

# Nutrición, descanso y recuperación para bailarines adultos

Salud Integral y Bienestar | Ejercicio físico y actividad mental

## Descripción del Curso

Este curso, titulado Ejercicio físico y actividad mental, ofrece un enfoque integral para estudiantes mayores de 17 años que buscan desarrollar habilidades físicas, cognitivas y de autocuidado aplicables a la vida real. La unidad 2, Protocolo de recuperación post-entrenamiento con estiramiento, enfriamiento y nutrición para prevenir lesiones, propone un marco práctico para diseñar y aplicar un protocolo de recuperación que combine tres componentes clave: estiramiento dirigido para favorecer la movilidad y la reparación de tejidos; enfriamiento progresivo para normalizar la respuesta fisiológica tras la práctica y reducir el riesgo de lesiones; y nutrición posterior para optimizar la reparación muscular, la rehidratación y la reposición de sustratos energéticos. Aunque el contenido se ilustra con bailarines adultos como caso, el enfoque es transferible a diversas disciplinas y contextos de actividad física. La unidad también aborda señales de fatiga, higiene del sueño y estrategias para adaptar el protocolo a diferentes estilos y cargas de trabajo en danza, permitiendo la personalización en función de la disciplina, el nivel de entrenamiento y las demandas diarias. El objetivo general de la unidad es que el estudiante elabore un protocolo de recuperación post-entrenamiento que integre estiramiento, enfriamiento y nutrición posterior para prevenir lesiones y acelerar la reparación de tejidos. A través de actividades de observación, análisis de indicadores de fatiga y toma de decisiones, el curso promueve una práctica reflexiva y basada en evidencia, fomentando hábitos sostenibles de recuperación que favorezcan el rendimiento y la seguridad a lo largo del tiempo.

## Competencias

- Diseñar y aplicar protocolos de recuperación post-entrenamiento que integren estiramiento, enfriamiento y nutrición para prevenir lesiones y favorecer la reparación muscular.
- Identificar señales de fatiga y indicadores de recuperación para ajustar de forma individualizada el protocolo según la disciplina, la carga de entrenamiento y el contexto.
- Seleccionar estiramientos seguros y específicos para bailarines y, de forma general, para diferentes tipos de actividad física, priorizando la seguridad y la prevención de lesiones.
- Planificar estrategias de enfriamiento progresivo que faciliten la recuperación fisiológica y reduzcan el riesgo de lesiones post-entrenamiento.
- Proponer pautas de nutrición post-entrenamiento que apoyen la recuperación muscular, la rehidratación y la reposición de sustratos energéticos.
- Analizar críticamente la relación entre sueño, recuperación y rendimiento, aplicando buenas prácticas de higiene del sueño en su rutina.

- Adaptar el protocolo de recuperación a diferentes estilos de trabajo, cargas de entrenamiento y contextos de actividad física, demostrando habilidades de personalización y toma de decisiones.

## Requerimientos

- Interés y motivación por la recuperación, prevención de lesiones y mejora del rendimiento físico y cognitivo.
- Espacio o ambiente adecuado para realizar sesiones prácticas de estiramiento y enfriamiento, así como acceso a recursos básicos de nutrición para la actividad física.
- Ropa y calzado cómodo apropiados para movimientos de danza o ejercicio físico, según corresponda a la disciplina.
- Capacidad de registrar observaciones y resultados en un cuaderno o formato digital para el seguimiento de la fatiga, la recuperación y la respuesta al protocolo.
- Compromiso para implementar buenas prácticas de higiene del sueño y adherencia a pautas básicas de nutrición post-entrenamiento.

## Unidades del Curso

### Unidad 1: Unidad 1: Nutrición pre-entrenamiento, durante y post-entrenamiento para bailarines adultos

#### Objetivos de Aprendizaje

- Identificar prácticas adecuadas de nutrición pre-entrenamiento para bailarines, considerando horarios y elecciones de carbohidratos, proteínas y grasas.
- Analizar estrategias de nutrición durante el entrenamiento para mantener energía, rendimiento y reponer líquidos y electrolitos.
- Describir prácticas de nutrición post-entrenamiento para favorecer la recuperación muscular y la adaptación a la danza.

#### Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Nutrición pre-entrenamiento para danza — Descripción corta: planificación de comidas y snacks 1-4 horas antes, elección de carbohidratos complejos, hidratación y soporte energético.
2. **Tema 2:** Nutrición durante el entrenamiento — Descripción corta: estrategias de hidratación, carbohidratos de rápida absorción y manejo de electrolitos en sesiones de intensidad variable.
3. **Tema 3:** Nutrición post-entrenamiento para recuperación — Descripción corta: combinación de carbohidratos y proteína para la reposición de glucógeno y reparación muscular, tiempos óptimos y ejemplos prácticos.
4. **Tema 4:** Hidratación y balance de líquidos en danza — Descripción corta: señales de deshidratación, guías de ingesta de líquidos y ajustes según duración e intensidad de la sesión.

#### Actividades

- **Actividad 1: Diseño de un plan de nutrición pre-entrenamiento** — Descripción: en equipos, crear un plan de comida y snack para una sesión de 75 minutos. Qué comer 2-3 horas antes y qué llevar como snack de 30-60 minutos antes. Puntos clave: tipo de carbohidratos, tamaño de porción, horarios y hidratación. Principales aprendizajes: adecuación de la ingesta a la duración e intensidad de la danza.
- **Actividad 2: Simulación de hidratación durante una clase intensa** — Descripción: simulación de una sesión de danza de alta demanda; los alumnos deciden cantidades de líquidos y electrolitos y registran sensaciones. Puntos clave: balance hídrico, electrolitos y prevención de fatiga. Aprendizajes: lectura de señales del cuerpo y ajuste de ingestas.
- **Actividad 3: Protocolo post-entrenamiento para recuperación** — Descripción: redactar un protocolo de recuperación de 30-45 minutos incluyendo comida, hidratación y estiramientos breves; justificar con evidencia. Puntos clave: ventana de recuperación, tiempos y combinaciones. Aprendizajes: aplicación práctica para acelerar recuperación y preparación para la siguiente sesión.
- **Actividad 4: Análisis de casos y ajuste de planes** — Descripción: analizar dos casos distintos (sesión de limpieza técnica vs. presentación de gala) y proponer ajustes en nutrición y horarios. Puntos clave: adaptabilidad y prioridades de rendimiento. Aprendizajes: capacidad de adaptar estrategias a contextos reales de danza.

## Evaluación

La evaluación verifica el logro del Objetivo General mediante una combinación de trabajo práctico y reflexión aplicada a la danza.

- **Unidad 1 - Evaluación por Objetivo General:** 1) Plan de nutrición completo (pre, durante y post) para una sesión de danza de 75 minutos; 2) Informe crítico corto justificando las elecciones nutricionales basadas en energía requerida y recuperación; 3) Participación en simulaciones de hidratación y debates de caso. Criterios de logro: claridad, coherencia entre teoría y práctica, justificación basada en evidencia y aplicabilidad a bailarines adultos.

## Unidad 2: Unidad 2: Protocolo de recuperación post-entrenamiento con estiramiento, enfriamiento y nutrición para prevenir lesiones

### Objetivos de Aprendizaje

- Diseñar un enfriamiento progresivo y un conjunto de estiramientos seguros y específicos para bailarines tras la práctica.
- Definir recomendaciones de nutrición post-entrenamiento que favorezcan la recuperación muscular y la prevención de lesiones.
- Analizar indicadores de fatiga y recuperación para ajustar el protocolo de forma individualizada.

### Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Enfriamiento y estiramiento para bailarines — Descripción corta: secuencia de enfriamiento y estiramientos estáticos y dinámicos orientados a las zonas de mayor carga en danza, con tiempos y progresión.

2. **Tema 2:** Nutrición post-entrenamiento para recuperación y prevención de lesiones — Descripción corta: combinación de proteínas y carbohidratos, hidratación y micronutrientes clave para la reparación tisular.
3. **Tema 3:** Monitoreo de recuperación y señales de fatiga — Descripción corta: herramientas simples para evaluar recuperación (diario de sueño, dolor, rendimiento) y ajustar el protocolo.

## Actividades

- **Actividad 1: Protocolo de enfriamiento y estiramiento** — Descripción: diseñar una rutina de enfriamiento de 10 minutos y una secuencia de estiramiento estático/dinámico para después de una sesión de 60 minutos. Puntos clave: duración, orden, seguridad, prevención de lesiones. Aprendizajes: importancia de la recuperación estructurada para bailarines.
- **Actividad 2: Plan de nutrición post-entrenamiento** — Descripción: crear un plan inmediato (0-2 h) y un plan de 12-24 h posterior para recuperación muscular y rehidratación, con ejemplos prácticos. Puntos clave: tiempos, combinaciones carbohidrato-proteína, hidratación. Aprendizajes: método práctico para acelerar reparación y disminuir dolor muscular.
- **Actividad 3: Caso práctico de ajuste del protocolo** — Descripción: ante un caso con signos de fatiga crónica, proponer ajustes en el protocolo de recuperación y justificar con evidencia. Puntos clave: signos de alerta, personalización. Aprendizajes: capacidad de interpretar indicadores y adaptar intervenciones.

## Evaluación

La evaluación se orienta a verificar el logro del Objetivo General mediante la aplicación práctica del protocolo de recuperación y su adecuación a escenarios reales de danza.

- **Unidad 2 - Evaluación por Objetivo General:** 1) Protocolo escrito de recuperación post-entrenamiento que incluya enfriamiento, estiramiento y nutrición; 2) Demostración y explicación de la secuencia de estiramiento y enfriamiento; 3) Análisis de un caso práctico con justificación de ajustes. Criterios de logro: claridad, coherencia entre fases, seguridad de los estiramientos, evidencia de buenas prácticas para prevenir lesiones.