

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"

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas, 13 de Octubre del 2022.

VIAS AEROBICAS Y ANAEROBICAS

Parámetros bioquímicos

Se considera un control del cuerpo

obtiene

análisis bioquímicos, metabólicos y sustratos presentes en la sangre, la orina,

Incluye

parámetros de química sanguínea, parámetros hematológicos y parámetros hormonales

Metabolismo energético

Va a depender de la nutrición y la intensidad de ejercicio

Distribución

Hc: 55-65%
Lip: 25-35%
Prot: 10-15%

Incluye

1. Leche y derivados.
2. Verduras y hortalizas.
3. Frutas.
4. Cereales, derivados y legumbres.
5. Carne, pescado, huevos y proteínas.
6. Grasas.

Eficiencia energética

Durante, e incluso antes de hacer ejercicio, nuestro cerebro se prepara para actuar

Liberan

Adrenalina y noradrenalina

El esfuerzo físico

tiene un efecto antitrombótico pero a partir de determinadas intensidades, la trombogenicidad de la sangre aumenta anticipándose a posibles consecuencias traumáticas durante los esfuerzos más intensos.

Vía anaeróbica

Se encuentran 2 tipos

Aláctica

Es cuando el esfuerzo es muy corto y no da tiempo al cuerpo a fabricar el ácido

Láctica

se da cuando se está bastantes segundos a alta intensidad y se va acumulando el lactato

Vía aeróbica

consiste en la degradación de hidratos de carbono, grasas, proteínas, siempre con presencia de oxígeno

2 tipos de fibras en el musculo

- Fibras tipo I, también conocidas como fibras lentas, fibras rojas o ST, que tienen una gran capacidad aeróbica
- Fibras tipo II, con una velocidad de contracción más rápida que las anteriores y por lo tanto, con un metabolismo más dependiente de los glúcidos

VIAS AEROBICAS Y ANAEROBICAS

Consumo de oxígeno

El consumo de oxígeno se representa por $V.O_2$

Expresa

cantidad de oxígeno que el organismo utiliza para obtener la energía necesaria

Consumo máximo

El oxígeno aumenta conforme la intensidad de AF, sin embargo llega un punto donde aunque haya mucha intensidad el oxígeno ya no aumenta

Umbral anaeróbico

Si la producción de cargas ácidas es alta el organismo será incapaz de neutralizarlas

Lo cual

irán acumulándose e instaurando progresivamente una acidosis

Umbral aeróbico

Es el punto en el que el nivel de lactato en sangre empieza a aumentar.

Consecuencias

- El aumento de producción de ácido láctico.
- La necesidad de neutralizar las cargas ácidas del ácido láctico.

Zona de transición aeró-anaeróbi

Es una zona que existe entre el umbral aeróbico y anaeróbico

Determinación de umbrales

Realización de una prueba de esfuerzo con análisis de gases expirados mediante un aparato llamado ergoespirómetro

Hacerlo

un intervalo no superior a las 6-7 semanas

Tipos de entrenamientos

Aeróbicos

- caminar
- Correr
- Nadar
- Montar bici
- Bailar
- Deportes en equipo
- Cardio

Anaeróbicos

- Levantamiento de pesas
- Abdominales
- Sentadillas
- Desplantes
- Carreras a gran velocidad
- Burpees
- Flexiones
- Saltos estándar

(ANTOLOGIA U. , 2022)

Bibliografía

ANTOLOGIA, U. (13 de SEPTIEMBRE-DICIEMBRE de 2022). *VIAS AEROBICAS Y ANAEROBICAS*. Obtenido de NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE:
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/0b83b4cad7a8f665a1eca5cabc-e526c0-LC-LNU701%20NUTRICION%20EN%20LA%20ACTIVIDAD%20FISICA%20Y%20EL%20DEPORTE.pdf>