

# 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