



Institución: Universidad Del Sureste.

Materia: Nutrición En La Actividad Física.

Tema: Antropometría Aplicada A La Valoración Nutricional Del Deportista y Estrategias Nutricionales Para Deportes De Potencia, Resistencia y Combinados.

Licenciatura: Nutrición.

Docente: Daniela Monserrat Méndez Guillen.

Alumno(a): Sandra Ramos Solis.

Cuatrimestre: "7".

Fecha: 11-11-2023. Comitán De Domínguez.

# Antropometría Aplicada Al Deportista.

## ¿ Que Es?

Es una ciencia aplicada al deporte que tiene una enorme importancia en los deportistas.

Es la área de la aplicación del estudio del tamaño, forma, proporción.

Composición, maduración y funciones principales del ser humano.

## Protocolo Para Medición Antropométrica.

La importancia de las mediciones de talla y peso.

Como medidas de la dimensión corporal de un individuo.

Son de gran importancia porque refleja su composición corporal.

## Pliegues Cutáneos

Permite valorar la cantidad de tejido adiposo subcutáneo.

Para realizar esta valoración se mide en unas zonas determinadas el espesor del pliegue de la piel.

Es decir, una doble capa de piel y tejido adiposo subyacente

## Composición Corporal

La cineantropometría es el estudio del tamaño, forma, composición, estructura y proporcionalidad del cuerpo humano.

Con el objetivo de comprender la evolución del hombre en relación con el crecimiento.

El estado de nutrición, la actividad física y el entrenamiento físico-deportivo.

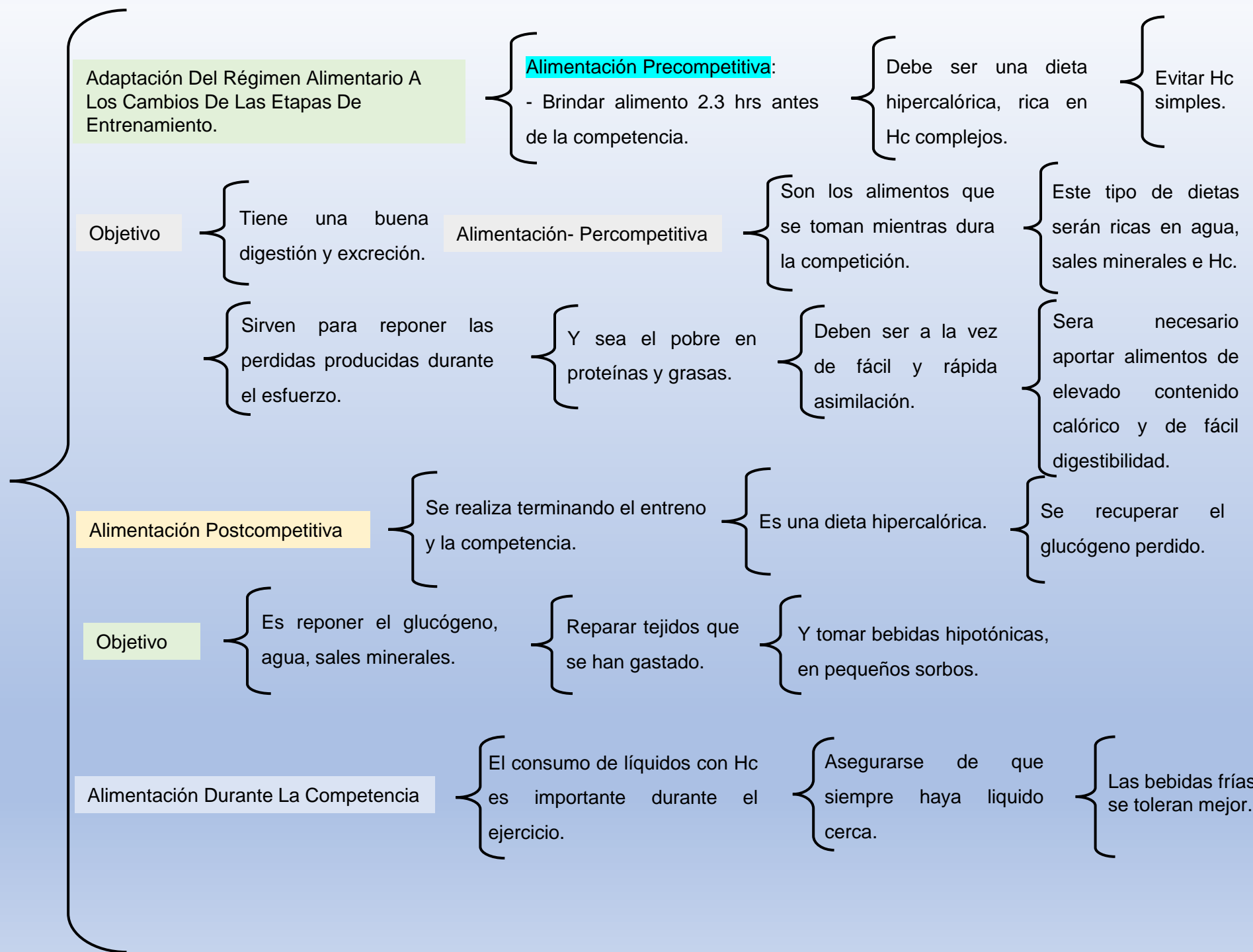
## Biotipo y Proporcionalidad

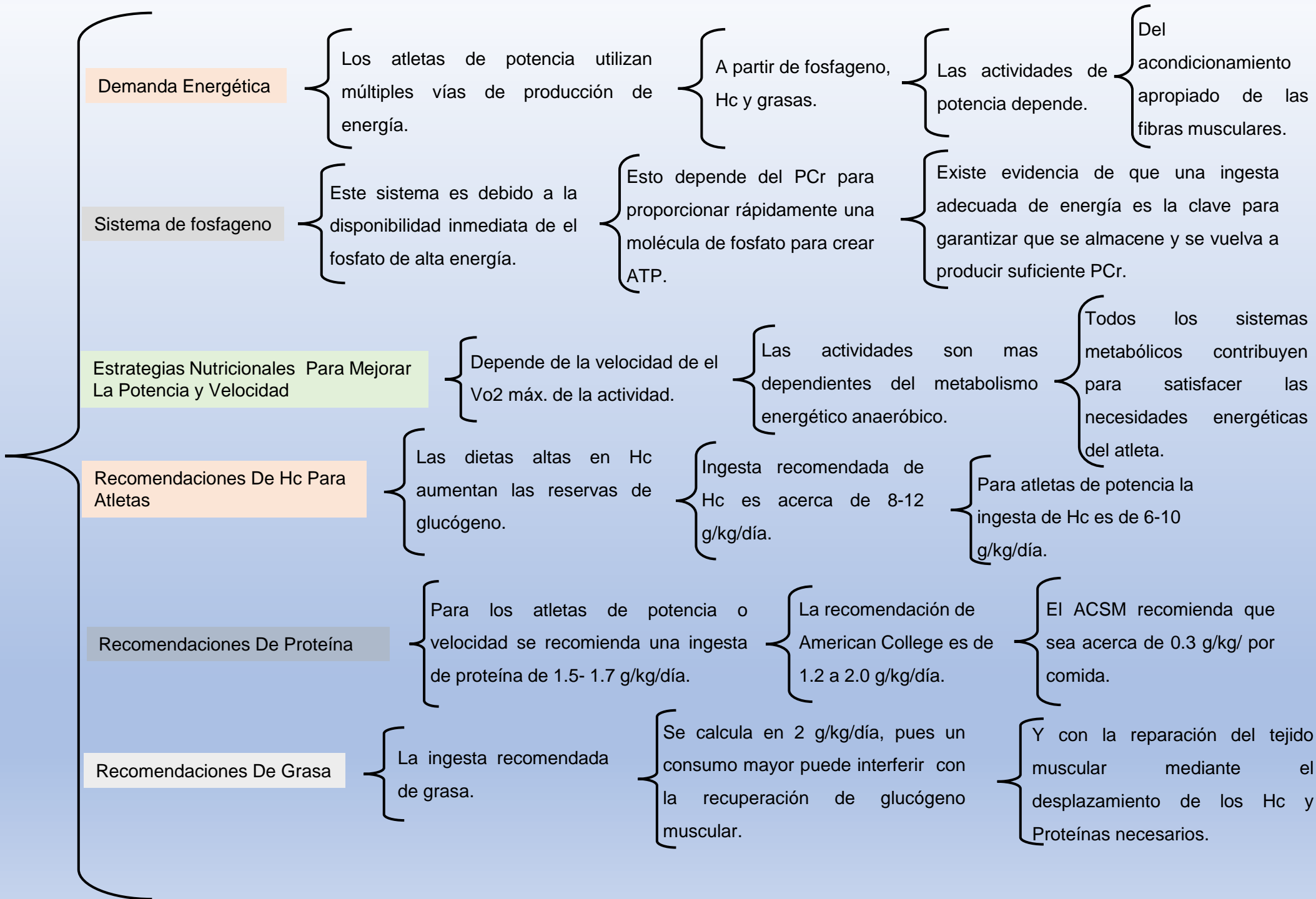
Fenotipo es la manifestación y expresión del genotipo.

Se denomina fenotipo a la manifestación visible del genotipo en un determinado ambiente.

El fenotipo de un organismo individual es la apariencia física y la constitución.

O manifestación específica de un determinado rasgo.





Construcción De Masa Magra

Los modernos atletas de potencia buscan estrategias para mejorar su masa muscular.

Y aumentar tanto su fuerza como su potencia.

Existen muchas técnicas para incrementar la masa muscular.

Algunas estrategias funciona y otras no.

Por lo que los atletas de potencia deben ser cuidadosos con las estrategias que siguen.

No es recomendable tomar sustancias para mejorar la musculatura.

Estrategias Nutricionales Para Mejorar Resistencia

Hacer una alimentación variada con abundantes frutas frescas y verduras.

Debe suministrar suficientes líquidos.

El metabolismo aeróbico es el sistema mas importantes para los atletas.

La grasa y el glucógeno son combustibles de gran importancia.

La energía se deriva en un inicio de los Hc y la otra mitad de grasas.

Régimen Alimentario Según Periodos De Entrenamiento

Muchos atletas alteran la ingesta energética normal para ganar o perder peso.

Estos intentos son a veces adecuados para el atleta.

Los programas para reducir peso, puede tener un riesgo con la salud.

# Bibliografía

° Herman veles a. (2012) fundamentos de medicina nutrición y deporte para las investigaciones.

° <https://ecografiadeportiva.com>