



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 anaeróbico es aquel metabolismo que no utiliza oxígeno y tiene como característica utilizar los carbohidratos en forma de glucosa y glucógeno para producir energía de inmediato. 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 anaeróbico 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 músculos en forma de glucosa y glucógeno.

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

GLUCOLISIS ANAEROBICA



METABOLISMO AERÓBICO



Es la forma en que el cuerpo genera energía a través de la combustión 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 energía. El metabolismo aeróbico se usa para la producción sostenida de energía para el ejercicio y otras funciones corporales. Tiene como principal característica ser de larga duración, pero de una intensidad media 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 aeróbicos: 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 aeróbico se refiere a la presencia de oxígeno, mientras que el término anaeróbico significa sin oxígeno. Por lo tanto, el metabolismo aeróbico se refiere a una serie de reacciones químicas que requieren de la presencia y utilización de oxígeno. El metabolismo anaeróbico, por otra parte, no requiere de la presencia y utilización del oxígeno en sus reacciones químicas. El metabolismo anaeróbico solo puede usar glucosa y glucógeno, mientras que el metabolismo aeróbico también puede descomponer las grasas y las proteínas. Los episodios intensos de ejercicio en la zona anaeróbica y en la zona por encima del 85% de su frecuencia cardíaca máxima usan el metabolismo anaeróbico para alimentar los músculos.