

**NUTRICIÓN EN LA ACTIVIDAD
FISICA Y EL DEPORTE**

NOMBRE.

Blanca Yaneth Santis Morales

DOCENTE.

Daniela Rodríguez Martínez

LICENCIATURA.

Nutrición

TRABAJO.

Mapa conceptual

Comitán de Domínguez, Chiapas a 05/10/2020

El deporte refleja los valores básicos del marco cultural en que se desarrolla y por tanto actúa como ritual cultural o como transmisor de cultura.

La actividad física en tanto que acontecimiento cultural, encuentra su nacimiento histórico junto a los principios de la civilización humana.

Se realiza una adecuada selección de alimentos se pueden cubrir las necesidades extras de energía, glúcidos y proteínas en un entrenamiento deportivo de alto rendimiento. Además, a través de los alimentos hay un mayor aporte de vitaminas y minerales.

"EVOLUCION DEPORTIVA Y CAMBIOS EN LA ALIMENTACION "

El deporte entendido desde la perspectiva histórica nace en la prehistoria y sigue su evolución, estructurándose según las acciones de los hombres y compartiendo espacio

En cuanto a los cambios en la alimentación si se realiza una dieta balanceada no es necesaria una suplementación proteica. por lo que, es preferible en vez del consumo de suplementos un buen aporte proteico a partir de los alimentos.

inicialmente la actividad física de las personas se centraba en la búsqueda de alimento, así como en la protección y la defensa ante otros depredadores y demás peligros del medio.

Con manifestaciones como el juego, el canto, la danza y la lucha, llegando a entrar incluso en la esfera religiosa de los pueblos.