



# **NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA**





DIFERENCIA:  
alimentación  
nutrición

ALIMENTACIÓN 





La alimentación es la acción de comer cuando tenemos hambre.

Está relacionada con la ingesta de alimentos.

Estos pueden ser sanos como es el caso de las frutas, verduras, carnes, pescados, huevos y cereales integrales, o no ser sanos como es el caso de los alimentos ultraprocesados como patatas de bolsa y la bollería industrial.

Alimentarse es consumir alimentos sea cual sea su origen o forma, podemos estar bien alimentados en cantidad pero no necesariamente en calidad.

NUTRICIÓN 



La nutrición es un complejo sistema de mecanismos físicos y químicos integrados de forma interactiva con todas las demás funciones del organismo.

Los seres vivos necesitan energía para realizar sus funciones y en el ser humano, la nutrición, es el modo más básico de lograrlo.

No debemos olvidar que las células de todos los sistemas del organismo necesitan energía.

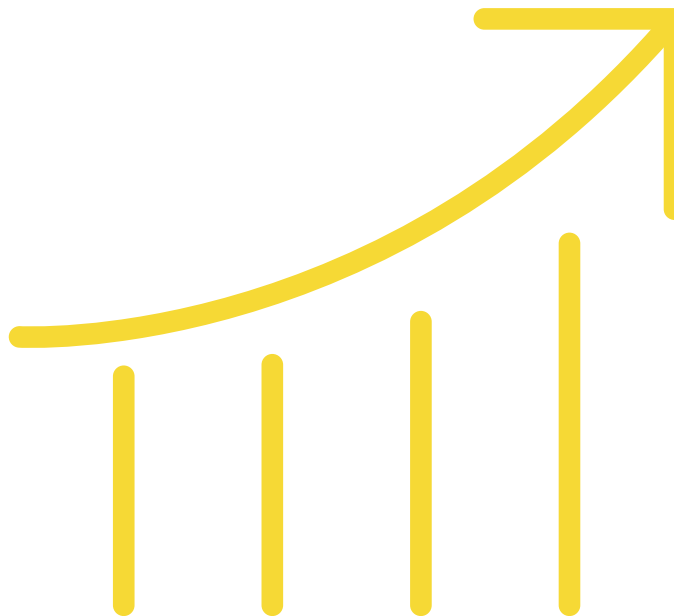
CONTINUAMOS 

*entrenamiento*

*genética*

*alimentación*

**CONDICIONAN  
EL  
RENDIMIENTO  
DE LA  
PERSONA**





La dieta de una persona activa debe cubrir las demandas energéticas de la actividad realizada, para mantener un peso corporal adecuado



La ingesta de calorías de una persona sedentaria debe abarcar la cantidad suficiente de éstas, para poder realizar actividades diarias como son vestirse, peinarse, estudiar, trabajar, etc.



Pero una persona que realiza actividad física necesita un aporte de calorías acorde a la frecuencia, a la intensidad y a la duración de la misma.

# HIDRATOS

Los hidratos de carbono son el principal combustible para la contracción muscular

A las proteínas se les reserva la función de formar al músculo y reparar los tejidos

# PROTEINAS

# GRASAS

Las grasas son una buena fuente de energía y tienen un efecto ahorrador de glucosa en los ejercicios aeróbicos.



De los denominados micronutrientes, es decir, los minerales y las vitaminas, cabe comentar que juegan un papel muy importante en el organismo y que una inadecuada administración de los mismos puede conducirnos a estados anémicos o hipovitamínicos.

**VITAMINAS - MINERALES**



La deshidratación puede resultar nefasta para el estado de la persona activa, tanto en los entrenamientos como en las competiciones.

El aumento de sudoración a partir de la actividad, constituyen uno de los principales factores de pérdida de agua, pero, junto a ella, también se pierden vitaminas y minerales, sobre todo cloro, potasio y sodio

Ambos minerales resultan esenciales para la conductividad y la excitabilidad.

**AGUA**



**CANSANCIO  
CALAMBRES  
INSOMNIO**

**ALTERACIÓN  
DE LA  
MUSCULATURA**

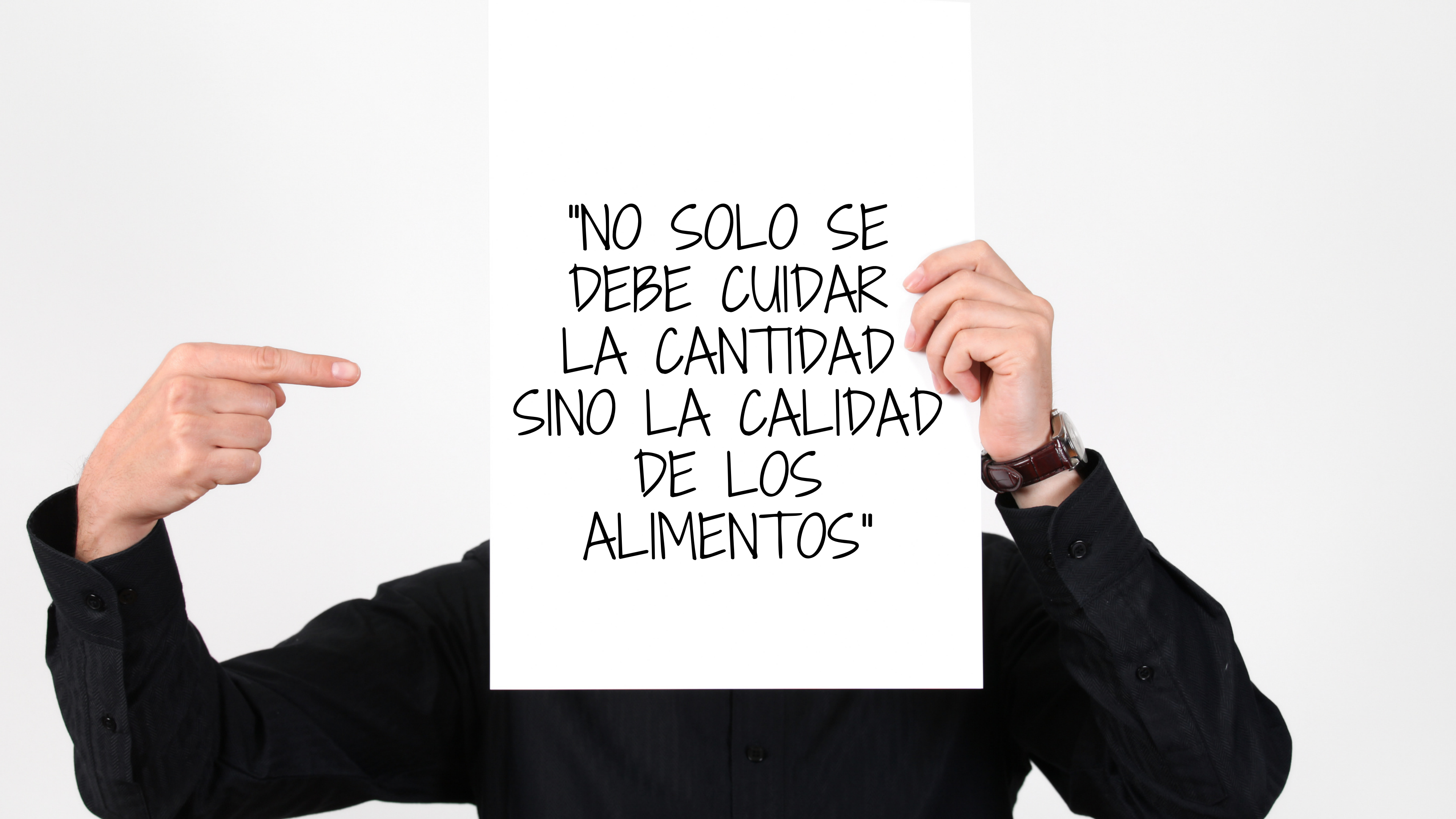
**PERDIDA DE SODIO**

**PERDIDA DE POTASIO**





Una buena alimentación forma parte del llamado **ENTRENAMIENTO INVISIBLE** e influye de manera decisiva en el incremento de la resistencia física y en la mejora del rendimiento de la persona activa, además de facilitar una mejor recuperación.

A person wearing a black long-sleeved shirt is pointing their right index finger towards a white rectangular sign. The sign contains a handwritten quote in black ink. The person's left hand is resting on the right edge of the sign, and they are wearing a brown leather watch on their left wrist. The background is a plain, light-colored wall.

"NO SOLO SE  
DEBE CUIDAR  
LA CANTIDAD  
SINO LA CALIDAD  
DE LOS  
ALIMENTOS"



MATERIAL EXTRAIDO:

[HTTPS://SITES.GOOGLE.COM/SITE/EDUCAESTUDIANTIL/HOME](https://sites.google.com/site/educaestudiantil/home)

[WWW.SALUDSAVIA.COM](http://WWW.SALUDSAVIA.COM)

[WWW.MUTUAUNIVERSAL.COM](http://WWW.MUTUAUNIVERSAL.COM)

*Prof. Ilene Castillo*

TREINTA Y TRES