



XIII LEGISLATURA

PODER LEGISLATIVO

“2015, AÑO DEL XL ANIVERSARIO DE LA PROMULGACIÓN DE LA CONSTITUCIÓN POLÍTICA DEL ESTADO LIBRE Y SOBERANO DE BAJA CALIFORNIA SUR”

PUNTO DE ACUERDO.

**C. DIP. EDITH AGUILAR VILLAVICENCIO.
PRESIDENTA DE LA MESA DIRECTIVA DEL SEGUNDO PERÍODO
ORDINARIO DE SESIONES DEL ÚLTIMO EJERCICIO
CONSTITUCIONAL EN LA XIII LEGISLATURA DEL HONORABLE
CONGRESO DEL ESTADO DE BAJA CALIFORNIA SUR,
PRESENTE.**

CON EL PERMISO DE LA MESA DIRECTIVA,

DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN A QUIENES TENGO EL GUSTO DE SALUDAR Y AGRADECER SU PRESENCIA,

DEL PERSONAL QUE LABORA EN ESTE HONORABLE CONGRESO DEL ESTADO,

DEL PÚBLICO QUE NOS DISTINGUE CON SU ASISTENCIA,

HONORABLE ASAMBLEA:

LA QUE SUSCRIBE DIPUTADA **MARISELA AYALA ELIZALDE** INTEGRANTE DE LA FRACCIÓN PARLAMENTARIA DEL PARTIDO REVOLUCIONARIO INSTITUCIONAL EN LA XIII LEGISLATURA DEL HONORABLE CONGRESO DEL ESTADO DE BAJA CALIFORNIA SUR, EN USO DE LAS FACULTADES QUE NOS CONFIEREN LO DISPUESTO POR EL ARTÍCULO 105 Y 126 FRACCIÓN V DE LA LEY REGLAMENTARIA DEL PODER LEGISLATIVO DEL ESTADO DE BAJA CALIFORNIA SUR, SOMETO A LA CONSIDERACIÓN DE ESTA SOBERANÍA LA SIGUIENTE:

PROPOSICIÓN CON PUNTO DE ACUERDO POR EL QUE SE EXHORTA RESPETUOSAMENTE AL C. LIC. MARCOS ALBERTO COVARRUBIAS VILLASEÑOR, GOBERNADOR CONSTITUCIONAL DEL ESTADO DE BAJA



XIII LEGISLATURA

CALIFORNIA SUR, PARA QUE EN EL ÁMBITO DE SUS ATRIBUCIONES FORTALEZCA LA INFRAESTRUCTURA FÍSICA DEL INSTITUTO SUDCALIFORNIANO DEL DEPORTE EN LA CAPITAL DEL ESTADO MEDIANTE LA INSTALACIÓN DE COMEDORES PARA DEPORTISTAS, ASI COMO LA CONSTRUCCIÓN DE ESPACIOS QUE PERMITAN DAR HOSPEDAJE A DEPORTISTAS QUE PARTICIPEN EN COMPETENCIAS QUE SE LLEVEN A CABO EN LA ENTIDAD, DE CONFORMIDAD CON LA SIGUIENTE:

EXPOSICIÓN DE MOTIVOS

El Deporte se ha considerado como una práctica social a través de la historia de la humanidad, ha sido visto bajo distintas ópticas como un componente indispensable para el desarrollo del ser humano.

En todo el mundo, el Deporte contribuye a mejorar la salud física y mental.

Mediante el Deporte se aprenden importantes lecciones de vida sobre respeto, liderazgo, cooperación y competitividad. También promueve la igualdad para todos y ayuda a superar barreras entre las personas.

El Deporte tiene la facultad de ayudar a desarrollar destrezas físicas, hacer ejercicios, socializar, divertirse, aprender a jugar limpio y a mejorar la autoestima. El Deporte ayuda a las niñas y niños en su desarrollo físico mejorando y fortaleciendo su capacidad física y mental.



XIII LEGISLATURA

El Deporte es un factor protector contra los problemas del tabaquismo, el alcohol y la drogadicción.

El Deporte cuando es grupal nos permite interactuar con otros y luchar de manera conjunta por un objetivo común; cuando es individual, nos permite buscar superarnos de manera permanente ya que los buenos resultados dependen pura y exclusivamente de nosotros.

La práctica del deporte es buena para la mayoría de las personas y en el caso de los adolescentes aún más. No sólo ayudará al desarrollo de su organismo que es tan importante en esta etapa sino; también servirá para prevenir hábitos muy perjudiciales como el consumo de tabaco, alcohol ó drogas.

Pero además de esos innegables beneficios físicos, la práctica deportiva tiene aún más ventajas para los adolescentes en su proceso de maduración personal.

El Deporte -desde el juego y la actividad física hasta la competencia organizada- enseña valores esenciales, como la cooperación y el respeto. Mejora la salud y reduce la posibilidad de enfermedades. Y reúne a personas y comunidades salvando divisiones culturales o étnicas. El Deporte es también una forma eficaz de llegar a las niñas y niños y adolescentes que son excluidos y discriminados, ofreciéndoles compañía, apoyo y un sentido de pertenencia.

La práctica del deporte ayuda a disminuir una gran cantidad de enfermedades tales como infartos al miocardio, además de lograr una reducción del peso corporal, siendo justamente una de las formas de prevenir la obesidad, además de beneficiar al



XIII LEGISLATURA

cuerpo con una mayor movilidad articular, sumado a incrementar las capacidades de reacción de nuestro cuerpo y poder mejorar las habilidades corporales.

Además contribuye a eliminar la sensación de cansancio, de malestar, la baja autoestima que suele aparecer en aquellas personas que se encuentran disconformes con su propia imagen corporal.

La importancia de la alimentación es fundamental para el mantenimiento de la vida del ser humano, ya que gracias a ella nuestro organismo va a poder mantener las constantes vitales, realizar los diferentes procesos metabólicos de obtención de energía e igualmente realizar las tareas diarias. Necesita combustible para su funcionamiento, el deportista necesita de unos adecuados nutrientes para realizar actividad física-deportiva.

La alimentación forma parte junto con el descanso, del entrenamiento invisible del deportista.

La ingesta de alimentos debe cubrir el gasto calórico del deportista, así como permitir al mismo tener un peso corporal adecuado, de cara a alcanzar un rendimiento óptimo en el deporte que practica.

Hoy en día, el deporte ha llegado a ser una actividad en la que mucha gente se está interesando y ha comenzado a practicar con más frecuencia, por lo que es importante tomar en cuenta que se necesita tener una buena alimentación para obtener los resultados esperados por el mismo, ya que ésta y el



XIII LEGISLATURA

deporte deben ser actividades que van estrechamente relacionados.

El deportista debe tener una alimentación equilibrada con todos los aportes y nutrientes necesarios para el desarrollo de la actividad física.

La alimentación de las personas que se dedican al deporte es una de las claves de su rendimiento, de sus éxitos y de sus fracasos y, lo que es más importante de su salud.

La vida del deportista exige un gran desgaste de energía y de recursos físicos y psíquicos. Por ello la alimentación ha de ser equilibrada y acorde con las características de la modalidad deportiva y de las necesidades personales.

El interés por la alimentación y el deporte no se limita a la alta competición. No podemos ignorar que la vida saludable de cualquier persona, de cualquier edad y condición, se ve influida por dos factores esenciales, la alimentación sana y la práctica habitual de actividad física.

El ejercicio, la actividad física y el deporte no siempre reciben la atención que merecen, pues se cree que el ejercicio por si solo hará deportistas de excelencia.

Por ello, es de vital importancia apoyar un trabajo integral en los deportistas, combinando el entrenamiento físico, técnico y táctico con la alimentación.



XIII LEGISLATURA

Además este apoyo tendrá también un efecto multiplicador en la sociedad, porque involucra a la familia al compartir los hábitos propios con los de la familia.

Si bien en el caso de Baja California Sur, la **Constitución Política del Estado en su Título Segundo De los Derechos Humanos y sus Garantías en el Artículo 13 Párrafo cuarto** establece que **“Toda persona tiene derecho a la cultura física y a la práctica del deporte. Corresponde a las autoridades estatales y municipales su estímulo, fomento, desarrollo, fortalecimiento, protección y garantía conforme a las leyes en la materia”**.

En la entidad como en el resto del país, la mayor parte de la población que practica deporte o entrena se alimenta de manera inadecuada, lo que repercute en bajo rendimiento. Y es que la buena condición y forma física, así como de salud, no depende sólo del ejercicio, sino también de una alimentación saludable.

Por lo que es de suma trascendencia **fortalecer el poder y potencial del deporte, de la recreación y el juego en el desarrollo de Baja California Sur. Ya que es una poderosa herramienta para la promoción de la paz y el desarrollo.**

Por ello, es necesario que **el Gobierno del Estado fortalezca la Infraestructura Física y la Organización de la Alimentación de los deportistas por parte del Instituto Sudcaliforniano del Deporte.**

Porque la falta de comedores exclusivos para deportistas es una desventaja para los atletas y no ayuda a una alimentación adecuada.



XIII LEGISLATURA

PODER LEGISLATIVO

“2015, AÑO DEL XL ANIVERSARIO DE LA PROMULGACIÓN DE LA CONSTITUCIÓN POLÍTICA DEL ESTADO LIBRE Y SOBERANO DE BAJA CALIFORNIA SUR”

Por lo que es indispensable que la Institución encargada de atender al deporte sudcaliforniano, es decir el INSUDE, lleve a cabo un servicio de alimentación a través de la operación de comedores que ofrezcan alimentos a deportistas, así como un asesoramiento y seguimiento nutricional. Y así cubrir el sector profesional de nutrición y atención al deportista sudcaliforniano.

Así pues el INSUDE al contar con esta Infraestructura Física Deportiva brindará un Servicio de Alimentación y Nutrición a los Deportistas.

Con este servicio ofrecerán a los deportistas el porcentaje de los nutrientes diarios necesarios para su rendimiento físico y un mejor estado de salud, además de favorecer una cultura alimentaria positiva y un estilo de vida saludable.

Ya que la nutrición trasciende de lo clínico a otras áreas, siendo papel fundamental en el ejercicio óptimo de los deportistas.

Es evidente que la falta de comedores exclusivos para deportistas es una desventaja para ellos ya que esto contribuye a que su alimentación no sea la más adecuada y por lo tanto su rendimiento durante los entrenamientos y competencias no es del todo óptimo.

Comparto plenamente la premisa que una buena alimentación es clave para los deportistas, y que la educación física y el deporte deben ser bases de una sociedad saludable del futuro.



XIII LEGISLATURA

PODER LEGISLATIVO

“2015, AÑO DEL XL ANIVERSARIO DE LA PROMULGACIÓN DE LA CONSTITUCIÓN POLÍTICA DEL ESTADO LIBRE Y SOBERANO DE BAJA CALIFORNIA SUR”

Por todo lo anteriormente expuesto, considero necesario y procedente basado en la situación presente y en una visión de futuro para la entidad, presentar la siguiente proposición con:

PUNTO DE ACUERDO:

ÚNICO: LA DÉCIMA TERCERA LEGISLATURA DEL HONORABLE CONGRESO DEL ESTADO DE BAJA CALIFORNIA SUR, EXHORTA RESPETUOSAMENTE AL C. LIC. MARCOS ALBERTO COVARRUBIAS VILLASEÑOR GOBERNADOR CONSTITUCIONAL DEL ESTADO DE BAJA CALIFORNIA SUR, PARA QUE FORTALEZCA LA INFRAESTRUCTURA FÍSICA DEL INSTITUTO SUDCALIFORNIANO DEL DEPORTE EN LA CAPITAL DEL ESTADO Y LAS CABECERAS MUNICIPALES DE LOS CABOS, COMONDÚ, LORETO Y MULEGÉ MEDIANTE LA INSTALACIÓN DE COMEDORES PARA DEPORTISTAS, ASI COMO LA CONSTRUCCIÓN DE ESPACIOS QUE PERMITAN DAR HOSPEDAJE A DEPORTISTAS QUE PARTICIPEN EN COMPETENCIAS QUE SE LLEVEN A CABO EN LA ENTIDAD.

A T E N T A M E N T E

LA PAZ, BAJA CALIFORNIA SUR, A 24 de JUNIO DEL AÑO 2015.

**DIP. MARISELA AYALA ELIZALDE.
INTEGRANTE DE LA FRACCIÓN PARLAMENTARIA DEL PARTIDO
REVOLUCIONARIO INSTITUCIONAL EN LA XIII LEGISLATURA DEL H.
CONGRESO DEL ESTADO DE BAJA CALIFORNIA SUR.**