



Universidad del sureste

Campus tapachula

Licenciatura en Nutrición

Quinto cuatrimestre

Tercer parcial

Mapa conceptual:

El niño deportista

Nutrición en la Infancia y la Adolescencia

Docente:

Veronica Velazquez Roblero

Alumna:

Cabrera Crispin Valery Cocnepcion

Tapachula, Chiapas

Domingo 12 de marzo del 2023

# El Niño Deportista

Què es?

Un estilo de vida saludable, implica tanto una serie de recomendaciones dieteticas, como la realizaciòn de ejercicio fisico regular, es decir una vida activa junto con una alimentaciòn saludable

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

Tenemos que saber adaptar la actividad fisica a la edad y características del niño, ya que a cada edad, las habilidades y necesidades del niño varían

Cuando hablamos de cantidad de actividad fisica y ejercicio realizado, hay que hacer referencia a cuatro factores:

- Frecuencia
- Intensidad
- Tiempo
- Tipo

La actividad fisica hace referencia al movimiento del cuerpo producido por la acción de la musculatura voluntaria, que provoca un aumento de actividad fisica

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

- Aerobicas
- Anaerobico.

Los niños y adolescentes precisan de mayor aporte de proteínas que los adultos. Pero estas necesidades proteicas en los niños y adolescente que realizan actividad deportiva son las mismas que en los niños que no realizan actividades deportivas.

Hay que tomar muchas proteínas para aumentar la masa muscular

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

La realizaciòn de actividad de ejercicio fisico es beneficiosa en todas las etapas de la vida

El realizar una actividad fisica adecuada va a permitir al niño un crecimiento y desarrollo optimo del sistema cardiorrespiratorio.

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

La alimentaciòn del niño dependera de:

- Edad
- Peso
- Talla
- Composiciòn corporal
- Gasto energetico

Formula para cálculo

Ecuaciones para estimar el gasto energético en reposo

FAO/OMS		
	Edad (años)	Ecuación
Varones	0-3	Kcal/día = (60.9 x peso) - 54
	3-10	Kcal/día = (22.7 x peso) - 495
	10-18	Kcal/día = (17.5 x peso) + 651
	18-30	Kcal/día = (15.3 x peso) + 679
	30-60	Kcal/día = (11.6 x peso) + 679
>60	Kcal/día = (13.5 x peso) + 997	
Mujeres	0-3	Kcal/día = (61.9 x peso) - 51
	3-10	Kcal/día = (22.5 x peso) - 499
	10-18	Kcal/día = (12.2 x peso) + 746
	18-30	Kcal/día = (14.7 x peso) + 496
	30-60	Kcal/día = (8.7 x peso) + 829
>60	Kcal/día = (10.5 x peso) + 596	

Peso en kg

Durante la practica de ejercicio fisico la mejores bebidas son aquellas especiales para deportistas o las energéticas

Durante la practica el unico liquido que deben ingerir es agua, para mantener el equilibrio hidrico, la cantidad de agua que se necesita n situaciones normales es 1ml/kcal.

Tipo de bebida

no se recomiendan las bebidas energeticas en atletas adolescentes ya que aportan un exceso de HC, no necesarios para reemplazar los utilizados durante la actividad fisica.