**LICENCIATURA: NUTRICIÓN APLICADA**

# ASIGNATURA: INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

# NÚMERO Y TÍTULO DE LA UNIDAD:

Unidad 1. Generalidades de la nutrición y dietética

**ACTIVIDAD:**

Actividad 2. “Objeto de estudio y el nutriólogo”

**ASESORA:**

[GABRIELA AGUILAR HERNANDEZ](https://campus.unadmexico.mx/user/view.php?id=1031&course=139)

**ESTUDIANTE:**

GUILLERMO DE JESÚS VÁZQUEZ OLIVA

**MATRICULA:** ES231107260

**FECHA DE ENTREGA:**

06 de febrero de 2024

**INTRODUCCIÓN**

La nutrición es un aspecto fundamental para el mantenimiento de la salud y el bienestar en todas las etapas de la vida. A través del estudio de cómo los alimentos impactan en nuestro organismo, la nutrición nos proporciona las herramientas necesarias para optimizar nuestra alimentación y promover un estilo de vida saludable. En este contexto, la nutrición deportiva emerge como una disciplina especializada que se enfoca en las necesidades nutricionales específicas de los atletas y personas físicamente activas, con el objetivo de potenciar su rendimiento deportivo y facilitar su recuperación muscular. En este trabajo, exploraremos las actividades clave en el campo de la nutrición deportiva, así como su importancia en el contexto del rendimiento atlético y la salud integral. Además, examinaremos cómo la integración de la nutrición deportiva en programas de entrenamiento y rehabilitación puede contribuir significativamente al éxito deportivo y al bienestar general de los individuos involucrados en actividades físicas intensas.

**CONCLUSIONES**

La nutrición deportiva se presenta como un elemento esencial en el mundo del deporte y la actividad física, brindando una herramienta invaluable para mejorar el rendimiento y optimizar la recuperación de los atletas. A lo largo de este trabajo, hemos explorado las diversas actividades que componen el campo de la nutrición deportiva, desde la evaluación de necesidades nutricionales hasta el diseño de planes dietéticos personalizados y la educación sobre suplementos. Es evidente que la integración de prácticas nutricionales adecuadas puede marcar una diferencia significativa en el rendimiento atlético y la salud integral de los individuos.

Además, hemos destacado la importancia de la colaboración interdisciplinaria entre nutricionistas, entrenadores y personal médico para garantizar un enfoque holístico en el cuidado del atleta. Este enfoque integrado no solo maximiza el rendimiento deportivo, sino que también promueve una recuperación más rápida y una reducción del riesgo de lesiones.

En última instancia, la nutrición deportiva representa una inversión en el éxito a largo plazo de los atletas, contribuyendo no solo a su desempeño en el campo o la pista, sino también a su salud y bienestar fuera de ella. Es imperativo que tanto los atletas como aquellos involucrados en su entrenamiento y cuidado reconozcan el papel crucial que desempeña la nutrición deportiva en la consecución de metas atléticas y la promoción de una vida activa y saludable.

**FUENTES DE CONSULTA**

Cristina Olivos, O., Ada Cuevas, M., Verónica Álvarez, V., & Carlos Jorquera, A. (2012). Nutrición Para el Entrenamiento y la Competición. Revista médica Clínica Las Condes, 23(3), 253–261. <https://doi.org/10.1016/s0716-8640(12)70308-5>

UNADM. (s/f). Generalidades de Nutrición y Dietética. Unadmexico.mx. Recuperado el 6 de febrero de 2024, de <https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE1/NA/03/NIND/unidad_01/descargables/NIND_U1_Contenido.pdf>

Ispizua, J. S. (s/f). La nutricion en el deporte. Bizkaia.eus. Recuperado el 6 de febrero de 2024, de <https://www.bizkaia.eus/home2/archivos/DPTO4/Temas/1_%20LIBRO%20NUTRICIONPARTE%20CASTELLANO.pdf?hash=8939efa9228b2e559c66afae32f1f01b&idioma=CA>

Disciplinas en el area de nutricion. (s/f). Mindomo.com. Recuperado el 6 de febrero de 2024, de <https://www.mindomo.com/es/mindmap/disciplinas-en-el-area-de-nutricion-f5719f0b7335478ea9d483c2e3323bbd>