



# Illinois 4-H | Destella ideas. Enciende posibilidades.

Comer bien y hacer ejercicios todos los días son dos claves para una vida sana. El Proyecto Nutrición Deportiva explora porqué vale la pena formar esos hábitos. Aprenderás acerca de una fórmula de aptitud física completa, cómo balancear las calorías que comes con las calorías que quemas, porqué hay que hidratar y maneras sorprendentes de obtener tus fluidos.



## Explorando 4-H Nutrición Deportiva Actividad destellante: Carreras Cardíacas



¿Has chequeado alguna vez tu ritmo cardíaco? ¡Si no lo has hecho, ahora es el momento! El latido de tu corazón es tu pulso. Puedes sentir tu pulso en varios lugares de tu cuerpo, que son llamados puntos de pulso. Dos puntos de pulso de acceso fácil son las partes internas de tus muñecas y la parte frontal de tu cuello sobre tu arteria carótida. Cuenta el número de latidos en 15 segundos. Multiplica este número por cuatro para calcular tus latidos por minuto.

Corre en el lugar donde estás parada por 60 segundos y chequea tu ritmo cardíaco de nuevo. ¿Cómo cambió? ¿Está tu pulso en un rango saludable para alguien de tu edad?

## Nivel y metas del proyecto 4-H

### Principiante

- Explora varios deportes
- Aprende sobre el equipo necesario para cada deporte
- Aprende básicas habilidades motrices necesarias para cada deporte

### Intermedio

- Practica jugar diferentes deportes
- Aprende a llevar puntaje en diferentes deportes
- Aprende sobre actividad física y nutrición y cómo afectan tu cuerpo

### Avanzado

- Aprende sobre organizaciones deportivas
- Aprende información avanzada sobre cómo la nutrición y la actividad física afectan el cuerpo humano
- Explica cómo los nutrientes ayudan al rendimiento

## Pon tu proyecto en acción

### Muestra tus habilidades

- Crear un póster o gráfica que muestre los pasos para empezar un club de actividad física
- Hacer un video sobre cómo chequear tu propio ritmo cardíaco
- Hacer un video sobre consumo recomendado de agua
- Hacer un video o póster sobre la importancia de la actividad física diaria para tu cuerpo
- Hacer un gráfico sobre cómo consumimos calorías y porqué es importante quemarlas

### Liderazgo de servicio

- Empezar un nuevo equipo deportivo en tu comunidad
- Organizar un evento basado en aptitud física y recoger fondos para beneficiar a tu comunidad
- Empezar un club deportivo vecinal
- Dar una presentación sobre nutrición deportiva a tu club 4-H o a tu escuela
- Considerar unirse a un tipo nuevo de equipo deportivo
- Entrenar a gente más joven en un deporte que disfrutes
- Unirte al University of Illinois Extension 4-H Food Advocacy Team

### Iniciativa empresarial

- Cultivar y vender productos en mercados de productores locales
- Reclutar miembros para un equipo o club de actividad física

### Conexión tecnológica

- Usar un dron para captarte jugando un deporte demostrando las diferentes habilidades/movimientos desde todos los ángulos
- Apps relacionadas a salud y aptitud física

### Conéctate con un tutor

- Maestro
- Doctora o Enfermero
- Personal de University of Illinois Extension
- Nutricionista
- Educador de salud
- Atletas /Entrenadoras

### Eventos

- Illini Summer Academies
- Ferias de salud locales /exposiciones de bienestar
- Campamentos deportivos
- Clases de primeros auxilios y de reanimación cardiopulmonar (CPR por sus siglas en inglés)



### Carreras para personas interesadas en Nutrición

Científica de Ejercicios	Deportiva	Biomédica
Maestro de Educación	Física	Nutricionista
Física	Terapeuta Físico	Atleta o Entrenadora
Científica de Salud	Científica de Salud	Educador de Salud
		Comunitaria

## Empieza una conversación

¿Es una bebida deportiva mejor para ti que el jugo de naranja? ¿El dormir impacta el rendimiento atlético? ¿Tienen los atletas que comer diferentes tipos de alimentos para mantener un alto rendimiento y varían con cada deporte?

¿Quieres saber más?

[go.illinois.edu/4Hsportsnutrition](https://go.illinois.edu/4Hsportsnutrition)

¿Explora más en Illinois 4H!

[4-H.extension.illinois.edu](https://4-H.extension.illinois.edu)



**Illinois Extension**

UNIVERSITY OF ILLINOIS URBANA-CHAMPAIGN

College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences  
University of Illinois | U.S. Department of Agriculture | Local Extension Councils Cooperating.  
University of Illinois Extension ofrece oportunidades equitativas en programas y empleo.

Reconocimientos: Sports Nutrition: Ready, Set, Go (The Ohio State University Extension) <https://extensionpubs.osu.edu/sports-nutrition-ready-set-go/> Las Páginas de Destello de 4-H son un esfuerzo colaborativo entre personal de 4-H, voluntarios, egresados y adolescentes de todo Illinois. ¡Un gran agradecimiento a los muchos contribuidores y críticos!