



**Nombre de alumno: SYLVIA MILETH GUTIERREZ CITALAN**

**Nombre del profesor: DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN**

**Nombre del trabajo: MAPA CONCEPTUAL UNIDAD 2**

**Materia: NUTRICIÓN EN LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**

**Grado: SEPTIMO CUATRIMESTRE**

Comitán de Domínguez Chiapas a 14 de Octubre de 2023

# VÍAS AERÓBICAS Y ANAERÓBICAS

## Parámetros bioquímicos

### Analisis Bioquímicos

valoran

Metabolitos y sustratos

en

Saliva Sangre Orina Sudor

Que indican

el estado

Muscular Activo

se analizan en

Pruebas hematologicas Pruebas en fresco

Quimica sanguinea

### Evaluación Médica

Mediante control

Presion Arterial y Cardiaca

### Evaluación antropométrica

Peso Talla IMC % de grasa y musculo

### Pruebas en deportistas

se miden las

Concentraciones

de

-Lactato en plasma  
-Urea  
-Alanina  
-Aumento de cuerpos cetonicos  
-Electrolitos en sangre  
-Deposito de gluocgeno

## Metabolismo energético

### Actividad fisica

superior

Una hora de entrenamiento

supone un

GET de 430-860 kcal

dependera de

El tipo, intencidad y duracion

los procesos

De digestión y abdción

se ven

Alterados

### Capacidad Metabolica

depende

De los musculos

al obtener

Energia de los HC

del

Glucogeno y glucosa

algunas

Rutas de donde obtiene energia

Aeróbica

Glucolisis Lipolisis Proteolisis

Anaeróbicas

Fermentacion Alcholica Fermentacion lactica

### Dieta equilibrada

una buena

Ingesta calorica

La cantidad

Proporcion de nutrientes lip y pt

## Eficiencia energética

son los

Cambios

que se

Producen a la hora de realizar A.F

Se libera

drenalina y noradrenalina

las arterias

se contraen o se relajan

para aumentar

la cantidad de sangre y oxígeno

sin perjudicar

Al cerebro

## Vía anaeróbica

al inicio de la

Contracción

se utiliza

ATP que se transforma en ADP

Por lo que se

Agota muy rapido

## Vía Láctica

se utilizan

HC

el producto final

Acido actico

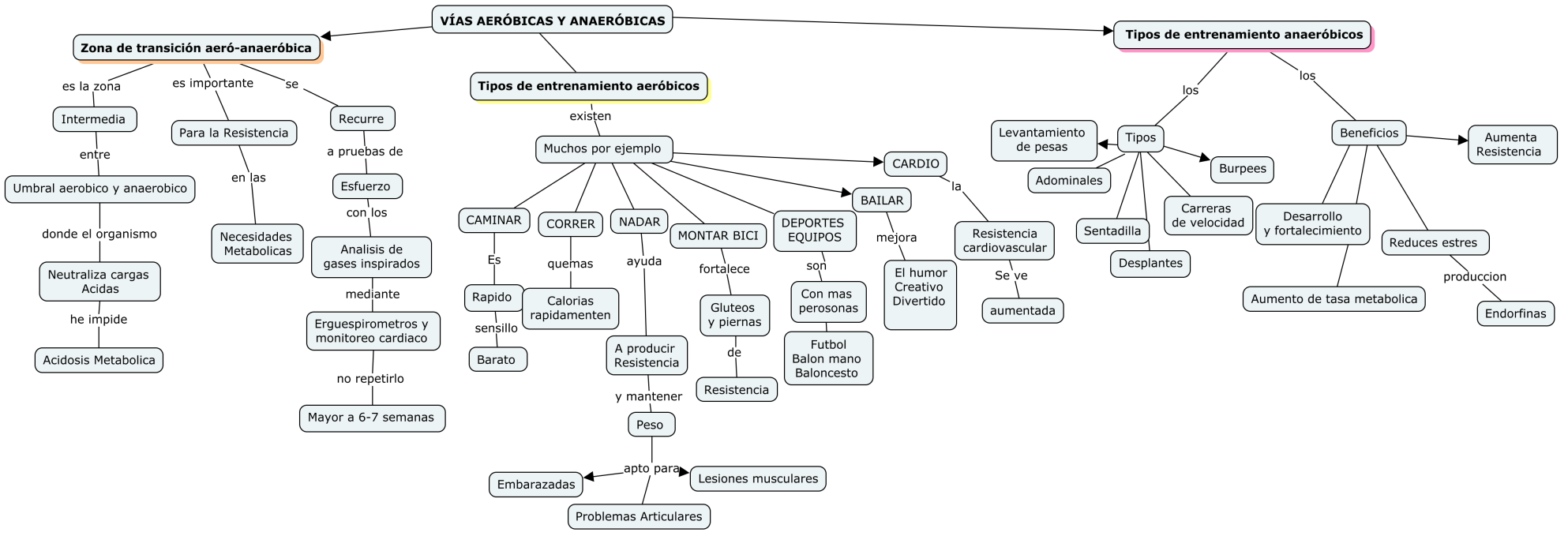
la glucosa

Se transforma en

en

dos moculeculas de ATP





## **BIBLIOGRAFÍA**

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE 2023 NUTRICIÓN EN LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE  
(Recuperado el 14 de octubre 2023 Pág (45-75))**