



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 40, MARZO DE 2011

“SEGURIDAD ALIMENTICIA EN LA PRACTICA DEPORTIVA EN EDUCACIÓN PRIMARIA”

AUTORÍA CARLOS LOSADA MARTÍNEZ
TEMÁTICA HÁBITOS EN LA ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN EDUCACIÓN PRIMARIA
ETAPA EDUCACIÓN PRIMARIA

Resumen

Hemos realizado un estudio sobre la seguridad deportiva, prestando atención a los posibles riesgos en instalaciones, el campo donde jugamos, pista donde realizamos nuestras sesiones o material que utilizamos, y haciendo hincapié en distintos aspectos de nuestros niños, como los hábitos alimenticios, teniendo en cuenta la obesidad, hábitos higiénicos y actividad física muy presente en nuestra sociedad actual.

Palabras clave

Obesidad, alimentación, actividad física, Rafa.

1. INTRODUCCIÓN

Este estudio sobre la *SEGURIDAD ALIMENTICIA EN LA PRACTICA DEPORTIVA EN EDUCACIÓN PRIMARIA* estará centrado en el equipo prebenjamín de la Fundación del CCF, ya que es el equipo al que dirijo, y es sobre el que directamente más puedo influir.

Hablaremos sobre distintos aspectos de RAFA, un jugador nacido en Córdoba en 2002, asiste a 2º curso de Ed. Primaria, tiene un peso de 44.6 kg, y creo que se podrían corregir distintos hábitos y costumbres que tanto el niño como los padres tienen, también tengo que decir que los padres han prestado su colaboración para todo.

Pienso que la seguridad deportiva no es solo prever posibles riesgos en instalaciones, el campo donde jugamos, o material que utilizamos en nuestras sesiones, sino que tenemos que prestar atención a distintos aspectos de nuestro equipo, como los hábitos alimenticios, teniendo en cuenta la obesidad, muy presente en nuestra sociedad, hábitos higiénicos, las botas que nuestros jugadores utilizan en los entrenamientos, la preparación psicológica de los niños, preparándolos para una vida relacionada con el deporte y la salud.

“EVITAR LA OBESIDAD Y EL SEDENTARISMO INCULCANDO HáBITOS Y VALORES A LOS NIÑOS”



INNOVACIÓN
Y
EXPERIENCIAS
EDUCATIVAS

ISSN 1988-6047

DEP. LEGAL: GR 2922/2007

Nº 40, MARZO DE 2011



2. TABLAS DE PESO Y TALLA.

A continuación comenzaremos aportando una tabla con los distintos pesos de los componentes de la plantilla organizados por peso.

NOMBRE	PESO (Kg)	TALLA (m)
RAFA	44.6	1.37
JHON	36.6	1.32
LUQUE	36	1.35
VICTOR	35.9	1.38
PEDRO	33.8	1.43
CRISTIAN	33.3	1.31
RUBÉN	29.5	1.35
JAVI	27.7	1.34
ALVARO	27.5	1.32
ANTONIO	25.8	1.22
FRAN	25.4	1.28
LITO	25.1	1.26
TIAGO	24.2	1.27

En la tabla vemos como Rafa pesa 9 Kg más que el siguiente compañero, y realizando una búsqueda por internet en la siguiente página "<http://www.conhijos.es/familia/dietas-para-ninos-adelgazar/>", hemos cogido una tabla de dicho artículo para ver el peso ideal de niños de estas edades:

Edad (meses)	Peso ideal (KG)	Altura ideal (cm)
6 años	21	113



ISSN 1988-6047

DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 40, MARZO DE 2011

7 años	24	118
8 años	26	123

Para poder establecer el peso ideal de un niño deberemos tener en cuenta varios factores y no centrarnos estrictamente en esta tabla, y si en el peso y la altura de sus padres, su alimentación, su actividad diaria, etc.... por este motivo los siguientes pasos que seguiremos son mostrar una relación de tablas de Rafa y su relación familiar.

3. TABLAS DE CONTROL DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD DIARIA.

A continuación veremos los hábitos alimenticios de Rafa durante dos semanas, y también su actividad diaria en las mismas, que serán:

- Una semana de colegio. SEMANA 1
- Una semana de vacaciones (Semana Santa). SEMANA 2

Así podremos contrastar sus hábitos de alimentación y actividad diaria durante el período escolar y en vacaciones.

**INNOVACIÓN
Y
EXPERIENCIAS
EDUCATIVAS**

ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 40, MARZO DE 2011

JUGADOR: RAFAEL LARA CHUPS
TALLA: 1,38
PESO: 44.500 kg

CONTROL DIARIO DE COMIDAS
(SEMANA 22-28 DE MARZO 2010)

SEMANA 1

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	VASO DE LECHE CON COLAJAO + 8 GALLETTAS MIGADAS 07.45 h	UN VASO DE LECHE CON COLAJAO 6 ALL-BRAN (CEREALES) 07.45 h	VASO DE LECHE CON COLAJAO + 8 GALLETTAS MIGADAS 07.45 h	VASO DE LECHE CON COLAJAO + 8 GALLETTAS MIGADAS 07.45 h	VASO DE LECHE CON COLAJAO + 8 GALLETTAS MIGADAS 07.45 h	MEDIO BOCADILLO DOS LONGIAS DE CHOPED 09.00 h	VASO DE LECHE CON COLAJAO + 8 GALLETTAS MIGADAS 08.30 h
MEDIA MANAANA	LA MITAD DE UNA VIENA DE PAPEL CON DOS RODAJAS DE CHOPED 1 GOMINOLA 10.30 h	PAN BIMBO CON MANTEQUILLA 10.30 h	1 MANZANA 10.30 h	PAN BIMBO CON MANTEQUILLA 10.30 h	PAN BIMBO CON MANTEQUILLA 10.30 h	2 DONNETTES 12.30 h	4 TROZOS DE CHORIZO FRITO CON PAN 13.30 h
ALMUERZO	GARBANZOS CON CALLOS (SOLO GARBANZOS) 2 VASOS DE PEP-SHIGT 3 FRESONES 14.30 h	ALBONDIGAS CON TOMATE (DE CERDO Y POLLO 120 G) PATATAS FRITAS (83 G) 2 VASOS DE PEP-SHIGT FRESONES (90 G) 14.30 h	LENTILLAS (450 G) 2 VASOS DE PEP-SHIGT 14.30 h	CARNE EN SALSA DE MAGRO DE CERDO (150 G) JUDIAS VERDES 2 VASOS DE PEP-SHIGT 6 UVAS 14.30 h	FILETES DE POLLO A LA PLANCHA (150 G) 2 VASOS DE PEP-SHIGT 6 UVAS 14.30 h	REVIUELTO DE PATATAS CON JAMON Y HIEVO COCOA COLA ZERO 2 MINIBOMBONES 14.30 h	ARROZ CON POLLO 1 PEP-SHIGT 15.00 h
MERIENDA	DOS MANZANAS 19.00 h	UN VASO DE LECHE CON COLAJAO 6 ALL-BRAN (CEREALES) 18.00	UN VASO DE LECHE CON COLAJAO 6 ALL-BRAN (CEREALES) 17.15	VASO DE LECHE CON COLAJAO + 8 GALLETTAS MIGADAS 18.00 h	CHICLE SIN AZUCAR 18.00 h	1 PAQUETE DE GUSANITOS 1 PEP-SHIGT 18.15 h	1 PASTELITO
CENA	6 ALBONDIGAS FRITAS UN VASO DE LECHE CON COLAJAO 21.00 h	4 FILETES DE LOMO ADOBADO YOGURT DE LIMON DESNATADO 21.00 h	ARROZ A LA CUBANA (187 G) 1 HUEVO FRITO 1 VASO DE PEP-SHIGT YOGURT DE LIMON DESNATADO 21.00 h	LASAÑA VEGETAL (200 G) 1 VASO DE AGUA YOGURT DE LIMON DESNATADO 21.00 h	VASO DE CARACOLES 1 VASO DE PEP-SHIGT YOGURT DE LIMON DESNATADO 21.00 h	1 HAMBURGUESA DEL MACDONALLS 21.00 h	SOPA DE FIDEOS TORTELLA DE JAMON 1 VASO DE PEP-SHIGT YOGURT DE LIMON DESNATADO



INNOVACIÓN
Y
EXPERIENCIAS
EDUCATIVAS

ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 40, MARZO DE 2011

JUGADOR: RAFAEL LARA CHUPS TALLA: PESO:						
CONTROL ACTIVIDAD DIARIA (SEMANA 22-28 DE MARZO 2010)						
SEMANA 1						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
7.30 LEVANTARSE 7.45 DESAYUNO 8.00 AULA MATINAL 9.00 COLEGIO 14.00 SALIDA COLEGIO 14.30 ALMUERZO 15.15 JUGAR PLAY 3 17.30 TELE 18.00 ENTRENAMIENTO 20.00 BANO 21.00 CENA 22.00 DORMIR	7.30 LEVANTARSE 7.45 DESAYUNO 8.00 AULA MATINAL 9.00 COLEGIO 14.00 SALIDA COLEGIO 14.30 ALMUERZO 15.15 VER TELE 16.15 JUGAR NINTENDO DS 17.30 TAREAS, DIBUJAR 19.00 AL INSTITUTO CON LA PELOTA 20.30 BANO 21.00 CENA 22.00 DORMIR	7.30 LEVANTARSE 7.45 DESAYUNO 8.00 AULA MATINAL 9.00 COLEGIO 14.00 SALIDA COLEGIO 14.30 ALMUERZO 15.15 VER TELE 16.15 JUGAR PLAY 3 17.45 CATEQUESES 19.00 JUGAR EN LA PLAZA CON LA PELOTA 20.30 BANO 21.00 CENA 22.00 DORMIR	7.30 LEVANTARSE 7.45 DESAYUNO 8.00 AULA MATINAL 9.00 COLEGIO 14.00 SALIDA COLEGIO 14.30 ALMUERZO 15.15 VER TELE 16.15 JUGAR PLAY 3 17.00 TAREAS, DIBUJAR 18.00 JUGAR A LA PLAY 3 19.00 VER TELE 20.30 BANO 21.30 CENA 22.30 DORMIR	7.30 LEVANTARSE 7.45 DESAYUNO 8.00 AULA MATINAL 9.00 COLEGIO 14.00 SALIDA COLEGIO 14.30 ALMUERZO 15.15 VER TELE 16.30 ENTRENAMIENTO 18.00 DUCHA 20.00 CENA 23.00 DORMIR	8.00 LEVANTARSE 9.00 DESAYUNO 9.00 VER TELE 10.00 JUGAR A LA PLAY 3 11.00 PADEL 12.00 A LA PARCELA 14.00 ALMUERZO 16.00 JUGAR PLAY 17.30 ESTADIO DE FUTBOL 20.00 EROSKY 22.00 DUCHA 23.00 DORMIR	8.00 LEVANTARSE 8.30 DESAYUNO 9.00 VER TELE 9.30 A LA PARCELA 11.00 PADEL 12.00 A LA PARCELA 14.00 ALMUERZO 17.30 ESTADIO DE FUTBOL, PING PONG) 19.00 PLAY 3 19.30 DUCHA 20.00 TELE 22.30 DORMIR

**INNOVACIÓN
Y
EXPERIENCIAS
EDUCATIVAS**

ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 40, MARZO DE 2011

JUGADOR: RAFAEL LARA CHUPS TALLA: 1,38 PESO: 44,400 kg CONTROL DIARIO DE COMIDAS (SEMANA 29-31 DE MARZO Y 1-4 DE ABRIL 2010)							
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	VASO DE LECHE CON COLAÇAO +7 GALLETTAS MIGADAS 10.00 h	VASO DE LECHE CON COLAÇAO +7 GALLETTAS MIGADAS 09.30 h	VASO DE LECHE CON COLAÇAO +7 GALLETTAS MIGADAS 09.30 h	VASO DE LECHE CON COLAÇAO +7 GALLETTAS MIGADAS 10.00 h	VASO DE LECHE CON COLAÇAO +7 GALLETTAS MIGADAS 10.00 h	VASO DE LECHE CON COLAÇAO +7 GALLETTAS MIGADAS 10.00 h	VASO DE LECHE CON COLAÇAO +7 GALLETTAS MIGADAS 10.30 h
MEDIA MORNANA	CHICLE SIN ZUCAR			4 TROZOS DE CHOIRIZO FRITO CON PANI 13.30 h			PAQUETE DE PATATAS 14.00 h
ALMUERZO	POLLO AL AJILLO PATATAS FRITAS 2 VASOS DE PERSHLIGHT YOGURT DESNATADO 14.30 h	PLATO ARROZ CON MARSCO ALMEJAS MARINERAS 2 VASOS DE PERSHLIGHT 14.30 h	CINTA DE LOMO A LA PLANCHA 2 FILETES PATATAS FRITAS 2 VASOS DE PERSHLIGHT	MACARRONES SALMOREJO 2 VASOS DE PERSHLIGHT 15.00 h	PANCETA CHORIZO FRITO 2 VASOS DE PERSHLIGHT 15.00 h	BOCARRILLO DE SALCHICHON 2	TORTILLA DE PATATAS FINCHITOS DE CERRO FILETE DE TERNERA TROZO DE HELADO 2 VASOS DE PERSHLIGHT 15.30 h
MERIENDA	VASO DE LECHE CON COLAÇAO +7 GALLETTAS MIGADAS 18.00	VASO DE LECHE CON COLAÇAO +7 GALLETTAS MIGADAS 18.00	VASO DE LECHE CON COLAÇAO +7 GALLETTAS MIGADAS 18.00	VASO DE LECHE CON COLAÇAO +7 GALLETTAS MIGADAS 18.00	VASO DE LECHE CON COLAÇAO +7 GALLETTAS MIGADAS 18.00	VASO DE LECHE CON COLAÇAO +7 GALLETTAS MIGADAS 18.00	VASO DE LECHE CON COLAÇAO +7 GALLETTAS MIGADAS 19.00
CENA	2 SANDWICHES DE ATUN Y JAMON DE YORK 2 VASOS DE PERSHLIGHT YOGURT DESNATADO 21.00 h	PLATO DE ARROZ CON MARSCO 2 VASOS DE PERSHLIGHT YOGURT DESNATADO 21.00 h	PALOMITA DE MAIZ 1 PAQUETE DE GUSANITOS 21.00 h	REVIJETO DE PATATAS CON JAMON Y HUBO COCA COLA ZERO 1 MINIBOMBONES 23.00 h	MACARRONES CON TOMATE 2 VASOS DE PERSHLIGHT 21.00 h	MEDIA PIZZA 2 VASOS DE PERSHLIGHT 21.00 h	TROZO DE TORTILLA DE PATATAS Y 5 BOLLITAS DE FLAMENQUIN DE POLLO 2 VASOS DE PERSHLIGHT 21.00 h



INNOVACIÓN
Y
EXPERIENCIAS
EDUCATIVAS

ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 40, MARZO DE 2011

JUGADOR: RAFAEL LARA CHUPS TALLA: PESO:						
CONTROL ACTIVIDAD DIARIA (SEMANA 29-31 DE MARZO Y 1-4 DE ABRIL 2010)						
SEMANA 2						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
09:30 LEVANTARSE 10:00 DESAYUNO 10:00 TELE 11:00 CALLE 14:00 TELE 14:30 ALMUERZO 15:15 JUGAR PLAY 3 16:30 TELE 18:00 CALLE A COMPRAR CARTAS DE ROL 19:00 10 MINUTOS DE MINISTER 20:00 TELE 21:00 CENA 22:00 DORMIR	09:00 LEVANTARSE 09:15 DESAYUNO 10:00 ENTRENAMIENTO 12:30 SUPERMERCADO 13:30 JUEGO DE ROL 13:30 CALLE PELOTA 14:30 ALMUERZO 15:15 JUGAR PLAY 3 16:30 JUEGO DE ROL 17:00 CALLE A CAMINAR 18:00 MAQUINA NDS 19:00 VER TELE 20:00 ORDENADOR 21:00 CENA 22:00 DORMIR	09:00 LEVANTARSE 09:15 DESAYUNO 10:00 PLAY 3 11:00 CALLE PELOTA 12:3 JUEGO DE ROL 10 MINUTOS DE MINISTERP 14:30 ALMUERZO 15:15 SUBIRNOS AL CAMPIO JUEGOS DE PING-PONG CARTAS DE ROL NDS 19:30 CINE 22:00 VER PROSECCIONES 1:00 DORMIR	10:00 LEVANTARSE 10:15 DESAYUNO 10:45 PLAY 3 12:00 AL CAMPIO 15:00 ALMUERZO JUEGOS DE PING-PONG CARTAS DE ROL JUGAR CON EL PERRO 22:00 VER PROSECCIONES 1:30 DORMIR	10:00 LEVANTARSE 10:15 DESAYUNO 10:45 PLAY 3 12:00 AL CAMPIO 15:00 ALMUERZO JUEGOS DE PING-PONG CARTAS DE ROL JUGAR CON EL PERRO 20:00 TELE 21:00 CENA 22:00 DORMIR	9:30 LEVANTARSE 10:00 DESAYUNO 19:15 PLAY 3 11:45 TORNEO DE FUTBOL 20:00 TELE 22:00 DUCHA 23:00 DORMIR	10:30 LEVANTARSE 10:45 DESAYUNO 11:00 IR AL CAMPIO 14:00 EN LA PLAZA CON LA PELOTA 15:30 ALMUERZO 18:00 TAREAS 21:00 DUCHA 22:30 DORMIR
<p> CUANDO INDICO PARCELA O CAMPIO, ES IR A CASA DE LA ABUELA QUE TIENE UN CHALET EN LA ZONA DE LA COQUINA, ALLI LO QUE SUELE HACER ES JUGAR UN POCO CON LA MAQUINA NDS Y CASI TODO EL RATO ESTA EN LA PARCELA JUGANDO CON LA PELOTA, EL PERRO AL PING-PONG NORMALMENTE EXCEPTO POR VACACIONES DE SEMANA SANTA, LOS SABADOS TIENE ACTIVIDAD DE 16:30 A 18:30 CON SU GRUPO SCOUTS, SUELEN REALIZARSE EN EL LOCAL DE GRUPO Y SI NO EN UN PARQUE CERCAANO AL LOCAL LAS HORAS ES UN POCO INFORMATIVAS, YA QUE CUANDO ESTA EN LA CASA, NO SUELE QUEDARSE QUETO MUCHO TIEMPO HACIENDO ALGO, VA ALTERNANDO, CON LA TELE, LA PLAY, LAS TAREAS, INCLUSO NO HACER NADA SI NO HABLANDOTE, ETC </p>						



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 40, MARZO DE 2011

3.1. Análisis de las tablas control de alimentación y actividad diaria.

Rafa desayuna bien, mientras esta en el colegio a media mañana come bien también aunque hay algunos días que al no estar en el colegio se le consiente comer CHORIZO FRITO o PAQUETES DE PATATAS y eso rompe un poco la armonía, en el almuerzo, que lo realiza en casa, come más que un niño de su edad, bebe bebidas gaseosas, muchas frituras, mucha carne y poco pescado y guisados. Su merienda es normal y la cena al igual que el almuerzo es demasiada pesada para el niño y su actividad posterior.

A continuación nos basaremos en http://cocina.facilísimo.com/reportajes/dieta-sana/nutricion/como-mejorar-la-alimentacion-de-los-ninos-obesos_184755.html para recomendar y aclarar algunos aspectos alimenticios que mencionamos más adelante.

“Los refrescos gaseosos de fruta o cola son otro de los compañeros habituales de los más jóvenes. Los refrescos carecen de valor nutritivo y tienen exceso de azúcares, por no mencionar que el gas no es el mejor aliado del estómago. El agua mineral, los zumos, la leche y batidos son la mejor opción a la hora de saciar la sed fuera de casa”.

“Por su parte, las galletas y el pan son excelentes fuentes de hidratos de carbono, muy necesarios para el organismo. Sin embargo, no conviene abusar de su consumo. Serán mucho más beneficiosos si le incorporamos una buena ración de fibra, así que optaremos siempre por productos integrales. En el caso de las galletas, existen variedades integrales deliciosas que no decepcionarán el paladar de los niños más golosos”.

“Por último, es muy importante habituar a los niños a comer verdura y fruta. Son, por lo general, productos hipocalóricos, ricos en vitaminas, minerales, y, en el caso de la fruta, con cantidades moderadas de carbohidratos y azúcares. Además, el sistema digestivo lo agradecerá gracias a su importante contenido en fibra, fundamental para combatir el estreñimiento”.

Su dieta esta desequilibrada para su peso, edad y actividad que realiza.

Con respecto a sus actividades y teniendo en cuenta todo lo que come, en la semana de colegio, solo realiza actividad física en las horas de entrenamiento que el solo asiste lunes y viernes y la hora que algunos días está en la calle.

En la segunda semana de vacaciones tiene algo más de actividad, que sigue sin estar relacionada con la dieta que lleva, jugando con sus amigos por las mañanas.

Pasa demasiado tiempo sentado, jugando a la play3 viendo la tele. (SEDENTARISMO)

3.2. Análisis de las condiciones familiares.

- Su madre y familia poseen un peso y altura normal.
- Su padre y familia poseen un peso más elevado de la cuenta y son de talla alta.
- Su hermano es igual que el padre, muy ancho y alto.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 40, MARZO DE 2011

- Rafa es también muy ancho y alto, como indican las medidas tomadas.

Aunque existen personas con tendencia a ganar peso, la mayoría de los niños con problemas de sobrepeso tienen una alimentación mala y acusan a sus padres por este motivo, aunque no sea intencionado.

Algunas de las actividades diarias que realizan los niños como el ir al colegio en autobús, utilizar el ascensor, participar en actividades extraescolares sedentarias (clases de apoyo, manualidades, idiomas, dibujo,..), o el abuso de televisión y videoconsolas, hacen que el niño se introduzca en un estilo de vida sedentario

Uno de los aspectos de la seguridad deportiva es la salud del jugador, y este niño como vemos en la imagen no puede jugar como él quisiera y siente un poco de frustración como veremos en los test realizados más adelante. Una vez realizado este estudio y con información oportuna hablaremos con los padres para establecer unas rutinas alimenticias y de actividad física.

4. BIBLIOGRAFÍA.

- Álvarez del Villar, Carlos. (1983). *La preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Madrid: Gymnos S.A.
- Blazquez, Domingo y Sebastiani, Enric M^a. (2009). *Enseñar por competencias en Educación Física*. Barcelona: Inde.
- MacMillan, Norman. (2006). *Nutrición Deportiva*. Chile: Ediciones Universitarias de Valparaíso.
- Conhijos.es (2011). Uso educativo dirigido a **padres y madres**. *Artículos*. Extraído el 15 de febrero de 2011 desde <http://www.conhijos.es/familia/dietas-para-ninos-adelgazar/>
- Cocina.facilísimo.com (2011). Uso educativo para una buena alimentación. *Artículos*. Extraído el 15 de febrero de 2011 desde http://cocina.facilísimo.com/reportajes/dieta-sana/nutricion/como-mejorar-la-alimentacion-de-los-ninos-obesos_184755.html

Autoría

-
- Nombre y Apellidos: CARLOS LOSADA MARTÍNEZ
 - Centro, localidad, provincia: CÓRDOBA, CÓRDOBA
 - E-mail: closada4@hotmail.com