

# UDES

**Montero Gómez María Fernanda**

**Méndez Guillén Daniela Monserrat**

**Nutrición en la actividad física y el deporte**

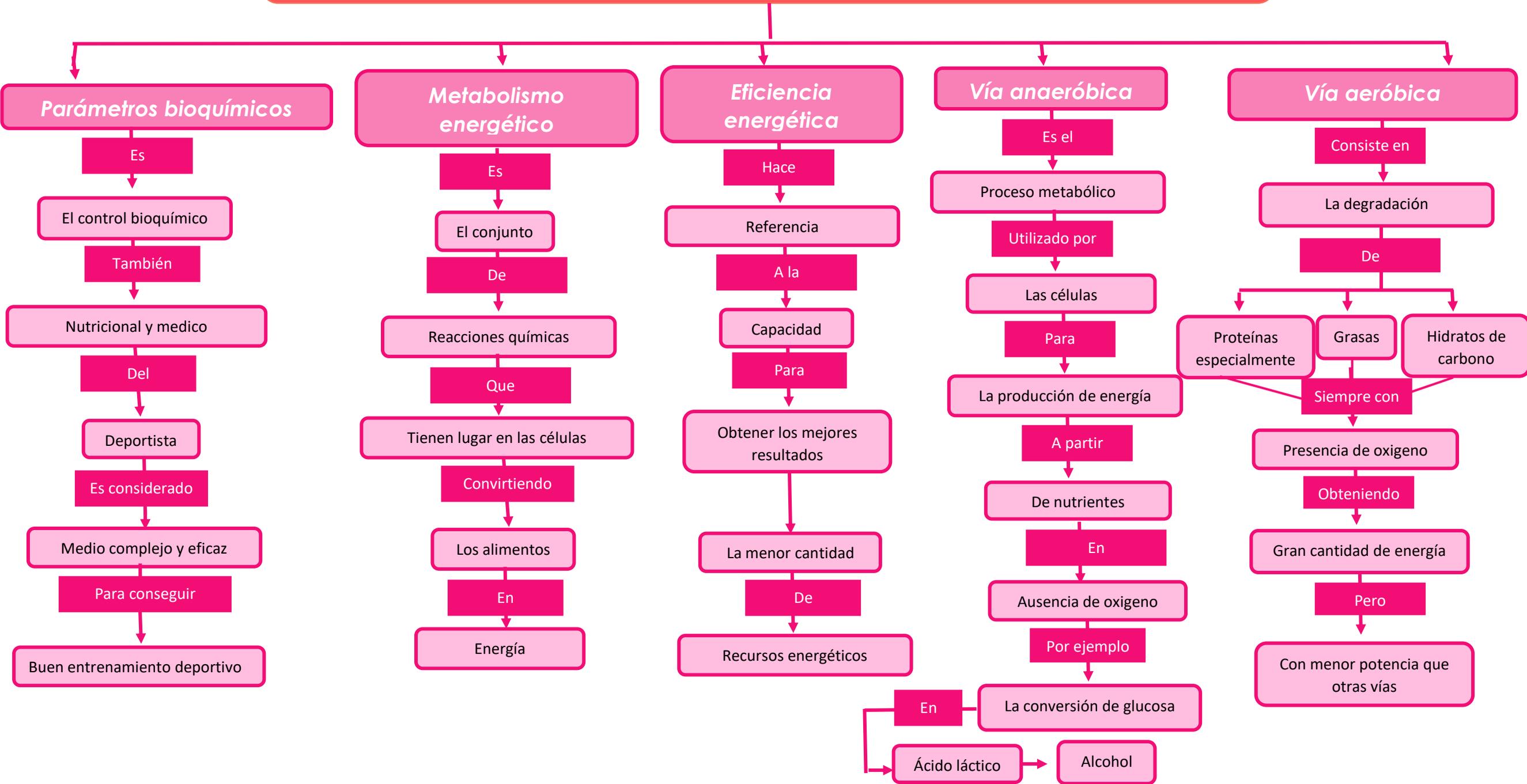
**“Vías aeróbicas y anaeróbicas”**

**7° cuatrimestre**

**2da unidad**

**Nutrición**

# Vías aeróbicas y anaeróbicas



# Vías aeróbicas y anaeróbicas

## Consumo de oxígeno

Corresponde

Al volumen de oxígeno

Que

El cuerpo consume

Relacionado

Con el metabolismo de la persona

En

Determinadas condiciones

Fisiológicas

## Umbral anaeróbico

Es la

Mayor intensidad de ejercicio

Que

Se puede sostener

Durante

Un periodo prolongado

Sin que el

Lactato se acumule

De manera

Sustancial en la sangre

## Umbral aeróbico

Es donde

El nivel de lactato en la sangre

Empieza

A aumentar por primera vez

Y así

El nivel de esfuerzo

De las

Vías de energía anaeróbica

Comienzan

A ayudar a la producción de energía

## Zona de transmisión aeró-anaeróbica

En la que

El organismo

Es capaz

De neutralizar

Las

Cargas ácidas producidas

Impidiendo

Que se instaure la acidosis metabólica

## Tipos de entrenamientos aeróbicos

Se encuentran

Caminar

Correr

Nadar

Montar en bici

Deportes en equipo

Bailar

Cardio

## Tipos de entrenamientos anaeróbicos

Se encuentran

Truk Jump

Salto de desplantes

Salto de caja

Salto de sentadillas

Salto estándar

Salto alto de rodilla

Salto del pie izquierdo

Salto del pie derecho

Salto estándar

Flexiones

Burpees

Carreras cortas a gran velocidad

Desplantes

Sentadillas

**Bibliografía:**

Antología UDS (Comitán Chiapas) 2023