



**NOMBRE DE ALUMNO:** MONTSERRAT HERNÁNDEZ REGALADO

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

**NOMBRE DEL TRABAJO:** MAPA CONCEPTUAL

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

**GRADO:** SEPTIMO CUATRIMESTRE

**GRUPO:** LNU17EMC0121-A

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS A: 14 DE OCTUBRE DEL 2023

# VÍAS AERÓBICAS Y ANAERÓBICAS

## Parámetros bioquímicos

Se valoran

los

metabolitos

sustratos

Atraves de:

- orina
- sangre
- saliva
- sudor

## Metabolismo energético

Gasto energético

va de 430 - 880 kcal

La dieta del deportista

debe contemplar

ingesta calorica total

cantidad y porcion de nutrientes

- como:
- carbohidratos
  - lipidos
  - proteinas

## Eficiencia energética

El organismo

libera

adrenalina y noradrelanina

que actuan produciendo cambios

mediadores

como:

- cortisol
- testorena
- entre otros

ayudando a:

obteniendo un buen rendimiento deportivo

# VÍAS AERÓBICAS Y ANAERÓBICAS

## Vía anaeróbica

se divide

en:

### alactica

utiliza su propio ATP que tiene almacenado en su interior

se transforma en:

ADP y fosfato

### lactica

utiliza Hidratos de carbono como Glucosa y Glucogeno

## Vía aeróbica

tiene presencia

de oxigeno

que se utiliza

sustratos energeticos

como:

- Glucosa
- Acidos grasos
- cuerpos cetonicos
- acido lactico
- glicerol

esta via inicia con:

contracciones musculares y utilizando ATP

para ser

ATP - ADP + Fosfato

## Consumo de oxígeno

V<sub>O2</sub>

capacidad de oxigeno que utiliza el organismo

determinacion y cuantificacion

mide directamente la energia producida por via aerobica

tasa metabolica

es la cantidad de oxigeno que consume una persona en situacio de reposo absoluto

# VÍAS AERÓBICAS Y ANAERÓBICAS

## Umbral anaeróbico

**aumenta la intensidad de trabajo**  
y la producción de cargas acidas

**el organismo**

sera incapaz de neutralizarlas

**provoca**

acumulacion de de acidosis metabolica

## Umbral aeróbico

**un metabolismo insuficiente**  
acasiona que el musculo

**recurra**

a una fuente adicional

**de**

suministro energetico

## Zona de transición aeró-anaeróbica

**se encuentra entre el**  
Umbral aerobico y anaerobico

**importancia**

para las necesidadesd el entrenamiento

**y la**

restencia

## VÍAS AERÓBICAS Y ANAERÓBICAS

### Tipos de entrenamiento aeróbicos

son ejercicios

que ayudan al aumento de  
sistencia

**ejemplos:**

- correr
- nadar
- bailar
- caminar
- montar bicicleta

### Tipos de entrenamiento anaeróbicos

ayudan

a aumentar fuerza  
muscular

**ejemplos:**

- levantamiento de pesas
- dominadas
- burpees
- abdominales
- sentadillas

**FUENTE DE CONSULTA:**

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