

Las Proteínas en el Deportista: Nutrición para el Rendimiento

Educación Física | Nutrición y salud | para estudiantes de secundaria (12-15 años) | 8 semanas

Descripción del Curso

Este curso está diseñado para estudiantes de secundaria de 12 a 15 años interesados en comprender la importancia de las proteínas en la alimentación de quienes practican deporte. A lo largo de ocho semanas, se explorará el papel fundamental que las proteínas desempeñan en el crecimiento, recuperación y desempeño físico, enfatizando cómo una nutrición adecuada contribuye a la salud y al rendimiento deportivo.

El curso combina explicaciones teóricas con actividades prácticas y reflexivas, fomentando un aprendizaje activo y significativo. Se abordarán temas desde la estructura y función de las proteínas, hasta su aplicación en planes alimenticios para deportistas jóvenes. Los estudiantes desarrollarán habilidades para identificar fuentes proteicas saludables, planificar comidas equilibradas y entender las necesidades nutricionales según diferentes tipos de actividad física.

Al finalizar, los estudiantes serán capaces de tomar decisiones informadas sobre su alimentación y su relación con la actividad física, promoviendo hábitos saludables que contribuyan a su bienestar y desarrollo deportivo.

Objetivos Generales

- Describir las características y funciones principales de las proteínas en el cuerpo humano.
- Explicar cómo las proteínas contribuyen al desarrollo y recuperación muscular en deportistas.
- Comparar diferentes fuentes proteicas y su valor nutricional para planificar dietas saludables.
- Aplicar conocimientos para diseñar menús adecuados a las necesidades proteicas en jóvenes activos.
- Evaluar la relación entre la nutrición proteica y el rendimiento físico en actividades deportivas.

Competencias

- Identificar y explicar la función de las proteínas en el organismo, especialmente en deportistas jóvenes.
- Analizar las necesidades proteicas según el tipo e intensidad de actividad física realizada.
- Seleccionar fuentes alimenticias ricas en proteínas adecuadas para una dieta equilibrada en deportistas.
- Elaborar planes de alimentación que integren proteínas de calidad para mejorar el rendimiento deportivo.
- Valorar la importancia de una nutrición balanceada para la salud y recuperación muscular.
- Comunicar eficazmente información básica sobre nutrición y proteínas en contextos deportivos.

Requerimientos

- Conocimientos básicos de biología y alimentación saludable.
- Acceso a materiales de consulta como libros o internet para investigación.
- Cuaderno o dispositivo para tomar notas y realizar actividades.
- Motivación para participar en actividades grupales y discusiones.

Unidades del Curso

Unidad 1: Introducción a las proteínas y su importancia en la alimentación

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar la estructura básica de las proteínas utilizando modelos y ejemplos visuales.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de describir las funciones principales de las proteínas en el organismo mediante explicaciones sencillas y ejemplos cotidianos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de clasificar alimentos comunes en fuentes proteicas y no proteicas, justificando su elección con base en su contenido nutricional.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de explicar la importancia de las proteínas en la alimentación diaria para el mantenimiento y desarrollo del cuerpo, especialmente en deportistas, usando ejemplos prácticos.

Unidad 2: Funciones específicas de las proteínas en el cuerpo del deportista

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar las principales funciones de las proteínas en el crecimiento y reparación muscular en deportistas mediante la explicación de procesos biológicos básicos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de describir cómo las proteínas apoyan otras funciones esenciales en el cuerpo durante la práctica deportiva, utilizando ejemplos concretos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de analizar casos prácticos para determinar la importancia de la ingesta proteica adecuada en la recuperación y el rendimiento físico de jóvenes activos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de comparar y clasificar diferentes roles específicos de las proteínas en el cuerpo del deportista, relacionándolos con necesidades deportivas y nutricionales.

Unidad 3: Fuentes alimenticias de proteínas: animales y vegetales

Objetivos de Aprendizaje

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de identificar diferentes fuentes alimenticias de proteínas animales y vegetales mediante la revisión de etiquetas nutricionales y recursos informativos.

- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de comparar el valor nutricional y los beneficios de proteínas animales y vegetales utilizando tablas de composición de alimentos.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de explicar cómo combinar fuentes proteicas animales y vegetales para lograr una dieta balanceada, mediante la elaboración de ejemplos prácticos de menús.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de clasificar alimentos ricos en proteínas según su origen y aporte nutricional, aplicando criterios básicos de evaluación nutricional.
- Al finalizar la unidad, el estudiante será capaz de diseñar un plan de alimentación que incluya fuentes proteicas variadas para apoyar el rendimiento deportivo, considerando las necesidades de jóvenes activos.

Unidad 4: Necesidades proteicas según edad, sexo y tipo de deporte

Unidad 5: Elaboración de menús y planes alimenticios para deportistas jóvenes

Unidad 6: Mitos y realidades sobre el consumo de proteínas en el deporte

Unidad 7: Impacto de una nutrición proteica equilibrada en el rendimiento y la recuperación

Unidad 8: Proyecto final: Plan nutricional personalizado y presentación