

Universidad del sureste
Campus Tapachula
Licenciatura en Nutrición
Antonio Cabrera Ramirez
5to. Cuatrimestre
3er. Parcial
Nutrición en la Infancia y la
Adolescencia



El Niño Deportista

Que es un estilo de vida saludable?

Un estilo de vida saludable, implica tanto todas las etapas de la vida una serie de recomendaciones dietéticas, como la realización de ejercicio físico regular, es decir una vida activa junto con una alimentación saludable

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

La actividad física a la edad y características del niño, ya que a cada edad, las habilidades y necesidades del niño van a variar

La cantidad de actividad física y ejercicio realizado, hay que hacer referencia a cuatro factores:

- Frecuencia
- Intensidad
- Tiempo
- Tipo

La actividad física la podemos orientar en función de que habilidad queremos desarrollar, se dividen en:

- Aeróbicas
- Anaeróbicas.

Errores que se cometen

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

Durante la práctica de ejercicio físico las mejores bebidas son aquellas especiales para deportistas o las energéticas

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

Debo consumir mucha proteína para construir masa muscular