

DESPACHO DE COMISION PLENARIA

La Comisión Plenaria respecto al expte JXC 73, creación Programa Te Acompaño, en área de deportes en su reunión de fecha 19 de noviembre ha diseñado por unanimidad un despacho en calidad de proyecto de

RESOLUCION

Visto:

La cantidad de personas que concurren al Parque Plaza Montero a realizar actividad física;

Considerando:

Que la alimentación y la hidratación tienen una influencia fundamental cuando realizamos actividad física de modo responsable.

Que la salud depende, en gran medida, de los alimentos que se ingieren. Es muy importante saber qué y cuánto comer, pero el timing nutricional es la clave. Cuándo comer cada nutriente es lo que hace la diferencia. No es lo mismo ingerir un tipo de alimento antes que después de hacer una hora de actividad física porque el estado de las hormonas que controlan el metabolismo es diametralmente opuesto.

Que la Sociedad Internacional de Nutrición Deportiva, en su última declaración sobre el timing de nutrientes, explica que es necesaria una planificación metódica de la ingesta de los alimentos acorde a la actividad. De esta forma, se puede optimizar la nutrición para mejorar la recuperación y la reparación de los músculos luego del ejercicio aumentando la producción de proteínas dentro de las células de los mismos. La nutrición comprende tanto la alimentación como la hidratación siendo inseparables. Son diferentes vías de ingreso de los mismos nutrientes al organismo en movimiento.

Que en esta etapa de contingencia covid-19 se ha observado un aumento en las enfermedades crónicas como por ejemplo diabetes, obesidad, hipertensión entre otras.

Que desde este cuerpo vemos con agrado que podamos sugerir al área mencionada que pueda poner en funcionamiento un programa denominado "TE ACOMPAÑO" el cual tendría como fin asesorar a los vecinos sobre como alimentarse antes, durante y después de realizar actividad física.

Que sería importante poder trabajar en conjunto con la secretaria de deportes para asesorar sobre diferentes métodos de entrenamiento y elongación a las personas que participen de dicho programa.

Que el programa podría aplicarse en el Parque Plaza Montero ya que muchos vecinos de nuestra ciudad se acercan a realizar actividad física.

Por ello

LA COMISION PLENARIA PROPONE AL CONCEJO DELIBERANTE EL SIGUIENTE DESPACHO EN CALIDAD DE PROYECTO DE

RESOLUCION

Artículo 1º: Diríjase a la Secretaria de Deportes para que tenga a bien estudiar la posibilidad de poder crear el programa "TE ACOMPAÑO" a fin que se pueda asesorar a los vecinos sobre como alimentarse y realizar actividad física de modo responsable.

Art. 6º: De forma.