

# NUTRICIÓN EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE

LIC, DANIELA MONSERRAT MÉNDEZ GUILLEN  
ALUMN. KAROL FIGUEROA MORALES

# ECONÓMICA

## ANTROPOMETRÍA APLICADA EN EL DEPORTISTA

- palpitación
- peso
- talla
- circunferencias (cintura, cadera, muñeca, abdomen, ect)
- pliegues (tríceps, bíceps, pierna, musculo, etc)

## PLIEGUES CUTÁNEOS

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

Evaluación de características morfológicas durante temporada.  
Control de factores que influyen en el rendimiento.

- báscula
- lipocalbre
- cinta metrica
- material auxiliar

## BIOTIPO

FENOTIPO: apariencias físicas de un individuo (características)

GENOTIPO: miembros con los mismos genes

BIOTIPO: forma que posee un individuo, comprende al fenotipo y genotipo

## ADAPTACIÓN DEL REGIMEN ALIMENTARIO

La comida anterior a la competición deberá hacerse, como mínimo, dos o tres horas antes (dependiendo si es desayuno, comida o cena), para dar tiempo a que se complete la digestión

## DEMANDA ENERGÉTICA

Fuentes de Energía:  
Fosfágeno: Proporciona ATP rápidamente (5-8 s de actividad).  
Hc: Principalmente almacenados como glucógeno en fibras musculares de contracción rápida.  
Grasas: Limitadas en fibras de contracción rápida, pero necesarias para el metabolismo aeróbico en ejercicios prolongados.

## SISTEMA DE FOSFÁGENO (FOSFATO DE CREATINA)

Producción Rápida de ATP: Fuente de energía para actividades de alta intensidad y corta duración (hasta 8 s).  
Deportes que Dependen del Sistema de Fosfágeno: Lanzamiento de bala, salto de longitud, salto triple, lanzamiento de disco, carreras cortas. Deportes combinados (fútbol americano, voleibol, hockey).

## ALIMENTACIÓN PRE COMPETENCIA

HC:  
24 horas antes: Consumir entre 800 y 1,200 kcal en hidratos de carbono. Inmediato antes del ejercicio: Consumir 1-4 g de carbohidratos por kg de peso corporal.

# ECONÓMICA

## ALIMENTACIÓN DURANTE COMPETENCIA

### HIDRATACIÓN:

Tener líquidos accesibles y cerca. Uso de botellas personales durante ejercicio. Estrategias de hidratación frecuente diseñadas por entrenadores. Atención a atletas con alto índice de sudoración.

## ALIMENTACIÓN POST COMPETENCIA

### GLUCOGENO:

Ingesta Inmediata: Hidratos de carbono de alto índice glucémico (comer en pocas porciones). 1.2 g de carbohidratos/kg de peso corporal por hora durante varias horas.

## HC EN ATLETAS DE POTENCIA, FUERZA O VELOCIDAD

Atletas de Fuerza y Potencia: actividad >4-5 h/día: 8-12 g de carbohidratos/kg/día.  
Atletas de Intensidad Moderada a Alta: actividad 1-3 h/día: 6-10 g de carbohidratos/kg/día.

## RECOMENDACIONES DE PROTEÍNAS

Atletas de Potencia/Velocidad: 1.5-1.7 g de proteína/kg/día.  
Recomendación del ACSM: 1.2-2.0 g de proteína/kg/día para todos los atletas.

## RECOMENDACIONES DE GRASAS

### FUNCIÓN:

Utilizable en actividades de hasta el 85% del  $VO_2$ max. Complementa a los hidratos de carbono en actividades prolongadas.

Cantidad: 2 g de grasa/kg/día.

## RÉGIMEN ALIMENTARIO SEGÚN PERÍODOS DE ENTRENAMIENTO

### PERDIDA DE PESO:

Objetivo: Reducir grasa corporal sin comprometer rendimiento.  
Recomendaciones: Pérdida lenta y sostenida (0.5-1 kg por semana). Realizarla antes de la temporada de competición.  
Ejercicio moderado para quemar grasa y preservar carbohidratos.

### ENTRENAMIENTO:

Monitoreo de frecuencia cardíaca, ajuste de dieta y suplementación. Conocimiento de metabolismo energético para mejorar rendimiento y control de peso.