



**Nombre de alumno: Tayli Jamileth  
Cifuentes Pérez**

**Nombre del profesor: Daniela  
Montserrat Méndez Guillen**

**Nombre del trabajo: Mapa  
conceptual**

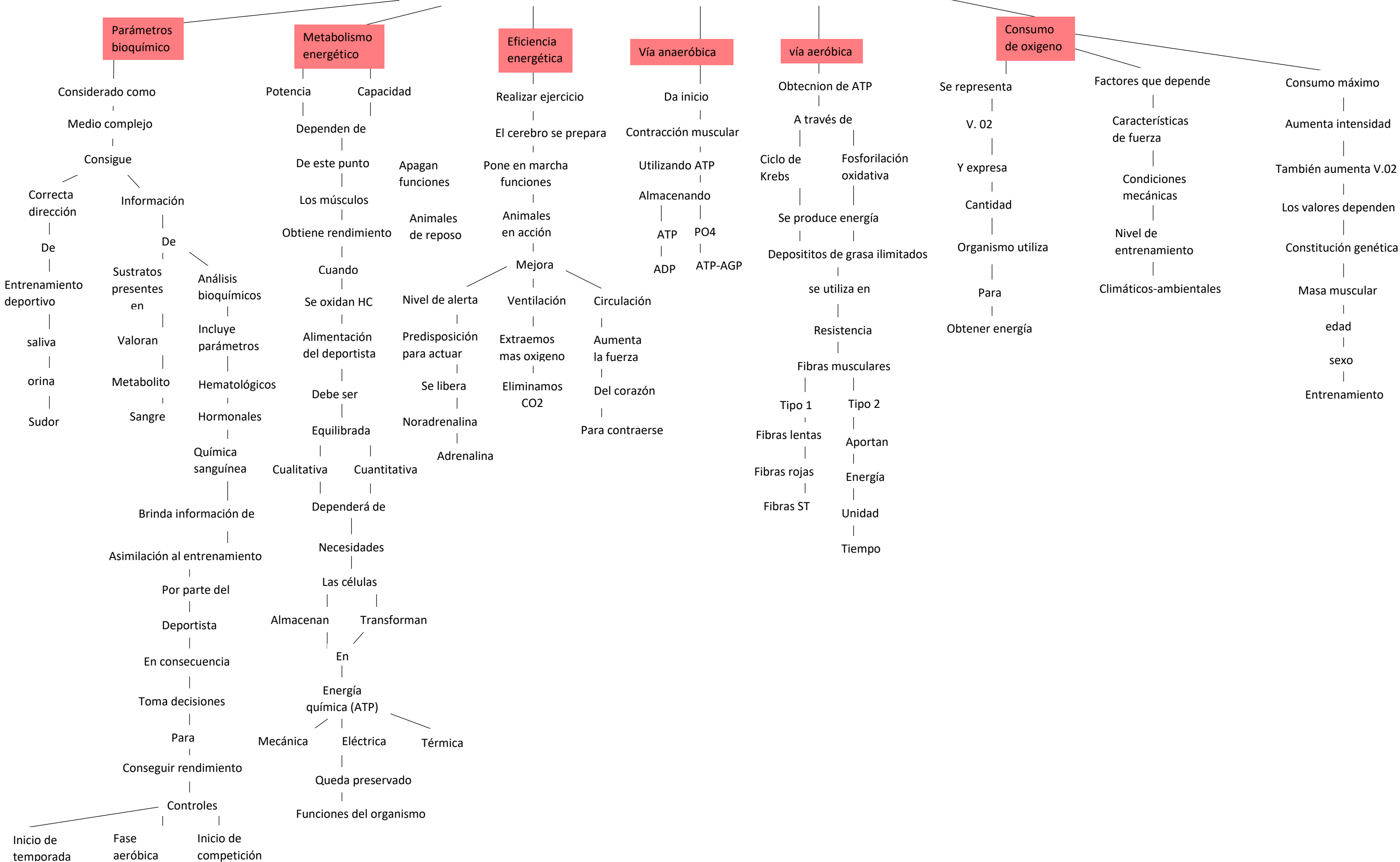
**Materia:**

**Grado: 7Mo. cuatrimestre**

**Grupo: Nutrición**

Comitán de Domínguez Chiapas a 13 de octubre de 2023

# VÍAS AERÓBICAS Y ANAERÓBICAS



# VÍAS AERÓBICAS Y ANAERÓBICAS

## Umbral anaeróbico

Intensidad aumentada  
|  
Producción del  
|  
Cargas acidas  
|  
Serán altas  
|  
El organismo  
|  
Será incapaz  
|  
Neutralizar / Eliminar  
|  
Se acumulan  
|  
Insaturando  
|  
Una  
|  
Acidosis metabólica  
|  
Inactiva enzimas  
|  
Que  
|  
Interviene en el metabolismo  
|  
Energético muscular  
|  
Aparece  
|  
Fatiga

Punto de producción  
|  
De  
|  
Cargas acidas  
|  
Es elevada  
|  
El organismo  
|  
Es incapaz de  
|  
Eliminarlas  
|  
Neutralizar

Es insuficiente  
|  
Para  
|  
Satisfacer demandas  
|  
Energéticas  
|  
Del musculo  
|  
Es necesario  
|  
Fuentes anaeróbicas  
|  
Consecuencias  
|  
Aumento de ácido / Neutraliza cargas acidas

Trabajo físico  
|  
Aumenta  
|  
Llegará un momento  
|  
La energía  
|  
Será insuficiente  
|  
Para  
|  
Satisfacer las necesidades  
|  
Musculo recurre  
|  
a  
|  
Glucolisis anaeróbico  
|  
Consiguiente  
|  
Acido láctico

## Umbral Aero-anaeróbica

Zona de transición  
|  
Aero-anaeróbico  
|  
El organismo recurre  
|  
a  
|  
Glucolisis anaeróbica  
|  
Para  
|  
Satisfacer necesidades  
|  
Energéticas

Descarta error  
|  
De lo umbrales  
|  
Recurrir a  
|  
Pruebas de esfuerzo  
|  
Con análisis de  
|  
Prueba de esfuerzo  
|  
Con análisis de  
|  
Gases expirados  
|  
Basada en  
|  
Concentración de ácido láctico  
|  
En sangre

## Tipos de entrenamiento aeróbicos

Camina  
|  
Correr  
|  
Nadar  
|  
Montar en bici  
|  
Deportes en equipo  
|  
Bailar  
|  
Cardio

## Entrenamientos anaeróbicos

Beneficio  
|  
Fortalecimiento muscular  
|  
Mejora sistema cardiorrespiratorio  
|  
Reduce estrés  
|  
Reduce ansiedad  
|  
Aumenta resistencia

Levantamiento de pesas  
|  
Abdominales  
|  
sentadillas  
|  
Flexiones  
|  
Burpees  
|  
Previene osteoporosis

Universidad del sureste, antología de nutrición en la actividad física y el deporte, recuperado el 13 de octubre del 2023 páginas 45-77

[0b83b4cad7a8f665a1eca5cabce526c0-LC-LNU701 NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE.pdf \(plataformaeducativauds.com.mx\)](#)