

ANGEL GABRIEL OJEDA ALTUZAR

# **NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE**

UNIDAD III

# CUADRO SINÓPTICO

## ANTROPOMETRÍA APLICADA AL DEPORTISTA.

La antropometría aplicada al deportista es una herramienta esencial para evaluar y optimizar el rendimiento físico. Esta disciplina se centra en medir las dimensiones y proporciones del cuerpo humano, lo que permite comprender mejor las características físicas que pueden influir en el desempeño atlético.

## PROTOCOLO PARA LA MEDICIÓN ANTROPOMÉTRICA

Es crucial que las mediciones se realicen de manera consistente y por un profesional capacitado para asegurar la precisión y la validez de los datos. Además, el protocolo debe ser flexible para adaptarse a las particularidades de cada deportista y deporte.

## PLIEGUES CUTÁNEOS

La medición de pliegues cutáneos requiere práctica y consistencia para ser precisa. Se recomienda que las mediciones sean realizadas por profesionales capacitados en antropometría para asegurar la validez de los datos. Además, es importante recordar que estas mediciones son solo una parte de una evaluación integral de la composición corporal.

## COMPOSICIÓN CORPORAL

La composición corporal se refiere a la proporción de diferentes componentes que conforman el cuerpo humano, principalmente la masa grasa y la masa magra. Esta evaluación proporciona una visión más completa de la salud y el estado físico de una persona, más allá del simple peso corporal.

## BIOTIPO Y PROPORCIONALIDAD

El biotipo se refiere a la clasificación de los individuos según características morfológicas y fisiológicas. Existen tres biotipos principales, que se pueden usar para describir la forma y la composición corporales: Ectomorfo, Mesomorfo y Endomorfo.

# CUADRO SINÓPTICO

## ADAPTACIÓN DEL RÉGIMEN ALIMENTARIO

La adaptación del régimen alimentario a las diferentes etapas de entrenamiento es crucial para optimizar el rendimiento y la recuperación de los deportistas. A medida que las demandas físicas cambian en cada fase del ciclo de entrenamiento, también deben ajustarse las necesidades nutricionales. Aquí te presento un desglose de cómo adaptar la alimentación según las etapas de entrenamiento:

1. Fase de Preparación General
2. Fase de Carga
3. Fase de Competición
4. Fase de Recuperación
5. Fase de Descanso o Mantenimiento

## PLIEGUES CUTÁNEOS

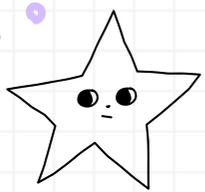
La demanda energética se refiere a la cantidad de energía que un individuo necesita para realizar diversas actividades a lo largo del día, incluyendo el metabolismo basal, la actividad física y la digestión de los alimentos. En el contexto del deporte y el ejercicio, entender la demanda energética es esencial para optimizar el rendimiento y la recuperación. Aquí te explico sus componentes y factores relevantes.

## SISTEMA DE FOSFÁGENO

El sistema de fosfágeno, también conocido como sistema de energía de fosfocreatina (PCr), es una de las vías metabólicas más rápidas para la producción de energía en el cuerpo, especialmente durante actividades de alta intensidad y corta duración, como sprints, levantamiento de pesas o saltos.

## ALIMENTACIÓN PRE COMPETENCIA

La alimentación precompetencia es crucial para optimizar el rendimiento deportivo. Una adecuada ingesta de alimentos antes de una competición puede ayudar a maximizar la energía disponible, mejorar la concentración y reducir el riesgo de malestar gastrointestinal.



# CUADRO SINÓPTICO

## ALIMENTACIÓN DURANTE COMPETENCIA

La alimentación durante la competencia es crucial para mantener la energía, la concentración y el rendimiento óptimo.

## ALIMENTACIÓN POST COMPETENCIA

La alimentación postcompetencia es fundamental para la recuperación y el rendimiento a largo plazo de los atletas. Después de un evento, el cuerpo necesita reponerse y restaurar las reservas de energía, reparar los músculos y mantener un equilibrio adecuado de líquidos y electrolitos.

## ESTRATEGIAS

Mejorar la potencia y la velocidad en el deporte requiere un enfoque nutricional estratégico que apoye el entrenamiento y la recuperación.

## RECOMENDACIONES DE HC

Una adecuada ingesta de carbohidratos es esencial para los atletas de potencia, fuerza o velocidad, ya que proporciona la energía necesaria para entrenamientos intensos y favorece la recuperación. Seguir estas recomendaciones puede ayudar a maximizar el rendimiento y alcanzar los objetivos deportivos.

## RECOMENDACIONES DE PROTEINA

Una ingesta adecuada y bien distribuida de proteínas es clave para los atletas de potencia, fuerza y velocidad. Al seguir estas recomendaciones, los atletas pueden optimizar su rendimiento, facilitar la recuperación y promover el desarrollo muscular.





# CUADRO SINÓPTICO

## RECOMENDACIONES DE GRASA

Incluir grasas saludables en la dieta es esencial para el rendimiento y la salud de los atletas. Al seguir estas recomendaciones, los deportistas pueden maximizar su energía, mejorar la recuperación y mantener un estado general de bienestar.

## CONSTRUCCIÓN DE MASA MAGRA (MÚSCULO)

La construcción de masa magra requiere un enfoque equilibrado que incluya una nutrición adecuada, un entrenamiento de fuerza eficaz y una recuperación adecuada. Al seguir estas pautas, los atletas pueden maximizar su potencial para ganar músculo y mejorar su rendimiento general.

## ESTRATEGIAS NUTRICIONALES PARA MEJORAR LA RESISTENCIA

Una nutrición adecuada es fundamental para mejorar la resistencia. Al centrarse en la ingesta de carbohidratos, mantener una buena hidratación y optimizar la recuperación, los atletas pueden maximizar su rendimiento y alcanzar sus objetivos en deportes de resistencia.

## RÉGIMEN ALIMENTARIO SEGÚN PERÍODOS DE ENTRENAMIENTO.

Adaptar el régimen alimentario según los períodos de entrenamiento es fundamental para optimizar el rendimiento y la recuperación. Al seguir estas pautas, los atletas pueden maximizar sus resultados y mantener su salud a lo largo del año.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- BURKE, L. M., & HAWLEY, J. A. (2018). CARBOHYDRATE FOR TRAINING AND COMPETITION. IN SPORTS NUTRITION: A PRACTICE MANUAL FOR PROFESSIONALS (5TH ED.). ACADEMY OF NUTRITION AND DIETETICS.**
- MAUGHAN, R. J., & BURKE, L. M. (2012). SPORTS NUTRITION: A HANDBOOK FOR PROFESSIONALS. HUMAN KINETICS.**
- JEUKENDRUP, A., & KILLER, S. (2010). NUTRITIONAL RECOMMENDATIONS FOR ENDURANCE ATHLETES. JOURNAL OF SPORTS SCIENCES, 28(2), 71-75. DOI:10.1080/02640410903452534**
- PHILLIPS, S. M., & VAN LOON, L. J. (2011). DIETARY PROTEIN FOR ATHLETES: FROM REQUIREMENTS TO METABOLISM. JOURNAL OF SPORTS SCIENCES, 29(1), 39-49. DOI:10.1080/02640414.2010.523503**
- TIPTON, K. D., & WOLFE, R. R. (2001). EXERCISE, PROTEIN METABOLISM, AND MUSCLE GROWTH. INTERNATIONAL JOURNAL OF SPORT NUTRITION AND EXERCISE METABOLISM, 11(1), 109-132. DOI:10.1123/IJSNEM.11.1.109**
- RODRIGUEZ, N. R., DI MARCO, N. M., & LANGLEY, S. (2009). AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION POSITION PAPER: NUTRITIONAL NEEDS OF THE ATHLETE: A PRACTICAL GUIDE FOR SPORTS NUTRITIONISTS. JOURNAL OF THE AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION, 109(3), 509-527. DOI:10.1016/J.JADA.2008.12.015**
- KREIDER, R. B. ET AL. (2010). ISSN EXERCISE & SPORT NUTRITION REVIEW: RESEARCH & RECOMMENDATIONS. JOURNAL OF THE INTERNATIONAL SOCIETY OF SPORTS NUTRITION, 7, 7. DOI:10.1186/1550-2783-7-7**