



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 41– MES ABRIL DE 2011

“RECOMENDACIONES HIGIÉNICO–DEPORTIVAS PARA LA EDUCACIÓN PRIMARIA”

AUTORÍA CARLOS LOSADA MARTÍNEZ
TEMÁTICA RECOMENDACIONES HIGIÉNICO–DEPORTIVAS PARA LA EDUCACIÓN PRIMARIA
ETAPA EDUCACIÓN PRIMARIA

Resumen

A lo largo de este artículo haremos un recorrido con distintas recomendaciones sobre varios aspectos de las clases de educación física y del deporte escolar.

Empezaremos por como prevenir distintos tipos de lesiones, con hábitos de calentamiento, calzado, etc. También deberemos tener presente que hacer cuando sospechamos que tenemos una lesión o si la tuviésemos ¿qué deberíamos hacer?, después haremos hincapié en que y como ingerir líquidos y la comida recomendable, con sus dietas respectivas, con respecto a la sesión.

Todas las dietas y recomendaciones estarán adaptadas a las edades de estos niños y niñas de educación primaria y también tendremos presente el inicio de la pubertad y su entrada en educación secundaria.

Palabras clave

Prevención, lesiones, hidratación, alimentación, desayuno, almuerzo, cena, consejos, recomendaciones.

1. PREVENCIÓN DE LESIONES

- Lo primero y primordial al realizar cualquier actividad deportiva es un **calentamiento adecuado** a los requerimientos que la actividad exige; en líneas generales se hará un calentamiento variado y completo, creciente en cuanto a intensidad y con variada gama de ejercicios, saltos, giros, movilidad articular, carrera, estiramientos suaves, etc..., evitando realizar gestos bruscos en el inicio de todo entrenamiento (golpeos, carreras a máxima velocidad...)

- A continuación se vigilarán unas **protecciones adecuadas para tobillos y rodillas** si se precisa. Esto comprende un vendaje simple normal, con tiras rígidas de esparadrapo y/o el uso de tobilleras especiales. Se adjunta además espinilleras, rodilleras, etc... (cada jugador lo que precise y le haga jugar más cómodo). Este uso se debe ver reforzado por un calentamiento específico del tobillo antes del calentamiento general, muy importante en invierno y en terrenos duros.

- Además el propio futbolista deberá **vigilar con frecuencia el calzado**, teniendo especial cuidado en:

- Deterioro de la plantilla (provoca la aparición de ampollas).
- Distinta altura de los tacos debido al uso y a la postura del pie.

C/ Recogidas N° 45 - 6ªA 18005 Granada csifrevistad@gmail.com



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 41– MES ABRIL DE 2011

- Limpieza y conservación de la bota (cordones en buen estado, que se puedan tensar, buen trato del material de la bota...)

2. RECOMENDACIONES ANTE LA SOSPECHA O PRODUCCIÓN DE LESIONES

Ante cualquier torcedura, posible esguince, contusión fuerte, pinchazo muscular, etc... sería conveniente seguir unas **pautas generales** a las lesiones que hagan reducir el tiempo de inactividad que pueda provocar y las molestias o dolores que pueda causar.

Estas son las siguientes:

- **NO forzar** en el campo continuando el juego si el dolor o la inflamación es importante o si crees que es grave.
- Aplicarse **hielo** o cualquier fuente de **frío** en su defecto lo más **inmediato** posible.
- Mantener **tratamiento con hielo cada 2 h.**, colocándose éste unos 15 minutos hasta que pasen 48 horas de la producción de la lesión.
- **NO** conviene **masajear** la zona lesionada las **primeras 24 horas**, sólo interesa disminuir la inflamación y el dolor.
- Dirigirse al personal médico del club para ver la lesión y **tratarla cuanto antes**.

3. HIDRATACIÓN Y APOORTE DE LÍQUIDOS

A continuación comentaremos tanto la hidratación como el aporte de líquidos tanto en el momento previo a la clase de educación física como durante la misma, expresándonos en mililitros (ml), y entre paréntesis irá el número de vasos de agua.

3.1. Previo a la sesión de educación física o entrenamiento/partido.

En general, debe tomarse una cantidad de agua o líquidos de 500-700 ml (3-4 vasos) antes del esfuerzo; mejor a temperatura ambiente y en pequeñas cantidades o sorbos. Se recomienda la toma de zumos de frutas: preferibles zumos de pera, manzana o naranja y recomendado zumos naturales si es posible.

A pesar de esto, es aconsejable tomar el tipo de líquido que cada uno prefiera, excepto alcohol, si cumple que:

- No tener gas (no se recomiendan refrescos)
- Leche, mejor a temperatura ambiente que caliente, y añadir té, café o cacao.
- Son muy recomendables las infusiones.

3.2. Durante la sesión de clase o entrenamiento.

Se debe beber pequeños tragos de agua, sin tomar demasiada cantidad ni demasiado fría. La mejor indicación es tomar bebidas a temperatura ambiente. Los mejores momentos son después del calentamiento, en el descanso y siempre que se pueda sino se toma más de la cantidad de 100-200 ml.

4. RECOMENDACIONES SOBRE ALIMENTACIÓN

No hay ningún alimento que sea completo, perfecto ni mágico. La formula ideal es la elección de alimentos variados, que combinados logren un equilibrio proporcional adecuado para el buen funcionamiento del metabolismo que va a soportar el esfuerzo.

Creemos que es más correcto y también más práctico, que en vez de seguir una alimentación elegida ligeramente o por la que se sientan especialmente atraídos y sin ningún fundamento o base científica, se adquieran los conocimientos suficientes y básicos con el fin de poder elaborar cada uno su propia dieta.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 41– MES ABRIL DE 2011

La gran mayoría de los deportistas consumen una gran cantidad de grasas y proteínas en sus dietas, lo que es necesario evitar o cuidar.

A continuación daremos unos consejos generales sobre cuales son los alimentos ricos en los diversos principios inmediatos, ya que anteriormente hemos hecho referencia a su consumo en mayor o menor medida.

- Alimentos ricos en proteínas:

Todo tipo de carne en general, fiambres, pescados y mariscos, leche y derivados, quesos pocos grasos, huevos (clara).

- Alimentos ricos en carbohidratos:

Pan, galletas, mermelada, miel, arroz, pasta, bollería, legumbres, verduras, frutas, cereales, dulces...

- Alimentos ricos en grasas:

Mantequilla., aceites, yema del huevo, fiambres y embutidos grasos, nata., quesos grasos, carnes y pescados grasos, frutos secos.

La medida más importante a la hora de equilibrar la dieta es la de reducir la ingestión de las grasas o ingerir grasas de tipo monoinsaturadas y poliinsaturadas, por lo que son recomendables: aceite de oliva o girasol, caballa, atún o pollo.

4.1. Desayuno antes de la sesión de mañana

El desayuno debe realizarse mínimo 1 hora antes de la sesión.

Ofrecemos diversas posibilidades:

- 1) * Yogurt
* Vaso de leche, café y 2 cucho De azúcar
* Zumo de frutas
* 2 porciones de queso ("El Caserío")
- 2) * Café con 2 cucharadas de azúcar
* Zumo de frutas
* Corn-flakes (8 cuch.)
* Jamón York (2 lonchas)
- 3) * Café o té con azúcar
* Macedonia de frutas
* Biscottes, pan (2)
* Mantequilla y mermelada (2)
- 4) * Café o té con azúcar
* Galletas María (6)
* Miel (1 cuch.)
* Vaso de leche
- 5) * Café o té con azúcar
* Croissant con mantequilla y mermelada (1 porción)
* Fruta

4.2. Comida previa a la sesión en horario de tarde

La comida previa a la sesión no debe tener el propósito de suministrar energía, sino de mantener el metabolismo en un estado de función, ya que los depósitos de energía no se pueden incrementar con tampoco tiempo de margen.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 41– MES ABRIL DE 2011

Se deben elegir alimentos que requieran poca elaboración culinaria, exentos de salsas, mayonesas, especias, etc. Deberán ser alimentos frescos y naturales. Se cuidará que sean de fácil digestión y no deberán sobrepasar las 700 calorías.

1. Desayuno diario habitual.

2. Comida: se debe efectuar cuatro horas antes del partido. Recomendamos o ponemos como modelo las siguientes:

A)

- * Pan tostado
- * Espaguetis cocidos
- * Ensalada ligera
- * Tortilla francesa (1 huevo) * Melocotón en almíbar

B)

- * Pan tostado
- * Sopa de cocido
- * Ensalada ligera
- * Macedonia de frutas * Jamón York

C)

- * Pan tostado * Jamón York
- * Puré de patatas
- * Filete de ternera plancha * Fruta

D)

- * Pan tostado
- * Pasta cocida
- * Ensalada ligera
- * Caldo de cocido
- * Melocotón en almíbar o fruta

E)

- * Arroz cocido
- * Caldo de cocido
- * Ternera a la plancha * Pan tostado
- * Fruta

F)

- * Ensalada de tomates
- * Lenguado u otros plancha
- * Yogurt
- * Naranja
- * Patatas al vapor

G)

- * Arroz con tomate
- * Quesitos en porciones
- * Pescado a la plancha
- * Macedonia de frutas



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 41– MES ABRIL DE 2011

(*) El pan de cada comida puede ser 4 rebanadas de pan tostado o 2 de pan de molde o pequeño trozo de pan común (1/5 de barra).

4.3. Comida aconsejable para niños de estas edades.

En las cenas, sobretodo en las previas a sesión o competición, es aconsejable insistir en una dieta más abundante en productos hidrocarbonados (arroz, patatas, pasta, frutas, mermeladas, miel, muesli, etc...), con el fin de asegurar una mayor reserva de glucógeno.

Se debe tomar una dieta fácil de digestión para evitar pesadez nocturna, plenitud, gases, sed excesiva... Se deben "evitar":

- Vísceras (hígado, riñones, etc...)
- Condimentos, especialmente picantes y mahonesas
- Verduras como coles, repollos, cebollas, habas, guisantes, pimientos, pepinos...
- Legumbres, excepto que se hagan en puré
- Quesos muy fermentados y embutidos excepto jamón York
- Conservas saladas y salazones
- Pastelería con exceso de mantequilla, nata y hojaldres y chocolates
- Todos los alimentos que por experiencia personal no sienten bien o retarden la digestión.

4.4. Cena anterior al día del ejercicio físico

El día anterior al partido o ejercicio físico es aconsejable insistir en una dieta más abundante en productos hidrocarbonados (arroz, patatas, pasta, frutas, mermeladas, miel, muesli, etc...), con el fin de asegurar una mayor reserva de glucógeno.

Se debe tomar una dieta fácil de digestión para evitar pesadez nocturna, plenitud, gases, sed excesiva... Se deben evitar:

- Vísceras (hígado, riñones, etc...)
- Condimentos, especialmente picantes y mahonesas
- Verduras como coles, repollos, cebollas, habas, guisantes, pimientos, pepinos...
- Legumbres, excepto que se hagan en puré
- Quesos muy fermentados y embutidos excepto jamón York
- Conservas saladas y salazones
- Pastelería con exceso de mantequilla, nata y hojaldres y chocolates
- Todos los alimentos que por experiencia personal no sienten bien o retarden la digestión.

4.5. Ayudas Ergogénicas.

Este tipo de ayudas extras a la alimentación se suelen dar y/o tomar cuando se realizan esfuerzos intensos y normalmente en edades post-pubertad, ya que en las edades de la educación primaria no se suele tener tanta exigencia en el ejercicio físico.

La competitividad en la educación primaria no es aconsejable ya que hace primar unos valores contraproducentes para el niño. Por este motivo este tipo de ayudas son más para enfocar el deporte en un plano competitivo, mirándolo desde el punto de vista del alto rendimiento, que se produce cuando el entrenador intenta sacar el máximo del jugador a cualquier precio, y como ya mencionamos anteriormente, esto no debemos introducirlo en la educación primaria, ni en el ámbito escolar.

Ayudas ergogénicas ideales en fútbol:

C/ Recogidas Nº 45 - 6ªA 18005 Granada csifrevistad@gmail.com



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 41– MES ABRIL DE 2011

- * Vitamina B, Vitamina C y E
 - * Jalea Real en Recuperaciones
- Según distintos periodos:

- Periodos de carga: Complejo vitamínico y mineral
- Periodos de recuperación: Jalea real.

4.6. Recomendaciones generales y distintos tipos de alimentos.

No hay ningún alimento que sea completo, perfecto ni mágico. La formula ideal es la elección de alimentos variados, que combinados logren un equilibrio proporcional adecuado para el buen funcionamiento del metabolismo que va a soportar el esfuerzo.

Creemos que es más correcto y también más práctico, que en vez de seguir una alimentación elegida ligeramente o por la que se sientan especialmente atraídos y sin ningún fundamento o base científica, se adquieran los conocimientos suficientes y básicos con el fin de poder elaborar cada uno su propia dieta.

La gran mayoría de los deportistas consumen una gran cantidad de grasas y proteínas en sus dietas, lo que es necesario evitar o cuidar.

A continuación daremos unos consejos generales sobre cuales son los alimentos ricos en los diversos principios inmediatos, ya que anteriormente hemos hecho referencia a su consumo en mayor o menor medida.

Alimentos ricos en proteínas:

- Todo tipo de carne en general
- Fiambres
- Pescados y mariscos
- Leche y derivados
- Quesos pocos grasos
- Huevos (clara).

Alimentos ricos en carbohidratos:

- Pan
- Galletas
- Mermelada
- Miel
- Arroz
- Pasta
- Bollería
- Legumbres
- Verduras
- Frutas
- Cereales
- Dulces...

Alimentos ricos en grasas:

- Mantequilla



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 41– MES ABRIL DE 2011

- Aceites
- Yema del huevo
- Fiambres y embutidos grasos
- Nata.
- Quesos grasos
- Carnes y pescados grasos
- Frutos secos.

Lo anterior es un índice general de alimentos, no quiere decir que algunos alimentos no contengan más de un principios inmediatos, sino que están distribuidos en función del que más contienen. Las vitaminas son también muy importantes en la dieta del deportista para asegurar un total suministro de 13 vitaminas debemos ingerir con regularidad los siguientes alimentos:

- Leche o productos lácteos.
- Carne de vacuno o de ave.
- Pescado y huevos.
- Hortalizas.
- Aceites.
- Cereales.
- Arroz.
- Pan.
- Patatas.
- Pasta.
- Fruta.

La medida más importante a la hora de equilibrar la dieta es la de reducir la ingestión de las grasas o ingerir grasas de tipo mono insaturadas y poli insaturadas, por lo que son recomendables:

- Aceite de oliva o girasol
- Caballa
- Atún
- Pollo.

4.7. Consejos generales que debe seguir un jugador de fútbol.

A continuación detallaremos una serie de consejos para un jugador de fútbol, ya que un amplio porcentaje de alumno y alumnas en cualquier colegio están apuntados a escuelas deportivas, escuelas de fútbol o equipos federados, por este motivo introduciremos la nomenclatura de entrenamiento, fútbol, jugador, etc.

Consejos generales que debe seguir un jugador de fútbol:

1. Desayunar lo antes posible: nada más levantarse, un desayuno con suficientes calorías que pueda aportar energía para iniciar el entrenamiento en las mejores condiciones. Levantarse de la cama e ir a entrenar es un error.
2. Distribución adecuada de las comidas: la distribución calórica deberá ser la siguiente: Desayuno 20-25%, comida 30-40 %, merienda 10-20%, cena 15-25%. No subir el % en la cena, que suele ser el error más común.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 41– MES ABRIL DE 2011

3. Comer gran variedad de alimentos: el alumno o alumna debe comer variedad de alimentos para así nutrirse de todas las propiedades que pueden aportarnos cada una de las variedades alimenticias.
4. Mantener el peso ideal: Es aconsejable que un jugador de fútbol no sobrepase el 11% en su índice de peso graso. Este índice se suele medir en farmacias, aunque se hacen estudios mas exhaustivos con medidas antropométricas y mas concretamente con los pliegues, para determinar este índice de grasa corporal
5. Evitar los excesos de grasas saturadas:
 - Escoger carnes magras, comer pescados y aves, así como legumbres y queso fresco como fuente de proteínas.
 - Moderar el consumo de huevos y despojos (hígado y riñones).
 - Cocinar a la plancha, brasa, horno o hervir los alimentos en vez de freírlos.
 - Se pueden consumir aceites vegetales (oliva, girasol o maíz)
 - No consumir mucha leche.
6. Comer alimentos con mucha fibra v fécula: como por ejemplo:
 - Pan
 - Verduras
 - Ensaladas
 - Frutas
 - Cereales
 - Legumbres.
7. Evitar el exceso de azúcar: no quiere decir eliminar, pero el aporte de carbohidratos debe ser: frutas, cereales, arroz, pasta.

5. BIBLIOGRAFÍA

- Alvarez del Villar, C. (1987). *La preparación física del fútbol basada en el atletismo*. Madrid: Gymnos
- Weinek, J. (1988). *Entrenamiento óptimo*. Barcelona: Hispano Europea.
- Matveev, L. (1985). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*.
- Lubell, A. (1989): *Potentially dangerous exercises: Are they harmful all?* The physician and sportmedicine, 17,1 enero: 189-192

Autoría

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