



| | | | |
|--------------------------|---------------------|------------------|-------|
| Nombres: | Apellidos: | RUN: | |
| Curso:..... Letra: | Fecha: | Puntaje Obtenido | Nota: |

OBJETIVO: de: EF03 OA 09: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, de vida saludable, hidratarse con agua, comer una colación saludable antes y después de la práctica de actividad física.

Actividad: Leer con la familia y comentar por párrafo.

Indicadores

1. Señalan aquellos alimentos que aporten más energía y que son más saludables para tu etapa de desarrollo.
2. Señalan hábitos de higiene previos al consumo de alimentos saludables.

Recomiendo ver con los padres en YouTube los siguientes videos:

Alimentación en niños deportistas

https://www.youtube.com/watch?v=9Hh9ds_Wr2w

El desayuno ideal para el niño

<https://www.youtube.com/watch?v=WgYEm2G97VY>

Consejos para la alimentación de los niños

https://www.youtube.com/watch?time_continue=368&v=T2ihagJOckc&feature=emb_logo

Los hábitos alimentarios de los niños deportistas incluyen algunas variaciones con respecto a los de otros niños de su misma edad y sexo que no realizan este tipo de esfuerzo físico, principalmente debido a que, si bien las necesidades calóricas basales no varían, si lo hacen las relacionadas con la intensidad de la actividad física. A continuación, pasamos a detallarlas.

1. Energía

Es importante que se respeten los patrones de comidas en niños deportistas (5 al día) y que en aquellos días en los que el esfuerzo es mayor y no de manera habitual, el niño coma más cantidad para tener energía suficiente.

2. Dieta equilibrada en macronutrientes

Aunque existe una tendencia a hacerlo, los niños deportistas no deben consumir dietas más ricas en proteínas, porque sus riñones pueden sufrir las consecuencias. Sin embargo, si puede resultar adecuado escoger una comida rica en carbohidratos complejos, que aseguran una liberación paulatina de energía, aumentando la capacidad de rendimiento.

3. Aporte de micronutrientes esenciales para huesos y músculos

El calcio, presente sobre todo en los productos lácteos o las verduras de hoja verde, ayuda a una buena salud ósea, contribuyendo a minimizar las probabilidades de rotura. El hierro, presente en las carnes rojas desempeña un papel esencial en la oxigenación de las células, ya que, al formar parte de la hemoglobina de la sangre, transporta el oxígeno desde los pulmones a todas las partes del cuerpo, incluyendo los músculos, asegurando su buen funcionamiento. El hierro de origen vegetal debe combinarse con vitamina C para potenciar su absorción.

4. Respetar las digestiones

Dependiendo de los horarios de mayor esfuerzo, hay que establecer los horarios de comidas del niño. Al menos deben pasar un par de horas entre la ingesta y el ejercicio físico. Tras la ingesta, el cuerpo destinará el grueso de la energía para realizar las actividades digestivas y mantener la temperatura corporal, por lo que podría disminuir el rendimiento deportivo del niño o, incluso, causar problemas más serios como escalofríos, calambres o mareos.

5. Asegurar una buena hidratación

El niño debe tener agua accesible tanto antes como durante la actividad física, ya que, al aumentar el esfuerzo también lo hace la transpiración (o sudoración), y aumenta la pérdida de agua, minerales y oligoelementos.

6. Rehidratarse

Los zumos o las frutas juegan un papel muy importante en la recuperación post esfuerzo, ya que proporcionan todos los micronutrientes que se han perdido con la sudoración y azúcares sencillos, que suponen energía inmediata.

7. Evitar las BEBIDAS ENERGÉTICAS

Estas bebidas **NO SON APTAS PARA LOS NIÑOS** y en su lugar deben ofrecerse zumos, leche o simplemente agua y una pieza de fruta.

Beneficios de la actividad física en niños

El deporte o la actividad física deberían formar parte de los hábitos de vida de todos los niños, y porque no decirlo también, de los adultos, porque el sedentarismo no es nada recomendable para la salud.

Realizar un ejercicio ayuda a un desarrollo adecuado del aparato locomotor y del sistema cardiovascular, mantiene el peso en unos niveles óptimos, favorece la coordinación y el control de los movimientos. Desde el punto de vista psicológico, reduce la ansiedad, frena episodios de depresión, fomenta la autoconfianza y facilita la integración social.

¿Cómo debe de ser este ejercicio? Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los niños entre 5 y 17 años sanos deberían realizar, al menos, 60 minutos diarios de actividad intensa o moderado y, en su gran mayoría esta actividad deberá ser aeróbica. Y los que aún no hacen nada, comenzar poco a poco.