

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CARRERA:

NUTRICIÓN

MATERIA:

NUTRICIÓN EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE

TAREA:

MAPA CONCEPTUAL

CATEDRÁTICO:

SANCHEZ GORDILLO NEFI ALEANDRO

ALUMNO:

MONZÓN LÓPEZ LITZY BELÉN

GRADO Y GRUPO:

7TO CUATRIMESTRE "A"

LUGAR Y FECHA:

TAPACHULA CHIAPAS A 10 DE SEPTIEMBRE DEL 2021

ANTECEDENTES SOBRE LOS CAMBIOS EN LOS PATRONES ALIMENTARIOS DENTRO DEL DEPORTE Y LA NUTRICIÓN

La evolución deportiva y cambios en los patrones alimentarios.

Conceptos y terminología del deporte

Los objetivos y motivación

salud y el rendimiento

Nutrición y la salud

Actividad física

Ejercicio físico

PARA

ESTAN

son

ES

La práctica de actividad física o deporte

condicionados en parte por la genética, la adecuada alimentación y actividad física

dos conceptos que están íntimamente relacionados.

cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos

La prescripción de ejercicio físico

DURACIÓN y FRECUENCIA del EJERCICIO FÍSICO

PUEDEN

SON LOS QUE

LA

QUE

ES

OBJETIVO

ser muy diferentes en función del colectivo que lo practica

desempeñan un papel primordial para conseguirlos

Práctica deportiva implica unas mayores demandas de energía y nutrientes

exige gasto de energía

el proceso por el que se recomienda de forma sistemática e individualizada la práctica de EF, según las necesidades y preferencias del individuo

caminar es una actividad segura, tanto desde el punto de vista cardiovascular como del aparato locomotor.

ayuda a

POR ELLO

EL NIVEL

OBJETIVO

la mejora de la salud o bienestar

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

De actividad física es una necesidad social, no solo individual. exige una perspectiva poblacional, multisectorial, y culturalmente idónea.

mejorar la forma física, promover la salud mediante la reducción de los factores de riesgo de enfermedades crónicas