



Nutrición en el deporte

Nombre: Andrea Altuzar Villatoro

Grado y grupo: 7a

Actividad: mapa conceptual

Fecha: 14 de octubre del 2023

VÍAS AERÓBICAS Y ANAERÓBICAS

Vía aeróbica

Son en las que

El cuerpo produce energía utilizando oxígeno

Se activa cuando

Realizamos ejercicio de baja intensidad y larga duración

Por ejemplo

Correr, bailar, andar en bicicleta, trotar, etc.

utilizando Principalmente

La grasa almacenada en los tejidos

Como

Fuente de energía

Vía anaeróbica

Se activan cuando

Realizamos ejercicios de alta intensidad y corta duración.

Por ejemplo

levantar pesas, sprints, etc.

Se obtiene energía

Sin utilizar oxígeno

Si no que a través de

Procesos anaeróbicos

Como

El sistema de fosfatos

Utilizando

Reservas de ATP

Para obtener energía

En los músculos

Son

Sistemas metabólicos

Que el cuerpo usa para

Obtener energía

Al uso adecuado de esta energía se conoce como

Eficiencia energética

Durante

La actividad física

El cuerpo utiliza

Ambas vías en diferentes proporciones

Cuando estas se mezclan se conoce como

Transición aeróbico-anaeróbica

Cuando

Umbral anaeróbico

De acuerdo a

Umbral aeróbico

Cuando

El cuerpo comienza a producir energía con oxígeno

el cuerpo deja de utilizar oxígeno y comienza a utilizar glucógeno y fosfocreatina y ATP para producir energía.

Bibliografía

**Universidad del Sureste, Uds. Antología de nutrición
en la actividad física y en el deporte, unidad 2.**

Recuperado el 13 de octubre del 2023.