



NUTRICIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE.



Alumno: Jimena Maldonado Marín.
Profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen.
7° cuatrimestre LNU.
Fecha: Octubre del 2024.

VÍAS AERÓBICAS Y ANAERÓBICAS.

PARÁMETROS BIOQUÍMICOS.

La información obtenida en los análisis bioquímicos, que valoran diversos metabólicos y sustratos presentes en la sangre.

EN

CONTROL BIOQUÍMICO

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

DEPORTISTAS.

como mínimo se deben hacer controles:
- Al inicio de temporada para conocer las condiciones y estado físico del deportista.
- Final de la fase aeróbica
- Inicio de la fase de competición.

METABOLISMO ENERGÉTICO

LA

Af realizada durante 1 hr de entrenamiento puede suponer un gasto de energía de 430-860 kcal y depende de la condición física de quien lo realiza.

DEPENDE

Del tipo de duración, la ingesta, la dificultad de digestión, procesos de digestión y la absorción.

LA

Dieta del deportista debe completar: ingesta calórica, cantidad, proporción de sustratos.

La vía anaeróbica, la aláctica al inicio de la contracción, la fibra muscular utiliza su propio ATP y se transforma en ADP y fosfato.

LA

Vía aeróbica es la que utiliza el organismo cuando el esfuerzo es de gran intensidad, permite tener resistencia cv.

EL

Músculo tiene 2 tipos de fibras:
Tipo I: lentas, utiliza varios sustratos para producir energía.
Tipo II: rápida, solo utiliza los HC para producir energía.

EL

Consumo de oxígeno se presenta por V. O₂ y expresa la cantidad de oxígeno que el organismo utiliza para obtener la energía necesaria cuando se realiza un trabajo.

DE LOS

Factores que depende el consumo de oxígeno.

SON

- Factores climáticos y ambientales.
- Características de esfuerzo: intensidad, duración, velocidad y cantidad de masa muscular implicada en el esfuerzo.

SON

EL

Umbral anaeróbico es el punto en el que la producción de cargas ácidas es tan elevado que el organismo es incapaz de neutralizar.

AHORA.

El Umbral aeróbico es la intensidad con la que se lleve a cabo cualquier tipo de trabajo físico determinará la cantidad de energía necesaria por unidad de tiempo para su realización.

TRAE

- Como consecuencia dos hechos:
- El aumento de producción de ácido láctico.
 - La necesidad de neutralizar las cargas ácidas del ácido láctico.

ENTRE

El umbral aeróbico y anaeróbico existe una zona, llamada zona de transición aeroanaeróbica, en la que el organismo, aunque tiene necesidad de recurrir a la glucólisis anaeróbica para satisfacer las necesidades energéticas del momento.

LOS

Tipos de entrenamientos aeróbicos pueden ser: correr, caminar, nadar, montar bici, bailar, cardio, etc.

LOS

Beneficios de los ejercicios anaeróbicos. Entre los principales beneficios de la práctica de este tipo de ejercicios podemos destacar.

LAS

- Potencia el desarrollo y fortalecimiento de tu masa muscular.
- Aumenta tu tasa metabólica, evitando el exceso de grasa y ayudando al control del peso.
- Mejora del sistema cardiorrespiratorio

LOS

Tipos son:
Levantamiento de pesas, Abdominales, Sentadillas, desplantes, carreras cortas a gran velocidad, burpees, flexiones

BIBLIOGRAFÍA.

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