



Nombre del Alumno: Fátima Guadalupe Aguilar Vázquez

Nombre del tema: La Importancia De La Antropometria, Y Alimentacion En El Deportista.

Parcial: Tercero

Nombre de la Materia: Nutrición En La Actividad Fisica Y El Deporte

Nombre del profesor: Patricia Del Rosario Lina Gutiérrez

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: Séptimo

ANTROPOMETRÍA

Importancia

Historia

Es presentada como ciencia en 1976 en el Congreso Internacional de las Ciencias de la Actividad Física

2 años después fue aceptada como ciencia por la UNESCO.

Definición

Estudio del tamaño, proporción, maduración, forma y composición corporal y funciones generales del organismo.

Objetivo

Es la medición de dimensiones estáticas (cuerpo en posición fija y determinada)

Antropometría dinámica el objetivo son las medidas a partir del movimiento asociado a ciertas actividades.

Pilares Básicos

Medidas corporales.

Estudio del Somatotipo.

Estudio de la proporcionalidad.

Estudio de la composición corporal.

Condiciones para las medidas antropométricas

Requisitos generales

Ayuno de 8 horas

Explicar la realización del estudio

Evitar la espera innecesaria de la persona

Cambios de posición sin brusquedades

Requisitos a la persona

Vestir ropa ligera para facilitar la medición

No portar accesorios

No portar zapatos ni calcetines

Requisitos a quien realiza la medición

Poseer los conocimientos para realizar la actividad

Guardar el respeto con la persona a medir.

Posición anatómica

Antes de empezar colocar los puntos anatómicos.

Realizar las medidas del lado derecho



MI OPINIÓN

Al realizar ejercicio físico, gastamos mucha más energía y las demandas de nutrientes aumentan, pues nuestro cuerpo funciona a mucha más velocidad, y afecta nuestra alimentación en el deporte. Los alimentos que comemos impactan en la fuerza, la formación, el rendimiento y la recuperación de nuestro cuerpo. Una alimentación balanceada es de vital importancia para nuestro bienestar físico, mental y emocional.



Beneficios De Una Alimentación Balanceada

1. Te mantiene fuerte
2. Protege tu sistema inmunitario
3. Mantiene sana la piel
4. Previene la osteoporosis
5. Regula el tránsito intestinal
6. Mejora tu estado de ánimo
7. Reduce el estrés
8. Mejora el rendimiento del cerebro
9. Protege el corazón



DEFINICIÓN



La nutrición deportiva es una rama especializada de la nutrición humana aplicada a las personas que practican deportes intensos, como pueden ser la halterofilia, el culturismo o fitness; aquellos que requieren esfuerzos prolongados en el tiempo, que se denominan deportes de resistencia, como por ejemplo, maratón, ciclismo o triatlón

Nutrición Deportiva



CARACTERÍSTICAS

La base de la dieta del deportista, debe ser equilibrada, energética y siempre acorde a las necesidades de cada persona, según sea el tipo, el momento, la duración y las condiciones del ejercicio o actividad física. Una correcta alimentación permite al deportista retrasar la fatiga y optimizar el rendimiento físico. Dependiendo de los objetivos finales del deporte realizado y de sus entrenamientos, la nutrición hace hincapié en unos u otros alimentos



APLICACIONES

Se debe cubrir y garantizar un buen aporte de hidratos de carbono, proteínas y grasas junto con las vitaminas y minerales. Por otro lado, resulta importante mencionar que la hidratación es clave, puesto que si el organismo está bien hidratado y nutrido, el rendimiento, la resistencia y la velocidad no se verán afectados. La base de la dieta del deportista, debe ser equilibrada, energética y siempre acorde a las necesidades de cada persona, según sea el tipo, el momento, la duración y las condiciones del ejercicio o actividad física.

