

# ***CUADRO SINOPTICO***

**Nombre del Alumno:** *Gpe Elizabeth Hidalgo Ruiz*

**Nombre del tema:** *Antropometría Aplicada a la valoración nutricional del deportista y estrategias nutricionales para deportes de potencia, resistencia y combinados*

**Parcial:** *3*



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

**Nombre del profesor:** *Daniela Monserrat Mendez Guillen*

**Nombre de la Licenciatura:** *Nutrición*

**Cuatrimestre:** *Septimo*

**ANTROPOMETRÍA  
APLICADA A LA  
VALORACIÓN  
NUTRICIONAL DEL  
DEPORTISTA Y  
ESTRATEGIAS  
NUTRICIONALES PARA  
DEPORTES DE POTENCIA,  
RESISTENCIA Y  
COMBINADOS  
(POTENCIA/RESISTENCIA)**

**Antropometría  
aplicada al  
deportista.**

Puntos de mayor  
utilización en las  
mediciones  
antropométricas  
deportivas

- Vertex: punto más alto de la línea media sagital del cráneo, con la cabeza orientada en el plano Frankfort, que es el plano horizontal proyectado a través del borde orbital inferior y el borde superior del orificio auditivo (plano órbito-auricular, POA).
- Acromio: punto más lateral y superior de la apófisis o proceso acromial de la escápula.
- Mesobraquial: punto medio entre el acromio y el olécranon.
- Telio: punto medio de la tetilla, utilizable solo en hombres y niños.
- Onfalio: en el centro del ombligo x Cresta iliaca: borde superior del hueso iliaco, contorneado en forma de S itálica.

**Pliegues  
cutáneos**

Las mediciones del grosor de los pliegues de la piel requieren de un buen entrenamiento para evitar la comisión de errores.

La mayor fuente de errores que se cometen se deben a la no suficiente presión ejercida entre los dedos que toman el pliegue,

Métodos para determinar la CC:

- 1) Métodos directos: basados en disección de cadáveres
- 2) Métodos indirectos: se basan en relación de variables (pesada hidrostática)
- 3) Métodos doblemente indirectos: mediante ecuaciones derivadas del método indirecto, entre los que destacamos la antropometría y bioimpedancia eléctrica.

**Composición  
corporal**

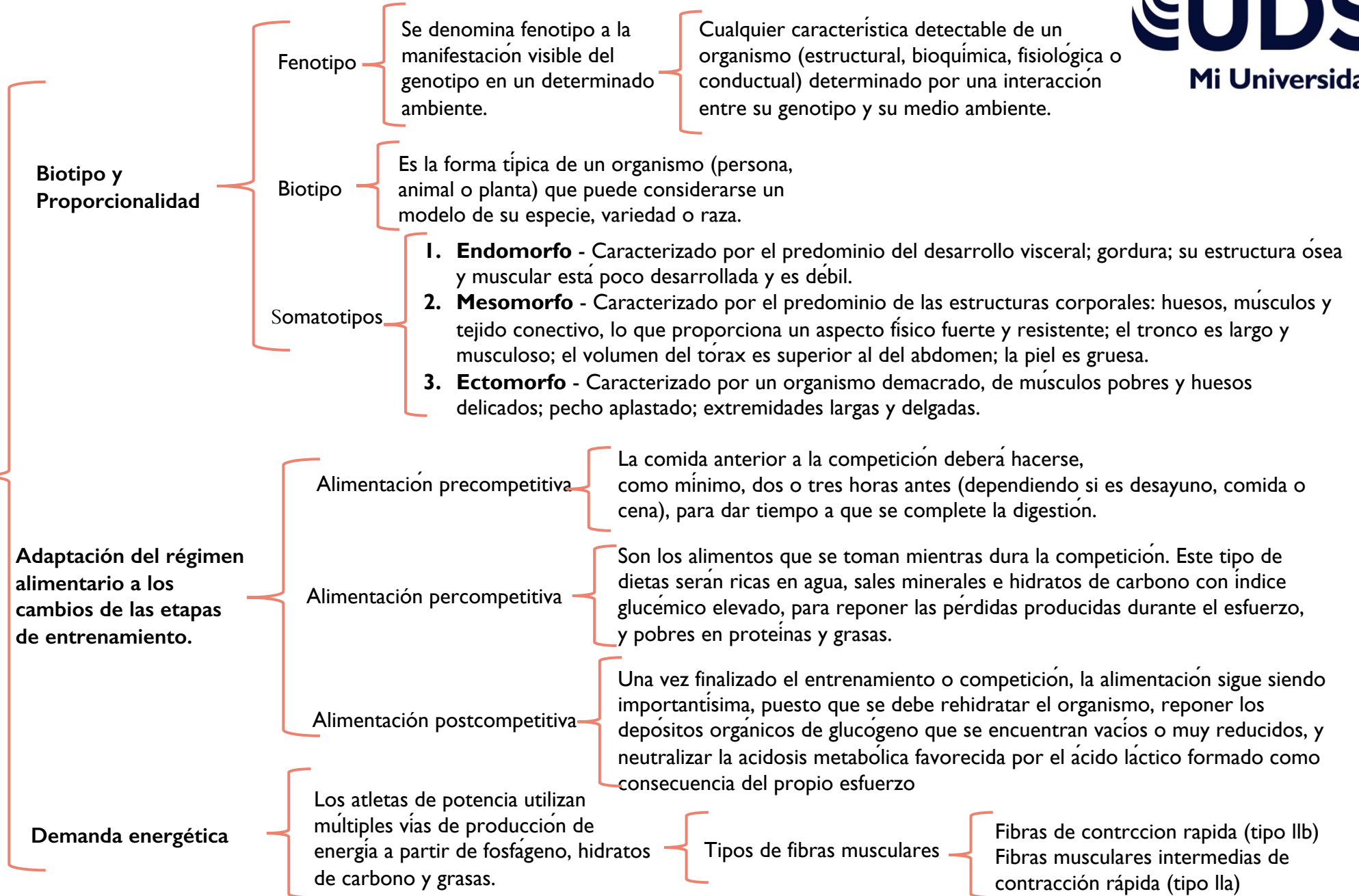
La cineantropometría es el estudio del tamaño, forma, composición, estructura y proporcionalidad del cuerpo humano con el objetivo de comprender la evolución del hombre en relación con el crecimiento, el estado de nutrición, la actividad física y el entrenamiento físico-deportivo

Dentro de la cineantropometría se encuentra la técnica antropométrica, como herramienta para la medición de peso, talla, pliegues cutáneos, diámetros, longitudes y perímetros para la estimación de la composición corporal

Material antropométrico básico:

- Báscula con precisión de 100 g, Tallímetro de pared o estadiómetro (precisión 1 mm), Lipocalibre, Paquímetros de diámetros óseos pequeños, Cinta métrica, Lápiz demográfico y Material Auxiliar

**ANTROPOMETRÍA  
APLICADA A LA  
VALORACIÓN  
NUTRICIONAL DEL  
DEPORTISTA Y  
ESTRATEGIAS  
NUTRICIONALES PARA  
DEPORTES DE POTENCIA,  
RESISTENCIA Y  
COMBINADOS  
(POTENCIA/RESISTENCIA)**



**ANTROPOMETRÍA  
APLICADA A LA  
VALORACIÓN  
NUTRICIONAL DEL  
DEPORTISTA Y  
ESTRATEGIAS  
NUTRICIONALES PARA  
DEPORTES DE POTENCIA,  
RESISTENCIA Y  
COMBINADOS  
(POTENCIA/RESISTENCIA)**

**Sistema de  
fosfágeno (fosfato  
de creatina)**

La energía se puede obtener anaeróbicamente de los fosfatos en el ATP y del fosfato de creatina (PCr) para realizar ejercicios de alta intensidad, hasta por cerca de 8 s.

Este sistema, conocido como sistema de fosfágeno debido a la disponibilidad inmediata de fosfato de alta energía, depende del PCr para proporcionar rápidamente una molécula de fosfato de alta energía para crear ATP, la fuente primordial de energía para todas las funciones del cuerpo.

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

Los atletas que realizan actividades de 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, pero las fibras musculares de contracción rápida tienen concentraciones del 16-31% mayores que las de contracción lenta.

**Recomendaciones de  
hidratos de carbono para  
atletas de potencia, fuerza  
o velocidad**

El metabolismo de los hidratos de carbono proporciona la mayoría del ATP durante el ejercicio que excede el 75% del VO<sub>2</sub>max.

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.

**Recomendaciones 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).

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

**Recomendaciones de  
grasa**

La grasa también es un combustible importante disponible para actividades de intensidad moderada a alta de hasta el 85% del VO<sub>2</sub>max.

La ingesta recomendada de grasa se calcula en 2 g/kg/día.

**Construcción de masa  
magra (músculo)**

Existen muchas técnicas para incrementar la masa muscular, incluido 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.

**ANTROPOMETRÍA  
APLICADA A LA  
VALORACIÓN  
NUTRICIONAL DEL  
DEPORTISTA Y  
ESTRATEGIAS  
NUTRICIONALES PARA  
DEPORTES DE POTENCIA,  
RESISTENCIA Y  
COMBINADOS  
(POTENCIA/RESISTENCIA)**

**Estrategias  
nutricionales para  
mejorar la resistencia**

Los atletas de resistencia participan en eventos con movimiento continuo durante más de 20 min. Por lo general, los deportes de resistencia requieren un movimiento continuo durante largas distancias o períodos

**Factores de riesgo**

Fatiga prematura  
Molestias digestivas  
Hiponatremia

**Régimen  
alimentario según  
períodos de  
entrenamiento.**

Para algunos atletas jóvenes, el logro de un peso ligero ilusorio puede poner en peligro su crecimiento y desarrollo. Las dietas crónicas de las atletas femeninas pueden provocar trastornos alimentarios, retraso de la menarquia, amenorrea y quizá osteoporosis.

El objetivo de la pérdida de peso de un deportista debe lograrse a costa del exceso de grasa corporal. Hay que dejar tiempo suficiente para permitir un adelgazamiento lento y sostenido de alrededor de 0,5 a 1 kg de peso a la semana a lo largo de varias semanas.

### **Referencias bibliograficas**

Universidad del sureste. Antología Nutrición en la Actividad Fisica y el Deporte (p 77-116)  
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/0b83b4cad7a8f665a1eca5cabce526c0-LC-LNU701%20NUTRICION%20EN%20LA%20ACTIVIDAD%20FISICA%20Y%20EL%20DEPORT E.pdf>