



**EDUCACIÓN FÍSICA GUÍA 9 – Cs. del ejercicio físico**

**Educación física y salud**  
**Brian Mejías**  
[bmejias@soceduc.cl](mailto:bmejias@soceduc.cl)

<b>GUIA N°: 11</b>
<b>NIVEL DE TRABAJO:</b> Ciencias del ejercicio físico
<b>OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● OA 1 Practicar una variedad de actividades físico-deportivas que sean de su interés, respetando sus necesidades e individualidades.</li><li>● OA 2 Evaluar las adaptaciones agudas y crónicas que provoca el ejercicio físico para comprender su impacto en el rendimiento físico y deportivo.</li></ul> <p>➤ .</p>
<b>DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD:</b>  <b>AYUDAS ERGOGÉNICAS Y NUTRICIÓN</b>  ¿Qué es una ayuda ergogénicas? Llamamos ayudas ergogénicas a aquellos elementos y técnicas, capaces de ayudar a mejorar el desempeño de la práctica deportiva.  - Tipos de ayudas ergogénicas <ul style="list-style-type: none"><li>a) <b>Ayudas ergogénicas fisiológicas.</b> En las ayudas ergogénicas fisiológicas se incluye la preparación física pre competencia en condiciones ambientales extremas, como por ejemplo aclimatación a altas y bajas temperaturas, aclimatación a la hipoxia (altitud). Estos métodos ayudan al pre acondicionamiento del organismo ante situaciones extremas</li><li>b) <b>Ayudas ergogénicas mecánicas.</b> Son aquellas que a través de instrumentos utilizados producen una mejora en el rendimiento deportivo.</li><li>c) <b>Ayudas ergogénicas psicológicas.</b> En las ayudas ergogénicas fisiológicas se incluye la preparación física pre competencia en condiciones ambientales extremas, como por ejemplo aclimatación a altas y bajas temperaturas, aclimatación a la hipoxia (altitud). Estos métodos ayudan al pre acondicionamiento del organismo ante situaciones extremas</li><li>d) <b>Ayudas ergogénicas Farmacológicas.</b> Son sustancias que al ser introducidas al organismo, mejoran la respuesta del cuerpo al entrenamiento. El uso de la mayoría de las ayudas ergogénicas farmacológicas está regulado ya que algunas están identificadas como</li></ul>

## sustancias dopantes (esteroides anabólicos)

### e) Ayudas ergogénicas nutricionales

Una ayuda ergogénica nutricional es básicamente una alimentación equilibrada y saludable que cubra todas las necesidades de macro y micro nutrientes de cada individuo, así no existirá una necesidad de suplementación.

### Nutrientes críticos en la adolescencia



Calcio



Fierro



ZINC

¿Con que alimentos podemos cubrir estos requerimientos?

El requerimiento nutricional de un adolescente es la cantidad de alimentos y nutrientes necesarios para asegurar un desarrollo óptimo para la edad.

ALIMENTOS	FRECUENCIA	CANTIDAD	
			
Lácteos (sin azúcar)	Diaria	 3 unidades	3 unidades
Verduras	Diaria	 2 platos	2 platos
Frutas	Diaria	 3 unidades	3 unidades
Pescado	2 veces por semana	 1 presa mediana	1 presa mediana
Pollo, pavo o carnes (sin grasa)	2 veces por semana	 1 presa mediana	1 presa mediana
Leumbres	2 veces por semana	 1 plato	1 plato
Huevos	2 a 3 veces por semana	 1 unidad	1 unidad
Cereales, pastas o papas cocidas	4 a 5 veces por semana	 2 platos	 1 plato mediano
Panes	Diaria	 2 1/2 unidades	 2 unidades
Aceites y otras grasas	Diaria	 4 cdtas	4 cdtas
<b>APORTE CALÓRICO APROXIMADO</b>		<b>2100</b>	<b>1750</b>

### Recomendaciones para un adolescente en etapa de entrenamiento

- Adecuar el consumo de líquido para asegurar una óptima hidratación en deportes que se realicen en condiciones ambientales donde la temperatura este mas elevada y junto con eso en deportes que sean de alta intensidad y de larga duración como por ejemplo maratones, ciclismo, fútbol.
- El glucógeno permite obtener glucosa rápidamente que puede ser usada como fuente de energía en condiciones anaeróbicas (ejercicio físico vigorosos y de corta duración, evitando que nuestros músculos se fatiguen (cansen).
- Alimento rico en potasio ayuda a evitar calambres musculares al momento de realizar algún deporte de larga duración.



**COMPLEJO EDUCACIONAL MAIPÚ ANEXO RINCONADA**

*“Educando en valores, construimos futuro”*

*2021 Año de la Resiliencia*

