

UDS

CAMPUS TAPACHULA

LIC. EN NUTRICION

ANTONIO CABRERA

RAMIREZ

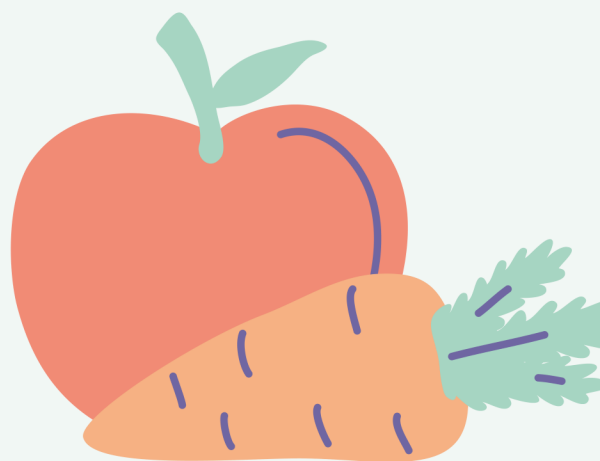
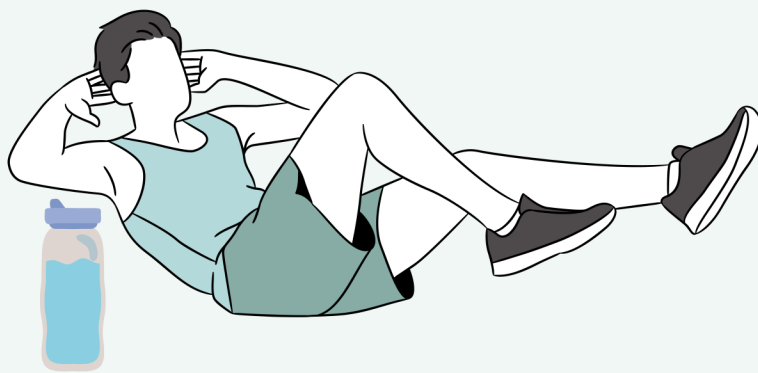
DOCENTE : PATRICIA DE

LA ROSA LUNA

GUTIERREZ

NUTRICION EN EL

DEPORTE



NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE

1. QUE SON LAS VIAS AEROBICAS

consiste en la degradación de hidratos de carbono, grasas (sobre todo a partir de 30-40 minutos) y, excepcionalmente, proteínas, y siempre con presencia de oxígeno.



2. METABOLISMO AEROBICO

Cuando el músculo debe mantener una actividad prolongada realizando un ejercicio de más de 3 minutos, el músculo necesitará un nuevo sistema de producción de energía; este es el sistema Aerobio, y se llama así porque necesita oxígeno para que pueda funcionar,



3. QUE SON LAS VIAS ANAEROBICA

parte de la utilización de la glucosa almacenada, sin necesidad de oxígeno, pero da lugar a una gran acumulación de ácido láctico, que produce la fatiga y una reducción el rendimiento.



GLUCOLISIS ANAEROBICA



4. METABOLISMO ANAERÓBICO LÁCTICO

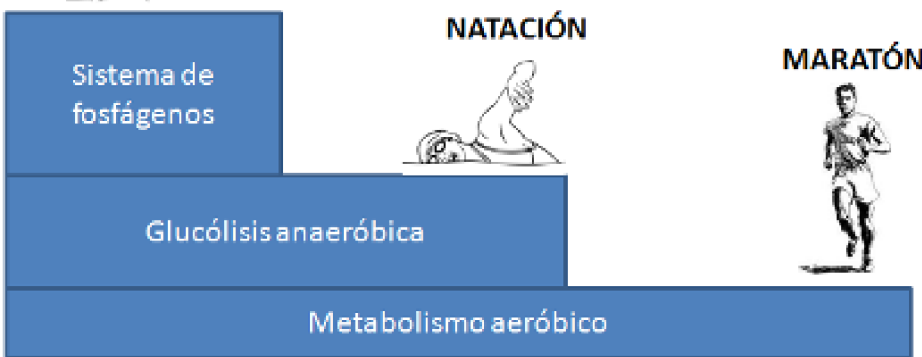
Lógicamente la actividad muscular no tiene por qué estar limitada a una duración de 10 segundos de forma continua, por lo que el músculo debe tener, y de hecho tiene, otras formas de obtener energía con el objetivo de resintetizar el ATP y de esta manera poder seguir manteniendo su actividad.

- LAS RUTAS ANAERÓBICAS, DONDE LA SÍNTESIS DE LOS ALIMENTOS NO PRECISA DE LA INTERVENCIÓN DEL OXÍGENO. ENCONTRAMOS DOS RUTAS:

100 m LISOS



1. Sistema de los fosfágenos.
2. Glucólisis.



El músculo usa distintas fuentes de energía según la intensidad o duración del ejercicio

PARAMETROS BIOQUÍMICOS QUE SE USAN EN LOS ATLETAS

Entre estos parámetros los más utilizados como indicadores de sobreentrenamiento son: creatina kinasa (CK), urea (U), cortisol (C), testosterona (T) y relación testosterona/cortisol (T/C)..