



“La alimentación deportiva y cambios en los patrones alimentarios”
NUTRICIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Licenciatura en Nutrición

7mo. Semestre

Profesora: Daniela Rodríguez Martínez

Alumna: María Fernanda García D'Á

La evolución deportiva y cambios en los patrones alimentarios

Actividad y movimiento

Resultados

Beneficios a la salud

Prevención de enfermedades

Complementos

Nutrición adecuada

Plantear objetivos correctos

Personalización

Mal tratamiento

Rendimiento atlético satisfactorio

Nutrición deportiva

Deshidratación

Predisposición a lesiones

Sedentarismo

Resultados

Sobrepeso y obesidad

Complementos

Falta de movimiento

Alimentación desequilibrada