



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

- › ***MATERIA: Nutrición en la Actividad Física y el Deporte***
- › ***ACTIVIDAD → Mapa conceptual***
- › ***DOCENTE: L.N. Nefi Alejandro Sánchez Gordillo***
- › ***ALUMNA: Xochitl Perez Pascual***
- › ***Séptimo cuatrimestre: grupo “A”***

Tapachula Chiapas 11 de septiembre 2021

## 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, así como para la prevención de las enfermedades desde la infancia, pero nuestro estilo de vida actual es cada vez más sedentario.

La práctica deportiva implica unas mayores demandas de energía y nutrientes, por ello el deportista debe consumir más cantidad de alimentos que la población sedentaria.

Al realizar encuestas en los últimos 20 años a todo tipo de deportistas, las estadísticas nos demuestran que la inmensa mayoría de ellas 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 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.

# CONCEPTOS Y TERMINOLOGIA DEL DEPORTE

## ACTIVIDAD FISICA

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica

## EJERCICIO FISICO

### RECOMENDACIONES

- Obtener la máxima información médica
- Mejor lento que rápido
- Prescripción de ejercicio
- Dar las instrucciones y orientaciones adecuadas en las primeras etapas
- Establecer metas realistas a corto y largo plazo
- Aconsejar sobre la indumentaria y el equipamiento adecuados
- Conocer el estado actual de condición física de la persona
- advertir a los sujetos sobre los factores que causan o están asociados con el abandono de los programas

### ACTIVIDADES

- Transporte mecanizado
- Actividades domésticas
- Juegos tradicionales
- Baile

## CARACTERISTICAS DEL DEPORTE

- Unión
- Responsabilidad
- Liderazgo
- Disciplina
- Trabajo

## Bibliografía

- Herman veles a. (2012) fundamentos de medicina nutrición y deporte para las investigaciones.
- Ana Bertha Pérez Lizaur (2014) nutriologia medica nutrieccion en la actividad física 4 edición.
- ronea, F; Calcium, (2015) micronutrients and physical activity to maximize bone mass during growth. Food, Nutrición and deporte.
  - [www.nutriciondeportiva.org](http://www.nutriciondeportiva.org)
  - <http://www.eattratadosdenutricionyactividadfisica.org.mx>