



**Mi Universidad**

## **RESUMEN**

*Nombre del Alumno: Antonio Cabrera Ramirez*

*Nombre del tema : mapa conceptual*

*Parcial : 3er*

*Nombre de la Materia: nutrición en el deporte*

*Nombre del profesor: PATRICIA DEL ROSARIO LINA GUTIERREZ*

*Nombre de la Licenciatura : nutrición*

*Cuatrimestre: 7mo*

NUTRICION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE

LA ANTROPOMETRIA

El propósito es

medir el aumento de masa celular

crecimiento físico para conocer efectos sobre la salud

se usan para

evaluar el estado nutricional de individuos y grupos de población

sirve para

programas de nutrición con ayuda alimentaria

ALIMENTACION EN EL DEPORTISTA.

La dieta de un deportista debe ser similar a la población en general

Se basa en

alimentos ricos en hidratos de carbono y bajos en grasas y proteínas

45 a 65% proveniente de carbohidratos . 15 a 25% de proteínas . 20 a 35% de grasa

Vitaminas y minerales

importantes reguladores metabólicos.

