



**Nombre del alumno: Miriam Alejandra García
Alfonzo.**

**Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez
Guillén.**

Nombre del trabajo: Cuadro sinoptico.

**Materia: Nutrición en la actividad física y el
deporte.**

Grado: 7°

Grupo: LN7.

Comitán de Domínguez Chiapas, a **01 de Octubre del 2024.**

ANTROPOMETRÍA APLICADA A LA VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL DEPORTISTA Y ESTRATEGIAS NUTRICIONALES

Antropometría aplicada al deportista

- Importancia**
 - Análisis de desarrollo físico y rendimiento.
 - Estudios en atletas de diferentes edades, sexos y disciplinas.
- Medición de pliegues cutáneos**
 - Procedimiento preciso para pliegues de piel.
 - Importancia de técnica adecuada y puntos de referencia.
 - Uso de calibrador y técnicas estandarizadas para evitar errores.
- Puntos de referencia clave**
 - Vertex, acromio, mesobraquial, telio, onfalio, y cresta ilíaca
 - Ubicación y marcado adecuado en cada sujeto
- Condiciones para medición**
 - Posición de atención antropométrica
 - Ambiente adecuado y estandarización
 - Condiciones previas del sujeto (ropa, descanso, horario)
- Secuencia de mediciones**
 - Peso, talla, diámetros (biacromial, torácico, etc.), circunferencias (brazo, abdomen, etc.), y pliegues (bíceps, tríceps, etc.)

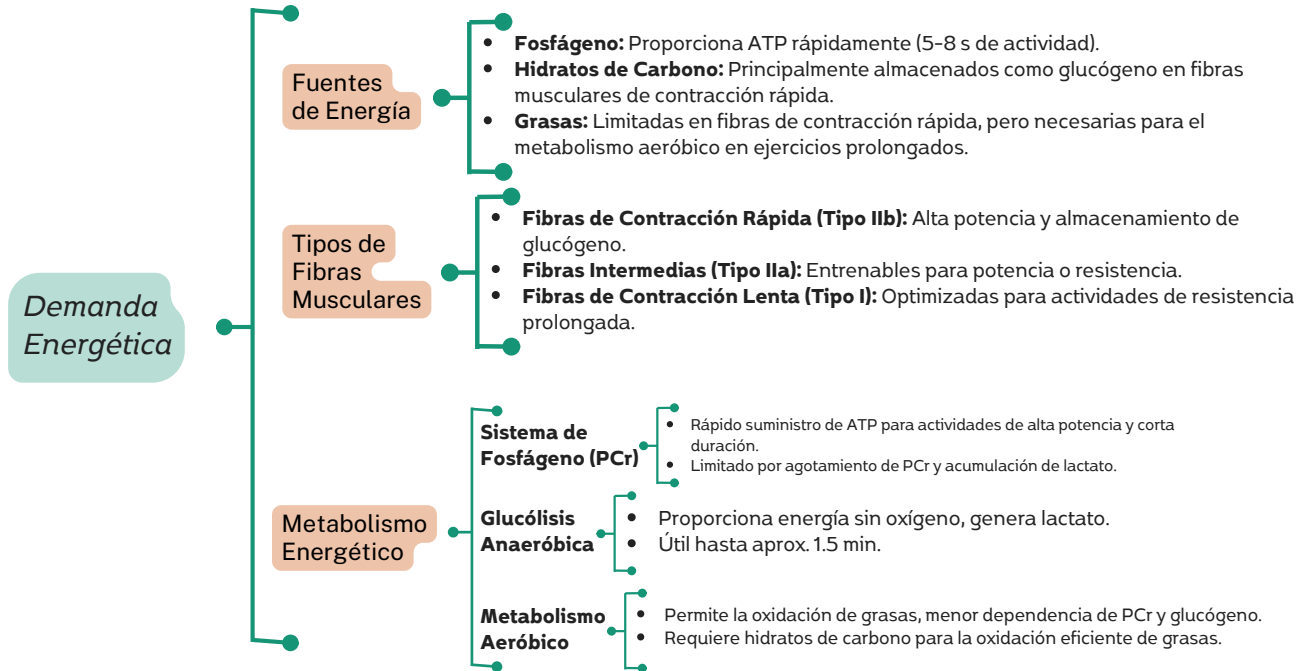
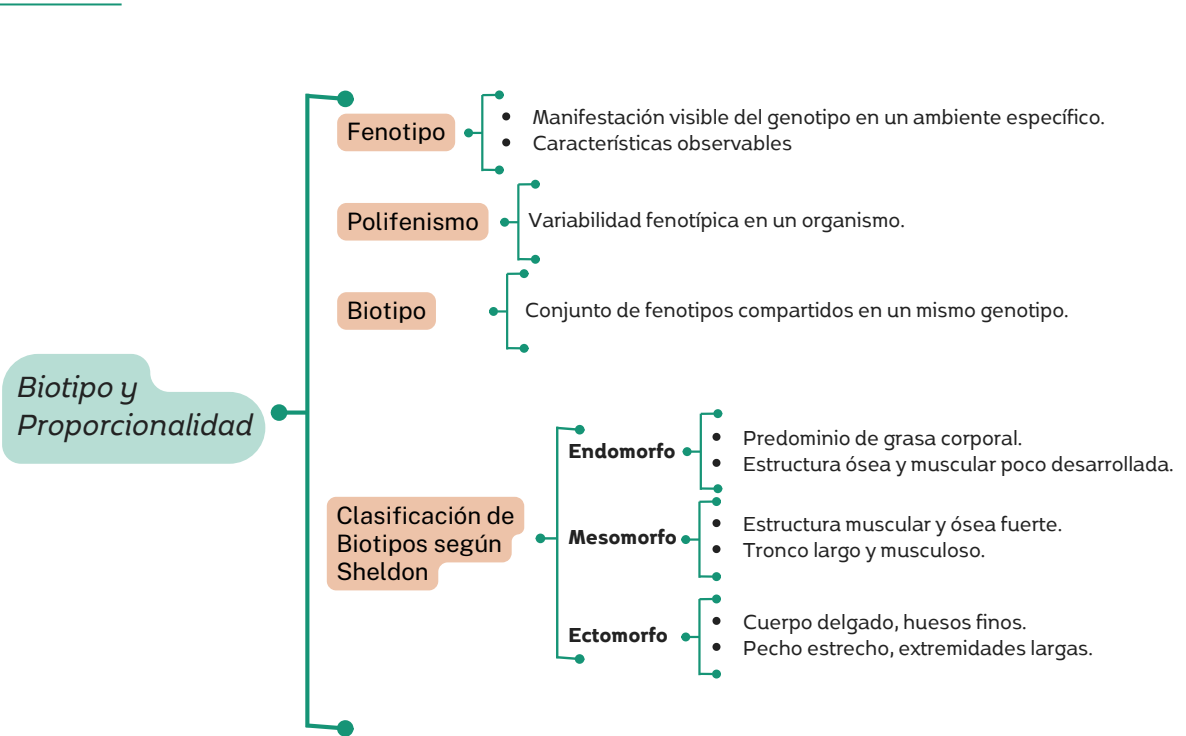
Pliegues cutáneos

- Procedimiento para Medición**
 - Uso de Calibrador**
 - Palpación previa del área.
 - Uso de dedos (índice y pulgar) para tomar pliegue.
 - Elevación y Medición del Pliegue**
 - Pliegue elevado entre dedos.
 - Eje vertical perpendicular a la piel.
 - Eje longitudinal paralelo a líneas de la piel.
 - Lectura**
 - Realizar tras 2-3 segundos.
 - Evitar mediciones tras ejercicio o calor.
- Puntos de Referencia Comunes**
 - Vertex: Punto más alto del cráneo.
 - Acromio: Apófisis de la escápula.
 - Mesobraquial: Medio entre acromio y olécranon.
 - Telio: Punto en el centro de la tetilla (para hombres y niños).
 - Onfalio y Cresta Ilíaca: Centro del ombligo y borde superior del hueso ilíaco.

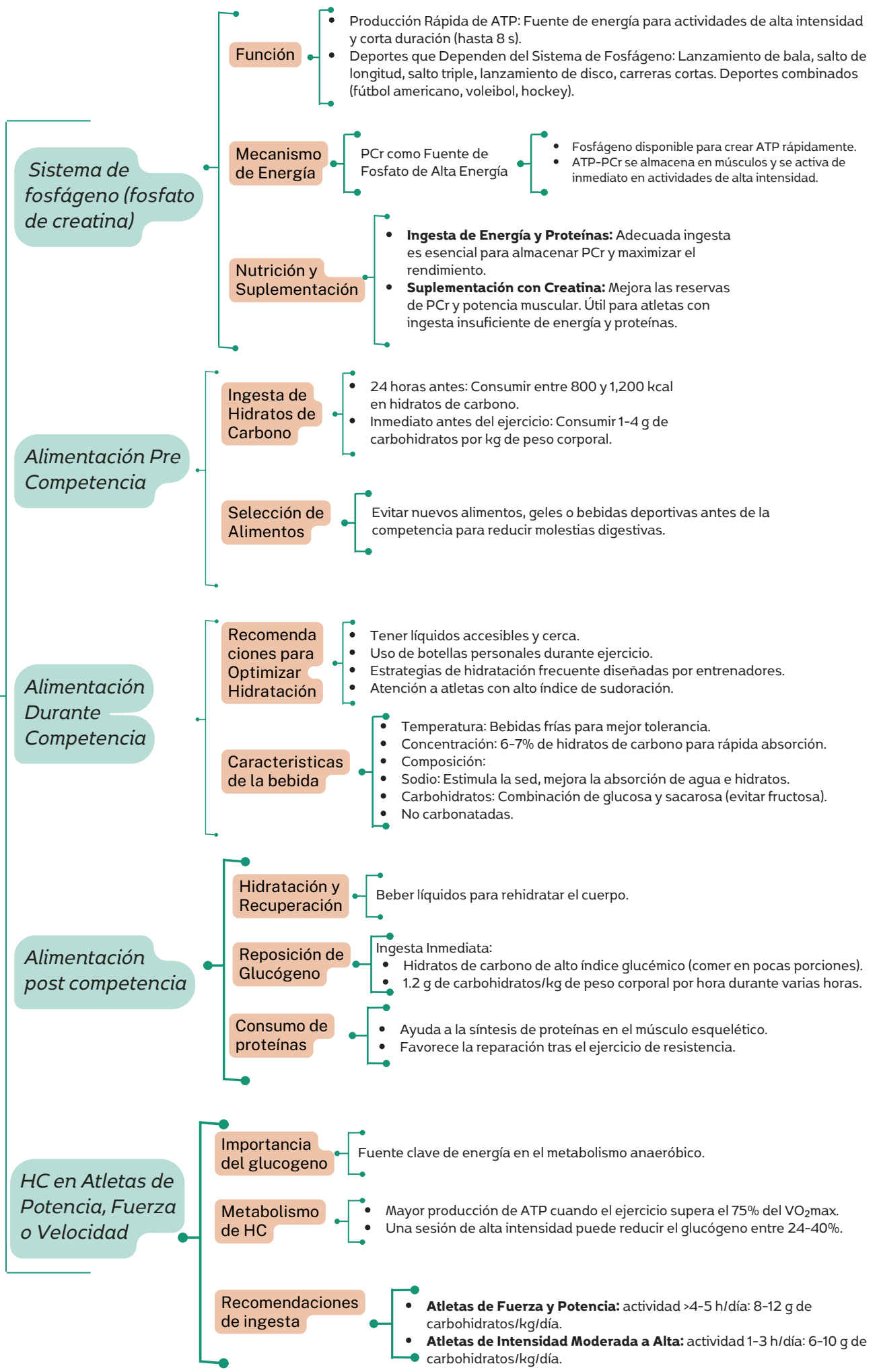
Composición corporal

- Cineantropometría**
 - Estudio de tamaño, forma, estructura, y composición corporal.
 - Aplicado en crecimiento, nutrición, actividad física y deporte.
- Mediciones y Herramientas**
 - **Técnica antropométrica:** Medición de peso, talla, pliegues, diámetros, perímetros.
 - **Protocolo ISAK:** Basado en estándares internacionales para asegurar precisión y comparabilidad.
- Importancia**
 - Evaluación de características morfológicas durante temporada.
 - Control de factores que influyen en el rendimiento.
- Condiciones para Medición**
 - Espacio amplio y temperatura confortable.
 - Peso y estatura: Preferible medir en la mañana.
 - Lado del cuerpo: Medición en hemicuerpo derecho (salvo excepciones).
 - Calibración de equipos: Verificación previa de exactitud.
- Material Antropométrico Básico**
 - Báscula (100g precisión), tallímetro (1mm precisión).
 - Lipocalibre (Harpenden, Holtain) y cinta métrica homologada.
 - Material Auxiliar: Cajón antropométrico.

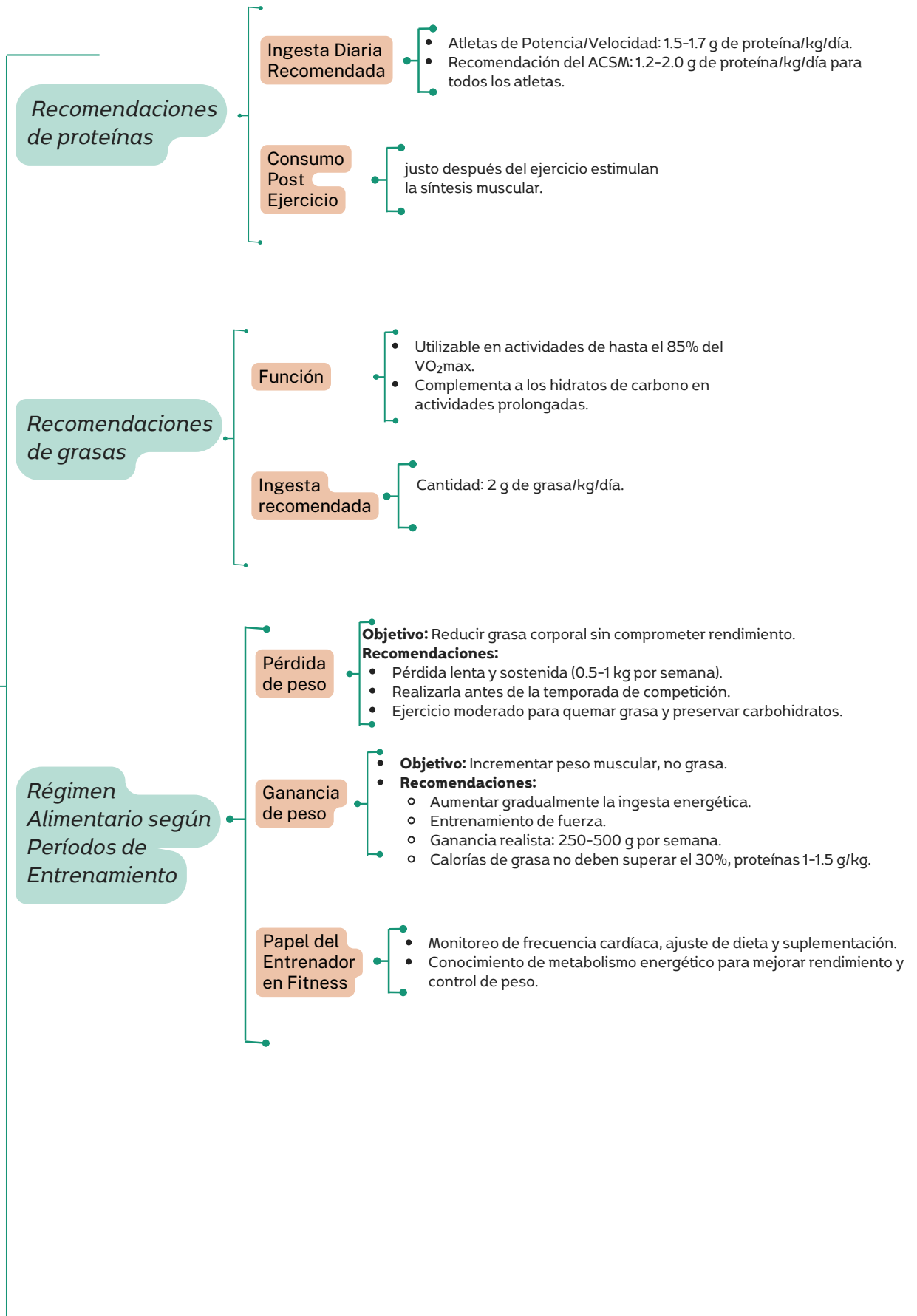
ANTROPOMETRÍA APLICADA A LA VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL DEPORTISTA Y ESTRATEGIAS NUTRICIONALES



ANTROPOMETRÍA APLICADA A LA VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL DEPORTISTA Y ESTRATEGIAS NUTRICIONALES



ANTROPOMETRÍA APLICADA A LA VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL DEPORTISTA Y ESTRATEGIAS NUTRICIONALES



BIBLIOGRAFÍA

Universidad del Sureste (2024). Antología de Nutrición en la actividad física y el deporte (pp 77-111). Pfd.
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/ae1847d31902d1a339454b0357ba0c3f-LC-LNU701%20NUTRICION%20EN%20LA%20ACTIVIDAD%20FISICA%20Y%20EL%20DEPORTE.pdf>