

Nombre del alumno: Roxana Belen López López

Nombre del profesora: Daniela Monserrat
Méndez Guillen

Nombre de la materia: Nutrición en la Actividad
Física y el Deporte

Nombre de la actividad: Mapa Conceptual

Grado: 7mo cuatrimestre

Grupo: A

NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE

3.1 Antropometría aplicada al deportista.

La antropometría consiste en una serie de mediciones técnicas sistematizadas que expresa, cuantitativamente, las dimensiones del cuerpo humano.

Esta técnica tiene una larga tradición de uso en la Educación Física y en las Ciencias Deportivas

El estudio antropométrico en el deporte posibilita la valoración de las características morfológicas (forma corporal, proporcionalidad, CC, somatotipo)

con el objetivo del control de factores antropométricos que limitan el rendimiento deportivo

nos permite evaluar al deportista a lo largo del tiempo y observar las modificaciones provocadas por la nutrición y el entrenamiento.

3.2 Protocolo para la medición antropométrica

Las medidas se tomarán siguiendo un orden práctico y cómodo.

Las mediciones deben repetirse al menos 2 veces, y tomarse una tercera si fuera necesario.

El estudio se basa en el peso, la talla, el índice de masa corporal (IMC), su complejión ósea (la circunferencia de muñeca, cintura, cadera y brazo)

el análisis de la impedancia bioeléctrica (prueba que permite conocer la masa corporal total para estimar la masa grasa y el porcentaje corporal graso).

Los valores de estas medidas no tienen significado por si solos, a menos que se relacionen con la edad, entre ellos u otro diámetros.

3.3. Pliegues cutáneos

HR Director

Los pliegues cutáneos son zonas con puntos antropométricos utilizados para identificar medidas y porcentajes en la evaluación física

Los valores se pueden obtener con la ayuda de instrumentos tales como el caliper. La medición se realiza en milímetros.

El pliegue cutáneo se toma con los dedos índice y pulgar de la mano izquierda

manteniendo el compás en la mano derecha perpendicularmente al pliegue y abriendo la pinza unos 8 cm.

NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE

3.4. Composición corporal

Nuestro cuerpo está constituido por múltiples sustancias (agua, grasa, hueso, músculo, etc.)

el agua es el componente mayoritario. El agua constituye más de la mitad (50-65%) del peso del cuerpo

y en su mayor parte (80%) se encuentra en los tejidos metabólicamente activos.

La composición corporal se usa para describir los porcentajes de grasa, hueso, agua y músculo en el cuerpo humano.

Dos personas del mismo sexo y peso corporal pueden verse completamente diferentes entre sí porque tienen una composición corporal diferente

3.5. Biotipo y Proporcionalidad

Las características generales de la persona según sus propiedades somáticas es lo que es denominado como "biotipo"

TIPOS:
Ectomorfo
Mesomorfo
Endomorfo

se podría decir que un biotipo es la forma que tiendes a adoptar desde que naces en función de tu genética.

depende en gran parte su capacidad deportiva y por tanto su rendimiento deportivo.

3.6 Adaptación del régimen alimentario a los cambios de las etapas de entrenamiento.

Es conveniente adaptar el horario de las comidas a las sesiones de entrenamiento

Como pauta se puede decir que el desayuno debe aportar el 25% de la ración diaria, la comida el 35%, la merienda el 15% y la cena el 25% restante.

La adaptación representa un aspecto fundamental en el deporte que se asocia a transformaciones funcionales y/o estructurales del individuo

Los estudios sugieren que ingerir carbohidratos en comidas o bebidas antes de hacer ejercicio puede mejorar el rendimiento del entrenamiento

NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE

3.7 Demanda energética

La cantidad adecuada para un deportista varía entre un 20-25% de las calorías totales de la dieta, procurando no superar el 30%, aunque existen excepciones

Tipos de sistemas energéticos

- Sistema de los fosfágenos.
- La glucólisis anaeróbica.
- El sistema aeróbico u oxidativo.

El gasto energético total se calcula multiplicando la tasa metabólica en reposo (TMR) por los coeficientes de actividad física de esta tabla, de acuerdo con el tipo de actividad desarrollada

•3.8 Sistema de fosfágeno (fosfato de creatina)

es otro compuesto químico que tiene un enlace fosfato de alta energía.

Este se puede descomponer en creatina y un ion fosfato, y al hacerlo libera grandes cantidades de energía.

3.9 Alimentación pre competencia

El propósito de la alimentación antes de la competencia es obtener reservas adecuadas de glicógeno en los músculos.

El glicógeno es el azúcar que guardamos como combustible en los músculos

que nos permite realizar actividad física de manera adecuada.

NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE

3.10 Alimentación durante competencia

Ser rica en hidratos de carbono y pobre en grasas, proteínas y fibra. Evitar las bebidas muy frías, así como comer y masticar despacio

para conseguir una correcta digestión. Proporcionar una óptima hidratación, evitando las comidas muy condimentadas

Los alimentos ricos en hidratos de carbono complejos son los preferibles: pan, pasta, arroz, cereales, legumbres

Aunque no debes olvidar las frutas y las verduras que, gracias a su contenido en vitaminas, minerales y fibra, son muy nutritivas.

3.11 Alimentación post competencia

El consumo de alimentos debe de realizarse en un lapso de 15 a 20 minutos después de finalizado el ejercicio

estos deben de ser ricos en hidratos de carbono y proteínas que permitan una mejor recuperación

tanto de las reservas de glucógeno muscular y hepático, así como, la regeneración y reparación del tejido muscular

La competición genera radicales libres y la acumulación de ácido láctico y otros metabolitos en el organismo del deportista.

3.12 Estrategias nutricionales para mejorar la potencia y la velocidad

Las ideales para los deportistas son las blancas ya que tienen mejor contenido en grasa, como el pavo, el pollo, el conejo

carnes con una proteína de gran valor que ayuda a recuperar rápidamente la masa muscular.

El pescado, la carne magra, la carne de aves de corral, los huevos, los lácteos, los frutos secos, la soja y la mantequilla de cacahuete son alimentos ricos en proteínas

NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE

3.13 Recomendaciones de hidratos de carbono para atletas de potencia, fuerza o velocidad

Los especialistas recomiendan que los carbohidratos ocupen entre un 45% y un 65% del total de calorías diarias (desde 55% para los deportistas)

Por ejemplo, en una dieta de 2.000 calorías, entre 900 y 1.300 deberían ser carbohidratos. Esto se traduce entre 225 y 325 gramos por día.

Las frutas rojas como las fresas, las moras, los arándanos, las cerezas son también una gran opción para comer antes de hacer deporte

3.14 Recomendaciones de proteínas

Entrenamiento de fuerza, etapa de aumento de masa muscular: 1,8 - 2,0gr/kg de peso corporal.

Entrenamiento de resistencia: 1,4 - 1,6gr de proteínas/kg de peso corporal.

Actividades intermitentes de alta intensidad: 1,4 - 1,7gr de proteínas/ kg de peso corporal.

Las recomendaciones generales son 0,25 g de una proteína de alta calidad por kg de peso corporal, o una dosis absoluta de 20-40 g.

3.15 Recomendaciones de grasa

Se aconseja que los deportistas consuman entre un 20-30% de las calorías del día como grasas

Esto debe permitirles cubrir las necesidades de ácidos grasos esenciales

El 25-30% de las necesidades energéticas totales del deportista deben estar provistas por grasas, por eso, se estima que a diario, un deportista debe consumir entre 1,7 y 2,4 gramos de grasa por Kg de peso corporal.

NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE

3.16 Construcción de masa magra (músculo)

Ejercitar cada grupo de músculos al menos una vez (preferiblemente dos veces) a la semana.

Realizar de 3 a 5 comidas cada 3 a 5 horas durante el día.

Consumir de 20 a 40 gramos de proteínas por comida. Consumir diferentes fuentes de proteína.

3.17. Estrategias nutricionales para mejorar la resistencia

En general hay dos premisas que todo deportista de resistencia aeróbica debe cumplir

1) adecuada hidratación y
2) elevados niveles de glucógeno hepáticos y musculares

Para ello, especialmente en el segundo punto, los deportistas deben incrementar los niveles de consumo de hidratos de carbono.

Hacer una alimentación variada con abundantes frutas frescas o en conserva sin azúcar y verduras. Se deben elegir alimentos ricos en fibra como el pan integral, cereales, legumbres y frutos secos

3.18 Régimen alimentario según períodos de entrenamiento.

La alimentación previa al entrenamiento debe basarse en alimentos ricos en hidratos de carbono y bajos en grasas y proteínas.

Esto impedirá retardar el vaciamiento gástrico y desviar el flujo sanguíneo de los músculos al estómago y evitar malestar estomacal.

ALIMENTACION MAS CONVENIENTE:
Lo que un atleta necesita es una dieta rica en hidratos de carbono o azúcares, predominando alimentos feculentos