

UDS

Mi Universidad

Nombre de la Alumna: América Nahil Espinosa Cruz

Nombre del Profesor: Daniela Monserrat Méndez

Nombre de la materia: ***NUTRICION EN LA
ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE***

Cuatrimestre: 7

Licenciatura: Nutrición

UNIDAD III

Antropometría aplicada al deportista.

constante aumento de las exigencias en el deporte de alto rendimiento y el cada vez más anticipado alcance de los máximos resultados

Ejemplos:

- Caracterización somática de los atletas
- Fundamentación de ajustes en reglamentos
- Estudia la influencia de los planes y programas

Plegues cutáneos

fundamental: la selección adecuada del sitio donde va a realizarse la medición

La palpación del lugar antes de la medición ayuda a familiarizarse con el contacto en el área.

el individuo a medir se encontrará de pie con los talones unidos, el cuerpo perpendicular al suelo, los brazos descansando a los lados, las manos abiertas

Composición corporal

estudio del tamaño, forma, composición, estructura y proporcionalidad del cuerpo humano

medidas antropométricas se realizan en base a una de las medidas o parámetros corporales

medidas antropométricas se realizan en base a una de las medidas o parámetros corporales

tener una serie de consideraciones que den fiabilidad:

- exploración se realizará en una estancia suficientemente amplia
- material sera calibrado y comprobado con exactitud

Biotipo y proporcionalidad

Fenotipo de un organismo individual es la apariencia física

característica detectable de un organismo (estructural, bioquímica, fisiológica o conductual)

Biotipo

grupo de miembros que tienen los mismos genes

forma típica de un organismo (persona, animal o planta)

Adaptación del regimen alim

comida anterior a la competición deberá hacerse, como mínimo, dos o tres horas antes

evitar los azúcares simples en los 45 minutos antes

Alim precompetitiva

toman mientras dura la competición

ricas en agua, sales minerales e hidratos de carbono con índice glucémico elevado

UNIDAD III

Demanda Energetica

utilizan múltiples vías de producción de energía a partir de fosfágeno, hidratos de carbono y grasas

fibras de contracción rápida (tipo IIb) pueden producir gran cantidad de energía

metabolismo aeróbico permite la utilización de la grasa como sustrato energético

Sistema de fosfágeno

La energía se puede obtener anaeróbicamente de los fosfatos en el ATP

depende del PCR para proporcionar rápidamente una molécula de fosfato de alta energía

Deportes que incluyen:
fútbol americano, el voleibol y el hockey

ingesta total de energía y proteínas sean las adecuadas

Alim precompetitiva

consumo de entre 800 y 1 200 kcal de hidratos de carbono durante las 24 h

ingesta adicional de hidratos de carbono (1-4 g/kg)

alimentos consumidos antes del entrenamiento o la competición deben ser alimentos conocidos y bien tolerados

Ejemplos:
gels o bebidas deportivas

Alim durante competencia

consumo frecuente y regular de líquidos ayuda a mantener la concentración corporal de agua

consumo de líquidos con hidratos de carbono es importante durante el ejercicio

Ejemplo:
solución de hidratos de carbono al 6-7% provee tanto hidratos de carbono como líquido con rapidez.

Alim post competencia

importante beber más líquidos y consumir más hidratos de carbono

la degradación del músculo esquelético aumenta con el entrenamiento de resistencia

periodo posterior al ejercicio, deben consumirse hidratos de carbono en una cantidad de 1.2 g/kg de peso corporal por hora

Estrategias nutricionales para mejorar la potencia y la velocidad

mayor duración dependen en mayor medida del metabolismo energético aeróbico

fibras musculares de contracción rápida tienen concentraciones del 16-31% mayores que las de contracción lenta

continúan quemando cantidades limitadas de grasa

Recomendaciones de hidratos de carbono para atletas de potencia, fuerza o velocidad

glucógeno es una fuente clave de energía en el metabolismo anaeróbico

dietas altas en hidratos de carbono aumentan las reservas de glucógeno

proporcionan el 3-15% de las calorías totales

actividad de intensidad moderada a alta, la ingesta recomendada de hidratos de carbono es de 6-10 g/kg/día.

Recomendaciones de proteínas

ingesta de proteínas de 1.5-1.7 g/kg/día

buena calidad en las comidas y refrigerios distribuidos a lo largo del día

consumo de proteínas justo después del ejercicio para estimular la síntesis de proteínas musculares

Recomendaciones de grasa

combustible principal para los atletas de potencia

actividades de intensidad moderada a alta de hasta el 85% del VO2max

sugieren que el consumo de grasa excede las directrices actuales y la grasa

Construcción de masa magra (musculo)

consumo excesivo de proteínas mejora el desarrollo muscular

debido al exceso de excreción de nitrógeno y a la deshidratación concomitante.

consumir hasta 2.2 g/kg/día de proteínas puede ser útil en el fisiculturismo.

UNIDAD III