



Nutrición en el deporte

Andrea Altuzar Villatoro

Grado y grupo: 7 A

Número de lista: 1

Actividad: Cuadro sinóptico de la unidad tres

Fecha: 8 de noviembre del 2023

ANTROPOMETRÍA APLICADA A LA VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL DEPORTISTA

Antropometría

Son una serie de mediciones técnicas sistematizadas que expresa, cuantitativamente, las dimensiones del cuerpo humano, con la finalidad de conocer la composición corporal.

Pliegues: Bicipital, tricipital, subescapular, supraespinal, ileocresta, abdominal, muslo anterior y pierna medial.

Perímetro: brazo relajado, brazom contraído, muslo máximo, medio y anterior, mesoesternal, circunferencia de cadera y de cintura.

Diámetros: Muñeca, fémur, húmero y tobillo.

Composición corporal

Hace referencia a cómo dividimos nuestro peso corporal en diferentes componentes: grasa, músculo, hueso, agua.

DEXA: Es un método de alta precisión que permite medir densidad ósea, grasa corporal y masa muscular en diferentes partes.

ANTROPOMÉTRIA: permite el estudio de la composición corporal a partir de la medición de: peso, altura, longitudes, perímetros, diámetro y pliegues.

BIOIMPEDANCIA: podemos evaluar el agua corporal total, medir la masa magra o libre de grasa y calcular la masa grasa.

Biotipo y proporcionalidad

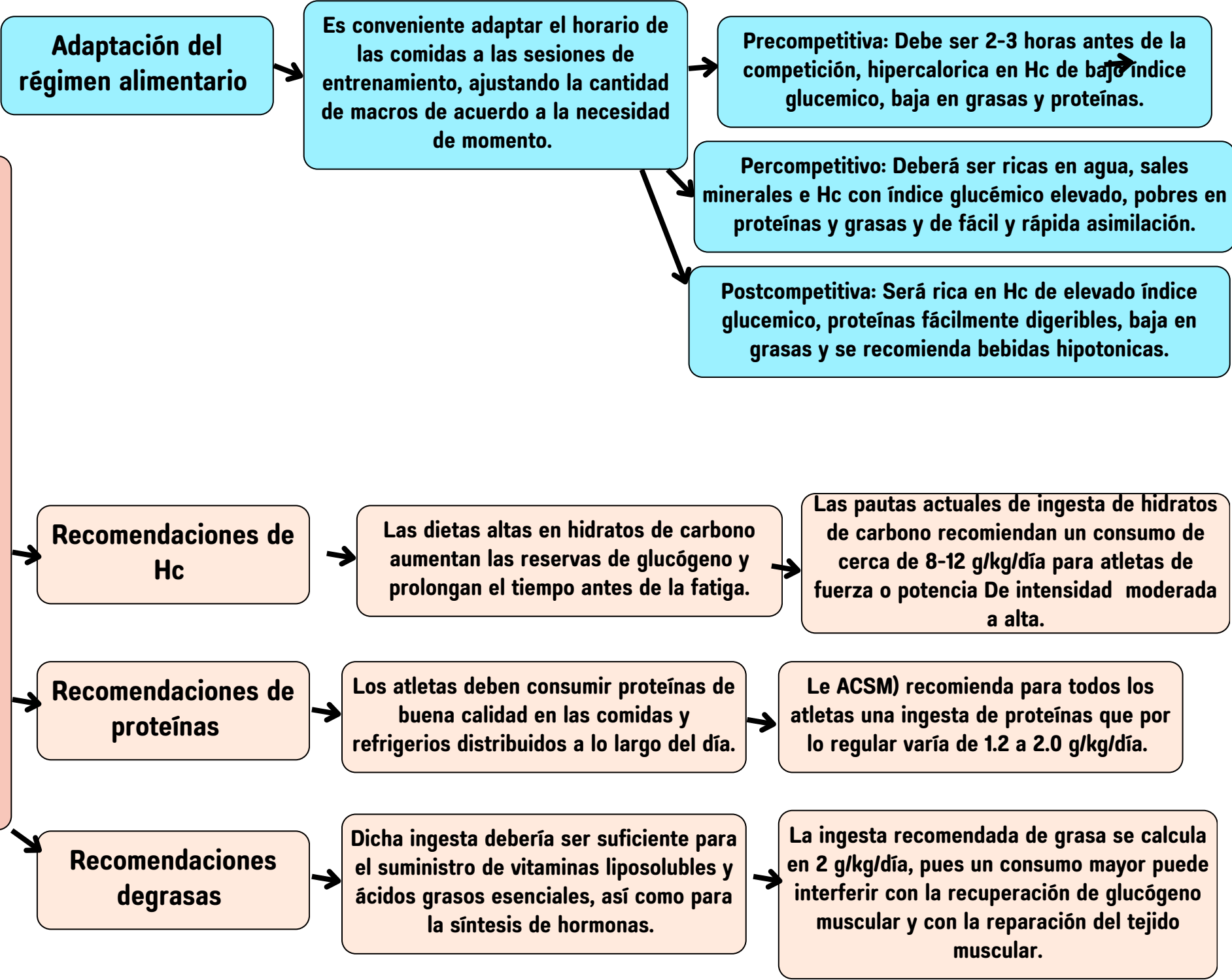
Es la cantidad de músculo y grasa corporal, la estructura ósea y la proporcionalidad y linealidad ambos componentes del cuerpo.

- **Ectomorfismo:** representa la linealidad relativa o lo delgado que es un cuerpo, haciendo referencia a formas corporales alargadas.

- **Mesomorfismo:** se refiere a la robustez o proporción músculo-esquelética relativa.

- **Endomorfismo:** representa la adiposidad relativa, haciendo referencia a formas corporales redondeadas y anchas.

ANTROPOMETRÍA APLICADA A LA VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL DEPORTISTA



Adaptación del régimen alimentario

Es conveniente adaptar el horario de las comidas a las sesiones de entrenamiento, ajustando la cantidad de macros de acuerdo a la necesidad de momento.

Precompetitiva: Debe ser 2-3 horas antes de la competición, hipercalorica en Hc de bajo índice glucemico, baja en grasas y proteínas.

Percompetitivo: Deberá ser ricas en agua, sales minerales e Hc con índice glucémico elevado, pobres en proteínas y grasas y de fácil y rápida asimilación.

Postcompetitiva: Será rica en Hc de elevado índice glucemico, proteínas fácilmente digeribles, baja en grasas y se recomienda bebidas hipotonicas.

Recomendaciones de Hc

Las dietas altas en hidratos de carbono aumentan las reservas de glucógeno y prolongan el tiempo antes de la fatiga.

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 De intensidad moderada a alta.

Recomendaciones de proteínas

Los atletas deben consumir proteínas de buena calidad en las comidas y refrigerios distribuidos a lo largo del día.

Le ACSM) recomienda para todos los atletas una ingesta de proteínas que por lo regular varía de 1.2 a 2.0 g/kg/día.

Recomendaciones de grasas

Dicha ingesta debería ser suficiente para el suministro de vitaminas liposolubles y ácidos grasos esenciales, así como para la síntesis de hormonas.

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.

ANTROPOMETRÍA APLICADA A LA VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL DEPORTISTA

Construcción de masa magra (músculo)

La construcción del músculo implica la reparación de microtraumatismos en las fibras musculares en un largo proceso.

- Aspectos a considerar:**
- Consumo adecuado de proteínas
 - Control adecuado de calorías totales
 - sueño reparador
 - ejercicio enfocado al objetivo

Estrategias para mejorar la resistencia

Se deben contemplar diferentes aspectos en la dieta del atleta, siempre individualizando sus necesidades y objetivos.

- Recordatorio generales:**
- Hc del 50-60%, un 25-35% de lípidos y un 12-15% de calorías procedentes de las proteínas.
 - Controlar el nivel de hidratación.
 - Buen consumo de hierro.
 - vitaminas del grupo B y de alimentos ricos en antioxidantes como las vitaminas A, C y E.

Estrategias para mejorar potencia y velocidad

Una nutrición adecuada es la base del rendimiento físico, ya que proporciona el combustible necesario, como fuente de energía, para el trabajo que va a realizar nuestro organismo.

La alimentación deberá contemplar las necesidades nutricionales del paciente, así como también las exigencias que se le pedirán, tomando en cuenta la alimentación antes, durante y después de su competición.

Bibliografía

**Universidad del Sureste, Uds. Antología de nutrición en el deporte,
unidad 3. Recuperado el 8 de noviembre del 2023.**