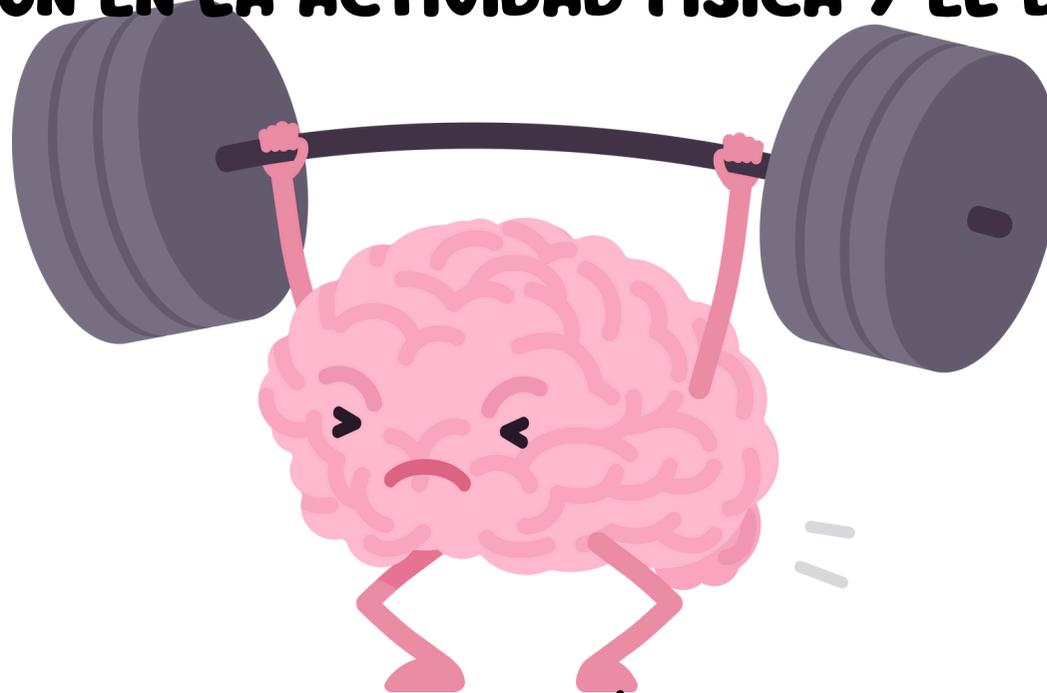


UNIDAD III
NUTRICIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE



CUADRO SINÓPTICO
ALUMNO: GÓMEZ ESPINOZA SERGIO DANIEL
DOCENTE: DANIELA MONSERRATH MENDEZ GUILLEN
UDS
02/11/2024

Unidad III

Antropometría aplicada al deportista

Analiza el desarrollo somático individual y de grupos practicantes de las actividades físicas

- Caracterización somática de los atletas
- Evaluación de la aptitud de niños y jóvenes
- Ajustes en reglamentos deportivos
- Influencia de los planes y programas

PLIEGUES CUTÁNEOS

mediciones del grosor de los pliegues de la piel

El pliegue se eleva colocando el pulgar y el índice sobre la piel, con una separación entre ambos dedos

Composición corporal

técnica antropométrica, como herramienta para la medición de peso, talla, pliegues cutáneos, diámetros, longitudes y perímetros para la estimación de la composición corporal

- Material:
- Báscula de precisión
 - Estadiómetro
 - Lipocalibre
 - Paquímetros
 - Cinta métrica
 - Lápiz demográfico
 - Cajón antropométrico

Biotipo y Proporcionalidad

Fenotipo

• Es la apariencia física y la constitución, o manifestación específica de un determinado rasgo, como el tamaño o el color de ojos;

Genotipo

• Describe un grupo de miembros que tienen los mismos genes.

Biotipo

• Es el grupo de individuos que poseen el mismo genotipo.

Somatotipos

Endomorfo

• Caracterizado por el predominio del desarrollo visceral; gordura;

Mesomorfo

• Predominio de las estructuras corporales: huesos, músculos y tejido conectivo, lo que proporciona un aspecto físico fuerte y resistentes

Ectomorfo

• organismo demacrado, de músculos pobres y huesos delicados

Adaptación del régimen alimentario

A los cambios de las etapas de entrenamiento

Precompetitiva

• Dos o tres horas antes, hipercalórica, pobre en grasas, baja en proteínas

Percompetitiva

• Durante la competición; rica en agua, sales minerales e HC con IG elevado

POSTCOMPETITIVA

• Finalizada la competición; bebida ligeramente hipotónica, que aporte energía y sales minerales, dieta rica en HC de elevado IG con pt.

Unidad III

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 MUSCULAR:
- Tipo I (roja): contracción lenta
 - Tipo IIa (roja): contracción rápida intermedia
 - Tipo IIb (blanca): contracción rápida

Sistema de fosfágeno

La energía se puede obtener anaerómicamente de los fosfatos en el ATP y del fosfato de creatina

para realizar ejercicios de alta intensidad, hasta por cerca de 8 s.

Alimentación pre competencia

Garantizar la disponibilidad sostenida de glucógeno, por medio de:

El consumo de entre 800 y 1200 Kcal de HC. Ingesta adicional e HC (1-4 g/K) en el periodo inmediato anterior al ejercicio.

Alimentación durante la competencia

El consumo de líquidos con HC es importante durante el ejercicio

Las bebidas deportivas proporcionan líquidos e HC con prontitud

Alimentación post competencia

Reposición de glucógeno cuando ingiere HC con alto IG inmediatamente después del ejercicio

Deben consumirse HC en una cantidad de 1.2 g/Kg de peso corporal por hora durante varias horas

Estrategias nutricionales para mejorar la potencia y la velocidad

Actividades rápidas son dependientes del metabolismo energético ANAERÓBICO

Mayor duración dependen en gran medida del metabolismo energético AERÓBICO

Recomendaciones de HC

Para atletas de potencia, fuerza o velocidad

EL metabolismo de los HC proporciona la mayoría del ATP durante el ejercicio que excede el 75% del VO2max

Recomendado un consumo de 812 g/kg/día atletas de fuerza o potencia (>4-5 h/día). 6-10 g/kg/día 1-3 h/día

Unidad III

Recomendaciones de proteína

Para atletas de potencia o velocidad, se recomienda una ingesta de proteína de 1.5-1.7 g/kg/día

O cerca del doble del requerimiento de un no atleta saludable promedio (0.8 g/kg/día)

Recomendaciones de grasa

Las grasas se deben comer en pocas cantidades si queremos una digestión rápida

La ingesta recomendada de grasa se calcula en 2 g/kg/día

Construcción de masa magra

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

consumir hasta 2.2 g/kg/día de proteínas puede ser útil en el fisiculturismo

Estrategias nutricionales para mejorar la resistencia

fatiga prematura se deba a la deshidratación o el agotamiento de las reservas de hidratos de carbono.

Otros problemas experimentados por los atletas de resistencia, como las molestias digestivas y la hiponatremia, también pueden ocasionar disminución en su rendimiento.

Régimen alimentario según períodos de entrenamiento

Hay que dejar tiempo suficiente para permitir un adelgazamiento lento y sostenido de alrededor de 0,5 a 1kg de peso a la semana a lo largo de varias semanas.

Un objetivo realista es una ganancia de 250 a 500g a la semana. Las calorías procedentes de la grasa no deben superar el 30%, y la ingesta de proteínas debe ser de 1 a 1,5g/kg de peso corporal.

REFERENCIAS

Antología de la UDS de México. (2024). Nutrición en la actividad física y el deporte.