ACTIVIDAD 2,
mapa conceptual

ASIGNATURA: NUTRICIÓN EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE

" VÍAS AERÓBICAS Y ANAERÓBICAS"

PROFESORA: DANIELA MONSERRAT MENDEZ GUILLEN

ALUMNA: JAZMIN BERNABE GALICIA

7mo. CUATRIMESTRE
12/10/24

SALUD PUBLICA

PARÁMETROS BIOQUÍMICOS

es un medio complejo pero eficaz para conseguir una correcta dirección del entrenamiento deportivo.

valoran diversos metabólicos y sustratos presentes en la sangre, la orina, la saliva o el sudor son indicadores del estado de los músculos activos;

incluyen parámetros de química sanguínea, parámetros hematológicos y parámetros hormonales que midan el estado anabólico o catabólico

METABOLISMO ENERGÉTICO

Dependiendo de las características del trabajo físico realizado, surgen requerimientos nutricionales especiales.

gastos energéticos tan elevados implican elevados requerimientos energéticos, y la necesidad de aumentar la ingesta de alimentos.

la dieta del deportista no solamente debe contemplar la ingesta calórica total, también la cantidad de nutrientes o sustratos energéticos que se le proporcionan, especialmente carbohidratos, grasas y proteínas

EFICIENCIA ENERGÉTICA

Las respuestas del organismo a la actividad física son los cambios que se producen para poder desarrollar un trabajo físico,

la ventilación aumenta progresivamente, con una mayor profundidad de las respiraciones y después por un aumento de la frecuencia respiratoria

aumentan tanto la fuerza con la que se contrae el corazón como la frecuencia cardiaca.

VÍA ANAERÓBICA

ALACTICA
la fibra muscular utiliza su propio ATP, el que tiene almacenado en su interior, que se transforma en ADP y fosfato

LACTICA: esta vía es el ácido láctico, que genera a su vez dos moles de ATP, de tal forma que un mol de glucosa se convierte en dos moles de ácido láctico.

se produce una cantidad muy elevada de energía (ATP) por unidad de tiempo, pero no tanta como en la vía anaeróbica aláctica, pues su rendimiento energético es muy pobre

VÍA AERÓBICA

tiene presencia de oxígeno y utiliza fundamentalmente como sustratos energéticos el glucógeno

para seguir su proceso de transformación en energía deben penetrar al interior de la mitocondria, necesitan unirse a la L-carnitina

no existe limitación de disponibilidad de sustratos energéticos, ya que los depósitos de grasa son prácticamente ilimitados.

CONSUMO DE OXÍGENO

El consumo de oxígeno expresa la cantidad de oxígeno que el organismo utiliza para obtener la energía necesaria cuando realiza un trabajo físico

Conforme va aumentando la intensidad del esfuerzo realizado, aumenta también a la vez el V.O2

el volumen de oxigeno maximo expresa el potencial aeróbico del individuo

UMBRAL ANAERÓBICO

es el punto en el que la producción de cargas ácidas es tan elevada que el organismo es incapaz de neutralizarlas y eliminarlas.

inactivará las enzimas que intervienen en el metabolismo
energético muscular, y aparecerá la fatiga y el cese de las contracciones musculares

UMBRAL AERÓBICO

La intensidad con la que se lleve a cabo el trabajo físico determina la cantidad de energía necesaria por unidad de tiempo para su realización

Es el punto en el metabolismo aeróbico se hace insuficiente para satisfacer las demandas energéticas del músculo y, recurre a fuentes anaeróbicas adicionales de suministro energético

el organismo utiliza el bicarbonato como medio para neutralizar las cargas ácidas producidas por la formación de ácido láctico

ZONA DE TRANSICIÓN AERÓ-ANAERÓBICA

aunque el organismo tiene necesidad de recurrir a la glucólisis anaeróbica para satisfacer las necesidades energéticas del momento, es capaz, de neutralizar las cargas ácidas producidas

es de importancia fundamental para la prescripción de las intensidades óptimas de entrenamiento

TIPOS DE ENTRENAMIENTO AERÓBICOS

-Caminar
-Correr
-Nadar
-Montar bici
-Deportes en equipo
-Bailar
-Cardio

TIPOS DE ENTRENAMIENTO ANAERÓBICOS

Levantamiento de pesas.
Abdominales.
 Sentadillas
. Desplantes.
Carreras cortas a gran velocidad.
 Burpees.
Flexiones.
 Saltos estándar
Saltos con el pie derecho
Saltos del pie izquierdo
Saltos altos de rodilla
 Saltos estándar

BIBLIOGRAFÍA:

Universidad del Sureste. (2024). Antologìa de Nutrciòn en la actividad fisica y el deporte [Archivo PDF].