

NUESTROS MÉDICOS:

- Lic. en Nutrición Nohemi Sánchez Arizmendi, lunes a viernes de 8-15 h
- Lic. en Nutrición Karen Nayeli Hernández Vázquez, lunes a viernes de 15-21 h

UBICACIÓN

Bajo la grada poniente Estadio Wilfrido Massieu en Zacatenco

SEDES Y HORARIOS

ZACATENCO

REQUISITOS

- Ser alumno del IPN
- Estar dentro de las disciplinas que la Institución ofrece

DESCRIPCION DE LA DISCIPLINA

- ¿Qué es?
La nutrición en el deporte es una especialidad que se enfoca en cómo los alimentos y nutrientes impactan el rendimiento físico y la recuperación de los atletas o personas físicamente activas. Este tipo de nutrición estudia las necesidades energéticas y los nutrientes específicos que optimizan la función del cuerpo durante el ejercicio, ayudando a alcanzar el máximo rendimiento y minimizar el riesgo de lesiones.
- ¿Para qué sirve?
Optimizar el rendimiento: Proporciona los nutrientes necesarios para mejorar la resistencia, fuerza y velocidad durante el ejercicio.
Acelerar la recuperación: Ayuda al cuerpo a repararse más rápido después del ejercicio intenso, reduciendo el tiempo de recuperación entre sesiones.
Prevenir lesiones y enfermedades: La dieta adecuada fortalece los huesos, músculos y el sistema inmunológico, disminuyendo la probabilidad de lesiones o enfermedades.
Mantener el peso y la composición corporal adecuados: Ayuda a los atletas a alcanzar y mantener un peso y composición corporal óptimos para su deporte.
- Beneficios:
Rendimiento físico mejorado.
Mayor resistencia.
Recuperación más rápida.
Prevención de la fatiga.
Fortalecimiento del sistema inmunológico.
6. Reducción del riesgo de lesiones.
Optimización de la composición corporal.
Mejor capacidad cognitiva.