



# 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].