



# COLEGIO DEL PRADO

## EDUCACIÓN SECUNDARIA

### Educación física

### Nutrición

Prof.: Emilia Leiva

Mail: [emileiva48@gmail.com](mailto:emileiva48@gmail.com)

### **Fundamentación**

La presente guía tiene como objetivo proporcionar los fundamentos teóricos esenciales en materia de nutrición y preparación física, necesarios para afrontar de manera segura y satisfactoria una actividad de trekking de duración moderada. La adecuada comprensión y aplicación de estos conceptos contribuirá significativamente a optimizar su rendimiento y bienestar durante la excursión.

Para una caminata de hasta 3 horas, la prioridad en la nutrición se centra en asegurar una fuente de energía rápida y fácilmente disponible para mantener el rendimiento durante la actividad.

### **1. Importancia de la Nutrición para el Trekking:**

- **Suministro Energético Oportuno:** La ingesta adecuada de carbohidratos de rápida absorción proporciona la energía necesaria al inicio y durante la actividad.
- **Mantenimiento del Nivel de Glucosa:** Evitar la disminución de los niveles de azúcar en sangre contribuye a prevenir la fatiga prematura.

#### - **Fases**

Una estrategia nutricional planificada en las etapas previa, durante y posterior a la actividad es crucial para asegurar un suministro energético adecuado, mantener la hidratación y favorecer la recuperación muscular.

## 1. Nutrición Previa a la Actividad:

El objetivo de la nutrición pre-trekking es cargar el organismo con energía de fácil y rápida disposición para afrontar el esfuerzo inicial.

- **Priorizar Hidratos de Carbono de Rápida Absorción:** Estos nutrientes se convierten rápidamente en glucosa, la principal fuente de energía para los músculos durante la actividad.

- **Fuentes Recomendadas:**

- Frutas frescas: banana, manzana, naranja, pera.
- Pan blanco o integral en porciones moderadas con mermelada o dulce de membrillo.
- Galletas de cereal simples (bajo en fibra).
- Pequeñas porciones de dulce de batata.



**Evitar:** Alimentos ricos en grasas, fibra y proteínas en esta fase cercana al ejercicio, ya que su digestión es más lenta y pueden generar malestar gastrointestinal.

- **Hidratación:** Asegurar una adecuada hidratación bebiendo agua.

## 2. Nutrición Durante la Actividad:

El objetivo de la nutrición durante el trekking es mantener los niveles de glucosa en sangre y prevenir la deshidratación. Las ingestas pueden realizarse cada 30 o 40 minutos:

- **Consumir Hidratos de Carbono Simples de Fácil Digestión:** Pequeñas ingestas regulares ayudan a mantener un suministro constante de energía.

- **Fuentes Recomendadas:**

- Frutas frescas (fáciles de transportar y consumir).
- Frutas deshidratadas (pasas de uva, orejones de durazno) por su alta concentración de azúcares.
- Barras de cereal simples.
- Pequeñas porciones de dulce de membrillo o batata.
- Galletas de avena (en porciones moderadas por su contenido de fibra).
- 



- **Hidratación Constante:** Realizar sorbos de agua de forma regular, incluso antes de sentir sed.

### 3. Nutrición Posterior a la Actividad:

El objetivo de la nutrición post-trekking es reponer las reservas de energía (glucógeno) y favorecer la reparación del tejido muscular.

- **Combinación de Hidratos de Carbono y Proteínas:** Esta combinación es sinérgica para optimizar la recuperación.
  - **Hidratos de Carbono para Reponer Energía:** los ya mencionados arriba.
  - **Proteínas para la Reparación Muscular:**
    - Huevos (duros, revueltos).
    - Carnes magras (en preparaciones sencillas).
    - Porciones de jamón cocido.
    - Frutos secos (almendras, nueces, maní) como complemento.
    - Atún al natural.
- **Hidratación:** Continuar rehidratando el organismo con agua.

