

NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE

Licenciatura en nutrición
Séptimo cuatrimestre

Nombre de la profesora

Daniela Rodríguez

Nombre del alumno

Andrea yuliana calvo López

fecha

11-sep-2020

EVOLUCION DEPORTIVA Y CAMBIOS EN LA ALIMENTACION

el cuerpo humano está diseñado
para moverse regularmente

con la actividad y el movimiento

se obtienen una

serie de efectos
beneficiosos para la salud

así como para la prevención
de las enfermedades desde la
infancia

pero nuestro estilo de vida actual
es cada vez más sedentario

en la sociedad actual, el
sedentarismo

es un problema en

que junto a una alimentación desequilibrada

condicionan las elevadas tasas
de sobrepeso y obesidad

también sus hábitos de alimentación
y está en general más motivado

por el cuidado de la salud

la nutrición y la salud

son dos conceptos que están

íntimamente relacionados

la práctica deportiva implica
unas mayores demandas

de energías y nutrientes, ya que debe
consumir más cantidad de alimentos

su requerimiento especial
de nutrientes

hará que su alimento sea una
herramienta fundamental

para mejorar su rendimiento y su salud