



Alumno: Laura Camila Ortega Alfonzo
Docente: Daniela Montserrat Mendez
Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico Unidad 2
Nombre de la materia: Nutrición en el deporte
Carrera y cuatrimestre: 7 Nutrición

Vías aeróbica y anaeróbica

Parámetros bioquímicos

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

- midan el estado anabólico o catabólico relación testosterona cortisol, y otros establecidos en la literatura.

- - Al inicio de temporada para conocer las condiciones y estado físico del deportista.
- - Final de la fase aeróbica
- - Inicio de la fase de competición.

Vía aeróbica

- tiene lugar en presencia de oxígeno
- utiliza fundamentalmente como sustratos energéticos el glucógeno, la glucosa y los ácidos grasos,

la glucosa procedente de la degradación del glucógeno o de la sangre circulante se oxidará hasta piruvato a través de las reacciones químicas de la glucólisis.

este piruvato se convertirá en acetil-Coenzima A en el ciclo de Krebs

ATP

Vía anaeróbica

- Vía anaeróbica aláctica
- Vía anaeróbica láctica

fibra muscular utiliza su propio ATP, el que tiene almacenado en su interior

fibra muscular utiliza su propio ATP, el que tiene almacenado en su interior

ATP

Se utilizan como sustrato los hidratos de carbono: glucosa y glucógeno.

El producto final de esta vía es el ácido láctico

cada molécula de glucosa se transforma en dos moléculas de ATP.

Consumo de oxígeno V.O2

- expresa la cantidad de oxígeno que el organismo utiliza para obtener la energía necesaria cuando realiza un trabajo físico determinado.

Cantidad
Flujo

Litros o Mililitros

Litros por minuto o Mililitros por minuto

- Conforme va aumentando la intensidad del esfuerzo realizado, aumenta también a la vez el V . O2

Umbral

- Aeróbico
- Anaeróbico

- La intensidad con la que se lleve a cabo cualquier tipo de trabajo físico determinará la cantidad de energía necesaria por unidad de tiempo

- momento en que la producción de cargas ácidas será tan alta que el organismo será incapaz de neutralizarlas y eliminarlas

- irán acumulándose e instaurando progresivamente una acidosis metabólica

Zona de transición aero-anaeróbica

- Zona en la que el organismo neutraliza las cargas ácidas producidas, e impide así que se instaure la acidosis metabólica.

Es de importancia fundamental para la prescripción de las intensidades óptimas de entrenamiento de las diferentes modalidades metabólicas de la resistencia.

Tipos de entrenamiento

- Aeróbicos
 - Caminar
 - correr
 - nadar
 - andar en bici
 - bailar
 - correr

- Anaeróbicos
 - Levantamiento de pesas.
 - Abdominales.
 - Sentadillas.
 - Desplantes.
 - Carreras cortas a gran velocidad.
 - Burpees.
 - Flexiones.