



Hidratación

FICHA
36

Objetivos

- AUMENTAR EL CONSUMO DE AGUA Y FRUTAS.
- CONOCER LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN.
- RECONOCER CASUÍSTICAS DE DESHIDRATACIÓN.

Curso y ámbitos/Áreas/Materias _____

Edad recomendada _____

3º y 4º de ESO:

Ciencias de la Naturaleza, Biología, Cultura Científica.

- Alimentación humana. Hábitos alimenticios saludables.
- Estilos de vida saludable.

Alumnado de 14 a 16 años.

Descripción de la actividad/Metodología _____

En una primera sesión se presentará el soporte teórico de la hidratación:

Se introducirá el concepto de hidratación y su importancia, dando pautas generales de hidratación a través del consumo de agua y de frutas. Se propondrá al alumnado que reflexionen sobre sus pautas de consumo diario de agua y si la consumen suficientemente en las comidas y cenas, para reconvertir hábitos no saludables.

Se informará sobre los micronutrientes: oligoelementos, sales minerales. Se comentarán las circunstancias en que se produce deshidratación y sus efectos, así como las necesidades de hidratación cuando se realiza una práctica intensa de deporte.

Aporte de agua de las frutas: Se propondrá un listado de alimentos que el alumnado deberá ordenar de mayor a menor contenido de agua: Pepino (95%), melón (90%), manzana (84%), jamón (67%), sardinas (64%), patatas (55%), queso (50%), miel (20%), Galletas (15%) y almendras (6%).

En una segunda sesión se puede realizar la preparación de una bebida isotónica "para deportistas".

- Se calienta un litro de agua mineral, para favorecer la disolución de las sales y los azúcares.
- Se añade una cucharadita de bicarbonato de sodio.
- Se exprimen dos naranjas y se añade el zumo al agua caliente.
- Se añaden dos cucharadas soperas de azúcar.
- Finalmente, se añade una cucharadita de sal marina.



Aukeratu
osasuntsu jatea
Zu irabazle!



Elige
comer sano
¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común

EUSKO JAURLARITZA

GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD

Calendario tipo/Duración _____

2 sesiones:

1ª teórica.

2ª practica (preparación de la bebida isotónica).

Ámbito de la actividad _____

Comedor escolar

Aula

Casa

Otros (Laboratorio)

Recursos necesarios _____

Humanos:

Profesor/a.

Materiales:

Productos de la fórmula (agua, bicarbonato sódico, zumo natural de naranja, azúcar o miel y sal marina).

Recipiente, cuchara y cucharilla.

Indicadores de la actividad _____

Se realizará una evaluación continua, valorando si:

- El alumnado ha valorado sus hábitos de consumo diario de agua.
- El alumnado es capaz de reconocer hábitos de hidratación no saludables y proponer cambios saludables.

Para más información (experiencias previas, material de apoyo, bibliografía...) _____

Material de apoyo:

- <http://cieah.ulpgc.es/es/hidratacion-humana/hidratacion>
- <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/dehydration/symptoms-causes/syc-20354086?p=1>
- http://www.fen.org.es/index.php/nutricion/calculador_agua.asp
- <https://kidshealth.org/es/teens/dehydration-esp.html>
- <https://www.hiru.eus/es/biologia/los-bioelementos-el-agua-y-las-sales-minerales>
- https://www.hiru.eus/es/biologia/los-bioelementos-el-agua-y-las-sales-minerales/-/journal_content/56/21564/4429808
- <https://salud.uncomo.com/articulo/cuales-son-las-frutas-con-mas-agua-40969.html>
- <https://www.aguaeden.es/blog/los-beneficios-del-agua-con-frutas>
- <https://www.efesalud.com/la-hidratacion-del-deportista-agua-y-bebidas-isotonicas/>
- <https://www.streetprorunning.com/blog/receta-bebida-isotonica-casera/>

Bibliografía:

- Cleary, M.A.; Hetzler, R.K.; Wasson, D.; Wages, J.J.; Stickley, C.; Kimura, I.F. Hydration behaviors before and after an educational and prescribed hydration intervention in adolescent athletes. J. Athl. Train. 2012, 47, 273–281.
- Kavouras, S.; Arnaoutis, G.; Makrillos, M.; Garagouni, C.; Nikolaou, E.; Chira, O.; Ellinikaki, E.; Sidossis, L. S. La intervención educativa sobre la ingesta de agua mejora el estado de hidratación y mejora el rendimiento del ejercicio en los jóvenes atléticos. Scand. J. Med. Sci. Deportes. 2012, 22, 684–689.