



INSTITUCION: Universidad del sureste

ASIGNATURA: Nutrición en infancia y adolescencia

TEMA: Mapa conceptual (alimentación en el niño deportista)

DOCENTE: Verónica Velázquez Roblero

ALUMNA: Mariam de los ángeles Martínez Villagrán

LICENCIATURA: Nutrición

PARCIAL: 2

LUGAR Y FECHA: 11/03/23 tapachula Chiapas

Alimentación en el niño deportista



Como es el niño deportista

Siempre

El niño deportista tiene mayor área de superficie corporal, el niño produce mayor calor metabólico por kilogramo de peso que el adulto.

Lo que es importante es establecer cual es la carga de entrenamiento, que será lo que condicione los requerimientos.

Puede que no se encuentre mucha diferencia entre los niños que realizan deporte de forma ociosa y los que hacen de forma federada. .

Recomendaciones de actividad física en edad pediátrica

Primera infancia

(0-3 años) en esta etapa la actividad física recomendada es la que va a favorecer su desarrollo psicomotor.

Preescolares

(3-5 años) va a comenzar a dominar su motricidad, pasando progresivamente del control de los grandes grupos musculares.

Escolares

(6-9 años) comienza a relacionarse de una forma mas adecuada con sus compañeros.

Adolescentes

(10-17 años) aquí aparecen las primeras manifestaciones de la pubertad, y empiezan a notarse ciertos aspectos en los niños y niñas

Todos los niños deben de comer lo mismo

Siempre

La alimentación de un niño dependerá de su edad, su peso y talla, su composición corporal y del gasto energético atendiendo al tipo de ejercicio físico, intensidad y frecuencia

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.

Alimentación en el niño deportista



Cuales son las mejores bebidas para los deportistas

Siempre

Se recomienda que se beba agua desde el inicio de la actividad física y no esperar a la sensación de sed.

Si se bebe cuando llega la sensación de sed esta ingesta no llega a alcanzar las 2/3 partes perdidas por el sudor, apareciendo la deshidratación.

Hay que tomar muchas proteínas para aumentar la masa muscular

en

Los niños y adolescentes precisan la mayor parte de proteínas que los adultos

También

Los niños y adolescentes que realizan actividad deportiva las mismas que los niños que no realizan actividades deportivas.

Las recomendaciones proteicas para este rango de edad es 1,2-1,5 g/kg/ día.

Los suplementos vitamínicos mejoran el rendimiento físico

En el caso de

Las vitaminas y minerales tienen un papel crucial en el metabolismo, regulando como cofactor o favoreciendo las enzimas

Las mas importantes

El hierro es un componente de la hemoglobina, su déficit puede producir anemia con una disminución física y déficit de hierro.

El calcio, su ingesta inadecuada de calcio y vitamina D en deportistas adolescentes se asocia con fracturas de estrés.