

**Nombre de alumno: Diana Isabel
García Guillén.**

**Nombre del profesor: Daniela
Montserrat Méndez Guillén.**

**Nombre del trabajo: Cuadro
sinóptico.**

PASIÓN POR EDUCAR

**Materia: Nutrición en la actividad
física y deporte.**

Grado: 7°

Grupo: A

ANTROPOMETRÍA Y NUTRICIÓN APLICADA AL DEPORTE

Antropometría aplicada al deportista

- Importancia — Es crucial para evaluar la composición y proporciones corporales del atleta.
- ¿A qué nos ayuda? — Ayuda a establecer planes personalizados de alimentación y entrenamiento.

Protocolo de la medición antropométrica

- ¿En qué consiste? — procedimientos estandarizados para medir el cuerpo y su composición
 - Pliegues cutáneos
 - Perímetros
 - Diámetros óseos
- Función — Permite conocer el porcentaje de grasa y masa muscular

Pliegues cutáneos

- Utilidad — La medición de pliegues cutáneos se usa para estimar el porcentaje de grasa corporal.
- Ejemplos
 - Tricipital
 - Subescapular
 - Abdominal

Composición corporal

- ¿Para qué sirve? — Analiza la distribución de masa grasa, masa magra, hueso y otros tejidos
- Importancia — Es importante para entender el balance muscular y graso del deportista

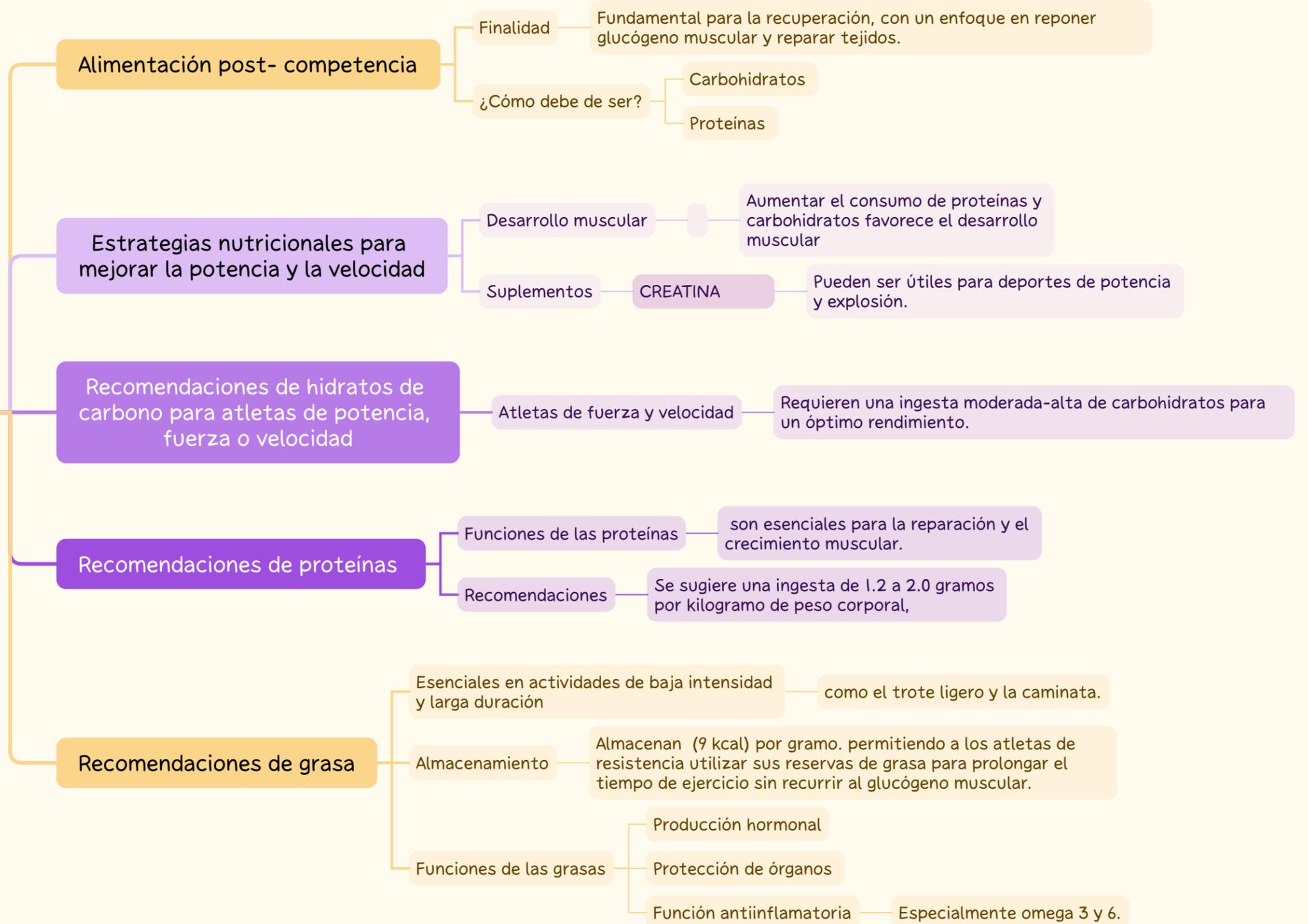
Biotipo y proporcionalidad

- Fenotipo — Manifestaciones físicas de las características.
- Genotipo — Constituye el conjunto de genes e información genética.
- Somatotipo
 - ECTOMORFO — Extremidades largas, poca masa muscular, delgadez.
 - ENDOMORFO — Mayor tejido adiposo, poca ganancia de masa muscular.
 - MESOMORFO — Buena ganancia de masa muscular

ANTROPOMETRÍA Y NUTRICIÓN APLICADA AL DEPORTE



ANTROPOMETRÍA Y NUTRICIÓN APLICADA AL DEPORTE



ANTROPOMETRÍA Y NUTRICIÓN APLICADA AL DEPORTE

Construcción de masa magra

Proteínas

Ingesta de 1.6 a 2.2 gr/kg

Aporte de carbohidratos

Proveen la energía necesaria para el entrenamiento, preservando las proteínas para la síntesis muscular en lugar de usarlas como energía.

Oscila entre 4 y 7 gramos por kilogramo de peso

Hidratación y electrolitos

Suplementos recomendados

Creatina monohidratada

BCAAS

Proteína en polvo

Estrategias nutricionales para mejorar la resistencia

Deportes de resistencia

Es crucial mantener las reservas de glucógeno y promover la oxidación de grasas.

Dieta rica en carbohidratos complejos y grasas saludables

Bebidas isotónicas

Régimen alimentario según períodos de entrenamiento

Adaptación de la dieta

Pretemporada: Se busca aumentar fuerza y resistencia

Temporada: Mantener rendimiento

Post rendimiento: Facilitar la recuperación

BIBLIOGRAFÍA:

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