



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_{O2}

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 ocasiona 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>