



Nombre del Alumno: Fátima Guadalupe Aguilar Vázquez

Nombre del tema: Alimentación Del Niño Deportista

Parcial: Tercer

Nombre de la Materia: Nutrición En La Infancia Y Adolescencia

Nombre del profesor: Verónica Velázquez Roblero

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: Quinto

Alimentación del niño deportista

Los niños tienen que ser activos, no importa el tipo de actividad física que realicen

Si es verdad que hay que promover una vida saludable, tenemos que saber adaptar la actividad física edad y características del niño.

Cuando hablamos de "cantidad" de actividad física y ejercicio físico realizado, hay que hacer referencia a cuatro factores "fit"

La actividad física hace referencia al movimiento del cuerpo producido por la acción de la musculatura voluntaria

Mi hijo apenas hace deporte, pero como está delgado no hace falta

El realizar una actividad física adecuada va a permitir al niño un crecimiento y desarrollo óptimo del sistema cardiorrespiratorio

La densidad mineral ósea se va adquiriendo durante la adolescencia, y el desarrollo de esta masa ósea será lo que condicione la salud de nuestros huesos en la edad adulta

No hay estudios que predigan la cantidad exacta de ejercicio físico moderado-vigoroso para predecir la masa ósea en la adolescencia

Todos los niños deben comer lo mismo, independientemente del ejercicio físico que realicen

Totalmente es falso, ya que la alimentación de un niño dependerá de su edad, de su peso y talla, composición corporal

De igual forma que tendremos que calcular las necesidades de cada individuo, también hay que hacer especial hincapié en la calidad de comida

En el caso de los atletas, el objetivo principal es el mantenimiento del peso y de una composición corporal adecuada al tipo de ejercicio que realicen