



NUTRICIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE.

Alumna: Jimena Maldonado Marín.
Profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen.
7° cuatrimestre.
Unidad III.
Fecha: Octubre del 2024.



ANTROPOMETRÍA APLICADA A LA VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL DEPORTISTA

ANTROPOMETRÍA APLICADA AL DEPORTISTA.

La aplicación de la antropometría permite analizar el desarrollo somático individual y de grupos escolares o de practicantes de las actividades físicas en comparación con la población en general y valorar la influencia de planes.

PLIEGUES CUTÁNEOS.

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

MÉTODOS PARA LA COMPOSICIÓN CORPORAL.

Existen diferentes métodos para determinar el CC:
Métodos directos, métodos Indirectos y métodos doble Indirectos.

COMPOSICIÓN CORPORAL

La cineantropometría es el estudio de tamaño, forma, composición, estructura y proporcionalidad del cuerpo humano

PROCEDIMIENTO.

La palpación de lugar antes de la medición ayuda a familiarizarse con el contacto en el área, se usan los dedos índice y yugular para elevar el pliegue.

PUNTOS DE MEDICIONES MÁS UTILIZADOS.

- Vértex: punto más alto de la línea media sagital del cráneo.
- Telio: punto medio de la tetilla.
- Onfalo: centro del ombligo.
- Acromio.
- Mesobraquial.

Además podemos encontrar diferentes modelos compartimentales: conformados por masa grasa, masa muscular, masa ósea y masa residual.

MATERIALES ANTROPOMÉTRICOS.

Báscula, tallimetro, lipocalibre, paquímetros, cinta métrica, lápiz demográfico, y material auxiliar: cajón.

ANTROPOMETRÍA APLICADA A LA VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL DEPORTISTA

BIOTIPO Y PROPORCIONALIDAD.

Existen el fenotipo y genotipo: el fenotipo es un gen muy presente en un paciente, la manifestación y expresión de genotipo y el genotipo describe un grupo de miembros que comparten los mismos genes.

ADAPTACIÓN DE RÉGIMEN ALIM.

La alimentación precom debe ser mínimo de 2-3 hr antes dependiendo de la comida, desayuno y cena, la dieta debe de ser hipercalorica, hc complejos y con IG bajos. La alim post competitiva se debe de rehidratar y reponer los organismos de glucógeno.

SISTEMA DE FOSFAGENO.

Este sistema depende del PCr para proporcionar rápidamente la molécula de fosfato de alta energía para crear ATP, la fuente principal de las funciones del cuerpo.

ALIMENTACIÓN DURANTE COMPETENCIA.

El consumo de líquidos con HC es importante durante el ejercicio, las bebidas deportivas bien diseñadas pueden proporcionar líquidos e HC en prontitud.

SOMATOTIPO.

- Endomorfo: predomina el desarrollo visceral (gordura).
- Mesomorfo: cuerpo ideal.
- Ectomorfo: organismo demacrado de músculos pobres y extremidades largas.

DEMANDA ENERGÉTICA.

Las fibras de contracción rápida (IIb) pueden producir gran cantidad de energía y capacidad para almacenar hidratos de carbono en forma de glucógeno. Una actividad de alta velocidad requiere mayor combustible que ya se encuentre en los músculos y listo para utilizar.

ALIM. PRECOMPETENCIA.

El consumo entre 800 y 1200 kcal de hidratos de carbono, promueven una ingesta adicional de HC 1-4g/kg en el periodo inmediato al ejercicio.

ALIMENTACIÓN POSTCOMPETENCIA.

Es importante beber más líquidos y consumir más HC, hacerlos ayudará a reponer las reservas de glucógeno y prepararse para el siguiente entrenamiento. Deben consumirse HC de 1.2 gr/kg de peso.

ANTROPOMETRÍA APLICADA A LA VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL DEPORTISTA

ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA POTENCIA Y VELOCIDAD.

Dependiendo de la velocidad el porcentaje de VO₂ máx. y el tipo de actividad la proporción de energía derivada varía de los diferentes sistemas energético.

RECOMENDACIONES DE PROTEÍNAS EN ATLETAS.

Para los atletas de potencia o velocidad se recomienda una ingesta de proteína de 1.5-1.7 g/kg/día o cerca del doble del requerimiento de un no atleta saludable promedio.

CONSTRUCCIÓN DE MASA MAGRA.

Se ha informado un exceso de prot en una serie de encuestas, de 1.9-4.3 g/kg en hombres. Esta establecido que el entrenamiento de fuerza estimula el desarrollo muscular

RÉGIMEN ALIMENTARIO SEGÚN PERÍODOS DE ENTRENAMIENTO.

Las dietas crónicas de las atletas femeninas pueden provocar trastornos alimentarios, retraso de la menarquia, amenorrea y quizá osteoporosis.

HIDRATOS DE CARBONO PARA ATLETAS.

El glucógeno es una fuente clave para la energía del met. anaeróbico, el metabolismo de los HC proporciona la mayoría se ATP durante el ejercicio que excede el 75% del VO₂ máx, recomiendan de 8-12 g/kg/día para atletas de fuerza.

RECOMENDACIONES DE GRASA.

Se calcula en 2 gr/kg/día, pues un consumo mayor puede interferir con la recuperación de glucógeno muscular.

ESTRATEGIAS NUTRICIONALES PARA MEJORAR LA RESISTENCIA.

Los atletas que practican deportes aeróbicos pueden, metabólicamente, utilizar mejor el oxígeno que los atletas de potencia.

BIBLIOGRAFÍA.

Universidad del sureste (UDS), antología para
nutrición en la actividad física y el deporte (2024)