



Jazmín Mazariegos Aguilar

Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nutrición en la actividad física y el deporte

Cuadro sinóptico

Nutrición -A 7tmo

# Antropometría aplicada al deportista



Se realizaron numerosos estudios sobre relación existente entre el desarrollo físico, la constitución corporal y capacidad de rendimiento deportivo

Las mediciones toman como referencia determinados puntos del cuerpo

La palpación del lugar antes de la medición ayuda a familiarizarse con el contacto en el área

han incluido atletas de distintas categorías, edades, sexos y deportes

Permiten la mayor información sobre la forma de la región o segmento de que se trate.

Los puntos de mayor utilización en las mediciones antropométricas deportivas son

Abarcan desde la descripción de las características somatométricas de los atletas olímpicos

Deben conocer el esqueleto, para poder identificarlos sin error en el sujeto vivo

Las mediciones requieren de un buen entrenamiento para evitar la comisión de errores

Vertex

Acromio

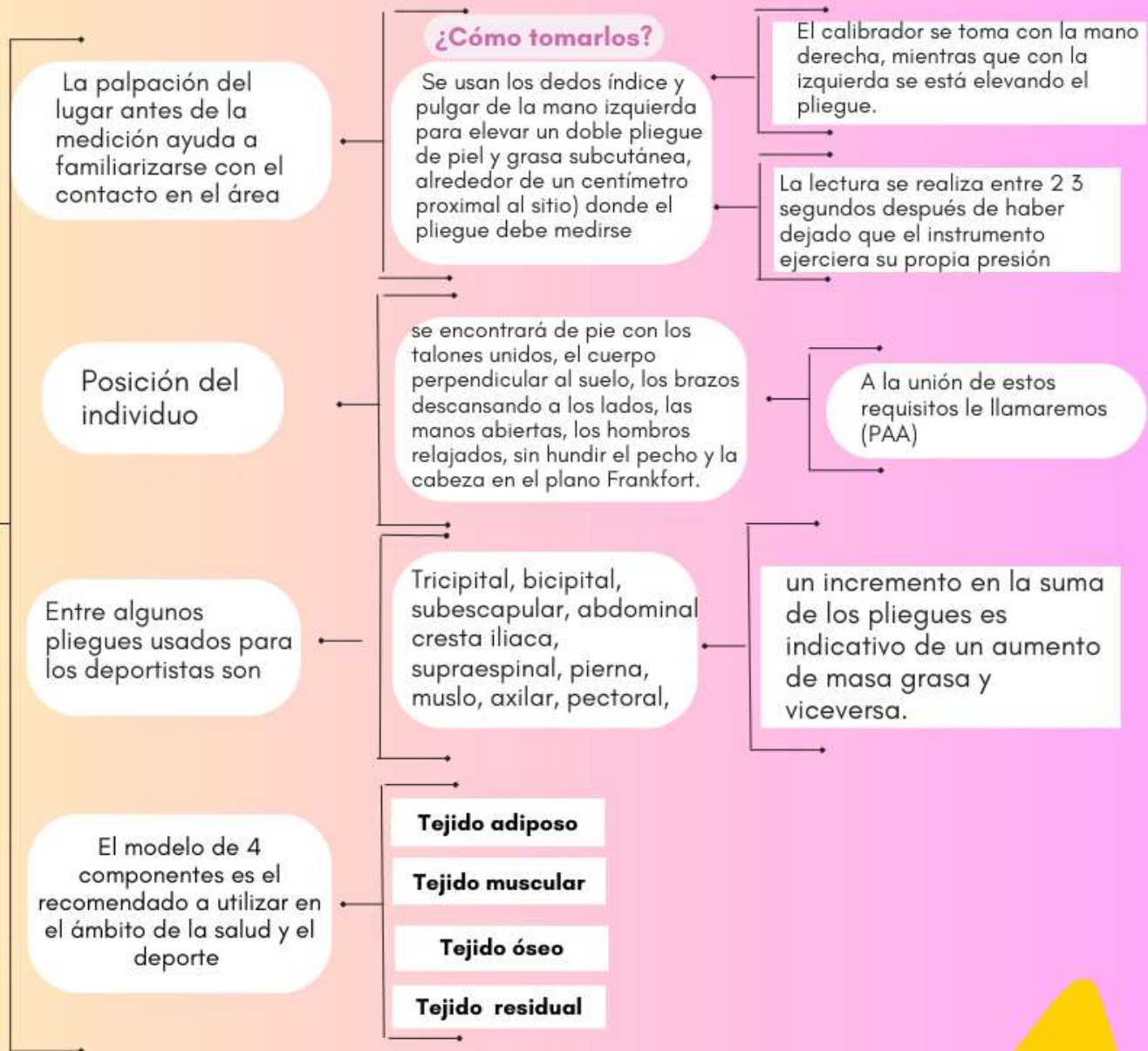
Mesobraquial:

Telio

Onfalio



# Pliegues cutáneos



# Composición corporal

La cineantropometría es el estudio del tamaño, forma, composición, estructura y proporcionalidad del cuerpo humano

con el objetivo de comprender la evolución del hombre en relación con el crecimiento, el estado de nutrición, la actividad física y el entrenamiento físico-deportivo

se encuentra la técnica antropométrica para la estimación de la composición corporal

Para la toma de los parámetros antropométricos hay que tener una serie de consideraciones

Las medidas de peso corporal y talla realizarlas a primera hora de la mañana

El material será calibrado y comprobada su exactitud antes de iniciar la toma de medidas

La exploración se iniciará marcando los puntos anatómicos y las referencias antropométricas

Las mediciones deben repetirse al menos 2 veces

Informar al sujeto cerca de las mediciones que se les efectuarán

Los cuatro puntos que hacen referencia a la calidad de la medida son

**Precisión.**

**Confiabilidad.**

**Exactitud**

**Validez.**

# Biotipo y Fenotipo

Biotipo

¿Qué es?

Es la forma típica de un organismo (persona, animal o planta) que puede considerarse un modelo de su especie, variedad o raza.

**Endomorfo:**

Caracterizado por el predominio del desarrollo visceral; gordura

**Mesomorfo**

proporciona un aspecto físico fuerte y resistente

**Ectomorfo**

organismo demacrado, de músculos pobres y huesos delicados

Fenotipo

Es la manifestación visible del genotipo en un determinado ambiente

Es, por lo tanto, cualquier característica detectable de un organismo

# Adaptación del régimen alimentario

## Alimentación precompetitiva

Es la alimentación antes de la competencia, deberá hacerse, como mínimo, dos o tres horas antes

Deberá ser hipercalórica, a costa de hidratos de carbono complejos que tengan un bajo índice glucémico.

## Alimentación percompetitiva

Son los alimentos que se toman mientras dura la competición

Este tipo de dietas serán ricas en agua, sales minerales e hidratos de carbono con índice glucémico elevado, pobres en proteínas y grasas

## Alimentación postcompetitiva

Una vez finalizado el entrenamiento o competición, la alimentación sigue siendo importantísima, puesto que se debe rehidratar el organismo

Lo aconsejable es seguir bebiendo una bebida de reposición ligeramente hipotónica, y tomar una dieta rica en hidratos de carbono

**Recomendaciones de macronutrientes para atletas de potencia, fuerza o velocidad**

**Carbohidratos**

Las dietas altas en hidratos de carbono aumentan las reservas de glucógeno y prolongan el tiempo antes de la fatiga

se recomiendan un consumo de cerca de 8-12 g/kg/día para atletas de fuerza o potencia que pasan gran parte del día (> 4-5 h/día)

**Lípidos**

sirven como el combustible principal para los atletas de potencia, pero la grasa también es un combustible importante disponible para actividades de intensidad moderada a alta

La ingesta recomendada de grasa se calcula en 2 g/kg/día

**Proteínas**

La utilización óptima de las proteínas solo ocurre con suficiente disponibilidad de energía; garantizar una ingesta calórica adecuada y espaciada dinámicamente durante el día

se recomienda una ingesta de proteínas de 1.5-1.7 g/kg/día, o cerca del doble del requerimiento de un no atleta saludable promedio (0.8 g/kg/día)

## Bibliografía:

Nutrición en la actividad física y el deporte (s.f). plataformaeducativauds. Recuperado el 23 de septiembre de 2023, de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/0b83b4cad7a8f665a1eca5cabce526c0-LC-LNU701%20NUTRICION%20EN%20LA%20ACTIVIDAD%20FISICA%20Y%20EL%20DEPORTE.pdf>



