

NOMBRE DEL ALUMNO:

Sofía Yamileth Guillén Flores

NOMBRE DEL MAESTRO:

Daniela Monserrath Méndez Guillén

NOMBRE DEL TRABAJO:

Cuadro Sinóptico

MATERIA:

Nutrición en la Actividad Física y el Deporte

GRADO Y GRUPO

LNU-7A

UNIDAD III

ANTROPOMETRÍA APLICADA AL DEPORTISTA

Ayuda a analizar el desarrollo individual de cada paciente, para ver avances

PLIEGUES CÚTANEOS

Sirven para medir el grosor de los pliegues de la piel de cada parte del cuerpo

COMPOSICIÓN CORPORAL

Estudio del tamaño, forma, composición, estructura y proporcionalidad del cuerpo

PROCEDIMIENTO

Se usa la palpación, el uso del dedo índice y pulgar para el pliegue de la piel

PUNTOS ANATOMICOS

- -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
- Vértex
Telio
Onfalo
Cresta iliaca
Acromio
Mesobraquial

SE REALIZA

Colocando el índice y el pulgar sobre el área a medir con una separación de ambos dedos

CON AYUDA DE

El plicómetro

MATERIAL A USAR

- -
 -
 -
- Bácula
Estadimetro
Lipocalibre
Paquímetro

TAMBIÉN

- -
 -
 -
- Cinta métrica
Lápiz demográfico
Material auxiliar
Ficha de registro del px

SECUENCIA DE MEDICIONES

- Peso
- Talla
- Diametros
- Circunferencias
- Pliegues

8 PLIEGUES

1. Tricipital
2. Subescapular
3. Bicipital
4. Cresta iliaca
5. Subspinal
6. Abdominal
7. Muslo
8. Pierna

UNIDAD III

BIOTIPO Y PROPORCIONALIDAD

Existe el fenotipo, genotipo, biotipo y somatotipos

ADAPTACIÓN DEL RÉGIMEN

Lorem ipsum dolor sit amet consectetur adipiscing elit, posuere vulputate lectus iaculis proin viverra malesuada, senectus laoreet eget molestie augue imperdiet.

ADAPTACIÓN DEL RÉGIMEN

Son tres fases:

- Pre competitiva
- Durante la competencia
- Post competitiva

FENOTIPO

Apariencia física y constitución o manifestación determinado de rasgo

GENOTIPO

Describe un grupo de miembros que tienen los mismos genes

SOMATOTIPOS

- Endomorfo
- Mesomorfo
- Ectomorfo

PROYECTO

Lorem ipsum dolor sit amet consectetur adipiscing elit, posuere vulputate lectus iaculis proin viverra malesuada, senectus laoreet eget molestie augue imperdiet.

INICIATIVA

Lorem ipsum dolor sit amet consectetur adipiscing elit, posuere vulputate lectus iaculis proin viverra malesuada, senectus laoreet eget molestie augue imperdiet.

EJEMPLO

Lorem ipsum dolor sit amet consectetur adipiscing elit, posuere vulputate lectus iaculis proin viverra malesuada, senectus laoreet eget molestie augue imperdiet.

PRE-COMPETITIVA

El régimen debe ser 2-3hrs antes, hipercalórica, baja en lip y prot

DURANTE LA COMPETENCIA

El régimen durante la competición, debe ser rica en agua, HC, IG elevado

POST-COMPETENCIA

Finalizando esta competencia, el régimen debe ser rica en HC elevando su consumo cada 2hrs

UNIDAD III

DEMANDA ENERGETICA

Los atletas con alto rendimiento o potencia utilizan varias vías de producción de energía

A PARTIR DE:

- Fosfágeno
- Hidratos de carbono
- Grasas

TIPOS DE FIBRA MUSCULAR

1. Tipo I (roja): contracción lenta
2. Tipo IIa (roja): contracción intermedia
3. Tipo IIb (blanco): contracción rápida

SE OBTIENE

Anaerómicamente de los fosfatos en el ATP y de creatina

DEBE SER

Que los atletas realizan ejercicios de alta intensidad

DEBERÁ TENER

Un nivel más alto de creatina almacenada en tejidos de PCr para formar ATP = mayor capacidad

SISTEMA DE FOSFÁGENO

De forma anaerobica

ALIMENTACIÓN PRE-COMPETENCIA

Deberá obtener un consumo de entre 800-1200kcal de HC durante las 24hr anteriores del ejercicio

RECOMENDACIONES ACTUALES

Promueven una ingesta adicional de hidratos de carbono de 1-4gr/kg en el periodo inmediato anterior del ejercicio

NUEVOS ALIMENTOS

- Geles
- Bebidas deportivas

NOTA

La competición no es el mejor momento para que los atletas experimenten estrategias de nutrición

UNIDAD III

ALIMENTACIÓN DURANTE COMPETENCIA

El consumo de líquidos con HC es importante durante el ejercicio

ALIMENTACIÓN POST-COMPETENCIA

La reposición de glucógeno ocurre cuando se ingiere HC con alto IG después del ejercicio

ESTRATEGIAS NUTRICIONALES

Según la velocidad y el porcentaje de VO_{2max} de la actividad se proporciona la energía

RECOMENDACIONES

- Asegurarse que se ingieran líquidos
- Los atletas deben tener su propio botellón para beber
- Ayudar a los atletas a aprender a tomar agua

MANTENIMIENTO

Del volumen sanguíneo es un importante factor predictivo del rendimiento atlético

LA BEBIDA

- Debe gustarle al deportista
- Los HC deben provenir de glucosa + sacarosa
- Las bebidas no carbonatadas son mejores

SE DEBERA

Consumir como bocadillos los HC

EL PERIODO

Posterior a la actividad de resistencia es lo más importante para los atletas

LA DEPENDENCIA

De las fibras musculares de contracción rápida, necesarias para el trabajo anaerobico

ALGUNOS ATLETAS

Experimentan ciclos de peso que con frecuencia los expone a la obesidad al retirarse del ejercicio.

UNIDAD III

RECOMENDACIONES DE HC

El glucógeno es una fuente clave de energía en el metabolismo anaeróbico.

RECOMENDACIONES DE PROT

La recomendación del ACSM para los atletas: ingesta de prot que por lo regular varía de 1.2 a 2.0 g/kg/día.

RECOMENDACIONES DE LIP

Es un combustible importante disponible para actividades de intensidad moderada a alta de hasta el 85% del VO2max

EL METABOLISMO

Proporciona la mayoría del ATP durante el ejercicio que excede el 75% del VO2max.

PAUTAS ACTUALES

8-12 g/kg/día para atletas de fuerza o potencia que pasan gran parte del día

AHORA SE RECOMIENDA

Se consume en cantidades modestas (cerca de 0.3 g/kg por comida) de proteínas de alta calidad

FACTORES

implica que los atletas deben consumir proteínas de buena calidad en las comidas y refrigerios distribuidos a lo largo del día

LA INGESTA

Recomendada de grasa se calcula en 2 g/kg/día,

UN CONSUMO MAYOR

Puede interferir con la recuperación de glucógeno muscular y con la reparación del tejido muscular

1-3HRS AL DÍA

La ingesta recomendada de hidratos de carbono es de 6-10 g/kg/día.

IMPORTANTE

el consumo excesivo provoca el consumo inadecuado de otro sustrato energético en atletas que satisfacen sus requerimientos totales de energía.

UNIDAD III

CONSTRUCCIÓN DE MÚSCULO

Se cree que el consumo excesivo de proteínas mejora el desarrollo muscular,

CONSUMO EN HOMBRES

1.9-4.3 g/kg

CONSUMO EN MUJERES

de 0.8-2.8 g/kg

PERO

Sin insuficiencia específica de nutrientes, es difícil ingerir mayores cantidades de un nutriente alterará la producción de hormonas relacionadas con la construcción muscular

ESTRATEGIAS PARA RESISTENCIA

Se debe tener en cuenta que la fatiga prematura se debe a

DESHIDRATACIÓN

AGOTAMIENTO DE LAS RESERVAS DE HC

OTROS PROBLEMAS

- Molestias digestivas
- Hiponatremia
- Disminución de energía en su rendimiento

RÉGIMEN ALIMENTARIO

Es necesario adaptar todos los requerimientos necesarios para el deportista

GANANCIA

Debería de ser 250-500g a la semana

INGESTA

De proteínas deberá de ser de 1-1.5gr/kg de peso corporal

CALORÍAS

Si vienen de las grasas no deberán de superar el 30%

BIBLIOGRAFIA:

**ANTOLOGÍA PARA NUTRICIÓN EN ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS. UDS. PÁG 77-116. 2024. PDF. UDS
APUNTES TOMADOS EN CLASE. IMPARTIDOS POR LN DANIELA MONSERRATH MENDEZ GUILLÉN.2024. DIAPOSITIVAS**