



NUTRICIÓN EN ACT. FISICA Y DEPORTE



Alumnas: Jazmín Bernabé Galicia
Profesora: Daniela Monserrat Mendez
Guillen
Nutrición 7º cuatrimestre.
Trabajo: Cuadro sinoptico
Fecha: 31 de octubre del 2024.

UNIDAD III

Antropometría aplicada al deportista

permite analizar el desarrollo somático individual y de practicantes de las actividades físicas

PLIEGUES CUTANEOS

zonas del cuerpo donde se puede medir el espesor de la piel para valorar la cantidad de tejido adiposo subcutáneo: Ingle, Axilas, Panículo adiposo

COMPOSICION CORPORAL

estudio del tamaño, forma, composición, estructura y proporcionalidad del cuerpo humano para comprender la evolución en relación con el crecimiento, el estado de nutrición, la actividad física y el entrenamiento físico-deportivo

BIOTIPO Y PROPORCIONALIDAD

fenotipo: característica bioquímica, fisiológica, o un rasgo físico específico

genotipo: describe un grupo de miembros que tienen los mismos genes

ADAPTACION DEL REGIMEN ALIMENTARIO

PRECOMPETITIVA: alimentos tomados mientras dura la competencia. las dietas serán ricas en agua, sales minerales e hidratos de carbono con índice glucémico elevado, para reponer las pérdidas producidas durante el esfuerzo, y pobres en proteínas y grasas.

POSTCOMPETITIVA: dieta rica en hidratos de carbono de elevado índice glucémico, junto con una pequeña cantidad de proteínas fácilmente digeribles, ya que ayudan a reponer mejor los depósitos de glucógeno

DEMANDA ENERGETICA

Los atletas de potencia requieren que sus fibras musculares sean capaces de producir altos grados de potencia

SISTEMA DE FOSFAGENO

depende del PCr para proporcionar rápidamente una molécula de fosfato de alta energía para crear ATP, fuente primordial de energía para todas las funciones del cuerpo.

ALIMENTACION PRECOMPETENCIA

consumir entre 800 y 1 200 kcal de hidratos de carbono durante las 24 h anteriores al ejercicio permite un mejor rendimiento

UNIDAD III

ALIMENTACION DURANTE C.

el atleta debe aprovechar al máximo cada estación para ingerir líquidos, debido a que el agua se pierde de manera constante

ALIMENTACION POST C.

importante beber más líquidos y consumir más hidratos de carbono. esto ayudará a reponer las reservas de glucógeno y a prepararse para el día de entrenamiento

ESTRATEGIAS NUT PARA EL RENDIMIENTO

Las actividades rápidas son más dependientes del metabolismo energético anaeróbico, mientras que las de mayor duración dependen del metabolismo energético aeróbico

RECOMENDACIONES DE HC

recomiendan un consumo de 8-12 g/kg/día para atletas de fuerza o potencia que a (> 4-5 h/día) haciendo ejercicios de intensidad moderada a alta. y atletas que hacen 1-3 h/día de actividad de intensidad moderada a alta, es recomendable hidratos de carbono es de 6-10 g/kg/día

RECOMENDACIONES DE PT

se recomienda una ingesta de proteínas de 1.5-1.7 g/kg/día

RECOMENDACIONES DE LP

La ingesta recomendada de grasa es de 2 g/kg/día, un consumo mayor puede interferir con la recuperación de glucógeno muscular

CONSTRUCCION DE MASA MAGRA

una insuficiencia específica de nutrientes, ingerir mayores cantidades de un nutriente alterará la producción de hormonas relacionadas con la construcción muscular

ESTRATEGIAS NUT PARA EL RENDIMIENTO

BIBLIOGRAFÍA:

Universidad del Sureste. (2024). Antología de Nutrición en la actividad física y el deporte [Archivo PDF].