

TIPOS DE FIBRAS MUSCULARES ESQUELETICAS

	I	Ila	Iib
Color	Rojo	Intermedio	Blanco
Resistencia a la fatiga	Alta	Mediana	Baja
Diámetro	Pequeño	Mediano o pequeño	Grande
Actividad ATPasa de la Miosina	Lenta	Rápida	Rápida
Velocidad de contracción	Lenta	Rápida	Rápida
Consumo de ATP asociado a actividad contráctil	Bajo	Mediano	Alto
Tinción ATPasa pH 4.3	Oscura, alta	Clara, baja	Clara, baja
Tinción ATPasa pH 9.4	Clara, baja	Oscura, alta	Oscura, alta
Metabolismo	Oxidativo, aeróbico	Glucolitico, oxidativo aeróbico	Glucolitico anaerobio
Cantidad de mitocondrias y tinción de enzimas mitocondriales	Alta	Alta	Baja
Capilarización	Alta	Alta	Baja
Contenido moléculas que unen O₂ (Mioglobina, Citocromos, etc)	Alto	Alto	Bajo
Contenido Glucógeno	Bajo	Intermedio	Alto
Contenido grasa neutra	Alto	Intermedio	Bajo
Act. Bomba Ca²⁺	Baja	Intermedia	Alta
Tipo de Contracción	Mantenida, lenta	Rápida	Rápida