

Mi Universidad

Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: Alexa Gabriela Morales Coutiño

Nombre del tema: “Antropometría aplicada a la valoración nutricional del deportista y estrategias nutricionales para deportes de potencia, resistencia y combinados (POTENCIA / RESISTENCIA)”

Parcial: III

Nombre de la Materia: Nutrición en actividad física y el deporte

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillén

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 7°

Antropometría aplicada al deportista

Las mediciones
son utilizadas

Para conocer la forma y condiciones del cuerpo para poder generar un análisis

Para tener datos para poder sustituir las fórmulas (masa ósea, muscular, residual, etc)

Puntos de apoyo para las
mediciones

-Vértex: 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

-Onfalio: En el centro del ombligo

Indicaciones para la medición

-Marcaje

-Posición del individuo

-Contar con un lugar adecuado e higiénico

-Procurar realizar las mediciones antes de la ingestión de alimentos, para tener los resultados más reales

Secuencia de las mediciones

-Peso, talla (parado, sentado), diámetros, circunferencias, pliegues

-La secuencia es importante para hacer más rápida la medición

Pliegues cutáneos

Pliegues cutáneos

Usados en la población

Se usan 3 pliegues (subescapular, supraespinal y abdominal)

Usados en el deportista

Se usan hasta 8 pliegues (tricipital, subescapular, bicipital, cresta iliaca, supraespinal, abdominal, muslo y pierna)

Métodos para determinar la CC

-Métodos directos: Basados en disección de cadáveres

-Métodos indirectos: Se basa en la relación con las variables

-Métodos doblemente indirectos: Antropometría y bioimpedancia eléctrica

Componentes del modelo corporal

Tejido adiposo

Se encuentra alrededor de los órganos y vísceras

Tejido muscular

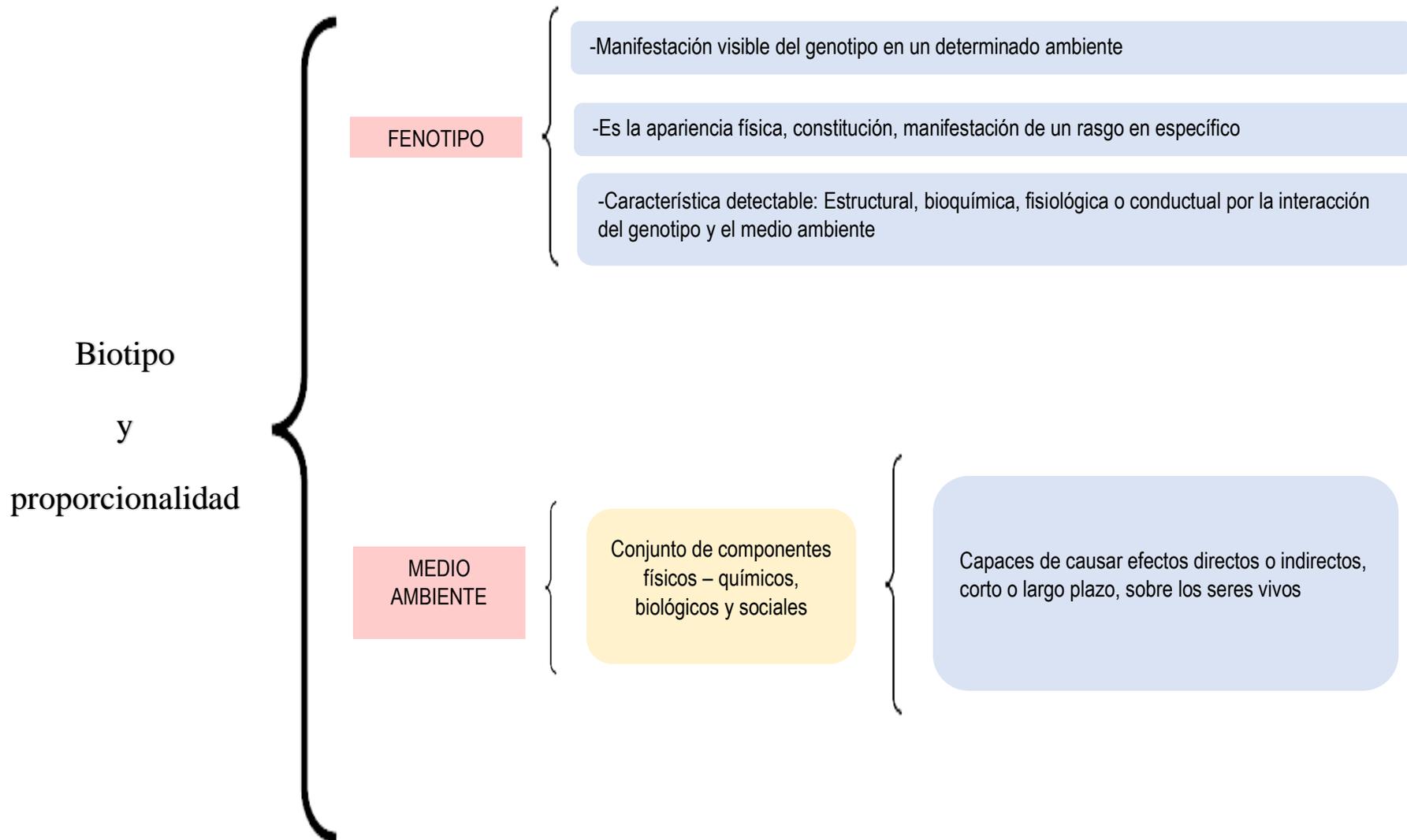
Incluye tejido conectivo, ligamentos, nervios, tejido adiposo

Tejido óseo

Comprende los huesos

Tejido residual

Formado por los órganos vitales y las vísceras



Adaptación del
régimen
alimentario a las
etapas de
entrenamientos

ALIMENTACIÓN
PRECOMPETITIVA

- La comida anterior a la competición debe ser 2 – 3 horas antes
- Deberá ser hipercalórica
- Evitar los azúcares simples en los 45 min anteriores a la competición
- Baja en grasas

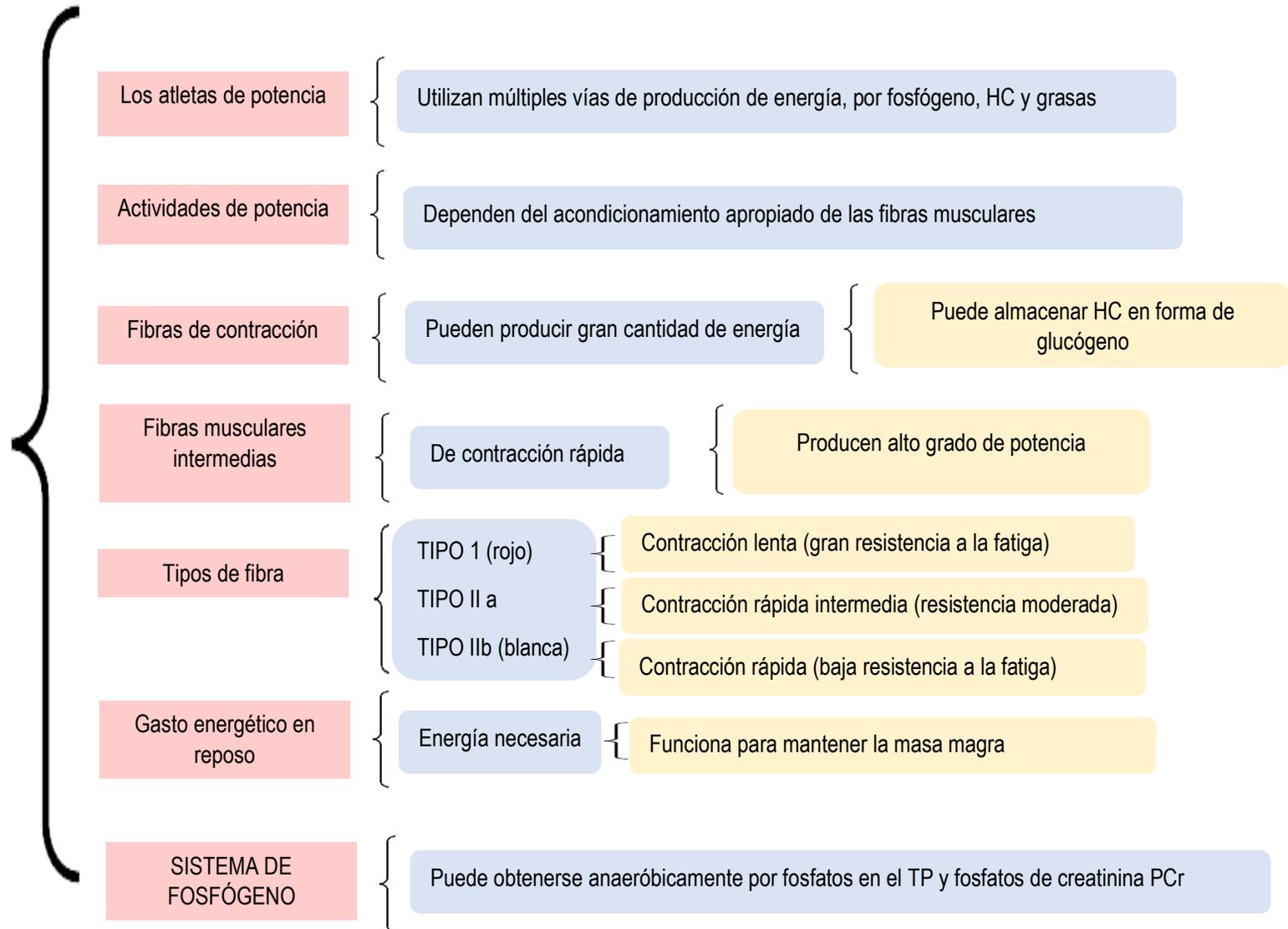
ALIMENTACIÓN
PERCOMPETITIVA

- Corresponde a los alimentos que se toman durante la competencia
- Rica en agua, sales minerales e HC con IG elevado
- Debe ser fácil y rápida asimilación
- Beber a pequeños sorbos durante y después de la competición

ALIMENTACIÓN
POSTCOMPETITIVA

- Beber líquidos de reposición ligeramente hipotónicos
- Dieta rica en HC de elevado índice glucémico
- Dieta con pocas grasas

Demanda energética



BIBLIOGRAFÍA

“UDS, Antología de “Nutrición en la actividad física y el deporte”, ““Antropometría aplicada a la valoración nutricional del deportista y estrategias nutricionales para deportes de potencia, resistencia y combinados (POTENCIA / RESISTENCIA)”, Pág. 77 – 111.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/ae1847d31902d1a339454b0357ba0c3f-LC-LNU701%20NUTRICION%20EN%20LA%20ACTIVIDAD%20FISICA%20Y%20EL%20DEPORTE.pdf>