Súper Nota

Nombre del Alumno: Mauren Fernanda Méndez Pacheco

Tema Unidad 2: Vías aeróbicas y anaeróbicas

Docente: Patricia del Rosario Lina Gutiérrez

Materia: Nutrición en el deporte

Parcial: 2do

Cuatrimestre: 7mo

Carrera: Nutrición

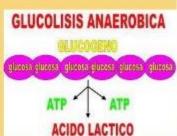
Fecha: 14 de octubre de 2023

INFOGRAFÍA DEL METABOLISMO AERÓBICO Y ANAERÓBICO.

METABOLISMO ANAERÓBICO

El metabolismo anaerábico es aquel metabolismo que no utiliza oxigeno y tiene como característica utilizar los carbohidratos en forma de glucasa y glucágeno para producir energía de inmediata. Gracias a este metabolismo generamos energía con más rapidez que el propio sistema cardiovascular con un beneficio de desarrollar actividades potentes como los ejercicios y este metabolismo es dominante en el entrenamiento de pesas El metabolismo anaerábico tiene como función extraer la energía de los alimentos que ingerimos. En el caso de los carbohidratos se almacenan en el torrente sanguíneo y en los musculosos en forma de glucosa y glucágeno.

Algunos ejemplos de deportes para este metabolismo son: El levantamiento de pesas, gilmasia artistica, carreras cortas a gran velocidad, futbol. Este último es considerado como un deporte aeróbico-anaeróbico.



METABOLISMO AERÓBICO



Es la forma en que el cuerpo genera energia a través de la cambustión de carbohidratos, aminoácidos y grasas en presencia de oxígeno. La combustión significa quemar, por lo que lo que el organismo hace es quemar azúcares, grasas y proteínas para obtener energia. El metabolismo aeróbico se usa para la producción sostenida de energia para el ejercicio y otras funciones corporales. Tiene como principal caracteristica ser de larga duración, pero de una intensidad madia o baja. Se acepta en general que su duración es mayor a los 3 minutos, y la intensidad llega hasta un 80%, aunque en algunos deportistas de élite puede llegar hasta el 85%. Ejemplos de deportes aerobicos: Maratón, ciclismo, Natación, boxeo, etc.

RELACIÓN ENTRE EL METABOLISMO AERÓBICO Y ANAERÓBICO

El término metabolismo se refiere al conjunto de reacciones químicas que se realizan en el organismo. El término aerábico se refiere a la presencia de oxígeno, mientras que el término anaerábico significa sin oxígeno. Por lo tanto, el metabolismo aerábico se refiere a una serie de reacciones químicas que requieren de la presencia y utilización de oxígeno. El metabolismo anaerábico, por atra parte, no requiere de la presencia y utilización del oxígeno en sus reacciones químicas. El metabolismo anaerábico solo puede usar glucosa y glucógeno, mientras que el metabolismo aerábico también puede descomponer las grasas y las proteínas. Los episodios intensos de ejercicio en la zona anaerábica y en la zona por encima del 85% de su frecuencia cardiaca máxima usan el metabolismo anaerábico para alimentar los músculos.