

La educación alimenticia, reto de la nutrición deportiva

Celebran en CUCS el Día del Nutriólogo

Uno de los principales retos en materia de nutrición y deporte es la educación nutricional en los deportistas, quienes a la par de dar seguimiento a las indicaciones alimenticias, deben conocer los beneficios de consumir cierto tipo y cantidades de alimentos que contribuyan en sus resultados deportivos.

Lo anterior lo expresó el Coordinador del Área de Nutrición, de la Unidad de Evaluación Funcional y Nutrición, del Instituto de Ciencias Aplicadas a la Actividad Física y el Deporte (ICAFYD) –adscrito al Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS)–, licenciado Sergio Alejandro Copado Águila.

Al impartir la conferencia “El rol del nutriólogo en el área deportiva”, como parte de las actividades para celebrar el Día del Nutriólogo, este 27 de enero, Copado Águila dijo que la intervención de estos especialistas es importante entre los atletas de alto rendimiento, así como entre la gente que realiza actividad física por motivos de salud, ya que les permitirá conseguir de manera más rápida sus objetivos.

“Con base en una evaluación se le prescribe lo mejor en cuanto a hidratación, alimentación, suplementación, para preservar la salud; es una de las ciencias importantes para la consecución de salud, rendimiento y logros deportivos”, precisó.

Una de las recomendaciones más importantes tanto para los deportistas como para la sociedad en general es el hecho de respetar los horarios de comida, y entender la nutrición como el hecho de comer sana y balanceadamente, sostuvo.

Al dar a conocer las labores que realizan en el ICAFYD, destacó la importancia del trabajo multidisciplinario y señaló que desde hace varios años trabajan con los atletas que integran las diferentes selecciones deportivas de esta Casa de Estudio desde las diversas áreas aplicadas a la actividad física, quienes aportan para la obtención de resultados.

“Hemos trabajado con más de 300 atletas en el área de nutrición, que han sido evaluados. En el proyecto de salud deportiva hemos visto cómo a lo largo de los años han dado resultados en cuanto a puntos y número de medallas en competencias como la Universiada Nacional”, declaró.

Por: Laura Sepúlveda

Fotografía: David Valdovinos

A t e n t a m e n t e

“Piensa y Trabaja”

Guadalajara, Jalisco, 28 de enero de 2019

URL Fuente: <https://comsoc.udg.mx/noticia/la-educacion-alimenticia-reto-de-la-nutricion-deportiva>