



ANGEL GABRIEL OJEDA ALTUZAR

*Nutrición en la
actividad física y
deporte*

VIAS AEROBICAS Y ANAEROBICAS

PARAMETROS BIOQUIMICOS

que mide diversos parámetros que permiten orientar sobre el funcionamiento de algunos órganos, como hígado y riñones, además del metabolismo de proteínas, lípidos, colesterol y glucosa.

METABOLISMO ENERGETICO

conjunto de reacciones químicas que tienen lugar en las células del cuerpo para convertir los alimentos en energía. Nuestro cuerpo necesita esta energía para todo lo que hacemos, desde movernos hasta pensar o crecer.

EFICIENCIA ENERGETICA

capacidad para obtener los mejores resultados en cualquier actividad empleando la menor cantidad posible de recursos energéticos

VIA ANAEROBICA

parte de la utilización de la glucosa almacenada, sin necesidad de oxígeno, pero da lugar a una gran acumulación de ácido láctico, que produce la fatiga y una reducción el rendimiento

VIA AEROBICA

La vía aeróbica consiste en la degradación de hidratos de carbono, grasas (sobre todo a partir de 30-40 minutos) y, excepcionalmente, proteínas, y siempre con presencia de oxígeno. Mediante esta vía se obtiene una gran cantidad de energía, pero tiene menor potencia que las anteriores



VIAS AEROBICAS Y ANAEROBICAS



CONSUMO DE OXIGENO

Es un factor de medida para cuantificar la de un deportista y se define como el volumen consumido de oxígeno mientras se realiza un minuto de ejercicio intenso. El VO₂ Máx. es un parámetro muy usado en el mundo del deporte, ya que expresa la capacidad del organismo de transportar oxígeno hacia los músculos.⁶

UMBRAL ANAEROBICO

El umbral anaeróbico es la mayor intensidad de ejercicio que se puede sostener durante un periodo prolongado sin que el lactato se acumule sustancialmente en la sangre

UMBRAL AEROBICO

El umbral aeróbico es el límite superior del ejercicio cuando la producción de energía comienza a estar dominada por la glucólisis anaeróbica (azúcares) en lugar de la oxidación (de naturaleza aeróbica) de las grasas

EJERCICIO AEROBICO

- Caminar o excursionismo.
- Trotar o correr.
- Montar en bicicleta.
- Nadar.
- Remar.
- Patinar en línea.
- Esquí a campo traviesa.
- Ejercitarse en una máquina escaladora o elíptica.

EJERCICIO ANAEROBICO

- Abdominales. Se pueden realizar de múltiples maneras y con o sin peso. ...
- Flexiones de pecho. ...
- Plancha frontal. ...
- Levantamiento de pesas. ...
- Sentadillas. ...
- Entrenamiento de series de carrera de corta duración y mucha intensidad.
- Sprint.