



INSTITUCION: Universidad del sureste

ASIGNATURA: Nutrición en infancia y adolescencia

TEMA: Mapa conceptual (alimentación en el niño deportista)

DOCENTE: Verónica Velázquez Roblero

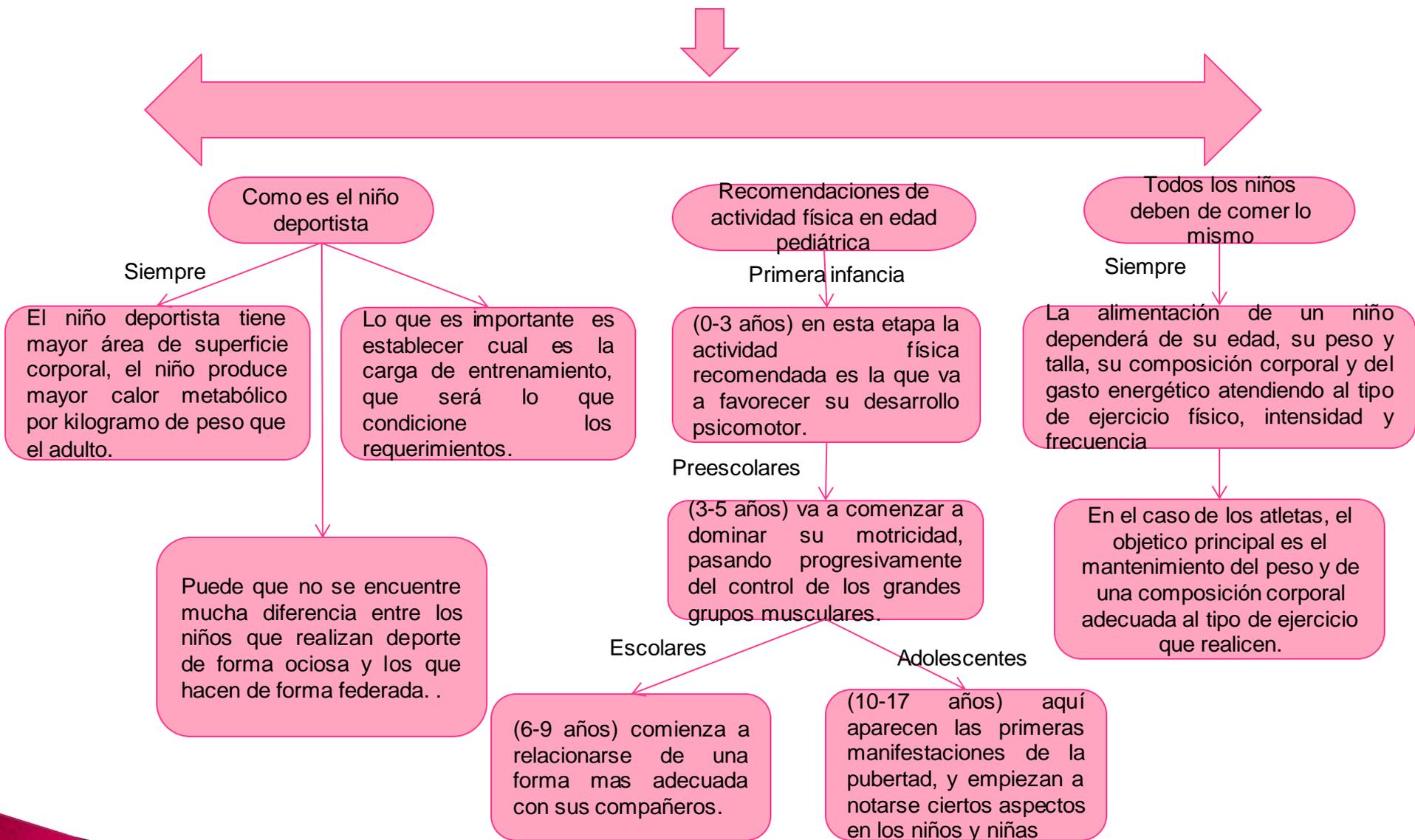
ALUMNA: Mariam de los ángeles Martínez Villagrán

LICENCIATURA: Nutrición

PARCIAL: 2

LUGAR Y FECHA: 11/03/23 tapachula Chiapas

Alimentación en el niño deportista



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.