



Nombre del alumno: ANGELA DILERI BALLINAS ALTUZAR

Nombre del profesor: DANIELA RODRIGUEZ

Nombre del trabajo: LA EVOLUCIÓN DEPORTIVA Y CAMBIOS EN LOS PATRONES ALIMENTARIOS

Materia: NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE

Grado: 7 MO. CUATRIMESTRE

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 10 de Septiembre de 2020.

**LA EVOLUCIÓN DEPORTIVA Y
CAMBIOS EN LOS PATRONES
ALIMENTARIOS**

Con la actividad y el movimiento se obtienen una serie de efectos beneficiosos para la salud, como para la prevención de las enfermedades desde la infancia.

Es importante diseñar estrategias encaminadas a modificar el estilo de vida y aumentar el gasto energético diario, en las actividades cotidianas y en los desplazamientos

la alimentación puede y debe adecuarse al nivel de ejercicio practicado, y así maximizar los beneficios obtenidos, siendo un hecho constatado que la persona que inicia la actividad física, acaba modificando también sus hábitos de alimentación y está más motivado por el cuidado de la salud.

Los objetivos y motivación para la práctica de actividad física o deporte, pueden ser muy diferentes en función del colectivo que lo practica.

Es importante la capacidad de implicación, entre otros, de colectivos médicos, entrenadores y dietistas, para llegar a involucrar en la actividad física regular a la población obesa, niños, ancianos y personas con escasez de tiempo para su práctica

Aunque la salud y el rendimiento están condicionados en parte por la genética, la adecuada alimentación y actividad física, desempeñan un papel primordial para conseguirlos

La Nutrición y la salud son dos conceptos que están íntimamente relacionados. Los antiguos filósofos ya lo preconizaban basándose en conocimientos totalmente empíricos.

El conocimiento específico de cuáles son esos requerimientos especiales de nutrientes hará que su alimentación sea una herramienta fundamental para mejorar su rendimiento y su salud

Los atletas pueden beneficiarse de la educación nutricional y de las intervenciones de los expertos en nutrición, aumentando sus conocimientos y su autoeficacia y mejorando la dieta