



# NUTRICIÓN EN OBESIDAD Y SÍNDROME METABÓLICO

Alumna: Yadira Guadalupe Morales Ramírez.

Escuela. Universidad Del Sureste "UDS".



Catedrática. Daniela Monserrath Méndez Guillen

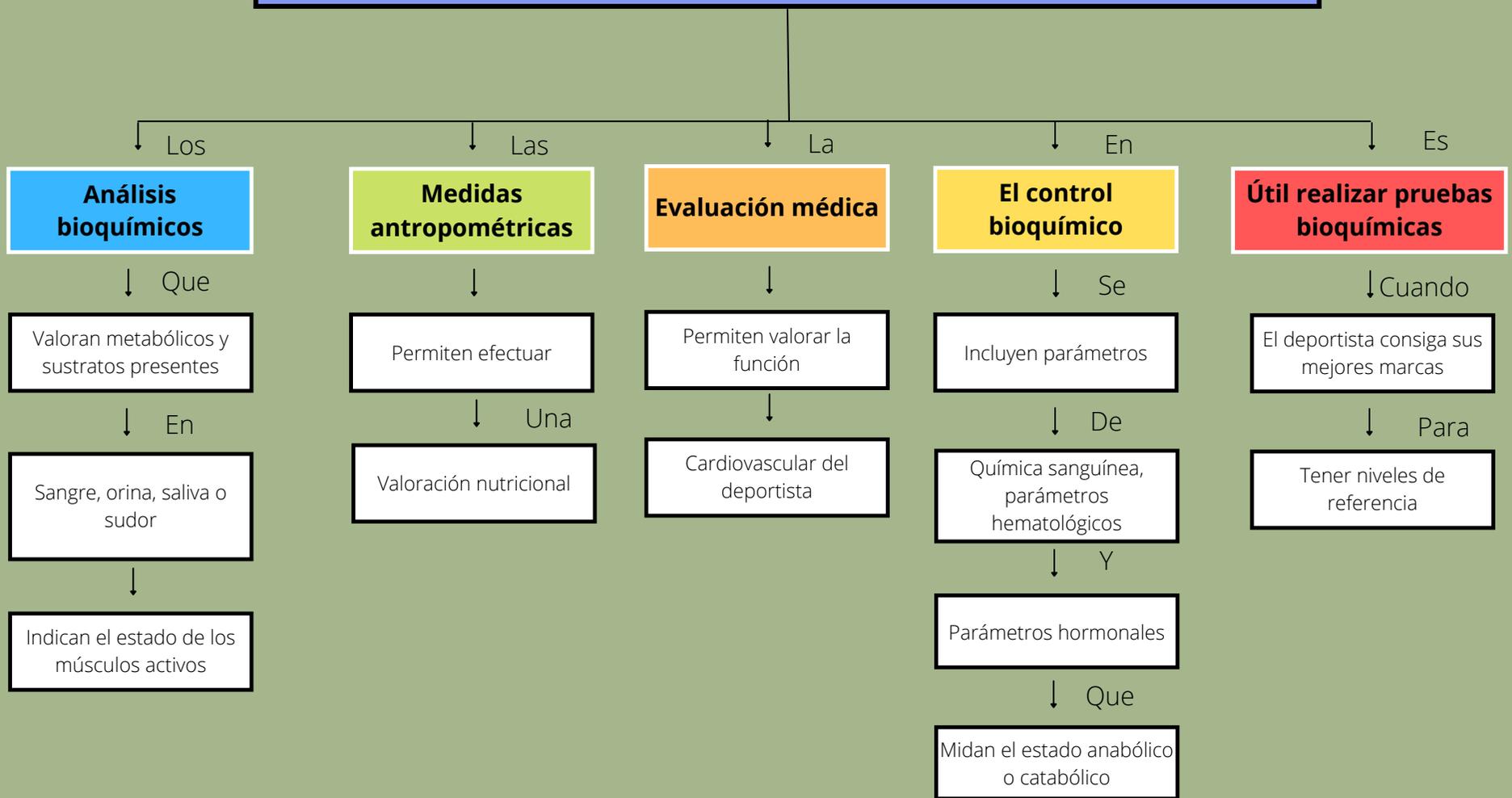
Nombre de la actividad. Mapas conceptuales de Nutrición en la actividad física y el deporte

Séptimo cuatrimestre, grupo A.

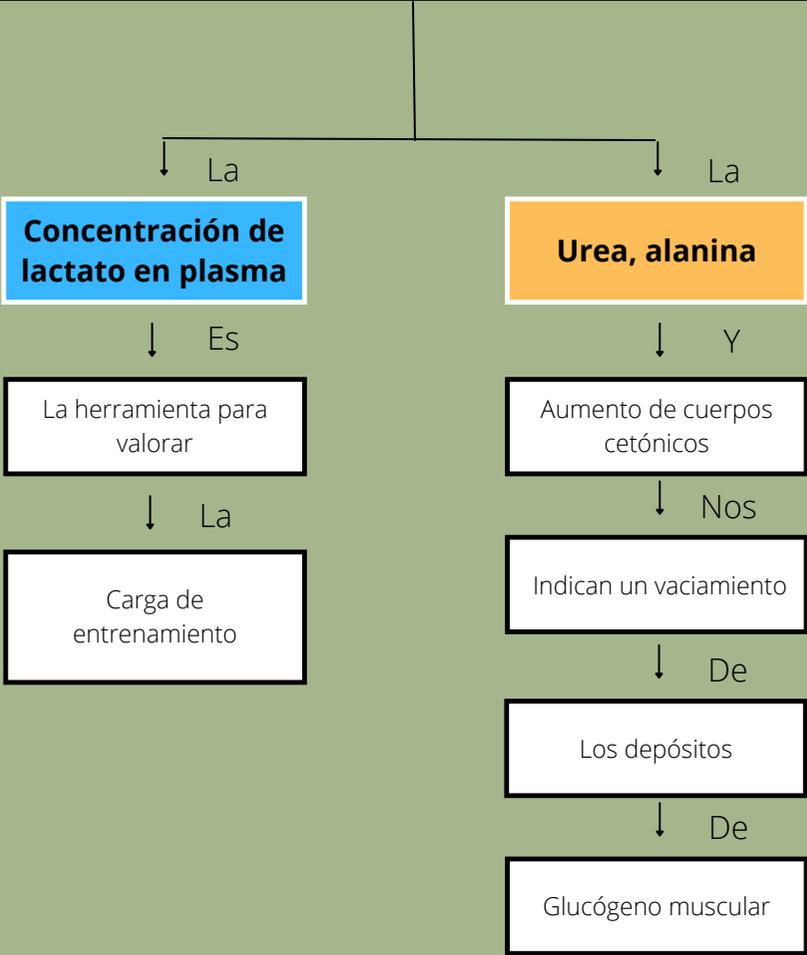
Lugar y Fecha. Comitán de Domínguez, Chiapas. Octubre de 2024.



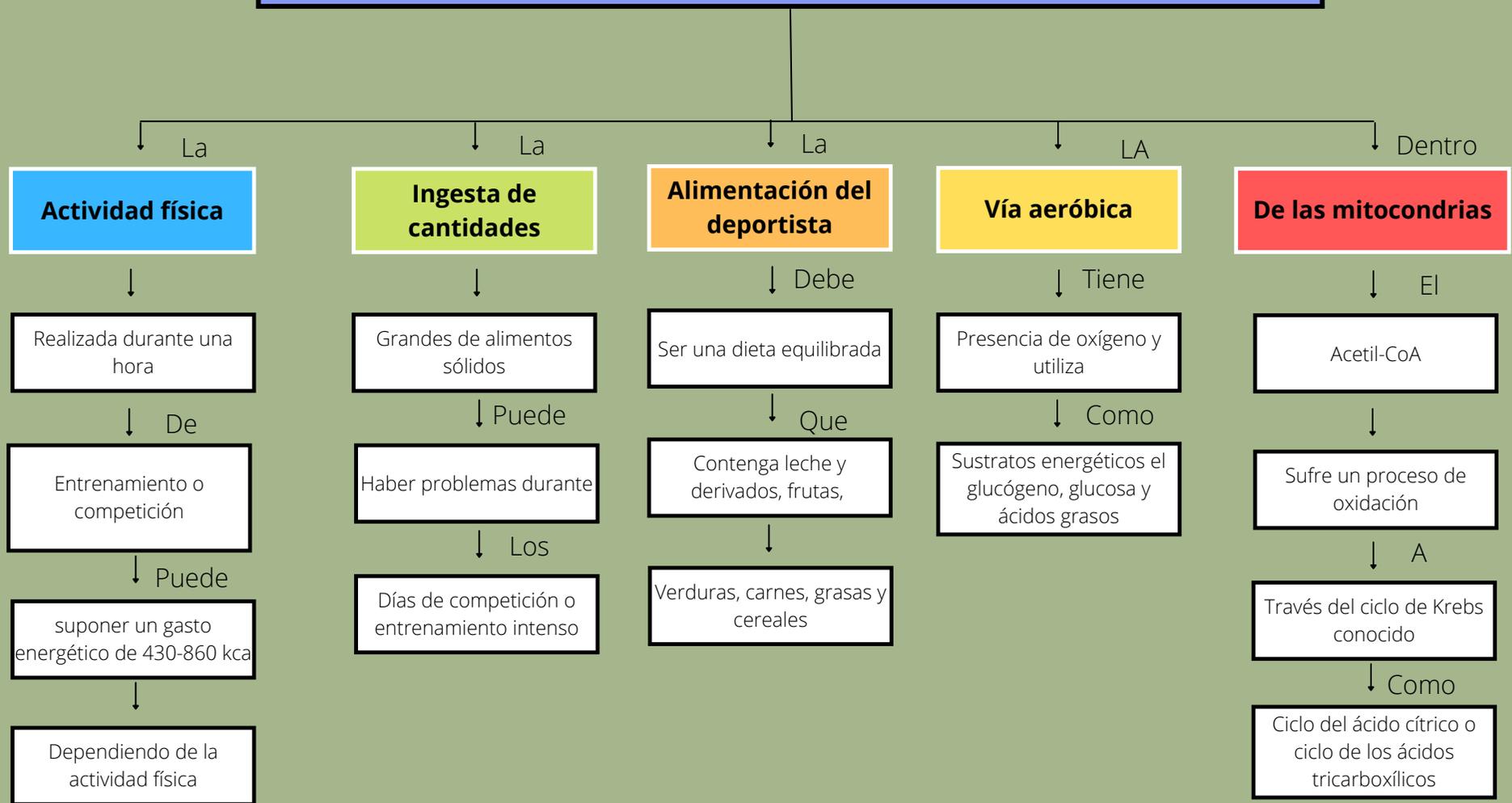
# Parámetros bioquímicos



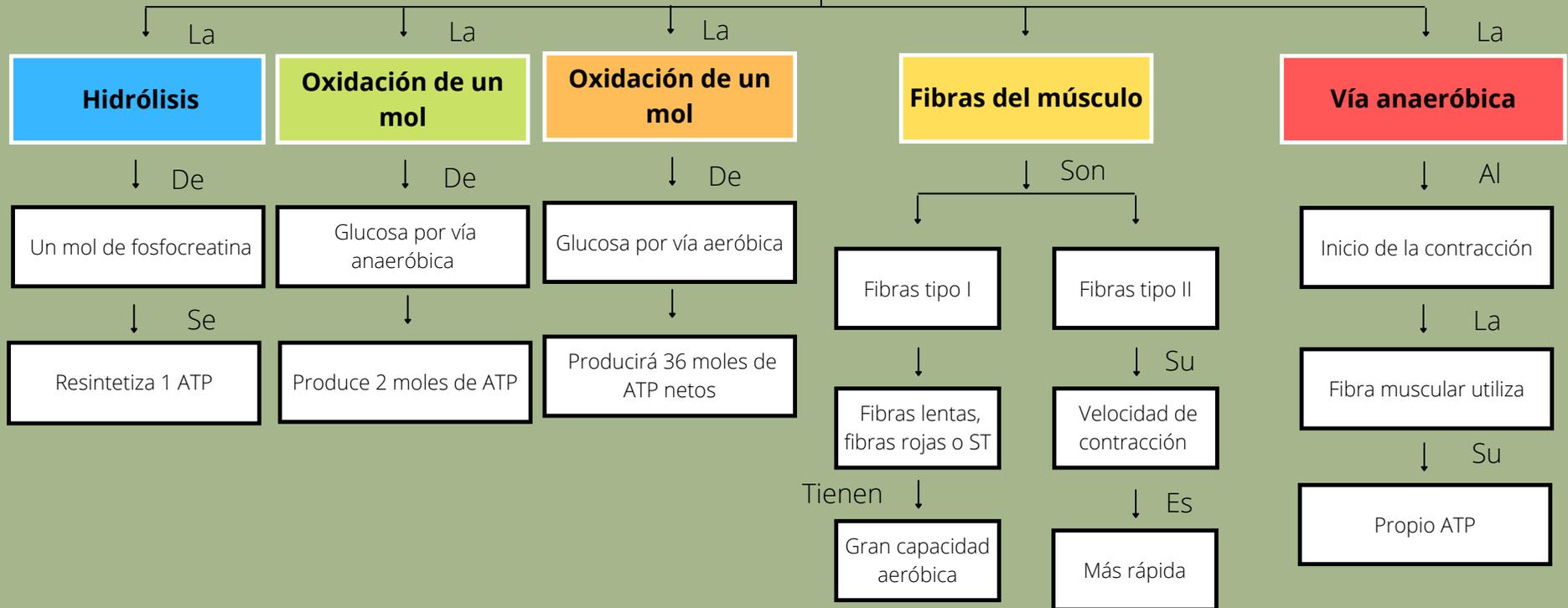
# Parámetros bioquímicos



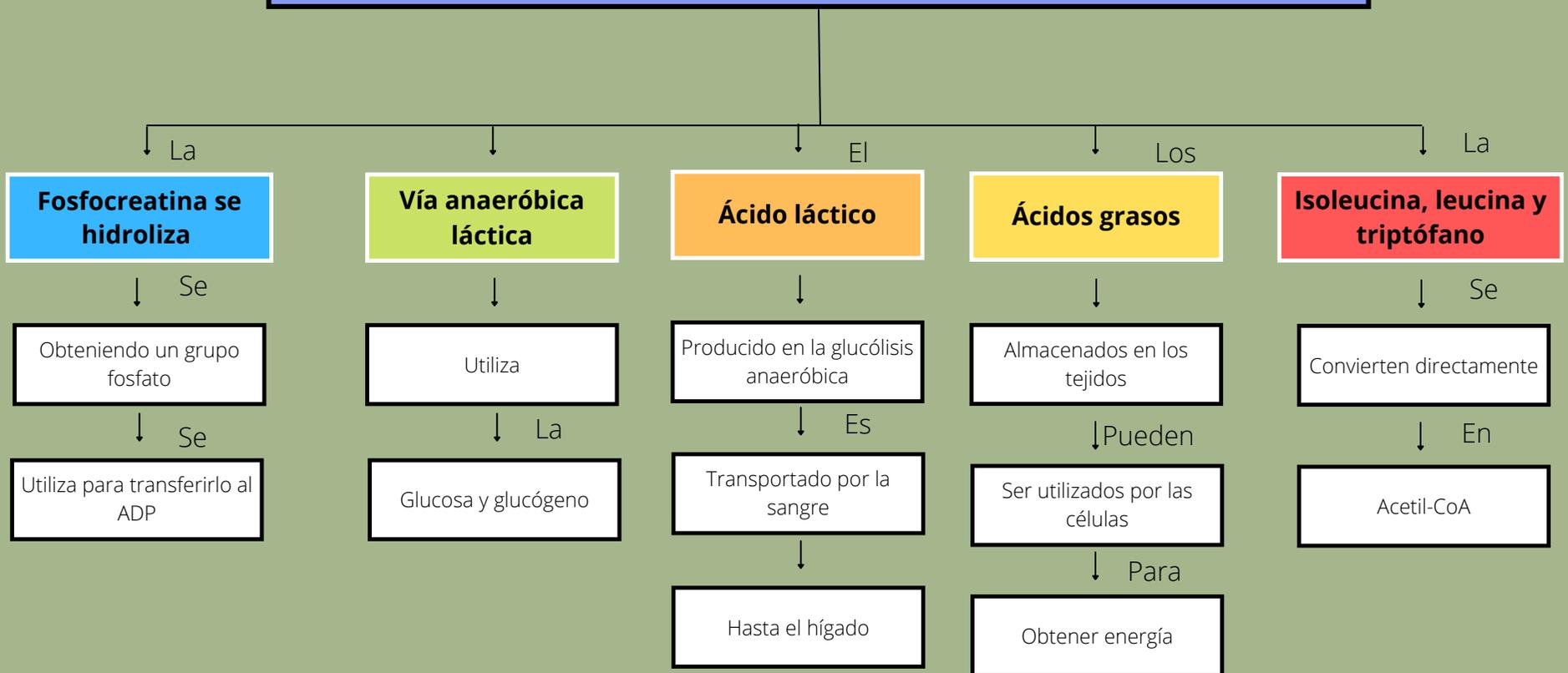
# Metabolismo energético



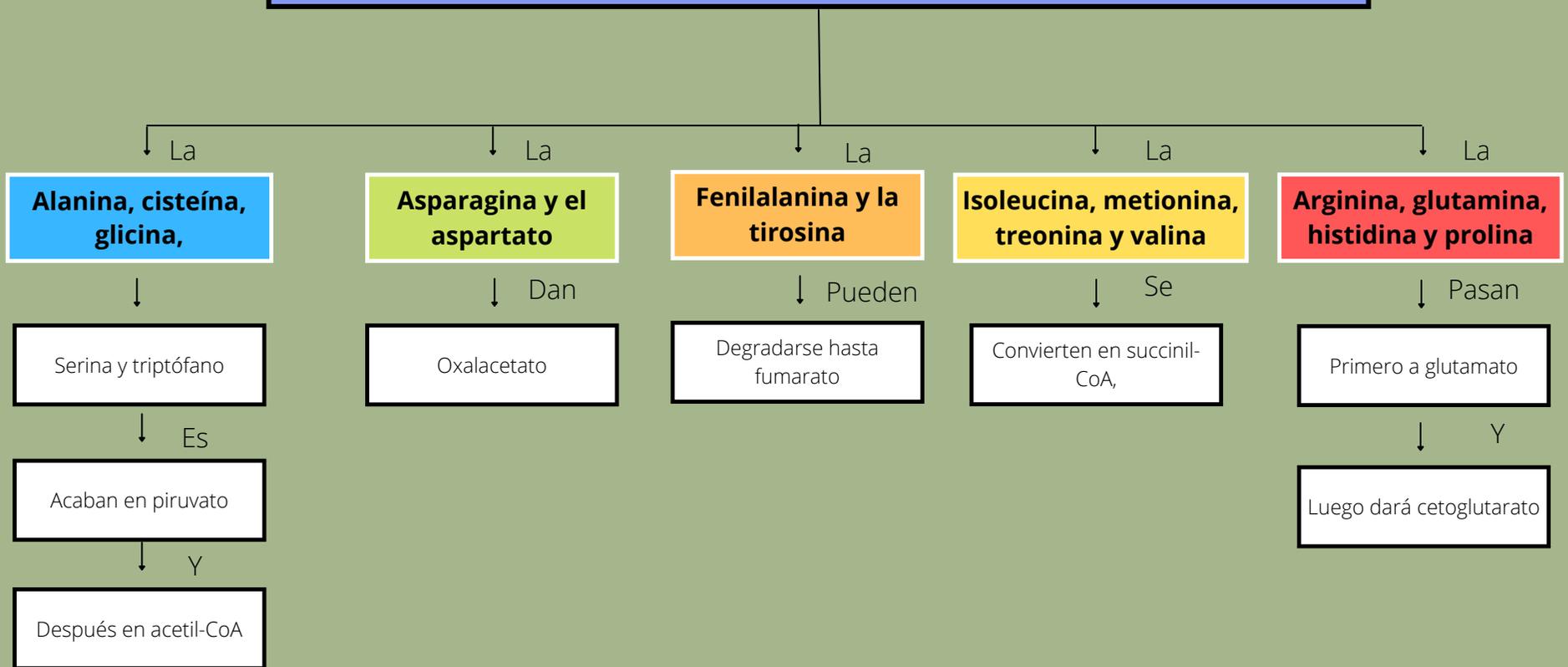
# Metabolismo energético



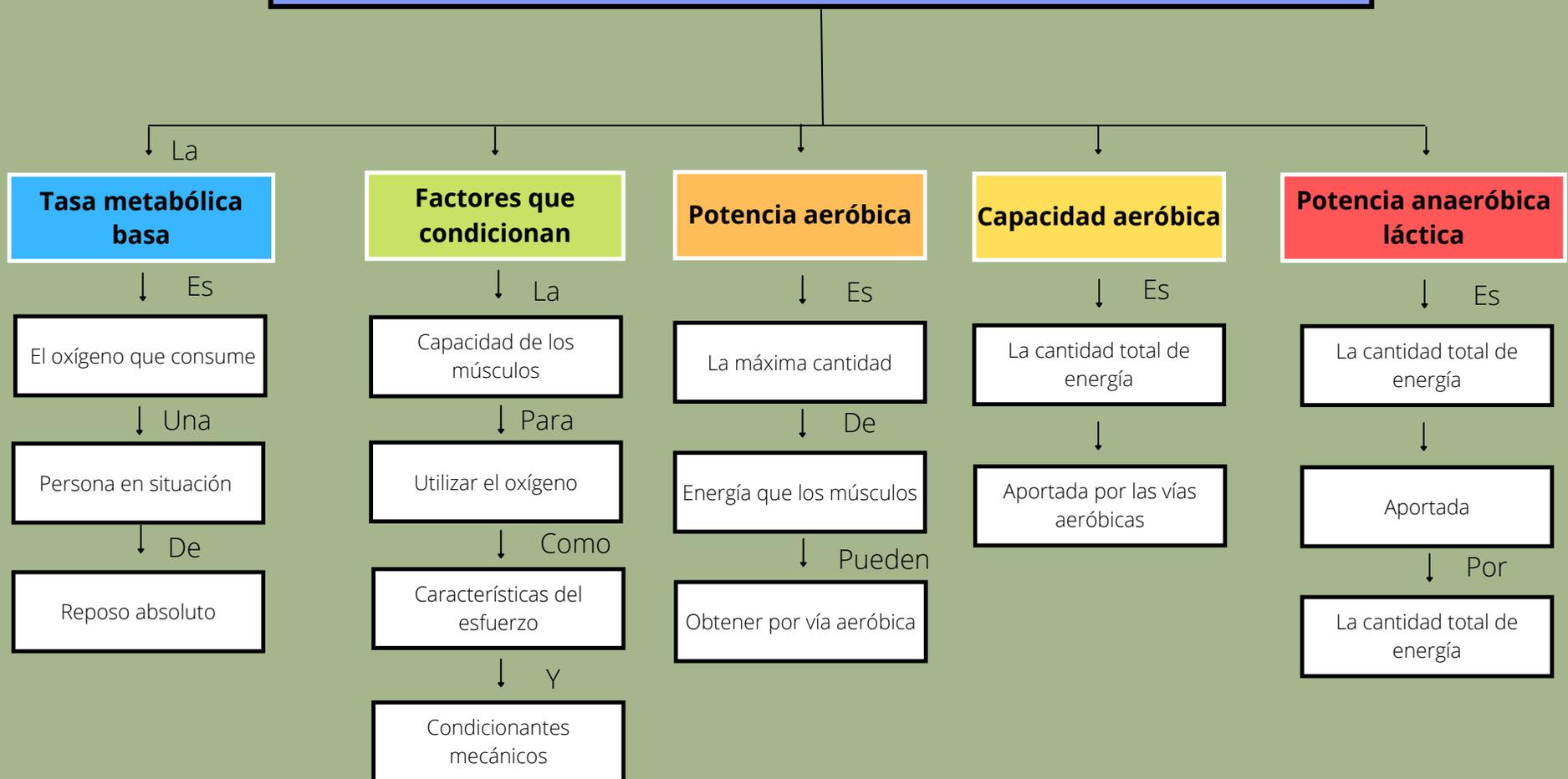
# Metabolismo energético



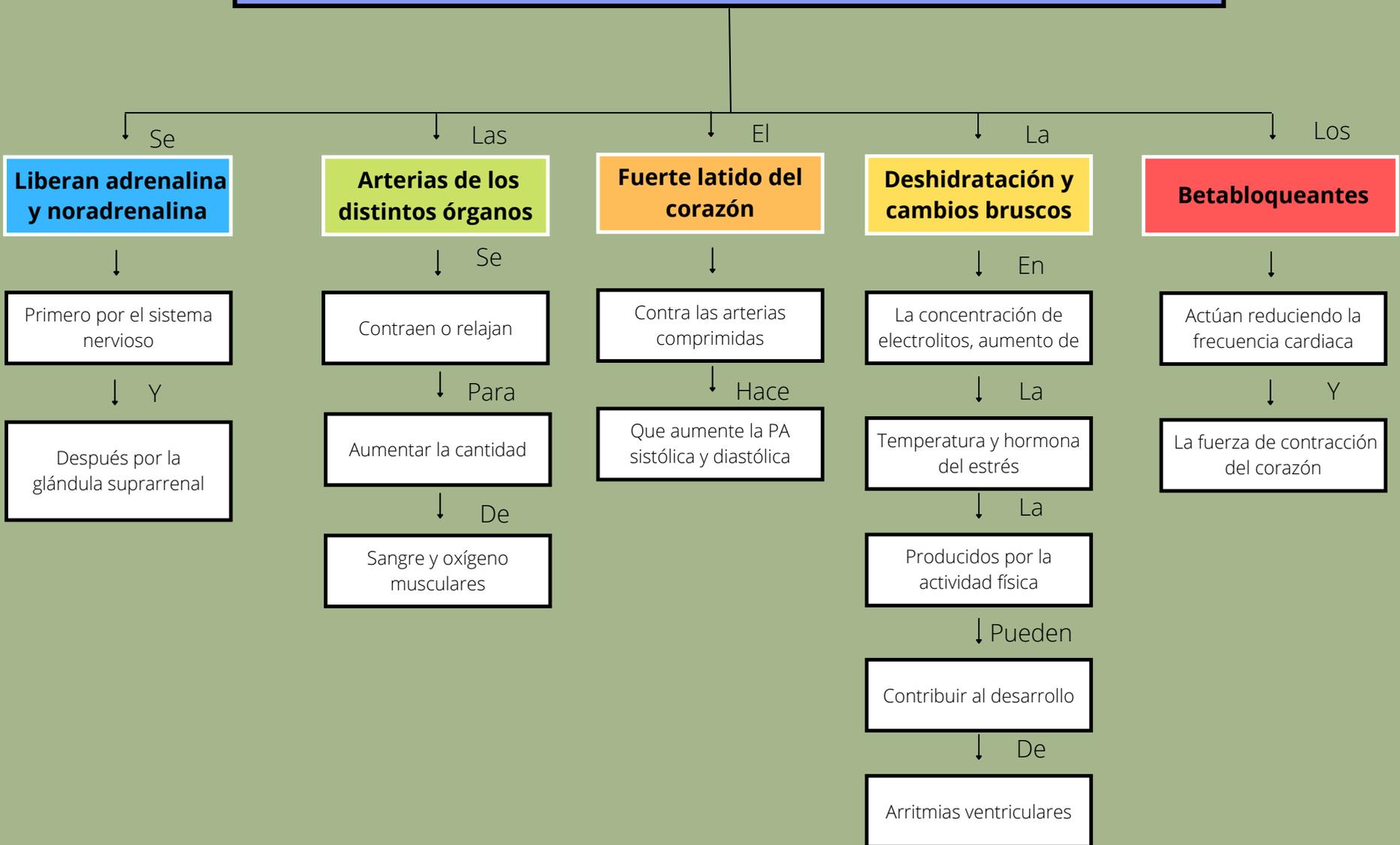
# Metabolismo energético



# 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

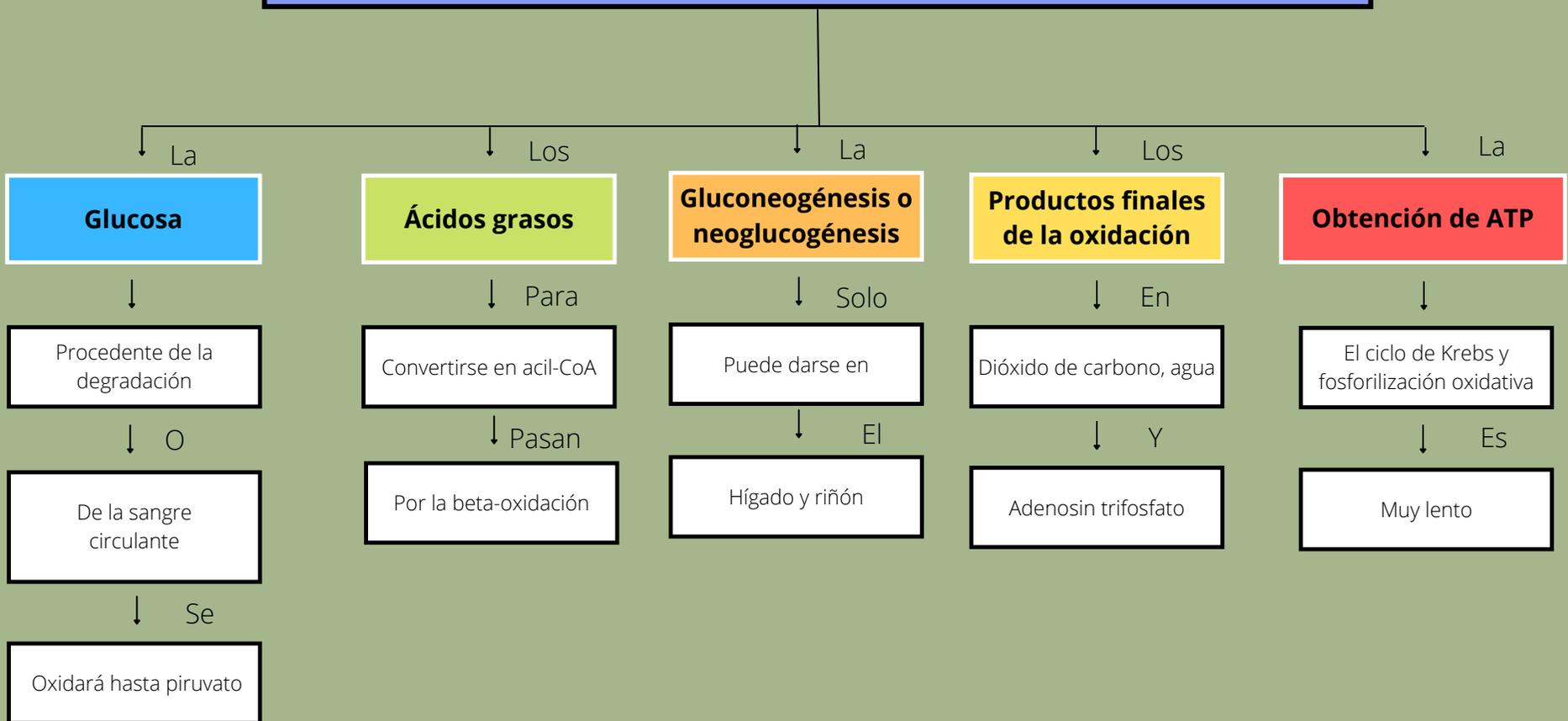
Hígado

↓ No utiliza el oxígeno

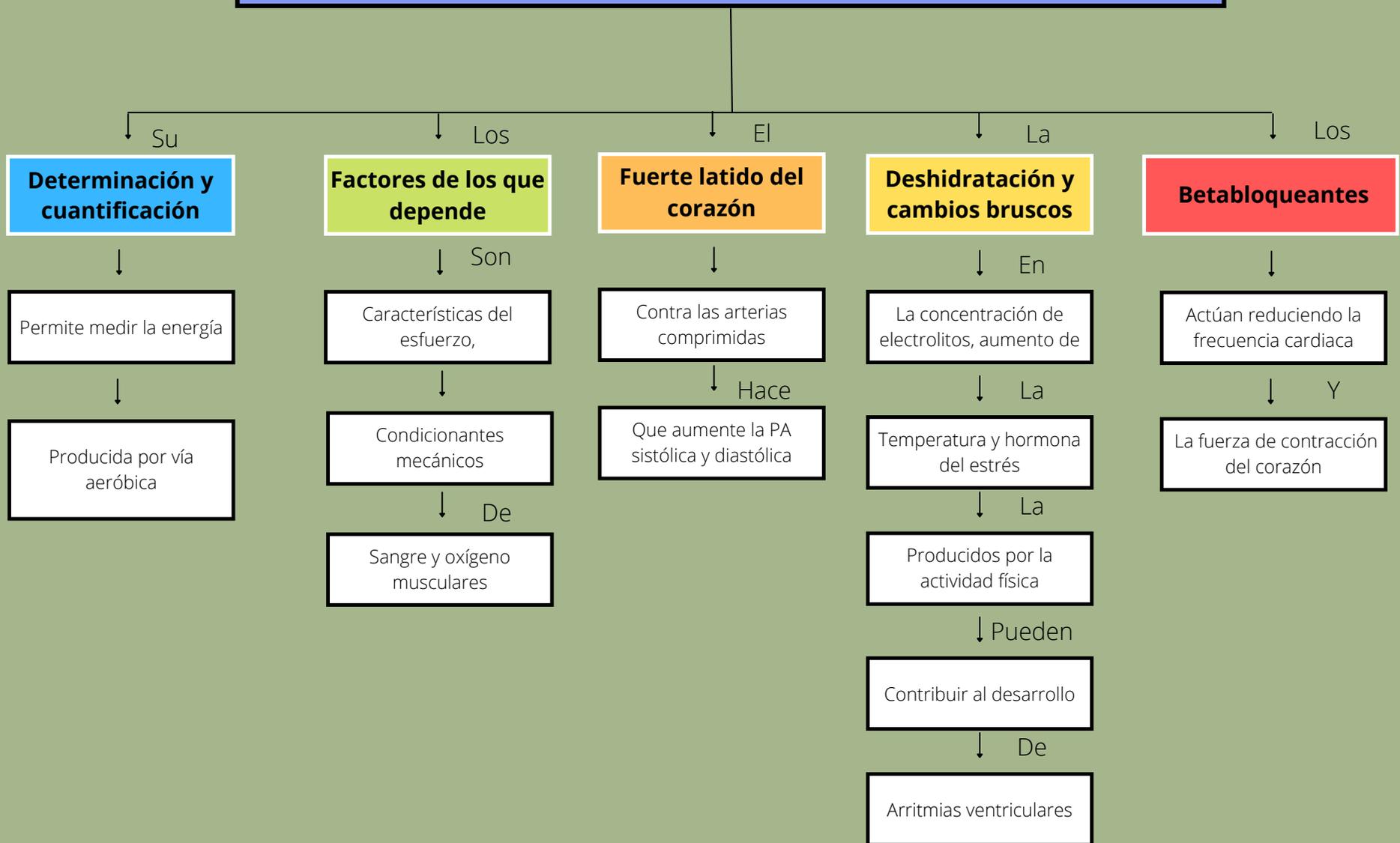
↓ Y

Produce ácido láctico

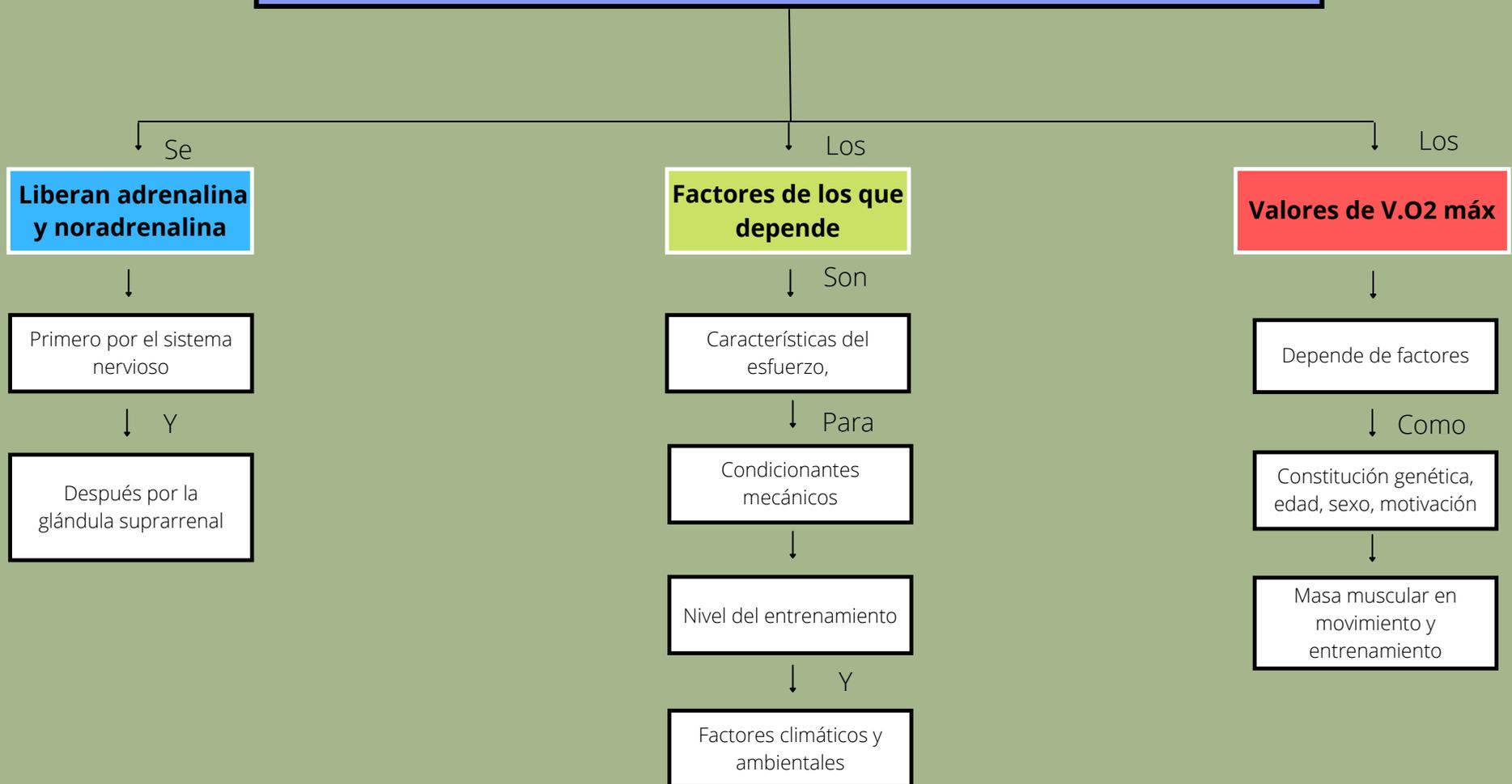
# Vía aeróbica



# Consumo de oxígeno



# Consumo de oxígeno



## 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