una máquina escaladora o elíptica

## TIPOS DE ENTRENAMIENTO ANAERÓBICOS

El ejercicio anaeróbico consiste en realizar actividades de alta intensidad como el levantamiento de pesas, carreras cortas a gran velocidad, hacer abdominales, o cualquier ejercicio que precise mucho esfuerzo durante poco tiempo.

levantamiento de pesas

Los esprints

sentadillas



## BIBLIOGRAFIA

404 NOT FOUND. (S. F.). RECUPERADO 15 DE OCTUBRE DE 2022, DE [HTTPS://PLATAFORMAEDUCATIVAUDS.COM.MX/ASSETS/DOCS/LIBRO/LNU/0B83B4CAD7A8F665A1ECA5CABCE526C0-LC-LNU701+NUTRICION+EN+LA+ACTIVIDAD+FISICA+Y+EL+DEPORTE.PDF](https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/0B83B4CAD7A8F665A1ECA5CABCE526C0-LC-LNU701+NUTRICION+EN+LA+ACTIVIDAD+FISICA+Y+EL+DEPORTE.PDF)

TODO LO QUE TIENES QUE SABER SOBRE ANÁLISIS BIOQUÍMICO. (2002, 1 MAYO). RECUPERADO 15 DE OCTUBRE DE 2022, DE [HTTPS://WWW.TUOTROMEDICO.COM/TEMAS/ANALISIS\\_BIOQUIMICO.HTM](https://www.tuotromedico.com/temas/ANALISIS_BIOQUIMICO.HTM)

LÓPEZ, J. L. (2008, 20 JUNIO). EXISTEN TRES VÍAS DE APORTE ENERGÉTICO. AS.COM. RECUPERADO 15 DE OCTUBRE DE 2022, DE [HTTPS://AS.COM/MASDEPORTE/2008/06/20/POLIDEPORTIVO/1213999493\\_850215.HTML](https://as.com/masdeporte/2008/06/20/polideportivo/1213999493_850215.HTML)