



UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
UDS

---

MATERIA:

**NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE**

PROFESORA: DANIELA MONSERRAT  
MENDEZ GUILLEN

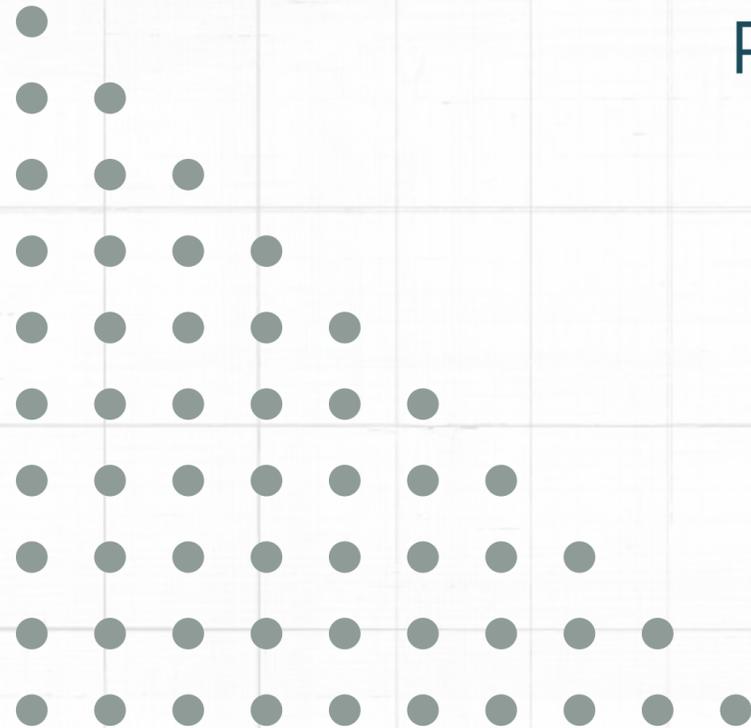
**MAPA CONCEPTUAL**

ALUMNO:

JONATHAN JIMENEZ GOMEZ

7º CUATRIMESTRE

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS A 02 DE NOVIEMBRE  
DEL 2024



ANTROPOMETRÍA APLICADA A LA VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL DEPORTISTA Y ESTRATEGIAS NUTRICIONALES PARA DEPORTES DE POTENCIA, RESISTENCIA Y COMBINADOS (POTENCIA/RESISTENCIA)

ANTROPOMETRÍA APLICADA AL DEPORTISTA

Es el estudio de las medidas y proporciones corporales para evaluar la composición corporal, estado físico y rendimiento en el ámbito deportivo. y sus Principales Parámetros son:

- Índice de Masa Corporal (IMC)
  - Peso y Talla: Proporcionan una base para calcular índices como el IMC.
  - Relación entre peso y altura, usada como referencia general de la composición corporal.
- Pliegues Cutáneos
  - son mediciones de la grasa subcutánea en áreas específicas del cuerpo que ayudan a estimar la cantidad de grasa corporal total
- Perímetros
  - Circunferencias de áreas clave (brazo, muslo, cintura) para evaluar desarrollo muscular.

- Tríceps
- Bíceps
- Subescapular
- Suprailíaco
- Abdominal
- Muslo
- Pantorrilla
- Pectoral

PUNTOS DE MAYOR UTILIZACIÓN EN LAS MEDICIONES ANTROPOMÉTRICAS

son ubicaciones específicas del cuerpo donde se realizan mediciones para evaluar la composición corporal, el crecimiento y el estado físico.

- Vertex: punto más alto de la línea media sagital del cráneo
- Acromio: punto más lateral y superior de la apófisis o proceso acromial de la escápula
- Mesobraquial: punto medio entre el acromio y el olécranon
- Telio: punto medio de la tetilla, utilizable solo en hombres y niño
- Onfalio: en el centro del ombligo
- Cresta ilíaca: borde superior del hueso ilíaco, contorneado en forma de S itálica

CINEANTROPOMETRÍA

Rama de la antropometría que estudia las dimensiones y proporciones del cuerpo humano en relación con el movimiento y el rendimiento físico.

Métodos de Medición

Antropometría: mediciones directas con instrumentos como calibradores y cintas métricas, balanza, paquímetro etc

BIOTIPO Y PROPORCIONALIDAD

- Fenotipo: Apariencia física de una persona
- Genotipo: Grupo de personas que comparten los mismos genes
- Biotipo: Forma que posee un individuo
  - Endomorfo
  - Mesomorfo
  - Ectomorfo

ADAPTACIÓN DEL RÉGIMEN ALIMENTARIO

fundamental para optimizar el rendimiento físico, promover la recuperación y mantener un estado de salud adecuado.

- Alimentación pre competencia
  - El consumo de 800 y 1200 kcal de HC, ingerir de 2 a 3 horas antes alimentos, baja en prot y lip
- Alimentación durante la competencia
  - Consumo de bebidas deportivas
- Alimentación postcompetencia
  - Alimentos para la reposición de glucogeno perdidos durante el ejercicio

ANTROPOMETRÍA APLICADA A LA VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL DEPORTISTA Y ESTRATEGIAS NUTRICIONALES PARA DEPORTES DE POTENCIA, RESISTENCIA Y COMBINADOS (POTENCIA/RESISTENCIA)

DEMANDA ENERGÉTICA

Los atletas de potencia utilizan múltiples vías de producción de energía a partir de fosfágeno, hidratos de carbono y grasas. TIPOS DE FIBRA

- tipo I (roja) - constracion lenta (gran resistencia a la fatiga)
- tipo IIa (roja) - constracion rapida intermedia (resistencia moderada a la fatiga)
- tipo IIb (blanca) - constracion rapida (baja resistencia ala fatiga )

SISTEMA DE FOSFÁGENO (FOSFATO DE CREATINA)

La energía se puede obtener anaeróbicamente de los fosfatos en el ATP y del fosfato de creatina (PCr) para realizar ejercicios de alta intensidad, hasta por cerca de 8 s. en deportes como:

- lanzamiento de bala
- salto de longitud
- salto triple
- lanzamiento de disco
- salto de potro
- carreras cortas

ESTRATEGIAS NUTRICIONALES PARA MEJORAR LA POTENCIA Y LA VELOCIDAD

Dependiendo de la velocidad y del porcentaje de VO2max de la actividad, la proporción de energía derivada de estos diferentes sistemas energéticos metabólicos varía

- Via anaerobico
- Via aerobico

RECOMENDACIONES DE INGESTA DE MACRONUTRIENTES EN DEPORTISTAS

- HC - 8-12 g/kg/día para atletas de fuerza o potencia que pasan gran parte del día (> 4-5 h/día) haciendo ejercicios de intensidad moderada a alta. Para atletas que hacen 1-3 h/día de actividad de intensidad moderada a alta, la ingesta recomendada de hidratos de carbono es de 6-10 g/kg/día.
- PROTEINA - 1.5-1.7 g/kg/día, o cerca del doble del requerimiento de un no atleta saludable promedio (0.8 g/kg/día).
- LIPIDOS - La ingesta recomendada de grasa se calcula en 2 g/kg/día

CONSTRUCCIÓN DE MASA MAGRA (MÚSCULO)

Se ha informado un consumo excesivo de proteínas en una serie de encuestas, de 1.9-4.3 g/kg en hombres y de 0.8-2.8 g/kg en mujeres. Suponiendo que la ingesta se distribuya bien a lo largo del día, existe alguna evidencia de que consumir hasta 2.2 g/kg/día de proteínas puede ser útil en el fisicoculturismo