

Alimentación, hidratación y nutrición antes y después del ejercicio

Educación Física | Nutrición y salud

Descripción del Curso

Este curso de Nutrición y salud está diseñado para estudiantes de 15 a 16 años y se desarrolla en un marco práctico e integrador. Su duración es de 2 semanas y se propone como un espacio para comprender y aplicar principios básicos de nutrición, hidratación y recuperación en situaciones reales de entrenamiento y vida cotidiana. La unidad se apoya en un enfoque basado en casos, reflexión personal y presentaciones para desarrollar habilidades técnicas y actitudinales necesarias para tomar decisiones saludables frente a desafíos cotidianos y deportivos.

- **Actividad 1: “Caso de estudio”** - Diseñar un día de entrenamiento para un estudiante y proponer el plan completo de alimentación e hidratación.
- **Actividad 2: “Presentación del plan”** - Compartir el plan con la clase, explicando las elecciones y el razonamiento.
- **Actividad 3: “Análisis de eficacia”** - Evaluar la adecuación del plan ante diferentes intensidades y duración; proponer mejoras.
- **Actividad 4: “Registro de hábitos”** - Llevar un diario de hábitos alimentarios e hidratación durante una semana y reflexionar sobre el ajuste necesario.
- **Actividad 5: “Autoevaluación y ajuste”** - Reflexión individual sobre lo aprendido y ajustes para futuras prácticas.

Objetivo: El curso busca desarrollar una rúbrica de diseño del plan completo (OE4.1 y OE4.2), verificar la coherencia entre las fases previas y posteriores al entrenamiento y generar un informe de reflexión sobre la importancia de la recuperación nutricional (OE4.3).

Especificaciones: Duración: 2 semanas

Competencias

- Comprender y aplicar principios básicos de nutrición y salud en contextos reales de entrenamiento y vida diaria.
- Diseñar, planificar y ajustar un plan de alimentación e hidratación para un día de entrenamiento, considerando intensidad y duración.
- Analizar la eficacia de un plan ante diferentes escenarios y proponer mejoras fundamentadas.
- Registrar hábitos alimentarios e de hidratación de manera sistemática y reflexiva para promover cambios sostenibles.
- Explicar y justificar elecciones nutricionales y de hidratación con evidencia y criterios razonados.
- Comunicar resultados, razonamientos y aprendizajes de forma clara y respetuosa ante la clase.

- Desarrollar hábitos de vida saludable y una actitud crítica hacia la recuperación nutricional y su impacto en el rendimiento.

Requerimientos

- Participación activa en las 5 actividades planificadas y cumplimiento de entregas en tiempo y forma.
- Uso de un cuaderno o dispositivo para el registro de hábitos y para recolectar evidencias de aprendizaje.
- Acceso a recursos fiables sobre nutrición, hidratación y recuperación; capacidad para citar fuentes cuando corresponda.
- Trabajo colaborativo en equipo para las actividades 1 y 4, con roles definidos y acuerdos de convivencia de grupo.
- Presentación oral del plan (Actividad 2) con soporte visual y explicación de las elecciones.
- Entrega de un informe de reflexión (Actividad 5) que integre aprendizajes y propuestas para futuras prácticas.
- Evaluación basada en las rúbricas OE4.1, OE4.2 y OE4.3.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Nutrientes y líquidos recomendados antes del ejercicio: fundamentos y función en el rendimiento

Objetivos de Aprendizaje

- OE1.1 Identificar carbohidratos, proteínas ligeras y líquidos (agua y electrolitos) recomendados para la pre-entrenamiento en adolescentes de 15-16 años.
- OE1.2 Explicar la función de cada componente (energía, digestión, hidratación) en el rendimiento deportivo.
- OE1.3 Reconocer señales de deshidratación o malestar digestivo previos al ejercicio y posibles estrategias para mitigarlas.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Nutrientes clave para el pre-entrenamiento: carbohidratos como fuente de energía y proteínas ligeras para mantener músculo, con énfasis en horarios de consumo y digestibilidad.
2. **Tema 2:** Hidratación y electrolitos: agua, sodio y otros electrolitos, y su papel en el rendimiento y la sensación de sed.
3. **Tema 3:** Planificación y señales del cuerpo: cómo planificar la comida previa y reconocer signos de mal manejo digestivo o deshidratación.

Unidad 2: Unidad 2: Planificación de comidas previas al ejercicio: pautas simples y al menos dos ejemplos de menús para diferentes horarios

Objetivos de Aprendizaje

- OE2.1 Explicar pautas simples para planificar una comida previa al entrenamiento (tiempo de ingesta, composición, digestibilidad).
- OE2.2 Elaborar al menos dos ejemplos de menús previos adaptados a diferentes horarios de entrenamiento (p. ej., mañana y tarde).
- OE2.3 Justificar por qué estos menús son adecuados para el rendimiento y la comodidad digestiva de adolescentes.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** pautas generales para la comida previa: timing, porciones, y digestión adecuada para adolescentes.
2. **Tema 2:** selección de alimentos previos: carbohidratos adecuados, proteína ligera y baja en fibra.
3. **Tema 3:** ejemplos de menús para distintos horarios de entrenamiento: mañana, antes de clase, y tarde.

Unidad 3: Unidad 3: Hidratación y cálculo de ingesta de agua para días de entrenamiento: duración e intensidad

Objetivos de Aprendizaje

- OE3.1 Explicar fundamentos de necesidades hídricas durante la actividad física en adolescentes.
- OE3.2 Realizar cálculos simples de ingesta de agua para distintos escenarios de entrenamiento (duración e intensidad).
- OE3.3 Analizar señales de deshidratación y estrategias para prevenirla durante el día de entrenamiento.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Fundamentos de hidratación: qué es la deshidratación y por qué es crucial para adolescentes.
2. **Tema 2:** Cálculo de ingesta de agua: duración, intensidad, peso y pérdidas estimadas (sudor).
3. **Tema 3:** Bebidas y electrolitos: cuándo usar bebidas con electrolitos y qué considerar.

Unidad 4: Unidad 4: Plan de alimentación e hidratación para un día de entrenamiento: before y after

Objetivos de Aprendizaje

- OE4.1 Diseñar un plan diario de alimentación e hidratación para un día de entrenamiento, incluyendo la fase previa y la recuperación post-entrenamiento.
- OE4.2 Ajustar horarios, porciones y líquidos según duración e intensidad del entrenamiento.
- OE4.3 Explicar la importancia de la recuperación nutricional para el rendimiento y la salud del adolescente.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Diseño de un plan diario para un día de entrenamiento: antes, durante (si corresponde) y después.
2. **Tema 2:** Recuperación nutricional: carbohidratos y proteínas posteriores al ejercicio y rehidratación adecuada.
3. **Tema 3:** Adaptaciones y contingencias: clima, horarios atípicos y obstáculos prácticos.