



Nombre de alumno: SYLVIA MILETH GUTIERREZ CITALAN

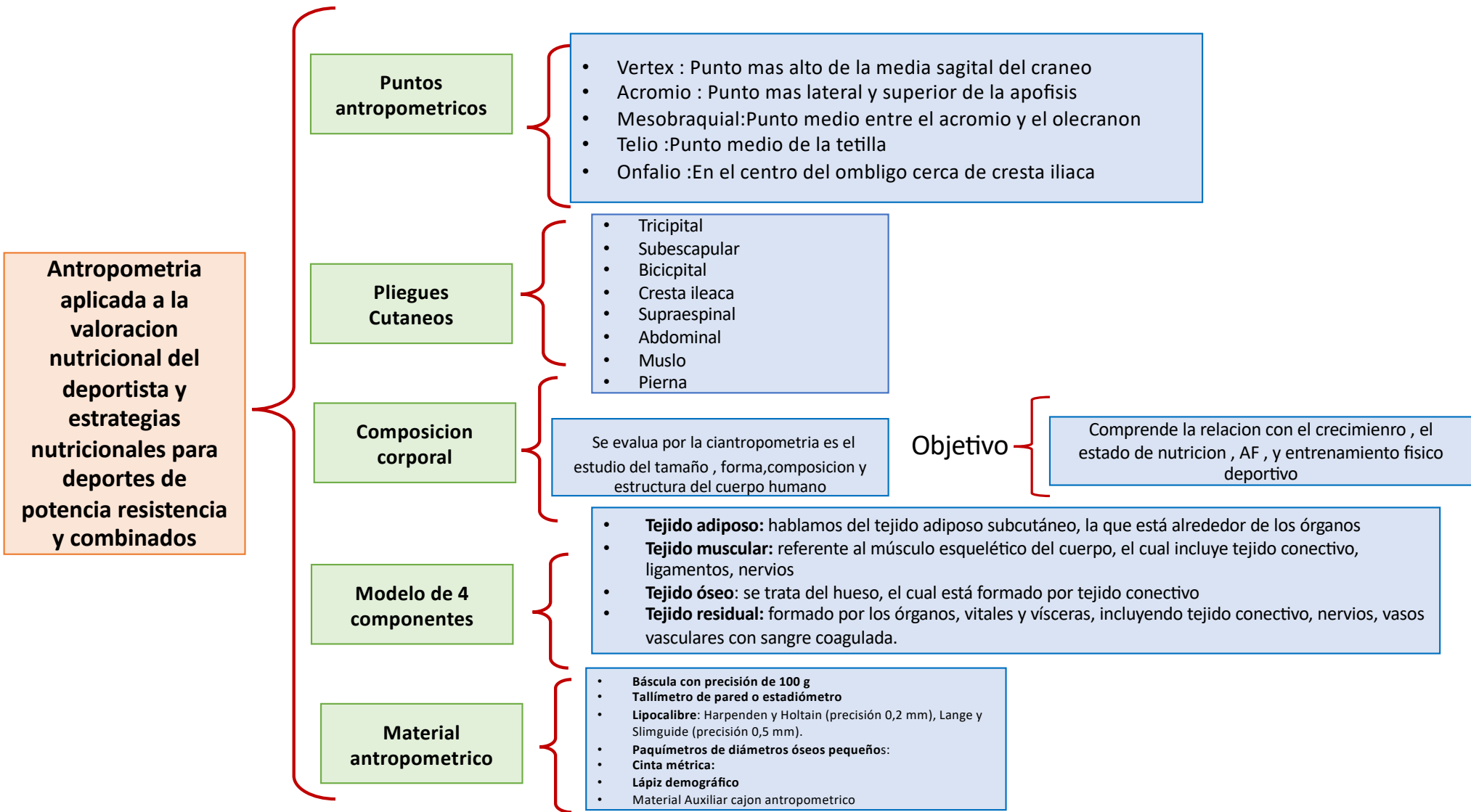
Nombre del profesor: DANIELA MONSERRAT MÉNDEZ GUILLEN

Nombre del trabajo: MAPA SINOPTICO UNIDAD 3

Materia: NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE

Grado: SEPTIMO CUATRIMESTRE

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de Noviembre de 2023



Antropometria aplicada a la valoración nutricional del deportista y estrategias nutricionales para deportes de potencia resistencia y combinados

Biotipo y proporcionalidad

- FENOTIPO :Cualquier característica detectable de un organismo (estructural, bioquímica, fisiológica o conductual)
- BIOTIPO :Es la forma típica de un organismo (persona, animal o planta) que puede considerarse un modelo de su especie
- SOMATOTIPO:Características corporales(endomorfo, mesomorfo, ectomorfo.

Adaptacion al regimen alimenticio y cambios de las etapas de entrenamiento

Alimentacion Precompetencia

Dieta Hipercalorica, HC complejos con bajo indice glucemico , baja en grasas y proteinas

Alimentacion durante competencia

Dieta de facil acimilacion , pobre en pt y grasas Rica en agua y sales minerales e HC con indice glucemico elevado

Alimentacion post competencia

Mayor ingesta de liquidos e HC debe consumir 1.2 g/Kg de peso corporal por cada hora

Demanda energetica

Las actividades de potencia dependen del acondicionamiento apropiado de las fibras musculares de contracción rápida

La cantidad del combustible listo para utilizarse (fosfágeno) que pueden contener los músculos es limitada, estableciendo límites máximos de duración a actividades de velocidad o potencia.

Sistema fosfogeno

Disponibilidad inmediata de fosfato de alta energía, depende del PCr para proporcionar rápidamente una molécula de fosfato de alta energía para crear ATP

Tener un nivel más alto de creatina almacenada en los tejidos permite mejorar la disponibilidad de PCr para formar ATP y, por lo tanto, tener mayor capacidad.

Antropometría aplicada a la valoración nutricional del deportista y estrategias nutricionales para deportes de potencia resistencia y combinados

Estrategias nutricionales para mejorar la potencia y velocidad

Utilizan principalmente el PCr y los sistemas metabólicos anaeróbicos glucolíticos. Las reservas de glucógeno y lípidos están en todos los tipos de fibra muscular

Los atletas de potencia detienen su entrenamiento intensivo de temporada, pero mantienen sus dietas altas en calorías y relativamente altas en grasa, se produce una diferencia en el equilibrio energético que ocasiona aumento inevitable de la grasa corporal.

Recomendaciones de Hc

- Las pautas actuales de ingesta de hidratos de carbono 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) haciendo ejercicios de intensidad moderada a alta
- Para atletas que hacen 1-3 h/día de actividad de intensidad moderada a alta, la ingesta recomendada de hidratos de carbono es de 6-10 g/kg/día

Recomendación de proteínas

Para los atletas de potencia o velocidad, 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)

El ACSM ahora recomienda que la proteína también se consuma en cantidades modestas (cerca de 0.3 g/kg por comida) de proteínas de alta calidad

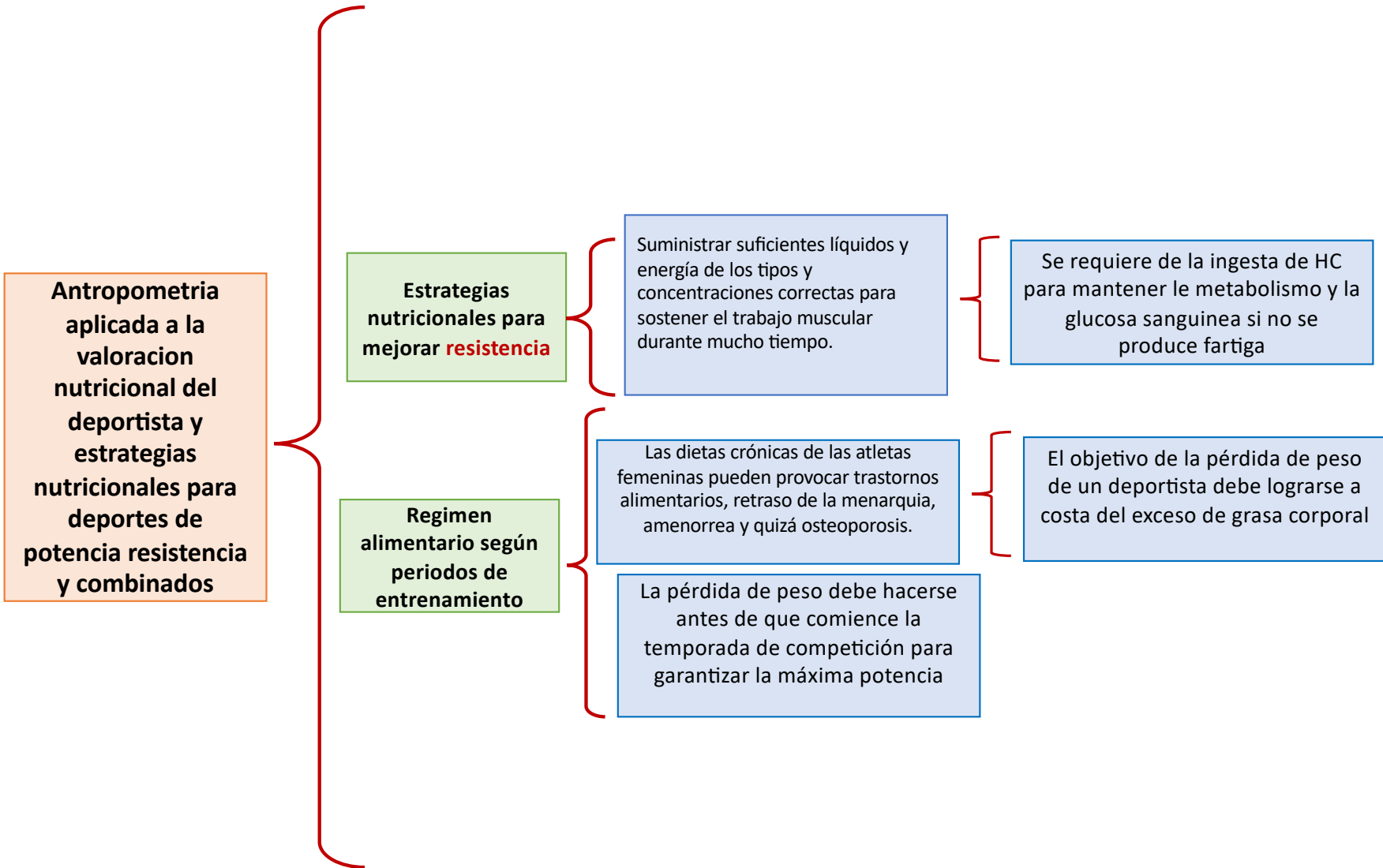
Recomendación de grasas

- La ingesta recomendada de grasa se calcula en 2 g/kg/día, pues un consumo mayor puede interferir con la recuperación de glucógeno muscular y con la reparación del tejido muscular mediante el desplazamiento de los hidratos de carbono y proteínas necesarios .

Construcción de masa grasa (Musculo)

- El entrenamiento de fuerza y el consumo de más energía (calorías) y de productos (con frecuencia ilegales) que se supone estimulan la formación de músculo.

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 se 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 fisiculturismo



BIBLIOGRAFIA: Universidad del sureste (2020) Antología de nutrición en la actividad física y el deporte recuperado el sábado 11 de noviembre 2023