

NOMBRE DEL ALUMNO:

Sofía Yamileth Guillén Flores

NOMBRE DEL MAESTRO:

Daniela Monserrath Méndez Guillén

NOMBRE DEL TRABAJO:

Mapa Conceptual

MATERIA:

Nutrición en la Actividad Física y el Deporte

GRADO Y GRUPO

LNU-7A

12/OCT/2024 COMITAN CHIAPAS

Unidad 2

2.5 Vía aeróbica

Tiene lugar en presencia de oxígeno y utiliza fundamentalmente como sustratos energéticos el glucógeno

La obtención de ATP

Inicia a través del ciclo de Krebs y de la fosforilación oxidativa es un proceso lento; requiere reacciones químicas intermediarias.

VENTAJAS: No existe limitación en cuanto a la disponibilidad de sustratos energéticos, no produce catabolitos, siendo fibras tipo I y tipo II

2.6 Consumo de oxígeno

Se conoce como $V.O_2$ y expresa la cantidad de oxígeno que el organismo utiliza para obtener energía necesaria para AF

Factores que depende:

Características de esfuerzo, condicionantes mecánicos, nivel de entrenamiento, factores climáticos y ambientales.

Consumo máximo de oxígeno; conforme va aumentando la intensidad del esfuerzo realizado, aumenta también el $V.O_2$

2.7 Umbral anaeróbico

Si la intensidad del trabajo aumenta, llega el momento de la producción de cargas ácidas será alta

Si esta llega a ser alta:

El organismo será incapaz de neutralizarlas y eliminarlas, con el cual irán acumulándose e instaurando progresivamente

ácidos metabólica que acabará por inactivar enzimas que intervienen en el metabolismo de energético muscular y aparece fatiga

2.8 Umbral aeróbico

La intensidad de cualquier AF determina la cantidad de energía necesaria por unidad de tiempo para su realización

Consecuencias:

- El aumento de producción de ácido láctico
- La necesidad de neutralizar las cargas ácidas del ácido láctico

El metabolismo anaeróbico no implica la paralización del metabolismo aeróbico, sigue funcionando. Formando el ciclo de Krebs

Unidad 2

