



Nombre del Alumno: Sandra Amairani López Espinosa.

Nombre del tema: Vías aeróbicas y anaeróbicas

Parcial: 2

Nombre de la Materia: Nutrición en actividad física y deporte

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillén

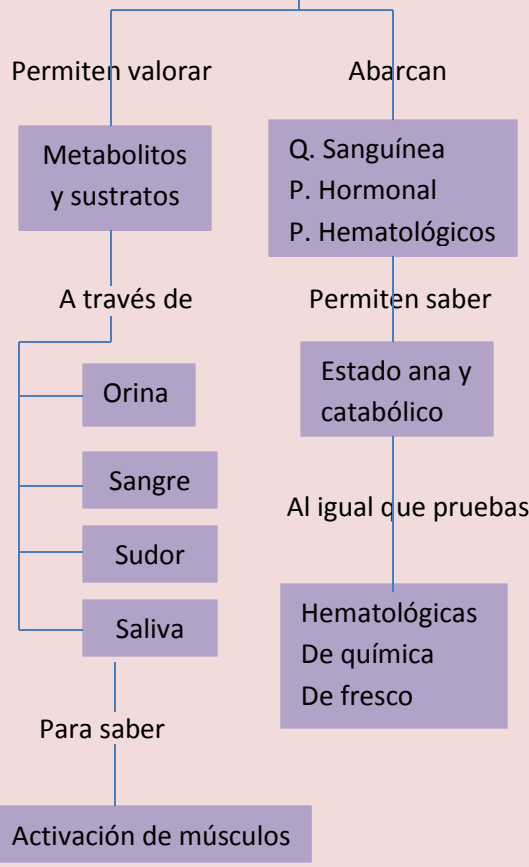
Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 7

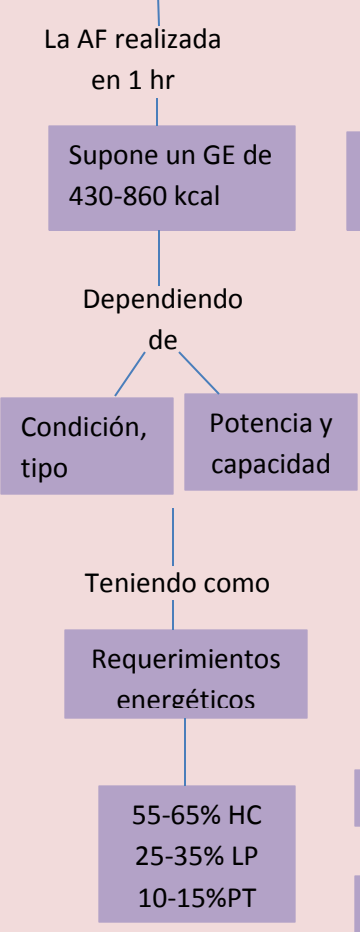
VÍAS AERÓBICAS Y ANAERÓBICAS

Incluye

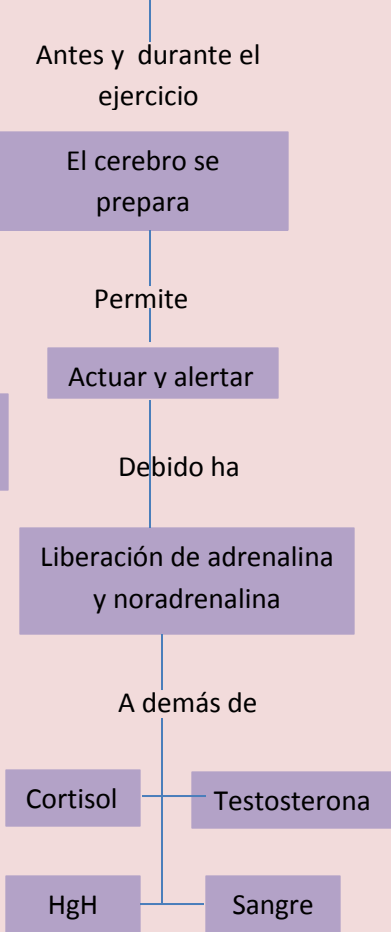
2.1 Parámetros bioquímicos



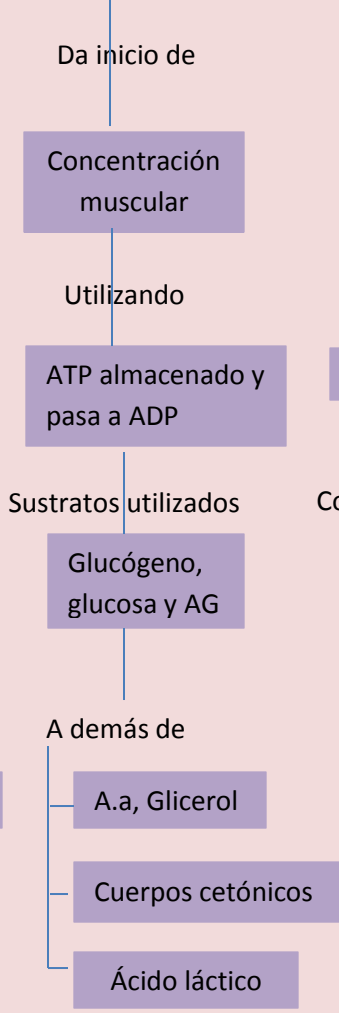
2.2 Met. Energético



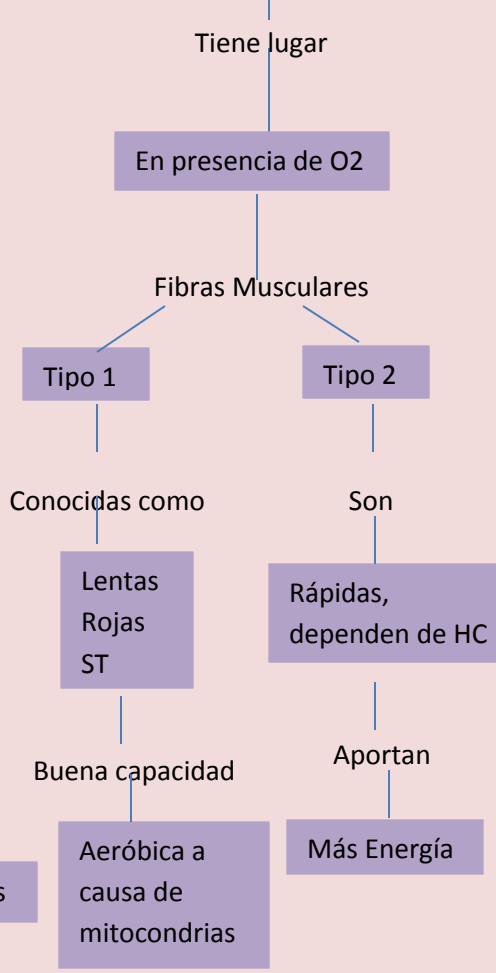
2.3 Eficiencia energética



2.4 Vía anaeróbica



2.5 Vía aeróbica



VÍAS AERÓBICAS Y ANAERÓBICAS

Incluye

2.6 Consumo de oxígeno

Permiten

Depende de

Medir la energía

Esfuerzo, Condición
Entrenamiento

Tasa met. Basal

Valores de V.o2
depende de

Es el O2 consumido
en reposo

Genética
Edad
Sexo
Motivación

Corresponde

Aprox a 3,5 ml

2.7 Umbral anaeróbico

Más trabajo intenso

Más producción
de cargas ácidas

El organismo

No las neutraliza ni
elimina

Por lo que

Se acumulan y
hay acidosis

Activando

Enzimas y fatiga

2.8 Umbral aeróbico

Cualquier trabajo
físico

Determina la
energía necesaria

Si la intensidad
aumenta

Sera insuficiente

Para

Satisfacer las necesidades

Consecuencias

+ Producción de
ácido láctico.

Necesidad de
neutralizar las
cargas

2.9 Zona de transición

Es la zona entre

Umbral aeróbico y
anaeróbico

El organismo

Recurre a la glucolisis
anaeróbica

Neutraliza

Las cargas producidas

Impidiendo

Instauración de
ácidos metabólicos

2.10 Entrenamientos aeróbicos

Son

Caminar

Correr

Nadar

Bailar

Cardio

2.11 Entrenamiento anaeróbicos

Son

Abdominales

Sentadillas

Desplantes

Burpees.

Pesas.

Flexiones.

Fuente de consulta:

Universidad del Sureste. (2023). Antología de Nutrición en actividad física y deporte. Recuperado el 14 de oct. 2023, Sitio web:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/0b83b4cad7a8f665a1eca5cabce526c0-LC-LNU701%20NUTRICION%20EN%20LA%20ACTIVIDAD%20FISICA%20Y%20EL%20DEPORTE.pdf>