

NUTRICIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

TAREA: MAPA CONCEPTUAL

ALUMNA: JOSSELINE SARAHI CERDIO ZEPEDA

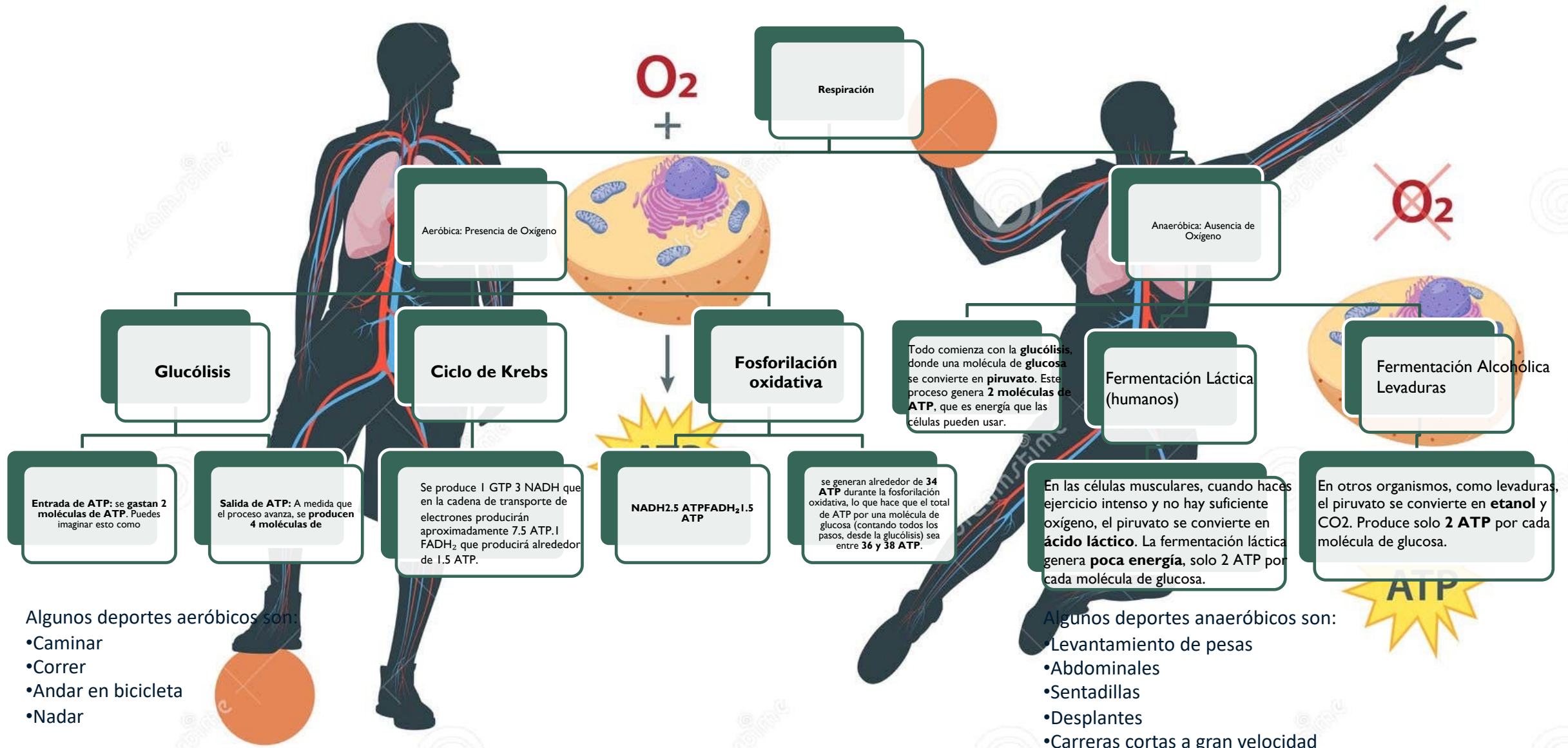
PROF: PATRICIA DEL ROSARIO LUNA GUTIÉRREZ

7MO CUATRIMESTRE

Tapachula, Chiapas a 8 de octubre 2024.

Aerobic respiration

Anaerobic respiration



Algunos deportes aeróbicos son:

- Caminar
- Correr
- Andar en bicicleta
- Nadar

Algunos deportes anaeróbicos son:

- Levantamiento de pesas
- Abdominales
- Sentadillas
- Desplantes
- Carreras cortas a gran velocidad

Bibliografía

Berg, J. M., Tymoczko, J. L., & Stryer, L. (2015). *Biochemistry* (8th ed.). W. H. Freeman.

Voet, D., & Voet, J. G. (2011). *Biochemistry* (4th ed.). John Wiley & Sons.

Nelson, D. L., & Cox, M. M. (2017). *Lehninger Principles of Biochemistry* (7th ed.). W. H. Freeman.

Garrett, R. H., & Grisham, C. M. (2017). *Biochemistry* (5th ed.). Cengage Learning.