



Mi Universidad

supernota

Nombre del Alumno: *Luis Rodrigo Cancino Castellanos*

Nombre del tema: *Elaboración de tesis*

Parcial: *II*

Nombre de la Materia: *TALLER DE ELABORACION DE TESIS*

Nombre del profesor: *Luz Elena Cervantes Monroy*

Nombre de la Licenciatura: *Nutrición*

Cuatrimestre: *9*

REDACCIÓN DEL CAPÍTULO 2 Y 3 TESIS UDS

Estado del arte (antecedentes)

- son estudios o investigaciones previas relevantes para el tema que se está investigando. El estado del arte proporciona una visión general más amplia del campo, mientras que los antecedentes se enfocan en estudios específicos.



Objetivos de un estado del arte.

proporcionar una visión integral y sistemática del conocimiento existente sobre un tema específico, permitiendo al investigador identificar las brechas, tendencias, y puntos de vista relevantes para su investigación.

Fundamentos para la construcción de estados del arte.

- La construcción de estados del arte se basa en la recolección, análisis y síntesis crítica de la literatura existente sobre un tema específico.



Alcances y límites de un estado del arte

El alcance de un estado del arte define la extensión y profundidad de la investigación documental, mientras que los límites especifican los aspectos que quedan fuera del estudio.

Diferencia entre estado del arte, marco teórico, estado de conocimiento y estado de la investigación.

El estado de conocimiento es un estudio más amplio que el estado del arte, abarcando el conocimiento general de un área, mientras que el estado de la investigación se centra en los estudios concretos que se han realizado.



¿Qué método podemos seguir para organizar y construir el marco teórico?

- puedes seguir un método que incluya la revisión bibliográfica, la elaboración de un mapa conceptual, y la estructuración del contenido en un índice general.

¿Qué método podemos seguir para organizar y construir el marco teórico?



REDACCIÓN DEL CAPÍTULO 2 Y 3 TESIS UDS

¿Cuántas referencias deben usarse para el marco teórico?

depende del tipo de trabajo que se esté realizando (tesis, artículo científico, etc.). Generalmente, se recomienda un mínimo de 15 referencias para una investigación universitaria básica y un máximo de 4 referencias por idea, según Redalyc.

2. Marco teórico

La recuperación física posterior al ejercicio es un componente crítico dentro de los programas de entrenamiento, ya que permite al organismo restablecer su equilibrio fisiológico y adaptarse de manera eficiente a los estímulos impuestos durante la actividad física. A pesar de que el ejercicio se asocia frecuentemente con la mejora del rendimiento, fuerza, resistencia o composición corporal, dichos beneficios solo se concretan si la fase de recuperación se maneja adecuadamente. La nutrición, como eje fundamental de esta fase, permite no sólo la reposición de nutrientes, sino también la reparación del tejido muscular, la restauración de reservas energéticas y la disminución del estrés fisiológico generado por la actividad física. En este contexto, entender el impacto nutricional básico en la recuperación post-ejercicio es esencial tanto para deportistas de élite como para personas activas a nivel recreativo.

Un enfoque integral de la recuperación debe considerar factores fisiológicos, nutricionales, psicológicos y ambientales. La sinergia entre descanso, alimentación y periodización del entrenamiento marca la diferencia entre el estancamiento y la progresión. La literatura científica respalda que una nutrición bien planificada acelera la recuperación, reduce el riesgo de lesiones, mejora la respuesta inmune y favorece el rendimiento subsiguiente (Maughan et al., 2018).

En los cambios fisiológicos inducidos por el ejercicio Durante el ejercicio, especialmente el de alta intensidad o larga duración, se desencadenan una serie de respuestas fisiológicas complejas. A nivel muscular, se producen microlesiones que generan una respuesta inflamatoria local necesaria para la regeneración del tejido. A nivel metabólico, el organismo moviliza sustratos energéticos como glucógeno, ácidos grasos y aminoácidos para satisfacer la demanda energética incrementada. Este proceso está regulado por hormonas como la adrenalina, el cortisol y la insulina, que modulan la disponibilidad y utilización de nutrientes (McArdle, Katch & Katch, 2015).

El sistema cardiovascular también responde con un aumento del gasto cardíaco y de la perfusión muscular, lo que incrementa la entrega de oxígeno y nutrientes a los tejidos activos. Asimismo, se incrementa la producción de especies reactivas de oxígeno (ROS), lo que genera cierto grado de estrés oxidativo que debe ser controlado posteriormente. A nivel neuromuscular, el sistema nervioso central también experimenta fatiga, lo que afecta el control motor y la percepción del esfuerzo.

La recuperación comprende varias fases que se desarrollan a diferentes escalas temporales. En el corto plazo (horas), el cuerpo busca restaurar el equilibrio hídrico y energético, disminuir la inflamación y comenzar la reparación de tejidos. En el mediano y largo plazo (días a semanas), se producen adaptaciones como la hipertrofia

¿Qué tan extenso debe ser el marco teórico?

puede variar entre 10 y 50 páginas, dependiendo del tipo de investigación y del nivel de estudio

Redactar el marco teórico

- realizar una investigación exhaustiva y luego organizar la información de manera coherente y clara.

Citación (APA 7° edición)

la citación en el texto se basa en el sistema autor-fecha, incluyendo el apellido del autor y el año de publicación.

Bibliografía

Dominguez, R. (2016). Efectos del entrenamiento contra resistencia o resistance training en diversas patologías. *Nutrición Hospitalaria: Órgano Oficial de La Sociedad Española de Nutrición Parenteral y Enteral*, 33(3), 719-733. <https://doi.org/10.20960/nh.284>

Leva, J.-P. (2024, May 29). Suplementos para el entrenamiento de hipertrofia. *Leva Medical*. <https://levamedical.com/es/blog/supplements-for-hypertrophy-training?srsltid=AfmBOor1o8q7grwaXzZ5yfw0OodXcLW1gN8RgsARCP5tJc1VTR-0k>

Raya-González, J., & Sánchez, M. A. M. (n.d.). Métodos de entrenamiento y aspectos nutricionales para el aumento de la masa muscular: una revisión sistemática. *Archivos de medicina del deporte*. Retrieved March 7, 2025, from https://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/rev02_raya.pdf

Sánchez, C. (n.d.). ALIMENTACIÓN PARA LA HIPERTROFIA MUSCULAR – Clara Sánchez Nutricionista. *Clarasancheznutricionista.com*. Retrieved March 7, 2025, from <https://www.clarasancheznutricionista.com/alimentacion-para-la-hipertrofia-muscular>

Bibliografía;
Diapositivas sobre la estructura de la tesis junio 2025 UDS