

Nombre de la universidad

Universidad del sureste
UDS

Nombre de la materia



Nutrición en la actividad física y deporte.

Nombre del catedrático

Daniela Rodríguez Martínez

Nombre del alumno

MALDONADO SALAZAR HEIDI YOSELIN

Fecha de entrega

11 de setiembre 2020

EVOLUCION DEPORTIVA Y CAMBIOS EN LA ALIMENTACION

Cuerpo humano

Está diseñado para moverse regularmente, y desde hace miles de años así lo tienen codificado nuestros genes.

Actividad y movimiento

Se obtienen una serie de efectos beneficiosos para la salud, así como para la prevención de las enfermedades desde la infancia

Alimentación

Puede y debe adecuarse al nivel de ejercicio practicado, y así maximizar los beneficios obtenidos

Manera inadecuada

Puede suponer riesgos para la salud, graves en ocasiones, como los derivados de una deshidratación severa

La nutrición y la salud

Son dos conceptos que están íntimamente relacionados

Práctica deportiva

Implica unas mayores demandas de energía y nutrientes

Deportistas

Es más probable que los hombres acudan a los entrenadores de musculación para recibir información sobre complementos que las mujeres

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.

Rendimiento atlético

Combinación de una base genética favorable, la voluntad, un entrenamiento adecuado y un enfoque cuidadoso de la nutrición