

**Nombre de alumno: Diana Isabel  
García Guillén.**

**Nombre del profesor: Daniela  
Montserrat Méndez Guillén.**

**Nombre del trabajo: Mapa  
conceptual.**

PASIÓN POR EDUCAR

**Materia: Nutrición en la actividad  
física y deporte.**

**Grado: 7°**

**Grupo: A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de Octubre de 2024.

# VÍAS AERÓBICAS Y ANAERÓBICAS

## Parámetros bioquímicos

### Indicadores de rendimiento

Glucosa  
Creatinina  
Lactato  
Ácido úrico

### Indicadores de recuperación

Como

Electrolitos  
Sodio y potasio  
Enzimas musculares  
Creatina quinasa

### Hormonas

Cortisol  
Insulina  
Testosterona

## METABOLISMO ENERGÉTICO

### Sistema fosfágeno

Rápido y explosivo, utiliza ATP y fosfocreatina.

### Metabolismo aeróbico

Glucólisis  
Ciclo de krebs  
Cadena de transporte de electrones

### ATP

Es  
Molécula energética

## EFICIENCIA ENERGÉTICA

### Rendimiento energético

Evaluación del gasto energético en relación con la cantidad de oxígeno consumido.

### Adaptación al entrenamiento:

Mejora la capacidad para utilizar la energía eficientemente, reduciendo la fatiga

# VÍAS AERÓBICAS Y ANAERÓBICAS

## VÍA ANAERÓBICA

Vía aláctica

Es

so inmediato de ATP y fosfocreatina almacenada en los músculos para explosiones cortas de energía

Vía láctica

Es

Glucólisis rápida, conversión de glucosa en ácido láctico; usada en ejercicios intensos de corta duración

Producción de ácido láctico

Causa

Fatiga muscular

## VÍA AERÓBICA

Glucólisis aeróbica

Glucosa a piruvato

Ciclo de krebs

Reacciones en la mitocondria

Genera ATP e H

Cadena de transporte de electrones

Genera la mayor parte de ATP

## CONSUMO DE OXÍGENO

VO2 máximo

Es

Capacidad máxima del cuerpo para transportar y usar oxígeno durante el ejercicio

Cómo mejorar el VO2

Entrenamiento enfocado en aumentar la capacidad cardiovascular y la eficiencia pulmonar

# VÍAS AERÓBICAS Y ANAERÓBICAS

## UMBRAL ANAERÓBICO

¿Qué es?

Punto crítico donde se acumula más ácido láctico del que puede eliminarse,

Importancia de entrenamiento

Retrasar la fatiga

Ejercicios que mejoran el umbral

Como

HIIT

## UMBRAL AERÓBICO

¿Qué es?

Punto en el que el cuerpo comienza a usar predominantemente la vía aeróbica para generar energía

Beneficios

mejora la capacidad del cuerpo para utilizar grasas como fuente de energía

Ejercicios

De baja intensidad y larga duración

## ZONA DE TRANSICIÓN

¿Qué es?

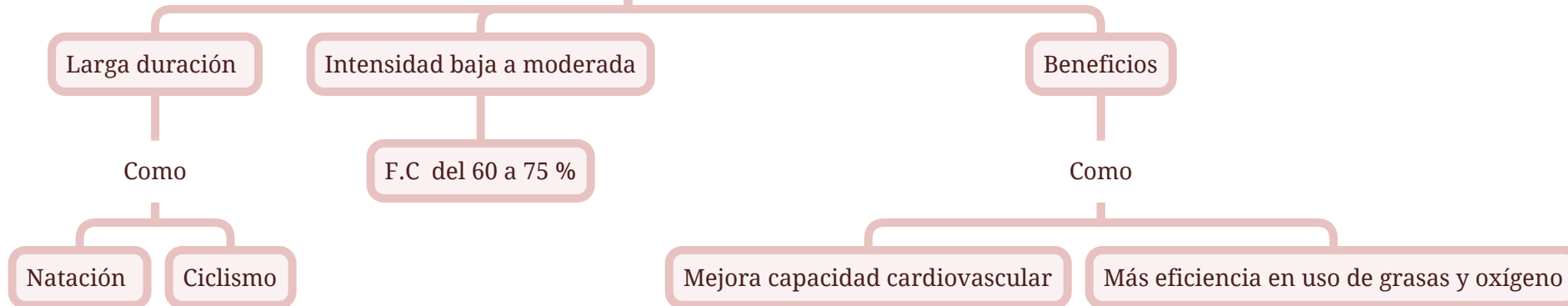
Intervalo entre los umbrales aeróbico y anaeróbico donde ambos sistemas energéticos

Ejercicios indicados

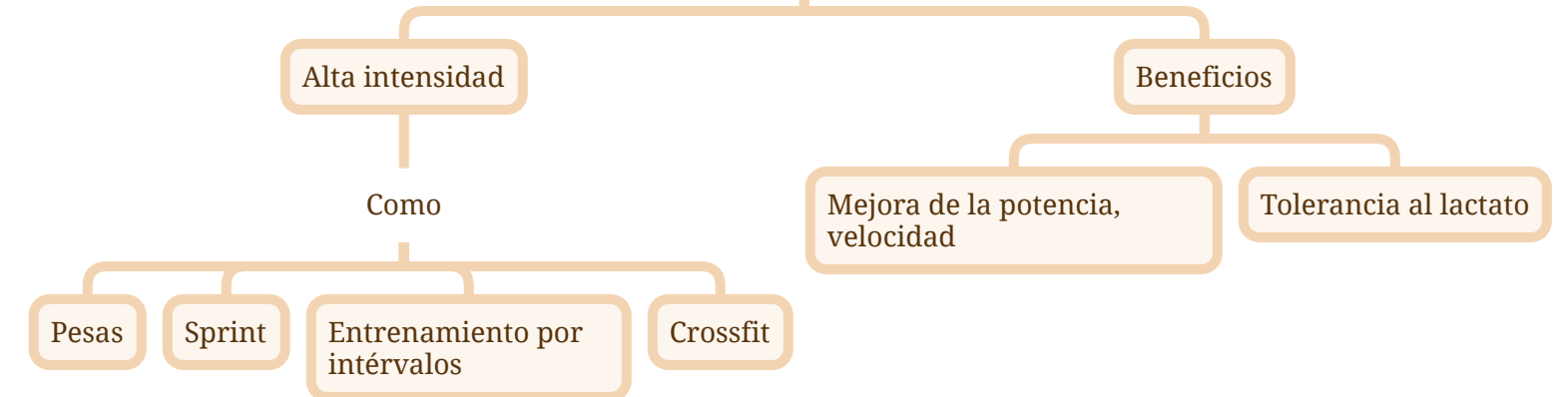
Entrenamientos con variaciones de ritmo, fartlek, carreras con cambios de velocidad

# VÍAS AERÓBICAS Y ANAERÓBICAS

## TIPOS DE ENTRENAMIENTO AERÓBICO



## TIPOS DE ENTRENAMIENTO ANAERÓBICO



## ***BIBLIOGRAFÍA.***

***Universidad del Sureste. (2024). Antología Nutrición en la actividad física y deporte. PDF***