



Mi Universidad

mapa conceptual

Nombre del Alumno: Brayan Velasco Hernández

Nombre del tema: vías aeróbicas y anaeróbicas

Parcial: II

Nombre de la Materia: nutrición en la actividad física y el deporte

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre de la Licenciatura: nutrición

Cuatrimestre: 7°

Comitán de Domínguez. 12 de octubre 2024

VÍAS AERÓBICAS Y ANAERÓBICAS

PARAMETROS BIOQUÍMICOS

son

Indicadores que nos permiten evaluar el funcionamiento de las vías aeróbicas y anaeróbicas de nuestro cuerpo

como

La concentración de lactato en la sangre o la producción de ATP

La frecuencia cardiaca y la concentración de ácido láctico en la sangre durante el ejercicio

puede

Puede mejorar la capacidad de las vías aeróbicas y anaeróbicas

permite

determinar el tipo de vía energética predominante en ese momento

se refleja

En la disminución de concentración de lactato en la sangre y mayor producción de ATP

VÍAS AERÓBICAS

es

proceso metabólico que utiliza oxígeno para producir energía en forma de ATP, permitiendo un esfuerzo sostenido y de larga duración

Se activa

Principalmente durante actividades físicas de baja intensidad y larga duración como caminar, correr

produce

Menos cantidad de ATP, por unidad de tiempo, pero es capaz de mantenerse sin fatiga muscular

metabolismo energético

Utilizan oxígeno para descomponer los nutrientes y producir una gran cantidad de energía de manera eficiente

Consumo de oxígeno

El cuerpo utiliza principalmente el oxígeno para producir energía, lo que permite mantener un esfuerzo sostenido durante periodos prolongados

Tipos de entrenamiento

Se enfocan en mejorar la capacidad cardiovascular y respiratoria

VÍAS ANAERÓBICAS

es

Proceso metabólico que se lleva a cabo en ausencia de oxígeno y es utilizado por las células musculares para producir energía

No requiere de oxígeno para producir energía

Se divide en 2

Vía láctica

Produce ácido láctico como sub producto

utiliza

Glucosa almacenada en músculos

Vía aláctica

Produce energía a través de la descomposición del ATP almacenado en músculos

utiliza

Fosfocreatina como fuente de energía

Consumo de oxígeno

No requieren oxígeno y producen energía de manera rápida pero limitada

Tipos de entrenamiento

Es ideal para mejorar la fuerza y la potencia muscular ya que se enfoca en el desarrollo de fibras musculares de contracción rápida