

**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

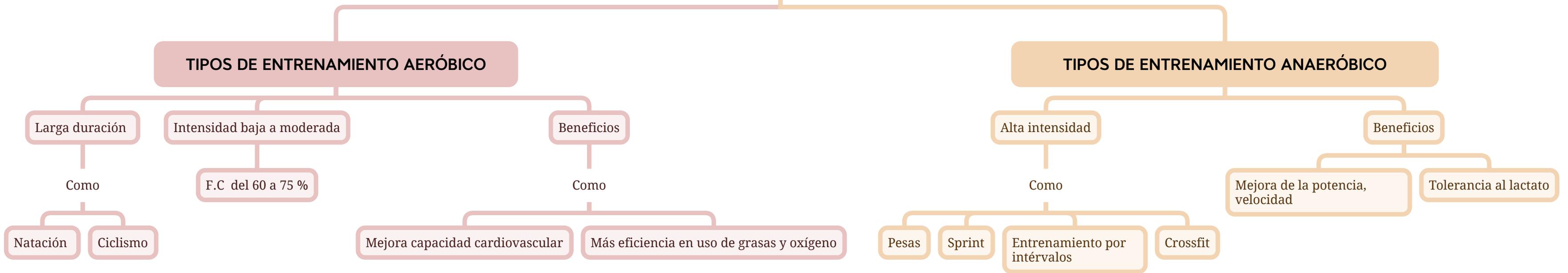
¿Qué es?

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



BIBLIOGRAFÍA.

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