

Nutrición en la actividad física y deporte

Universidad del sureste

Alumna

Belén Abril Pimentel Cruz

Catedrático

Daniela Rodríguez

Licenciatura en nutrición

"7°A"

Comitán de Domínguez

11/09/2020

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



La sociedad actual, el sedentarismo es un problema en incremento continuo



Una alimentación desequilibrada, condicionan las elevadas tasas de sobrepeso y obesidad



El gasto energético diario, en las actividades cotidianas y en los desplazamientos.



Cada grupo de población es aconsejable introducir y adaptar sesiones programadas de ejercicio físico estructurado

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

La alimentación puede y debe adecuarse al nivel de ejercicio practicado, y así maximizar los beneficios obtenidos



En algunos casos, se da dentro del ámbito de la competición y mejora del rendimiento



Dentro del ámbito de la competición y mejora del rendimiento, mientras que en otros tan sólo en busca de la mejora de la salud o bienestar



La práctica deportiva implica unas mayores demandas de energía y nutrientes



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.

(Daniela Rodriguez , 2020)