



# NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE



Lic, Daniela Monserrat Méndez Guillen  
Alumn. Karol Figueroa Morales



# VIAS AEROBICAS Y ANAEROBICAS



# VIAS AEROBICAS Y ANAEROBICAS



## UMBRAL ANAEROBICO

punto en el que la producción de cargas ácidas es ya tan elevada que el organismo es incapaz de neutralizar y eliminarlas

se acumulan en acidosis metabólica y aparece la fatiga

## UMBRAL AEROBICO

el organismo utiliza fundamentalmente el sistema del bicarbonato como medio para neutralizar las cargas ácidas producidas por la formación de ácido láctico

El agua la utiliza el organismo para rehidratarse, mientras que el CO<sub>2</sub> que no es utilizado para resintetizar bicarbonato es eliminado a través de la ventilación

## ZONA DE TRANSICION AERO-ANAEROBICA

se utiliza en ejercicios de resistencia

neutraliza cargas ácidas producidas e impedir que se insature la acidosis metabólica

## TIPOS DE ENTRENAMIENTO AEROBICOS

- caminar
- correr
- nadar
- montar bici
- bailar
- cardio

## TIPOS DE ENTRENAMIENTO ANAEROBICOS

- Levantamiento de pesas.
- Abdominales.
- Sentadillas.
- Desplantes.
- Carreras cortas a gran velocidad.
- Burpees.
- Flexiones

