



**NOMBRE DE ALUMNO:** MONTSERRAT HERNÁNDEZ REGALADO

**NOMBRE DEL PROFESOR:** DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN

**NOMBRE DEL TRABAJO:** CUADRO SINOPTICO

**MATERIA:** NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE

**GRADO:** SEPTIMO CUATRIMESTRE

**GRUPO:** LNU17EMC0121-A

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS A: 11 DE OCTUBRE DEL 2023

## ANTROPOMETRÍA APLICADA AL DEPORTISTA.

La palpacion del lugar antes de la medicion ayuda a familiarizarse con el contacto en el area

- VERTEX
- TELIO
- ONFALO

- CRESTA
- ACROMIO
- MESOBRAQUIAL

## PROTOCOLO PARA LA MEDICIÓN ANTROPOMÉTRICA

1. Peso
2. Talla
3. Talla sentado
4. Diametro bracromial
5. Diametro bicrestal
6. Diametro transversal de torax
7. Diametro anteroposterior del torax
8. Diametro del humero
9. Circunferencia de muslo

10. Circunferencia de muslo
11. Pliegues de bicep
12. Pliegues de Tricep
13. Pliegues infraescapular
14. Pliegues periumbilical
15. Pliegue suprailiaco

16. Pliegues de muslo
17. Pliegues de pierna
18. Diametro de la rodilla
19. Circunferencia toracica
20. Circunferencia de brazo contraido

## PLIEGUES CUTÁNEOS

3 PLIEGUES: Subescapular, Supraespinal, Abdominal. Para poblacion en general

6 PLIEGUES: Tricipital, Subescapular, Supraespinal, Abdominal, Muslo, Pierna. Utilizados en deportista.

7 PLIEGUES: Tricipital, Subescapular, Pectoral, Axilar, Cresta iliaca, Abdominal, Muslo. Utilizados en deportista.

8 PLIEGUES: Tricipital, Subescapular, Bicipital, Cresta iliaca, Supraespinal, Abdominal, Muslo, Pierna. Utilizados en deportista.

# ANTROPOMETRÍA APLICADA A LA VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL DEPORTISTA Y ESTRATEGIAS NUTRICIONALES PARA DEPORTES DE POTENCIA, RESISTENCIA Y COMBINADOS (POTENCIA/RESISTENCIA)

# ANTROPOMETRÍA APLICADA A LA VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL DEPORTISTA Y ESTRATEGIAS NUTRICIONALES PARA DEPORTES DE POTENCIA, RESISTENCIA Y COMBINADOS (POTENCIA/RESISTENCIA)

## COMPOSICIÓN CORPORAL

- Se evalua por cineantropometria, su objetivo es comprender la evaluacion del hombre en relacion con crecimiento, Estado nutricional, AF y entrenamiento fisico - deportivo

• la Cineantropometria es el estudio del tamaño, forma, composicion, estructura, proporcionalidad del cuerpo humano.

• Material antropometrico basico: Bascula, Estadimetro, Lipocalibre, Paquimetro, Lapis democratico, Cajon antropometrico

## BIOTIPO y PROPORCIONALIDAD

- GENOTIPO: Genes que nos comparten los papas
- FENOTIPO: Tipos de caracteristicas que comparten toda la familia
- BIOTIPO: Ejemplos de la familia
- SOMATOTIPO: Caracteristicas corporales

1. ENDOMORFO: personas robustas, poco musculo, mayor grasa corporal
2. MESOMORFO: personas fuertes y resistentes, mayor musculo
3. ECTOMORFO: personas a proporcion, extremidades largas y delgadas

## ADAPTACIÓN DEL RÉGIMEN ALIMENTARIO O A LOS CAMBIOS DE LAS ETAPAS DE ENTRENAMIENTO.

ALIMENTACION PERCOMPETITIVA  
Brindar alimento de 2-3 hrs antes de la competencia. Dieta hipercalorica rica en HC simples minimo 45 min precompetencia para prevenir hiperglicemia.

ALIMENTACION PRECOMPETITIVA  
800 a 1200 kcal, se lleva acabo durante la competencia, dieta rica en agua, sales minerales, HC, pobre en prot, Lip, tiene que ser facil y de rapida digestiva.

ALIMENTACION POSTCOMPETITIVA  
Se realiza terminando el entreno, el objetivo es reponer, reparar tejidos que se han desgastado, sales minerales atraves de bebidas hipotonicas, agua, glucogeno.

# ANTROPOMETRÍA APLICADA A LA VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL DEPORTISTA Y ESTRATEGIAS NUTRICIONALES PARA DEPORTES DE POTENCIA, RESISTENCIA Y COMBINADOS (POTENCIA/RESI STENCIA)

## DEMANDA ENERGÉTICA

Los atletas de potencia,  
utilizan, vías de  
producción de Energía a  
partir de:

- Fosfageno
- HC
- Grasas

Las fibras de  
concentración rápida,  
pueden producir energía y  
almacenar HC

La insuficiencia del  
suministro de energía, es  
necesaria para el  
ejercicio y puede  
provocar, una pérdida de  
peso y músculo

## SISTEMA DE FOSFAGENO (FOSFATO DE CREATINA)

Ayuda a realizar ejercicio  
de alta intensidad,  
gracias a la energía  
obtenida de Fosfato ATP  
Y Fosfato Creatina

El sistema de fosfageno  
ayuda a un mejor  
rendimiento

Los músculos del atleta  
están formados por  
NUTRICIÓN Y ENTRENO

## ALIMENTACIÓN PRE COMPETENCIA

SE RECOMIENDA:

- Un consumo de entre  
800 - 1200 kcal de HC
- 24hrs antes del  
ejercicio
- Geles o bebidas  
deportivas
- Proporciona malestar  
digestivo

# ANTROPOMETRÍA APLICADA A LA VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL DEPORTISTA Y ESTRATEGIAS NUTRICIONALES PARA DEPORTES DE POTENCIA, RESISTENCIA Y COMBINADOS (POTENCIA/RESISTENCIA)

## ALIMENTACIÓN DURANTE COMPETENCIA

SE RECOMIENDA:

- Consumo de lípidos
- bebidas frías ya que se toleran de mejor manera
- solución de HC al 6-7%
- El sodio ayuda a impulsar el deseo de beber agua

## ALIMENTACIÓN POST COMPETENCIA

SE RECOMIENDA:

- Beber líquidos y consumir HC que ayuda a reponer las reservas de glucógeno
- Consumir HC en una cantidad de 1.2 g/kg de peso corporal por hora durante varias horas

## ESTRATEGIAS NUTRICIONAL ES PARA MEJORAR LA POTENCIA Y LA VELOCIDAD

Los atletas realizan actividades de potencia y velocidad, estos experimentan ciclos de peso que predisponen al aumento de peso

Las actividades rápidas son energéticas anaeróbicas de mayor duración

Las fibras de concentración rápida, dificultan el metabolismo de las grasas como sustrato energético

# ANTROPOMETRÍA APLICADA A LA VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL DEPORTISTA Y ESTRATEGIAS NUTRICIONALES PARA DEPORTES DE POTENCIA, RESISTENCIA Y COMBINADOS (POTENCIA/RESI STENCIA)

## RECOMENDACIONES DE HIDRATOS DE CARBONO PARA ATLETAS DE POTENCIA, FUERZA O VELOCIDAD

El metabolismo de los HC proporciona la mayoría del ATP durante el ejercicio que excede el 75% del Vo<sub>2</sub> max

El glucogeno es una fuente clave de energia en el metabolismo anaerobico

para los atletas que hacen de 1-3 hrs de actividad de intensidad de moderada a alta, la ingesta recomendada de HC es de 6-10 g/kg/dia

## RECOMENDACIONES DE PROTEÍNAS

para los atletas de potencia o velocidad, se recomienda una ingesta de proteinas de 1.5- 1,7 g/kg/dia, o cerca del doble del requerimiento de un no atleta saludable promedio (0.8 g/kg/dia)

La recomendacion del American College Of Sport Medicine (ACSM)9 paara todos los atletas en una ingesta de proteinas que por lo regular varia de 1.2 a 2.0 g/kg/ dia.

## RECOMENDACIONES DE GRASA

La ingesta recomendada de grasa se calcula en 2 g/kg/ dia, pues un consumo mayor puede interferir con la recuperacion de glucogeno muscular y con la reparacion de tejido muscular mediante el desplazamiento de los HC y Proteinas necesarias.

# ANTROPOMETRÍA APLICADA A LA VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL DEPORTISTA Y ESTRATEGIAS NUTRICIONALES PARA DEPORTES DE POTENCIA, RESISTENCIA Y COMBINADOS (POTENCIA/RESI STENCIA)

## CONSTRUCCIÓN DE MASA MAGRA (MÚSCULO)

Se ha informado un consumo excesivo de proteínas en una serie de encuestas de 1.9- 4.3 g/kg en hombres y de 0.8 - 2.8 g/kg en mujeres

suponiendo que la ingesta de distribuya bien a lo largo del día, existe alguna evidencia de que consumir hasta 2.2 g/kg/día de proteínas puede ser útil en el fisicoculturismo

## ESTRATEGIAS NUTRICIONALES PARA MEJORAR LA RESISTENCIA

Los atletas de resistencia participan en eventos con movimiento continuo durante más de 20 min. Por lo general, los deportes de resistencia requieren un movimiento continuo durante largas distancias o períodos (maratón, esquí de fondo, triatlón, etc.)

Muy probablemente, la fatiga prematura se deba a la deshidratación o el agotamiento de las reservas de hidratos de carbono.

Otros problemas experimentados por los atletas de resistencia, como las molestias digestivas y la hiponatremia, también pueden ocasionar disminución en su rendimiento.

## RÉGIMEN ALIMENTARIO SEGUN PERIODOS DE ENTRENAMIENTO

El objetivo de la pérdida de peso de un deportista debe lograrse a costa del exceso de grasa corporal.

Hay que dejar tiempo suficiente para permitir un adelgazamiento lento y sostenido de alrededor de 0,5 a 1kg de peso a la semana a lo largo de varias semanas.

La pérdida de peso debe hacerse antes de que comience la temporada de competición para garantizar la máxima potencia.

**FUENTE DE CONSULTA:**

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