



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

Aparencia 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 1 (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