



NUTRICIÓN EN OBESIDAD Y SÍNDROME METABÓLICO

Alumna: Yadira Guadalupe Morales Ramírez.

Escuela. Universidad Del Sureste "UDS".



Catedrática. Daniela Monserrath Méndez Guillen

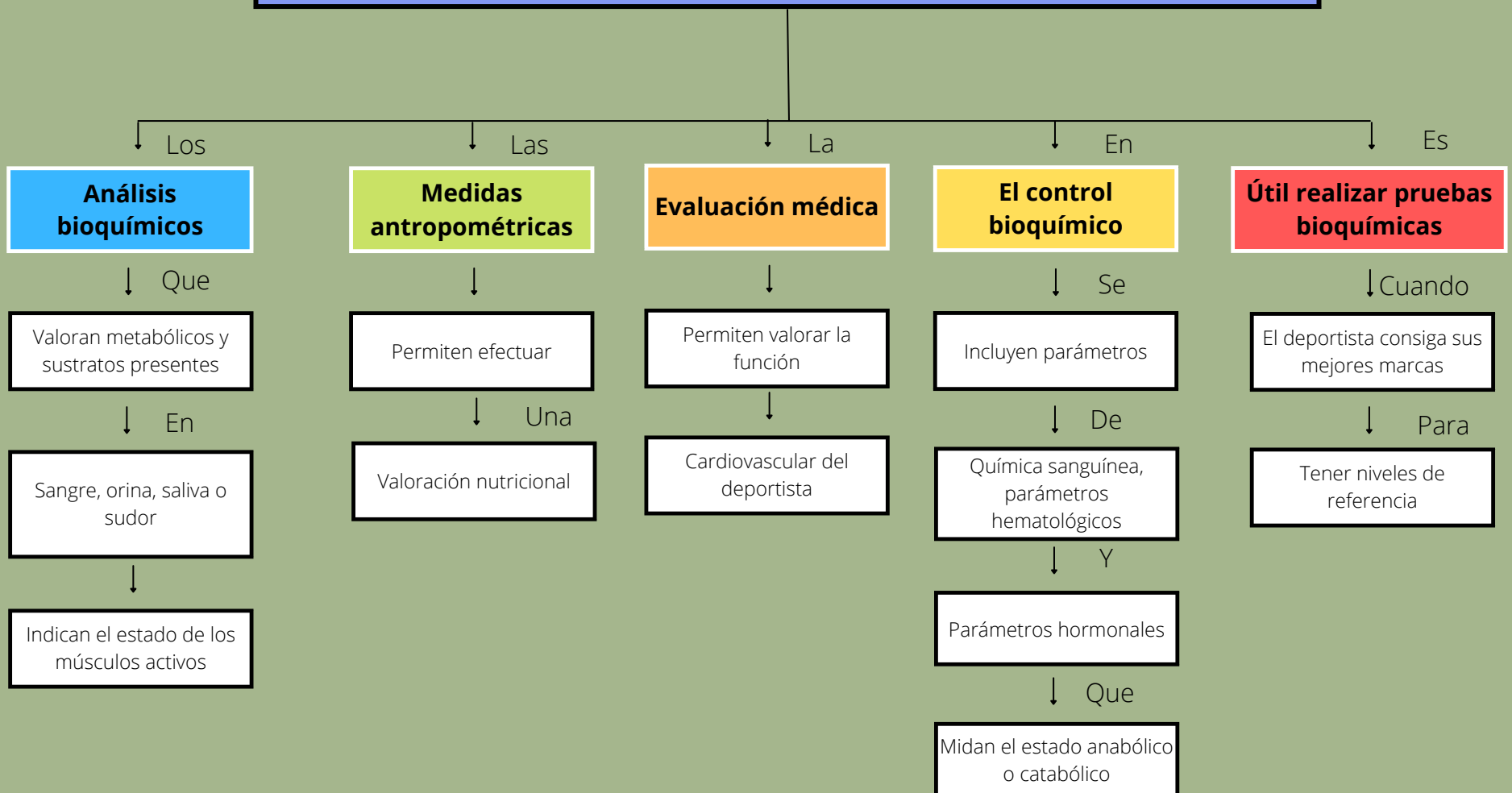
Nombre de la actividad. Mapas conceptuales de Nutrición en la actividad física y el deporte

Séptimo cuatrimestre, grupo A.

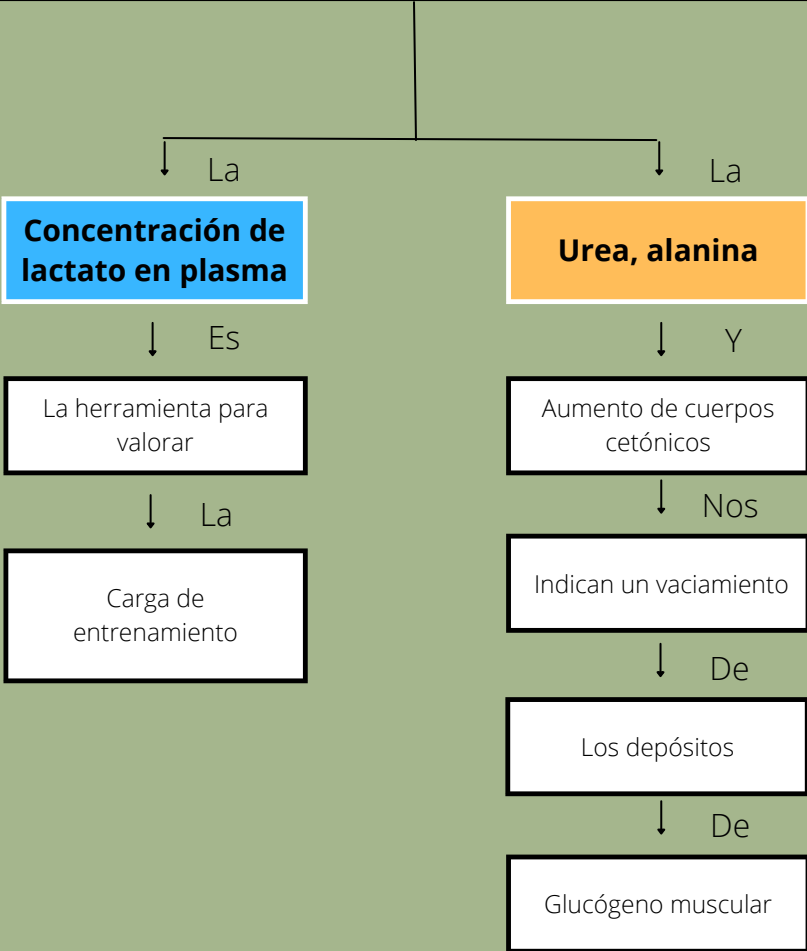
Lugar y Fecha. Comitán de Domínguez, Chiapas. Octubre de 2024.



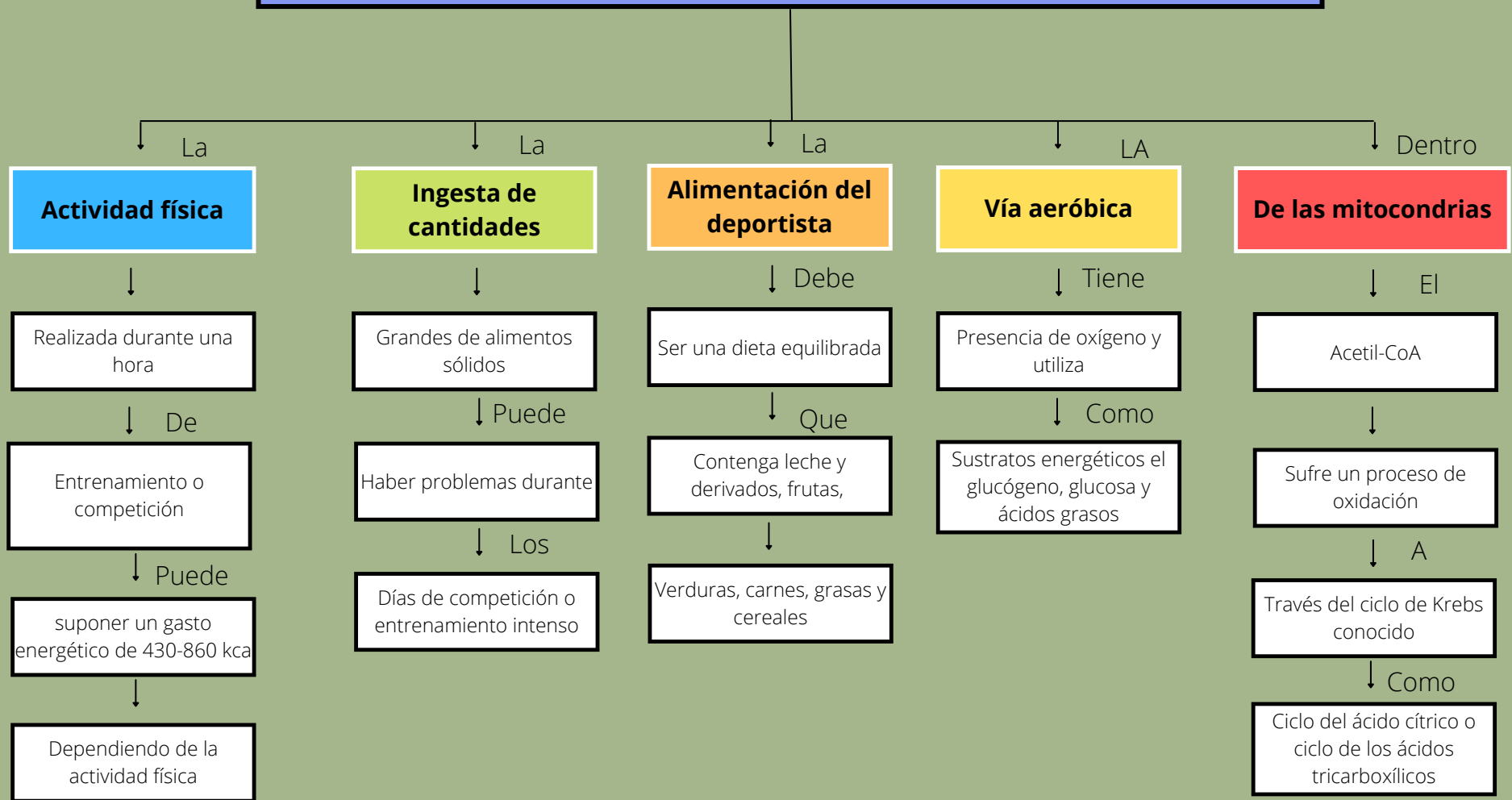
Parámetros bioquímicos



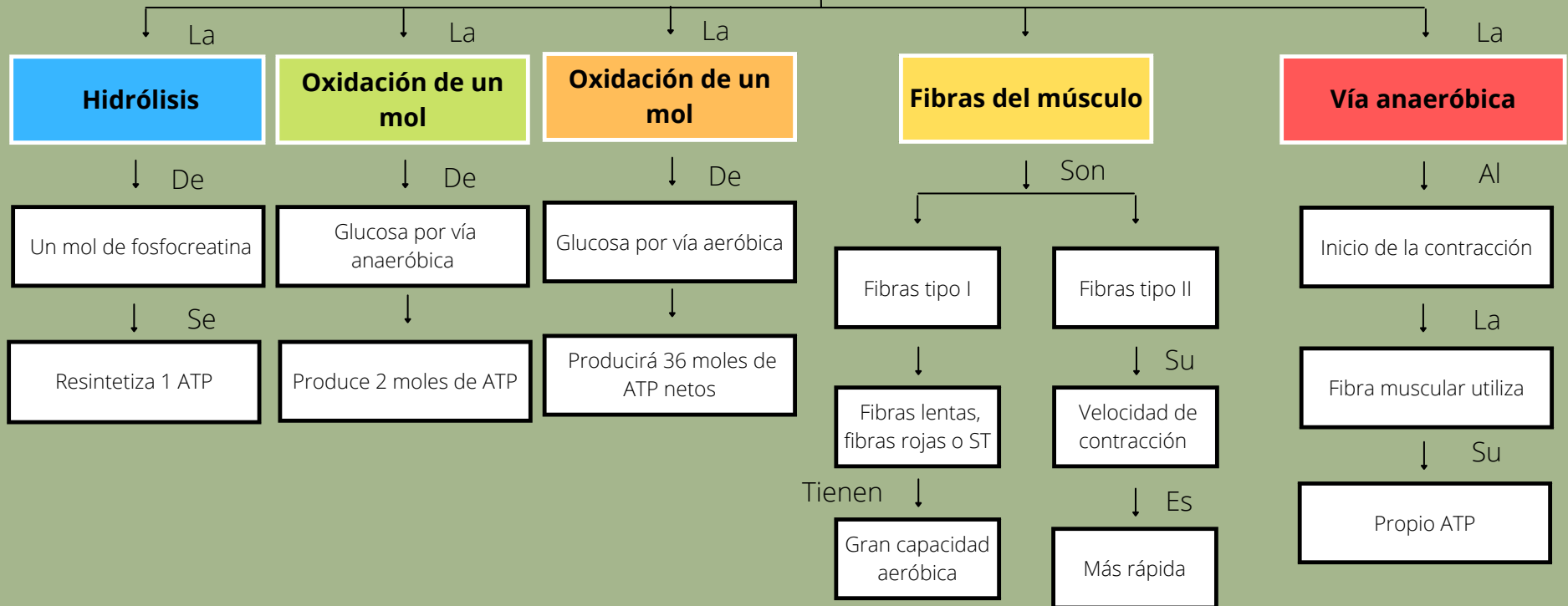
Parámetros bioquímicos



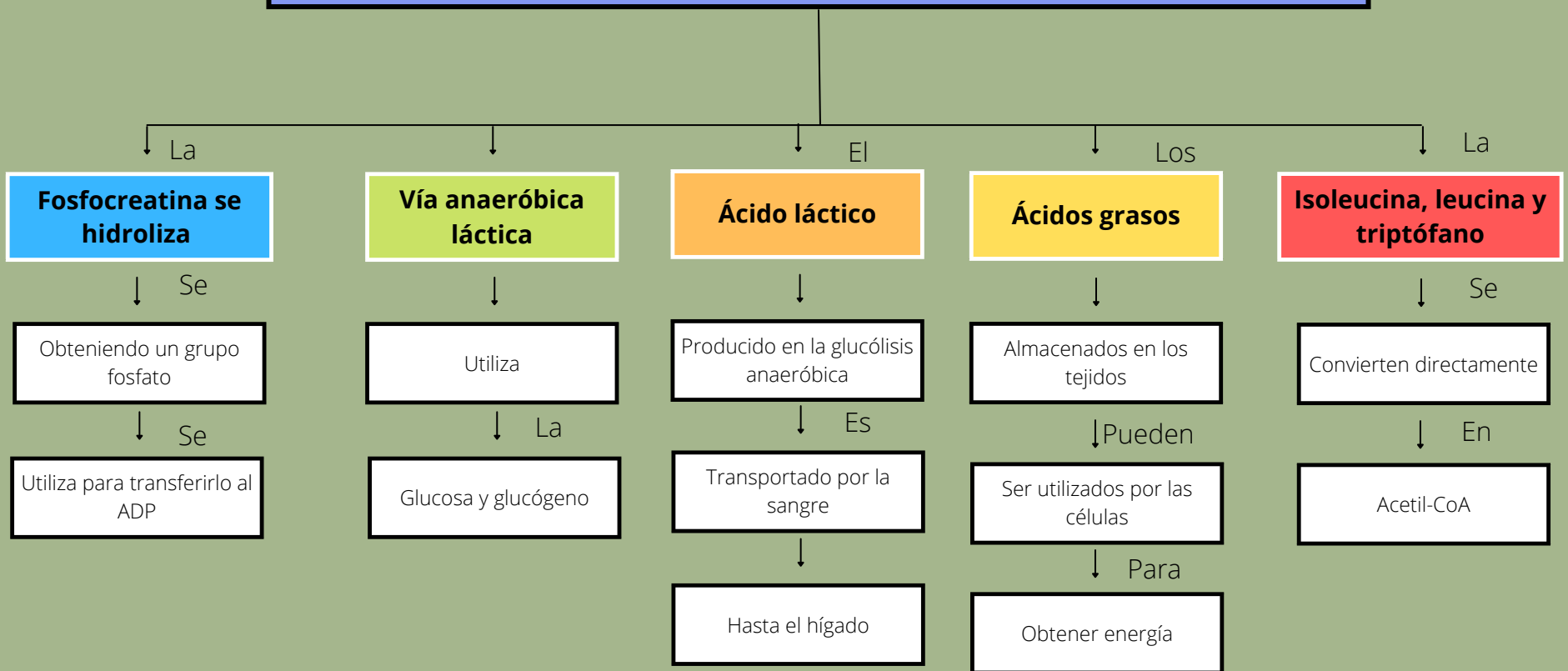
Metabolismo energético



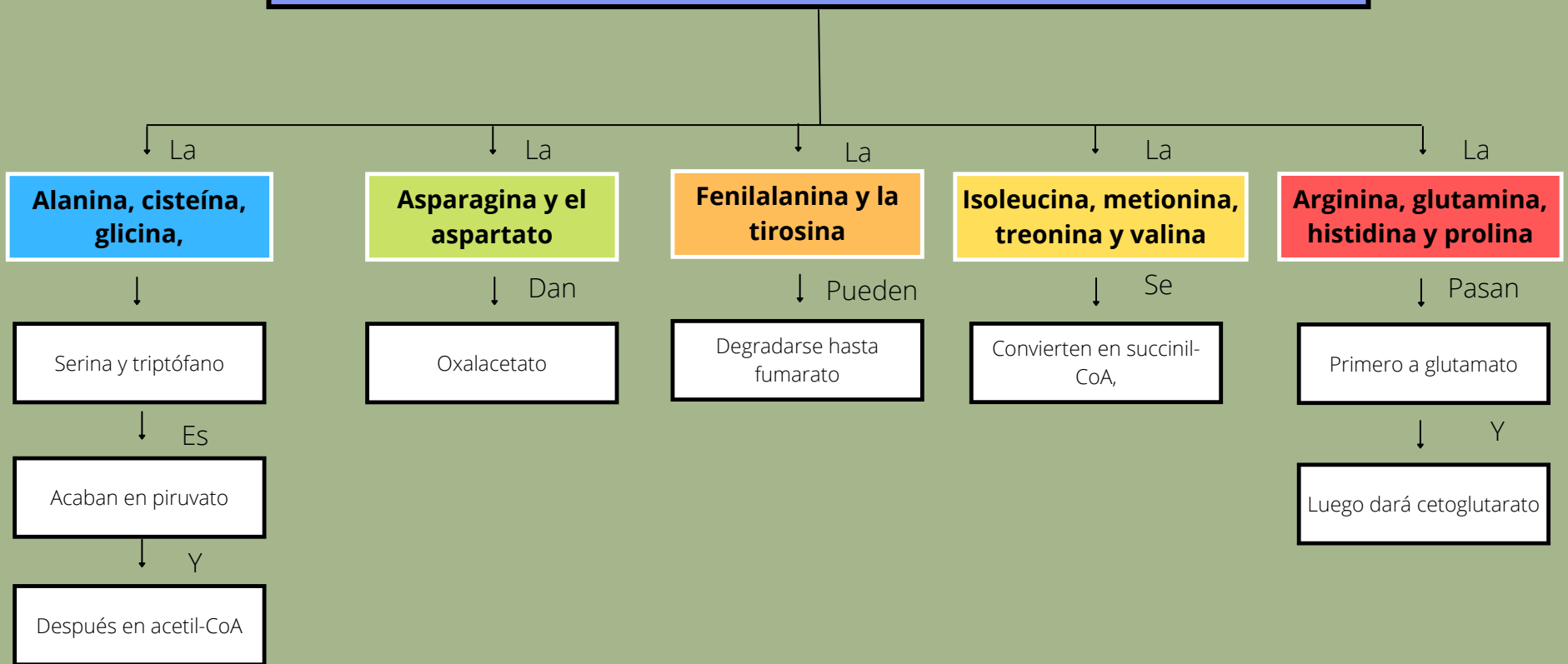
Metabolismo energético



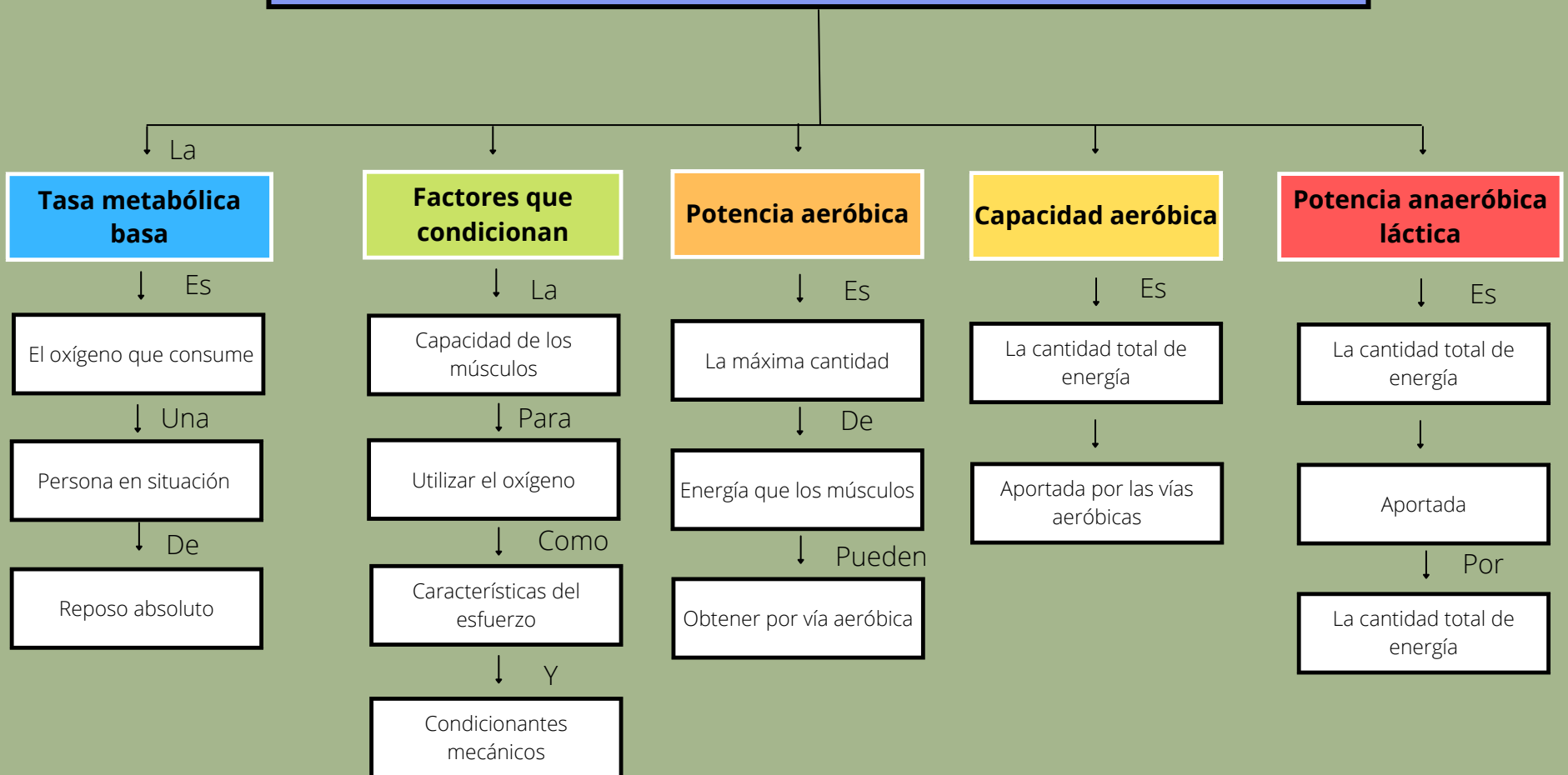
Metabolismo energético



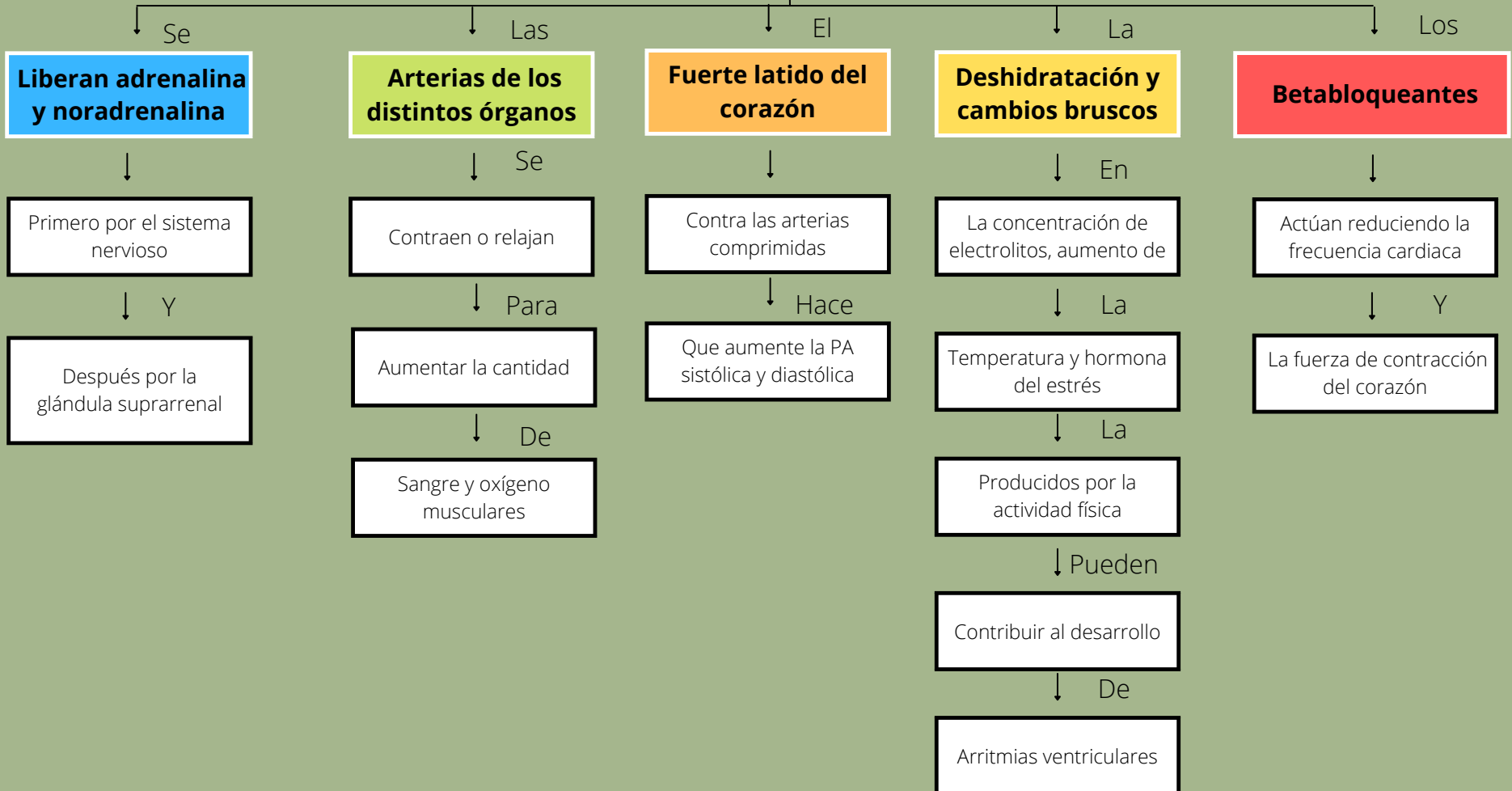
Metabolismo energético



Metabolismo energético



Eficiencia energética



Vía anaeróbica

Aláctica

↓ Al

Inicio de la contracción

↓ La

Fibra muscular utiliza

↓ Su

Propio ATP que tiene



Almacenado en su interior

Láctica

↓ Solo

Se usan carbohidratos

↓ Por

Glucosa y glucógeno

↓ El

Ácido láctico

↓ De

Produce una acidificación del medio

↓ Que

El organismo trata

↓ De

Neutralizar y eliminar

↓ Para

Mantener el equilibrio ácido-base

↓ El

Ácido láctico

↓

Producido en la glucólisis anaeróbica

↓ Es

Transportado por la sangre

↓ Al

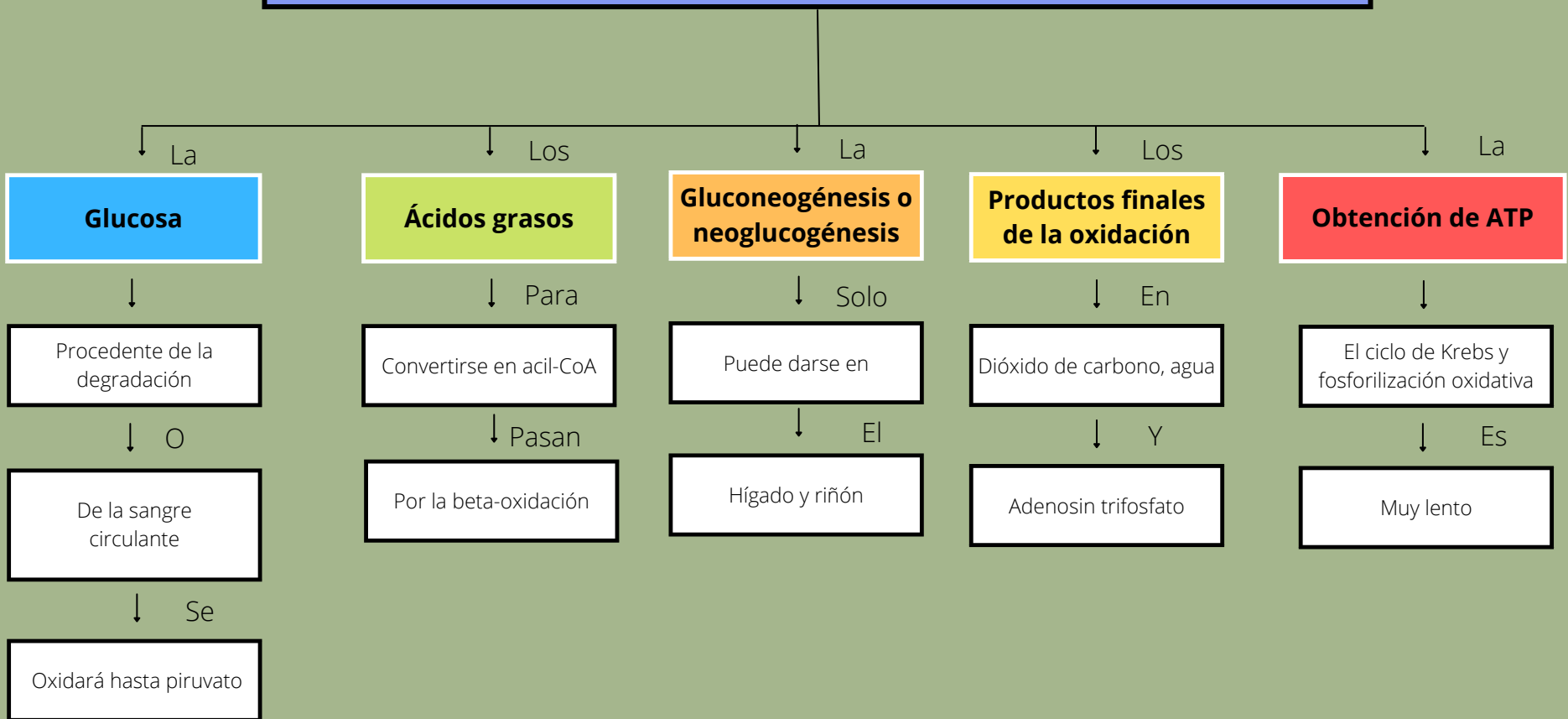
Hígado

↓ No utiliza el oxígeno

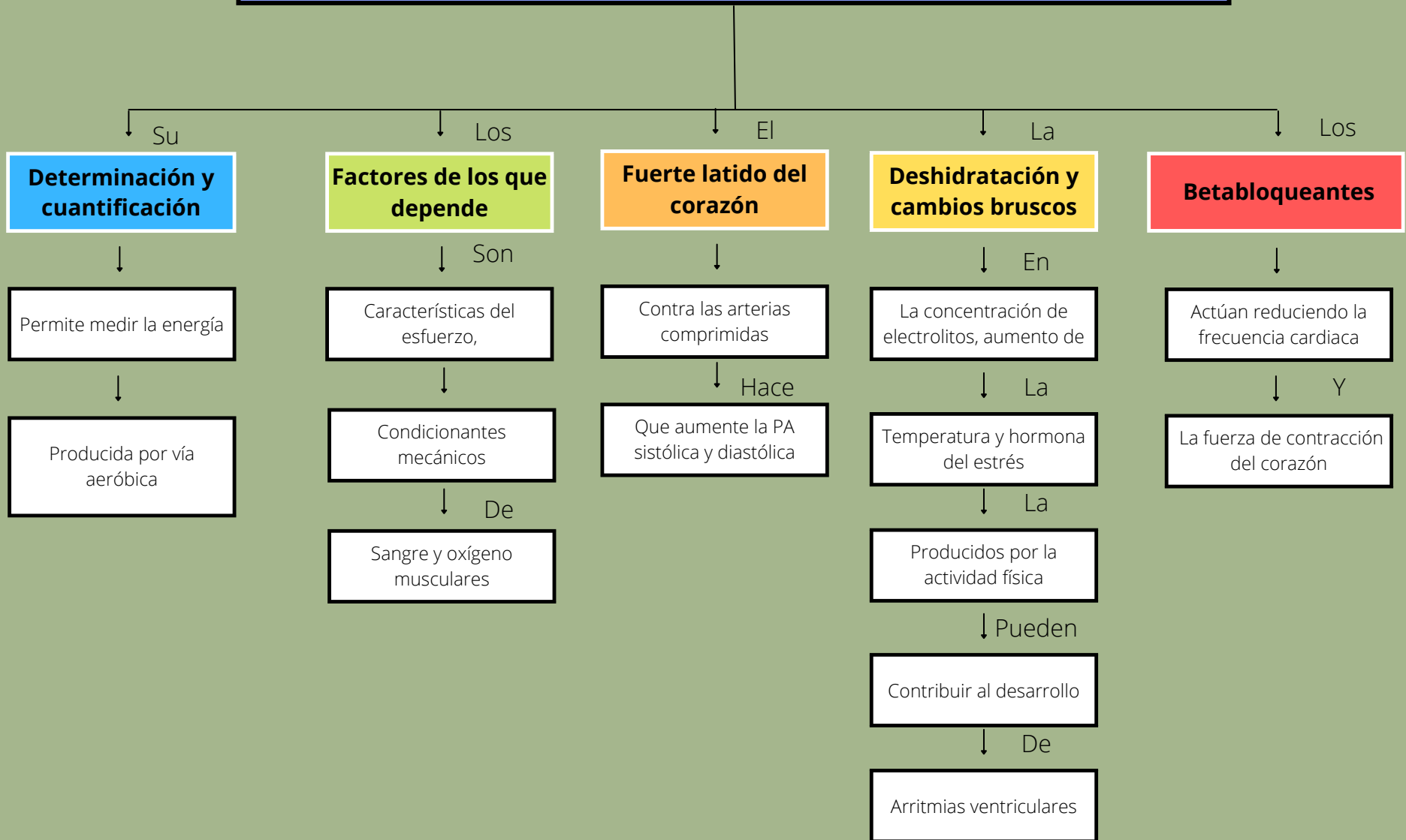
↓ Y

Produce ácido láctico

Vía aeróbica



Consumo de oxígeno



Consumo de oxígeno

Se

Liberan adrenalina y noradrenalina

Primero por el sistema nervioso

Y

Después por la glándula suprarrenal

Los

Factores de los que depende

Son

Características del esfuerzo,

Para

Condicionantes mecánicos

Nivel del entrenamiento

Y

Factores climáticos y ambientales

Los

Valores de V.O₂ máx

Depende de factores

Como

Constitución genética, edad, sexo, motivación

Masa muscular en movimiento y entrenamiento

Umbral anaeróbico

Punto en el que la producción

↓ De

Cargas ácidas es tan elevada

↓ Que

El organismo es incapaz

↓ De

Neutralizarlas y eliminarlas

Umbral aeróbico

Durante el ejercicio físico

↓ El

Organismo utiliza el bicarbonato

↓ Para

Neutralizar las cargas ácidas

↓

Producidas por la formación

↓ De

Ácido láctico

Zona de transición aeró-anaeróbica

Su

Para

Conocimiento es de importancia

↓ Para

La prescripción de las intensidades

↓

Óptimas de entrenamiento

Que no haya ningún error

↓ En

La determinación de los umbrales

↓ Se

Realiza la prueba de esfuerzo

↓

Conocida como ergoespirómetro

Tipos de entrenamiento aeróbicos

Entrenamientos

↓ Como

Caminar, correr, nadar,
bailar, cardio,

Montar en bici y
deportes en equipo

Tipos de entrenamiento anaeróbicos

Entrenamientos

↓ Como

Levantamiento de pesas,
abdominales, sentadillas,

Desplantes, burpees,
flexiones, saltos, descanso

Desplantes, burpees,
flexiones, saltos, descanso

Y
Tuck jump

Bibliografía

- Antología de la Universidad Del Sureste (UDS) del año 2024 De NUTRICIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE