



PASIÓN POR EDUCAR

Nombre de alumno: Felipe de Jesús López Avendaño.

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillén.

Nombre del trabajo: Atlas fotográfico de la alimentación en diferentes etapas del deporte.

Materia: Educación en nutrición.

Grado: Cuarto cuatrimestre.

Grupo: Nutrición "A".

Alimentación en diferentes etapas del deporte.

Grupo muestra: Deportes de (16 hasta maduro).

Actividad: Atlas fotográfico.

Objetivo general:

Ayudar en poder dar a conocer a la población que lleva acabo alguna o algunas disciplinas deportivas, acerca de la importancia de llevar un control sobre la alimentación que llevan a cabo cotidianamente, y explicar el cómo influye en el rendimiento físico del día a día.

Objetivo específico:

Dar a conocer a la población que realiza algún deporte en específico cierto conocimiento de los diferentes tipos de nutrientes que hay, y el cómo llevarlos a cabo para llegar a su objetivo personal físico.

Planteamiento del problema:

Hoy en día eh podido observar en base a la cultura física que se lleva a cabo en Comitán de Domínguez Chiapas, que existe un gran desinterés del cómo llevar la alimentación en el deporte, ya que, en la actualidad eh podido observar que existen muchas personas que promocionan diferentes hábitos que podrían afectar a la larga, como por ejemplo, el entrenar mucho y comer poco, usar alimentos y/o productos milagrosos, e inclusive plan nutricional de 1 día para bajar de peso, y gran parte de la población que lleva un ritmo de vida activo, ha preferido seguir dichos hábitos sin adentrarse a fondo sin conocer las repercusiones a futuro, por lo que, mediante este proyecto, quiero elaborar un atlas bibliográfico que sea didáctico y de fácil comprensión, para asimismo lograr que muchas personas aprendan a alimentarse correctamente.

Introducción:

Conforme va pasando los años, gracias a los investigadores científicos de la rama nutricional y deportiva, hoy en día se conoce gran variedad de información del como poder relacionar la nutrición con el deporte, pero en la actualidad, muchas personas desconocen de dicha información, ya que, no existen un sistema educativo en Comitán de Domínguez Chiapas que lo enseñe a sus habitantes, es por ello, que mediante este trabajo, daré a conocer información de suma importancia de la alimentación en diferentes etapas del deporte, con el objetivo de lograr mejores resultados físicos.

Desarrollo:

Principalmente, para poder adentrarme de lleno al tema, te diré la definición de deporte y nutrición para un mejor comprendimiento. La "Nutrición en base a la alimentación, significa, la relación de energía y nutrientes necesarios para poder mantener la vitalidad interna del organismo" y "deporte, es la actividad o ejercicio físico, sujeto a determinadas normas, en que se hace prueba, con o sin competición, de habilidad, destreza o fuerza física".

Hoy en día existe gran variedad de disciplinas físicas, como lo son el atletismo, basquetbol, futbol soccer, gimnasio, crossfit, powerlifting, entre otros, de los cuales, cada uno de ellos, conlleva a un objetivo similar, como lo es, el mejorar el rendimiento físico, pero además de ello, cada disciplina que existe, pueden incluir diferentes objetivos personales, como lo son, la ganancia muscular, oxidación de grasa corporal, aumentar grasa corporal, etc., por lo que, a continuación abarcaré el cómo poder sobre llevar dichos objetivos.

En mi proyecto, usé un papel cascaron grande, en donde puse una imagen de un deportista en medio, y alrededor coloqué diferentes fichas, de las cuales estaba separada por secciones, una donde incluía el tipo de bebidas que hay para el deporte, en otro, la alimentación en etapa de volumen, en otro la etapa de definición, en otra la importancia de las proteínas e hidratos de carbono en el deporte, en otra el control del agua, micronutrientes esenciales en el deporte y vitaminas que influyen y algunas distribuciones de macronutrientes, por otro lado, dicho trabajo, lo hice dinámico el cual puse diferentes preguntas esenciales de cada sección para que siempre lo tenga en cuenta las cosas importantes de alimentación en dicha sección, además de incluir fotografías y colores que relacionan a cada una de ellas.

,