UDS UNIVERSIDAD DEL SURESTE

"Pasión por educar"

- Materia: nutrición en la actividad física y deporte
- Carrera: Nutrición.
- Semestre / cuatrimestre: 6to. Cuatrimestre.
- Alumno: Alicia Marqueni Morales Santizo.

Comitan de dominguez a 11/09/2020

1.1 La evolución deportiva y cambios en los patrones alimentarios

- cuerpo humano → diseñado para moverse regularmente
- actividad y el movimiento → se obtienen efectos beneficiosos para la salud → Y prevención de enfermedades desde la infancia
- sedentarismo → problema en incremento continuo
- alimentación → debe adecuarse al nivel de ejercicio practicado
- objetivos y motivación para actividad física → pueden ser muy diferentes del colectivo que lo practica
- salud y el rendimiento → condicionados en parte por la genética → adecuada alimentación y actividad física
- Nutrición y la salud
- práctica deportiva → conceptos que están íntimamente relacionados → basados en la experiencia

- deportista → debe consumir más cantidad de alimentos que la población sedentaria → herramienta fundamental para mejorar su rendimiento y su salud.
- esfuerzo físico → cambios, adaptaciones y reacciones químicas
- wellness → formación de monitores para las distintas ramas
- gesto deportivo → intensidad y número de músculos o fibras musculares que intervienen
- rendimiento atlético satisfactorio → combinación de una base genética favorable → la voluntad, un entrenamiento adecuado y un enfoque cuidadoso de la nutrición

FUENTES:

UDS. (2020). Nutrición En La Actividad Física y El deporte. COMITAN DE DOMINGUEZ: UDS.