



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE
CAMPUS TAPACHULA
LICENCIATURA EN NUTRICION
SEPTIMO CUATRIMESTRE
TERCER PARCIAL
NUTRICION EN EL DEPORTE
DOCENTE:
PATRICIA DEL ROSARIO LUNA
GUTIERREZ ALUMNA:
VALERY CONCEPCIO
CABRERACRISPIN
TAPACHULA, CHIAPAS**

ALIMENTACION Y ANTROPOMETRIA IMPORTANCIA

ALIMENTACION

Mediante una correcta alimentación mejorará significativamente el rendimiento y la recuperación. Un entrenamiento acompañado de una nutrición adecuada podrá alcanzar mayores intensidades de trabajo y duración del mismo, de la misma manera que en periodos de descanso se debe adaptar la nutrición y así favorecer la supercompensación y adaptación al deporte.

COMO INFLUYE

Aportando los nutrientes necesarios para mantener un estado óptimo de salud, salud es igual a rendimiento y a recuperación. Según se alimente un deportista podrá ver como su rendimiento mejora o por el contrario queda limitado o incluso disminuye, ya que una mala alimentación puede favorecer las lesiones y la fatiga.

Una dieta equilibrada es aquella que cubre todas las necesidades tanto de macro como de micro nutriente, que aporta suficiencia energética, que no te haga ganar peso ni tampoco perderlo, lo más variada posible, que incluya todos los grupos de alimentos importantes (cereales, verduras, frutas, carne, pescados, huevos, frutos secos, lácteos y/o derivados y aceite de oliva) y que te resulte atractiva al paladar.

ANTROPOMETRIA

La antropometría es una de las ciencias aplicadas al deporte. Nos permite obtener medidas corporales (pliegues, perímetros, diámetros, peso, talla) para la obtención de la composición corporal.

CARACTERISTICAS

La antropometría para la salud analiza los indicadores relacionados con la obesidad así como la composición corporal al monitorear la actividad física en general y el desempeño de los atletas empleando modelos de referencia, entre ellos el modelo de dos compartimentos (2-C) para estudiar la masa grasa y masa libre de grasa (Wang, et al., 1992 ; Ross y Kerr, 1993 ; Abernethy, et al., 2000 ; Withers, et al., 2000 ; Heyward y Wagner, 2004 ; Easton, et al., 2009 ; Ackland, et al., 2012)

EXAMPLE

- Las medidas de peso corporal y estatura sufren variaciones a lo largo del día, por lo que es deseable realizarlas a primera hora de la mañana. Si esto no es posible, conviene indicar la hora del día y las condiciones del momento, como ingesta de alimentos o entrenamiento previo.
- El material será calibrado y comprobado su exactitud antes de iniciar la toma de medidas.
- La exploración se iniciará marcando los puntos anatómicos y las referencias antropométricas necesarias para el estudio. Las medidas se tomarán siguiendo un orden práctico y cómodo. Por ejemplo las que marcan las planillas antropométricas.