



PROYECTO N°5 #MOVEON2024

TÍTULO DE LA PROPUESTA	<b>"Me alimento, luego rindo": Talleres sobre alimentación y rendimiento deportivo para adolescentes</b>
IMPORTE SOLICITADO (€)	5300
DESCRIPCIÓN	<p>"Me alimento, luego rindo" es un proyecto de promoción de hábitos de alimentación saludable y de prevención de complicaciones alimentarias habituales en la práctica deportiva, dirigido a jóvenes deportistas de entre 10 y 18 años. El proyecto consta de cuatro talleres de educación alimentaria, con una parte expositiva y un juego activo complementario para reforzar y evaluar los conceptos abordados durante la exposición y promocionar el movimiento. Al finalizar el taller entregaremos una fruta a cada participante para promover su consumo.</p> <p>Los talleres 1 y 2 funcionarán tanto de forma independiente como complementaria uno del otro. El 3 y el 4 serán específicos para deportes de equipo y resistencia respectivamente.</p> <p>Taller 1: Educación Alimentaria 360</p> <p>OBJETIVO: Abordar las bases de una alimentación saludable en el contexto de la adolescencia.</p> <p>Abordaremos en profundidad los pilares de una alimentación saludable, de una correcta hidratación, así como problemas frecuentes de la población adolescente, como por ejemplo el consumo excesivo de ultraprocesados y bebidas energéticas.</p> <p>JUEGO ACTIVO COMPLEMENTARIO: Gymkana interactiva que promoverá la identificación de alimentos más y menos saludables, reforzando los conceptos aprendidos.</p>



**Taller 2: Relación con la Comida e Imagen Corporal en el Deporte**

**OBJETIVO:** Abordar la parte social de la alimentación y promover una relación saludable con la comida entre jóvenes adolescentes.

Se promoverá una relación positiva con la comida y con el propio cuerpo, con el objetivo de ayudar a estos jóvenes a equilibrar la excelencia atlética con la autoaceptación y el bienestar mental. Además, se trabajarán nociones básicas de una alimentación saludable, hablaremos sobre mitos alimentarios, la relación con la comida, la imagen corporal y la salud mental en el deporte.

**JUEGO ACTIVO COMPLEMENTARIO:**

Improvisación teatral en grupo de situaciones habituales cuyo objetivo será crear un espacio de debate, reflexión y crítica social constructiva sobre nuestra relación con la comida.

**Taller 3: Alimentación en Deportes de Equipo**

**OBJETIVO:** Trabajar las casuísticas habituales de la alimentación en deportes de equipo.

Dirigido a jóvenes que practican fútbol, baloncesto, balonmano, voleibol, baile, entre otros deportes de equipo. Se brindará educación alimentaria básica con énfasis en los principales desafíos alimentarios en estos deportes, como la hidratación pre, durante y post-entrenamiento y competición; y las ingestas del día previo, horas previas y posteriores a entrenamientos y competiciones.

**JUEGO ACTIVO COMPLEMENTARIO:** juego en el que se simularán situaciones reales relacionadas con la alimentación en deportes de equipo, y que los participantes deberán resolver de forma práctica. Ejemplo: planificar y preparar la ingesta e hidratación para un partido y para la recuperación.



	<p>Taller 4: Alimentación en Deportes de Resistencia</p> <p>OBJETIVO: Trabajar las casuísticas habituales de la alimentación en deportes de resistencia.</p> <p>Dirigido a jóvenes que practican atletismo, ciclismo, remo, triatlón, entre otros. Tendrá una estructura y una base de contenidos similares al Taller 3, pero especializado para deportes de resistencia.</p> <p>JUEGO ACTIVO COMPLEMENTARIO: juego de resolución de situaciones relacionadas con la alimentación e hidratación en deportes de resistencia, como, por ejemplo, planificar la comida pre-, y la bebida pre- y durante un entrenamiento y una competición.</p>
BENEFICIO/BENEFICIARIOS	<p>Jóvenes de entre 10 y 18 años que practican deporte en diferentes contextos como colegios, institutos, polideportivos públicos, clubes deportivos privados y centros que ofrecen actividades extracurriculares. El programa abarca a jóvenes de todos los niveles, desde los que recién se inician en la actividad deportiva hasta los que compiten a nivel profesional o con un enfoque más serio.</p> <p>Algunos de los beneficios que "Me alimento, luego rindo" brinda directa o indirectamente a los jóvenes deportistas son:</p> <p>Mejora del rendimiento deportivo al adquirir y aplicar conocimientos nutricionales</p> <p>Mejora de la salud y el bienestar general.</p> <p>Relación más saludable con la comida e imagen corporal</p> <p>Adquisición de conocimientos transmisibles a familia y amigos.</p> <p>Creación de hábitos alimenticios saludables a largo plazo.</p>



**CODiNuCoVa**  
Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas  
de la Comunitat Valenciana

	Estos beneficios mejoran la calidad de vida de los participantes al fortalecer su salud física y mental, al tiempo que los capacitan como agentes de cambio en la promoción de una alimentación equilibrada en sus comunidades y en su futuro.
OBJETIVO ESPECÍFICO	Promocionar hábitos alimentarios saludables y prevenir complicaciones alimentarias habituales en la práctica deportiva en población adolescente deportista
DURACIÓN	12 meses

**CODiNuCoVa**

Calle Clariano 36 – 1º, Puerta 1| 46021 Valencia | +34 96 205 85 05 • +34 606 44 75 58 |  
secretaria@codinucova.es www.codinucova.es