



**Mi Universidad**

## Cuadro Sinóptico.

*Nombre del Alumno: Mitzy Yuliana Escobar Martínez.*

*Nombre del tema: Antropometría Aplicada A La Valoración Nutricional Del Deportista Y Estrategias Nutricionales Para Deportes*

*Parcial: 3er Parcial.*

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

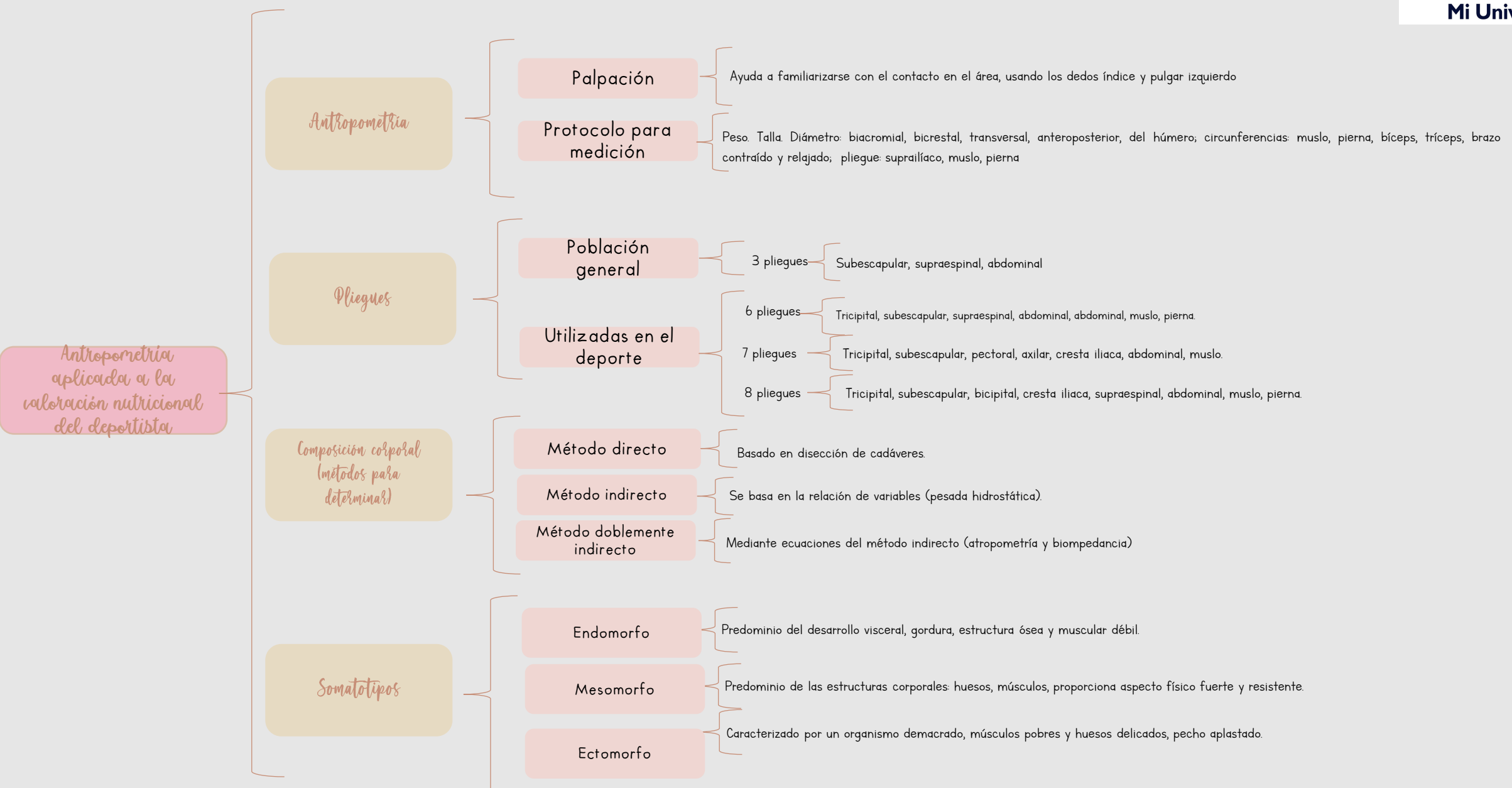
*Nombre del profesor: LNU. Daniela Monserrat Méndez Guillén.*

*Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Nutrición.*

*Cuatrimestre: 7mo Cuatrimestre.*

PASIÓN POR EDUCAR

*11 de noviembre de 2023, Comitán de Domínguez, Chiapas.*



*Antropometría aplicada a la valoración nutricional del deportista*

*Antropometría*

- Palpación
- Protocolo para medición

Ayuda a familiarizarse con el contacto en el área, usando los dedos índice y pulgar izquierdo

Peso. Talla. Diámetro: biacromial, bicrestal, transversal, anteroposterior, del húmero; circunferencias: muslo, pierna, bíceps, tríceps, brazo contraído y relajado; pliegue: suprailíaco, muslo, pierna

*Pliegues*

- Población general
- Utilizadas en el deporte

3 pliegues { Subescapular, supraespinal, abdominal

6 pliegues { Tricipital, subescapular, supraespinal, abdominal, abdominal, muslo, pierna

7 pliegues { Tricipital, subescapular, pectoral, axilar, cresta iliaca, abdominal, muslo.

8 pliegues { Tricipital, subescapular, bicipital, cresta iliaca, supraespinal, abdominal, muslo, pierna.

*Composición corporal (métodos para determinar)*

- Método directo
- Método indirecto
- Método doblemente indirecto

Basado en disección de cadáveres.

Se basa en la relación de variables (pesada hidrostática).

Mediante ecuaciones del método indirecto (atropometría y biomedancia)

*Somatotipos*

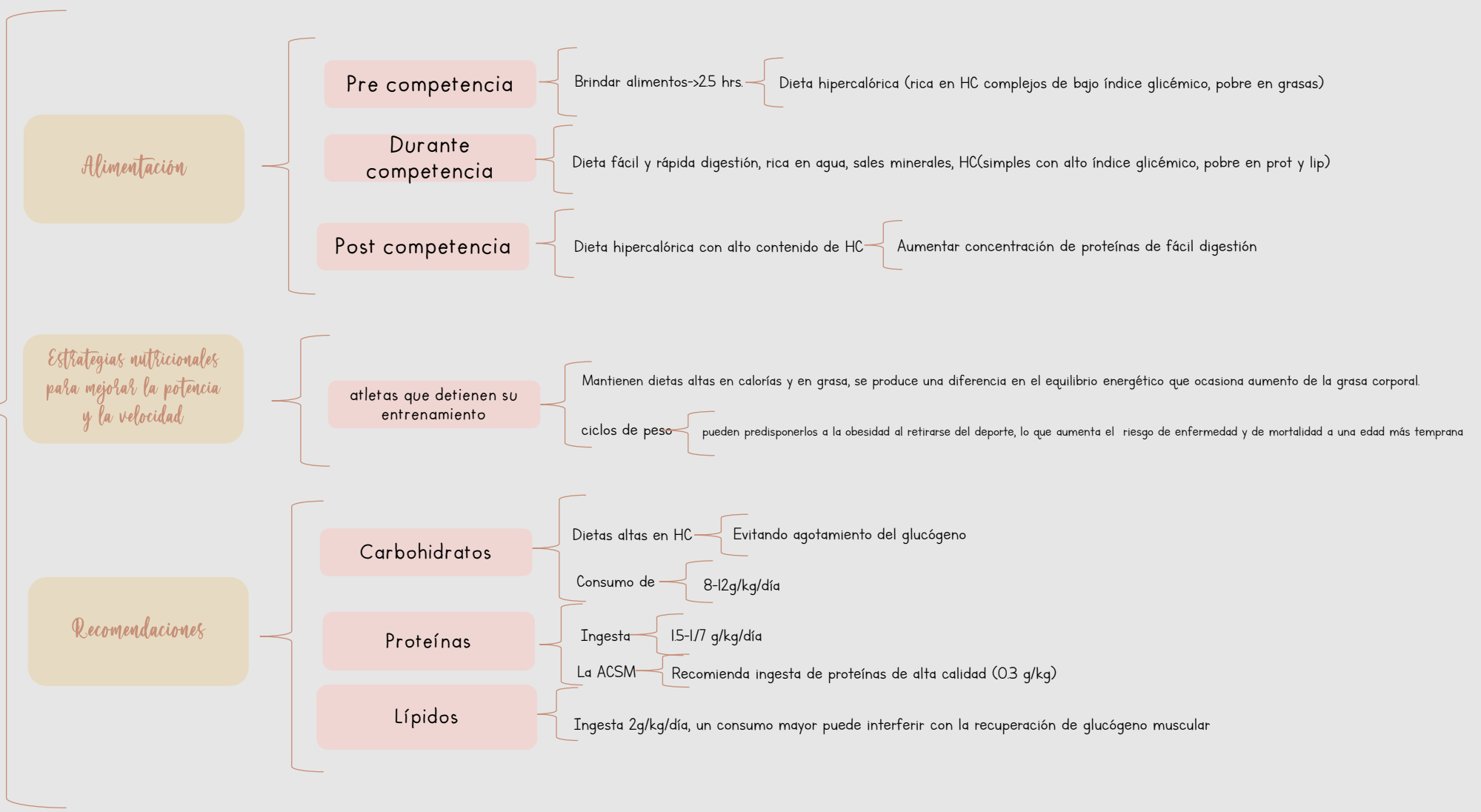
- Endomorfo
- Mesomorfo
- Ectomorfo

Predominio del desarrollo visceral, gordura, estructura ósea y muscular débil.

Predominio de las estructuras corporales: huesos, músculos, proporciona aspecto físico fuerte y resistente.

Caracterizado por un organismo demacrado, músculos pobres y huesos delicados, pecho aplastado.

**Estrategias nutricionales para deportistas**



**Alimentación**

**Pre competencia**

Brindar alimentos->25 hrs. — Dieta hipercalórica (rica en HC complejos de bajo índice glicémico, pobre en grasas)

**Durante competencia**

Dieta fácil y rápida digestión, rica en agua, sales minerales, HC(simples con alto índice glicémico, pobre en prot y lip)

**Post competencia**

Dieta hipercalórica con alto contenido de HC — Aumentar concentración de proteínas de fácil digestión

**Estrategias nutricionales para mejorar la potencia y la velocidad**

**atletas que detienen su entrenamiento**

Mantienen dietas altas en calorías y en grasa, se produce una diferencia en el equilibrio energético que ocasiona aumento de la grasa corporal.  
 ciclos de peso — pueden predisponerlos a la obesidad al retirarse del deporte, lo que aumenta el riesgo de enfermedad y de mortalidad a una edad más temprana

**Recomendaciones**

**Carbohidratos**

Dietas altas en HC — Evitando agotamiento del glucógeno  
 Consumo de — 8-12g/kg/día

**Proteínas**

Ingesta — 15-17 g/kg/día  
 La ACSM — recomienda ingesta de proteínas de alta calidad (0.3 g/kg)

**Lípidos**

Ingesta 2g/kg/día, un consumo mayor puede interferir con la recuperación de glucógeno muscular

## Fuentes de Consulta

Universidad del Sureste. (s. f.). [Libro electrónico]. En *Libro de Nutrición en la actividad física y el deporte UDS* (pp77-112.).

Recuperado el 06 de noviembre de 2023 de

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/0b83b4cad7a8f665a1eca5cabce526c0-LC->

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