



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Alejandra Perez Gomez

Nombre del tema: Cuadro sinoptico

Parcial: 3

Nombre de la Materia: Nutrición en la actividad física y el deporte

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: Septimo

Fecha: 11 de Noviembre del 2023

Antropometría aplicada a la valoración nutricional del deportista y estrategias nutricionales

Puntos de mayor utilización en las mediciones antropométricas deportivas

- Vertex: punto más alto de la línea media sagital del cráneo
- Acromio: punto más lateral y superior de la apófisis o proceso Acromial de la escápula
- Mesobraquial: punto medio entre el acromio y el olécranon.
- Telió: punto medio de la tetilla
- Onfalio: en el centro del ombligo x Cresta iliaca

Pliegues cutáneos

- Las mediciones del grosor de los pliegues de la piel requieren de un buen entrenamiento.

- 3 pliegues: subescapular+ supraespinal+abdominal
- 6 pliegues: tricipital+subescapular+supraespinal+abdominal+musculo+pierna
- 7 pliegues: tricipital+subescapular+pectoral+axilar+cresta iliaca+abdominal+muslo
- 8 pliegues: tricipital+subescapular+bicipital+cresta iliaca+supraespinal+abdominal+muslo+pierna

Modelo de 4 componentes

- Tejido adiposo: Ubicado alrededor de los órganos y víceras
- Tejido muscular: Incluye tejido conectivo, ligamentos, nervio, grasa intramuscular
- Tejido ósea: El hueso esta formado por tejido conectivo cartilago, músculo.
- Tejido residual: órganos vitales, visceras, tejido conectivo, vasos vasculares con sangre coagulada.

Antropometría aplicada a la valoración nutricional del deportista y estrategias nutricionales

Composición corporal

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

Material antropométrico

- Balanza
- tallímetro/ estadímetro
- lipocalibre
- paquímetros de diámetros óseos
- cinta métrica
- Lápiz demográfico
- material auxiliar
- cajón antropométrico

Biotipo proporcionalidad

- **Fenotipo:** cualquier característica detectable de un organismo.
- **Biotipo:** forma representativa de un organismo.
- **somatotipo:** características corporales.

Antropometría aplicada a la valoración nutricional del deportista y estrategias nutricionales

Adaptación del régimen alimentario a los cambios de las etapas de entrenamiento

- Alimentación precompetitiva: dieta hipercalórica, pobre en grasa.
- Alimentación percompetitiva: dieta de fácil y rápida asimilación, pobre en proteínas
- Alimentación postcompetitiva: Mayor ingesta de líquidos y hidratos de carbono con alto IG

Demanda energética

- Actividades de potencia dependen del acondicionamiento apropiado de las fibras musculares de contracción rápida
- Disponibilidad inmediata de fosfato de alta energía, depende del PCr para proporcionar una molécula de fosfato de alta energía para crear ATP

sistema fosfógeno

Estrategias nutricionales para mejorar la potencia y la velocidad

- Los atletas que realizan actividades de potencia y velocidad utilizan el Par y los sistemas
- Varios atletas experimentan ciclos de peso lo que los lleva a padecer obesidad al retirarse del deporte.

Antropometría aplicada a la valoración nutricional del deportista y estrategias nutricionales

Recomendaciones de HC para atletas de potencia, fuerza o velocidad

- Aumentan las reservas de glucógeno prolongando el tiempo de fatiga.
- El metabolismo de los HC proporciona la mayoría de ATP en el ejercicio.
- Ingesta de HC recomiendan un consumo de cerca de 8-12g/kg/día para atletas de fuerza.

Recomendaciones de grasa

- Se calcula en 2g/kg/día. un consumo mayor puede interferir con la recuperación de glucógeno muscular.

Recomendaciones de proteínas

- Ingesta de 1.5-1.7g/kg/día o el doble del requerimiento de un no atleta
- El ACSM recomienda que la proteína se consuma en cantidades modestas

Estrategias nutricionales para mejorar la resistencia

- Suministrar suficientes líquido y energía de los tipos y concentraciones correctas para sostener el trabajo muscular durante mucho tiempo.

Régimen alimentario según períodos de entrenamiento

- Las dietas crónicas de las atletas femeninas pueden provocar trastornos alimentarios.
- La pérdida de peso debe hacerse antes de que comience la temporada de competición para una máxima potencia.

BIBLIOGRAFIA

Universidad del sureste, antología de nutrición en la actividad física y el deporte. recuperado el 11 de noviembre del 2023.