

MATERIA.

Nutrición deportiva.

TRABAJO.

Mapa conceptual.

ALUMNA.

Perla de Belén Cáceres Rodríguez.

CATEDRÁTICO.

Daniela Rodríguez.

7°cuatrimestre de la licenciatura en nutrición.

Comitán de Domínguez a 9 de septiembre de 2020.

LA EVOLUCIÓN DEPORTIVA Y CAMBIOS EN LOS PATRONES ALIMENTARIOS.

El cuerpo humano está diseñado para moverse regularmente, y desde hace miles de años así lo tienen codificado nuestros genes.

Con

la actividad y el movimiento se obtienen una serie de efectos beneficiosos para la salud, así como para la prevención de las enfermedades

La

Nutrición y la salud son dos conceptos que están íntimamente relacionados.

Es

deportista debe consumir más cantidad de alimentos que la población sedentaria.

fundamental conocer las necesidades reales de energía y nutrientes que tiene cada deportista, para así poder establecer unos criterios nutricionales

Que

le permitan alcanzar el grado de prestación deportiva por él deseado, y mantener en todo momento un nivel óptimo de salud.

Debe

conocer perfectamente conceptos básicos de fisiología del esfuerzo físico para poder comprender mejor cómo aplicar sus conocimientos nutricionales.

Debe

conocer los principios básicos y generales de la Nutrición Humana para comprender y aplicar los específicos de la Nutrición Deportiva.

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.

El

hacerlo de manera inadecuada puede suponer riesgos para la salud.

Como

los derivados de una deshidratación severa, o la mayor predisposición a lesiones.

Las

estadísticas nos demuestran que la inmensa mayoría de los deportistas, presentan déficits nutricionales que en algunos casos han llegado a ser muy importantes.

Y

han llegado a originar situaciones donde se condiciona el rendimiento deportivo y la salud del individuo.

Por ello, es prioritario diseñar estrategias para modificar el estilo de vida y aumentar el gasto energético diario, en las actividades cotidianas y en los desplazamientos.

En

cada grupo de población es aconsejable introducir y adaptar sesiones programadas de ejercicio físico estructurado, y realizarlo a la intensidad, duración y frecuencia adecuados

La

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

El

deportista debe consumir más cantidad de alimentos que la población sedentaria.

De

ello se ocupa una rama especial de la nutrición humana que se conoce en estos momentos como Nutrición Deportiva.

El

preparador físico o monitor que tiene a su cargo la importante responsabilidad, tanto de formar a otros preparadores físicos o monitores, como a sus propios alumnos en el gimnasio.

