



Institución: Universidad Del Sureste.

Materia Nutrición En La Infancia y Adolescencia.

Licenciatura: En Nutrición.

Tema: Alimentación Del Niño Deportista.

Trabajo: Cuadro Sinóptico.

Docente: Verónica Velázquez Roblero.

Alumno(a): Sandra Ramos Solis.

Grado: 5 Grupo: A

Fecha: 11/03/22.Tapachula Chiapas De Córdoba

## Alimentación Del Niño Deportista

¿ Que es?

Es un estilo de vida saludable, que implica tanto una serie de recomendaciones dietéticas.

Como la realización de ejercicio físico regular.

Una vida activa junto con una alimentación saludable es muy importante para el niño deportista.

¿Cuáles son los errores mas comunes?

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

Mi hijo apenas hace deporte, pero como esta delgado no hace falta.

Todos los niños de una edad tienen que comer lo mismo, independientemente de la actividad que realicen.

Recomendaciones de actividad física en edad pediátrica.

En esta etapa la actividad recomendada es la que favorecer su desarrollo psicomotor.

Actividades que le estimulen y refuercen la sedestación, gateo, bipedestación, control del tono, del cuerpo, del equilibrio, la equilibrio, la coordinación y el ritmo.

¿Los niños deben de comer lo mismo?

Esta idea es totalmente falsa.

Ya que la alimentación de el niño dependerá de su edad, el peso y talla.

También de su composición corporal y del gasto energético.

¿En que se basa una dieta?

Que la dieta sea rica en hidratos de carbono y que tenga muy poca grasa.

Hidratos de carbono: son una fuente energía tanto para el ejemplo intenso.

Lípidos: la grasa es la fuente de energía mas abundante del organismo.

Los suplementos vitamínicos mejoran el rendimiento físico.

Las vitaminas y los minerales tienen un papel crucial en el metabolismo.

Regulando como cofactor o favoreciendo la acción.

Intervienen en la producción de energía, síntesis de hemoglobina.

# Bibliografía

- <https://zonahospitalaria.com>
- <https://www.analesdepediatria>
- <https://kidsheath.org>