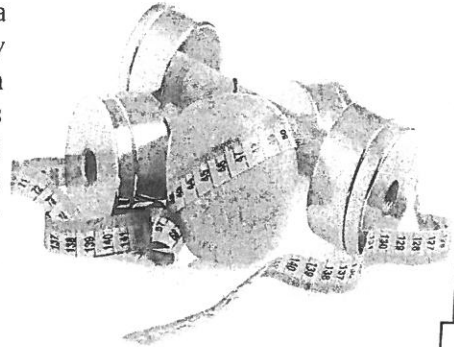


PÉRDIDA DE PESO PARA CHICAS ADOLESCENTES

De acuerdo con la OMS, la obesidad se ha triplicado en los adolescentes entre los años 2000 y 2010. Irónicamente, las chicas adolescentes son también más sensibles sobre su peso. Algunas chicas son tan sensibles sobre su imagen corporal que comienzan dietas de hambre. Las adolescentes deben saber perder peso de forma segura en lugar de perder peso rápidamente e inadecuada. Para perder peso de forma segura, se debe seguir las siguientes indicaciones:



1. Reducir calorías

De acuerdo con el Centro de Recursos Nacionales para la Salud de la Mujer, las chicas adolescentes necesitan un promedio diario de 2.200 calorías al día para mantener su peso. Las chicas adolescentes deben no reducir demasiado su ingesta calórica. PennState Hershey Oethopaedics explica que una dieta por debajo de las 1.100 calorías diarias produce riesgos para la salud y a menudo implica cantidades insuficientes de vitaminas y minerales que dañan la salud y el crecimiento.

2. Crear una meta para perder peso

Crear una meta para perder peso es fundamental para las adolescentes que desean bajar de peso. Cuando creas tu meta de peso, necesitas decidir cuánto peso deseas perder, y en cuánto tiempo deseas perderlo. Ten en cuenta que la Red de Información sobre el Control de Peso sugiere perder un máximo de 2 libras (900 gramos) por semana de forma segura.

3. Determinar la tasa metabólica basal

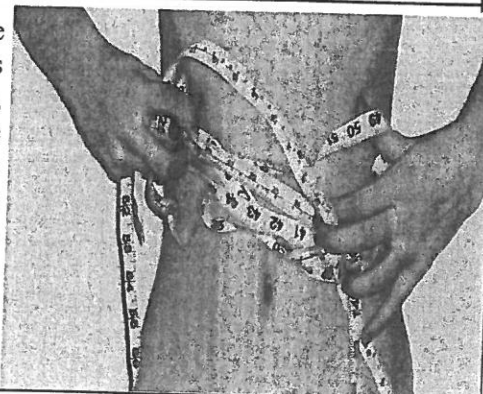
De acuerdo con NetWellness, la tasa de metabolismo basal de una persona es el número de calorías que necesita para que el cuerpo pueda realizar sus procesos biológicos. Si el número de calorías que consumes al día es igual al de tu tasa metabólica basal, y no haces ejercicio, tu peso no cambiará. Calcular tu metabolismo basal te ayudará a organizar tu meta para perder peso, ya que debes comer al menos este número de calorías para gozar de una buena salud; y usar el ejercicio para reducir el número de calorías que consumes por encima de tu tasa metabólica, por lo tanto, perdiendo peso.

4. Ejercitar diariamente

Es posible que una chica adolescente pierda peso sin ejercitarse, sin embargo, la pérdida de peso es normalmente mucho más lenta. Ejercitarse diariamente es también una excelente forma de crear un déficit calórico diario y de perder grasa. El Journal of Nutrition explica que el ejercicio que incrementa la frecuencia cardíaca hace quemar grasas y construir músculos de forma muy rápida. Las chicas adolescentes pueden andar, correr, hacer bicicleta o nadar para elevar su frecuencia cardíaca y quemar grasas.

5. Pesarse con menos frecuencia

MSNBC News señala que las chicas que se pesan con más frecuencia, tenían más frecuencia a saltarse comidas, usar laxantes, píldoras para hacer dieta, fumar, darse atracones y vomitar para perder peso. Algunas adolescentes están tan pendientes de su peso que se pesan una o dos veces al día. Tu peso puede fluctuar durante el día dependiendo a qué hora te peses. Limitate a pesarte una vez por semana. Cuando te peses, asegúrate de pesarte siempre a la misma hora cada semana.



2. Subraya las palabras principales de cada párrafo.

3. Haz un resumen de la lectura.

4. ¿Qué es la tasa de metabolismo basal?

5. ¿Cuánto se recomienda perder de peso por semana, como máximo, para adelgazar de forma segura?

6. ¿Cuántas calorías al día de promedio necesitan las chicas para mantener su peso?

7. ¿Cuales son las indicaciones de la OMS para adelgazar de forma segura?

8. ¿Qué es mejor, pesarse diariamente o semanalmente? ¿Por qué?

9. ¿Realizas ejercicio físico semanalmente para perder peso? SI/NO

10. ¿Para qué más puede servir hacer ejercicio en tu vida diaria?

Nombre

Curso

¿Hay que regular las carreras populares?

La exigencia de certificados médicos podría reducir los casos de muerte súbita de corredores no profesionales

ROSARIO G. GÓMEZ, 10 de mayo, periódico El País

Primero se llamó footing y ahora es el running el deporte que mueve masas en el mundo occidental. Es sencillo y barato; no requiere entrenamientos complejos ni exige pagar cuotas en un gimnasio; se puede practicar a cualquier hora, en el campo o en la ciudad. Es también una actividad democrática: no discrimina por razón de edad, sexo o condición social, y su mejor reclamo son las carreras populares, abanderadas de manera frenética por los Ayuntamientos. En Madrid, por ejemplo, las convocatorias son infinitas: desde la minimaratón solidaria de Reyes hasta el Cross del Rector de la UNED, pasando por el Trofeo París o la Carrera por el Camino de la Vida y la Muerte, dedicada a los caídos por la libertad de Lituania.

La moda del running ha llevado a miles de personas a calzarse las zapatillas sin valorar suficientemente el esfuerzo que este tipo de pruebas requiere. En los últimos meses, este deporte se ha teñido de luto en España. En abril, dos corredores (de 45 y 57 años) que participaban en el maratón Vías Verdes de Ojos Negros, en Castellón, fallecieron repentinamente. Uno de ellos cayó a plomo en plena prueba y el otro murió poco después de concluir el recorrido. En mayo, el Medio Maratón de Gijón Villa de Jovellanos se cobró la vida de otro atleta de 36 años. Son ejemplos de un drama que no cesa, como demuestran los datos de la Sociedad Española de Cardiología, que contabiliza anualmente más de un centenar de muertes súbitas a causa del deporte.

Estas terribles estadísticas han reabierto el debate sobre la necesidad de controlar el estado físico de los participantes. Algunos expertos han propuesto que la inscripción vaya acompañada del correspondiente certificado médico y que se legisle para poder prohibir que tomen la salida quienes no aporten esta documentación. Un certificado cardiovascular, acompañado de un electrocardiograma y un examen de esfuerzo, pueden contribuir a reducir la cifra de muertes en las carreras populares.

También se podrían recortar si muchos deportistas no aplicaran al pie de la letra el lema de Bill Bowerman ("nadie recuerda el nombre del que llega segundo"). A este entrenador de atletismo de la Universidad de Oregón (Estados Unidos) y uno de los fundadores de la marca Nike, bien podría colgársele la etiqueta de "padre del running". A mediados del siglo pasado llevó a su equipo a competir contra un equipo de Nueva Zelanda, un país donde la gente de la ciudad corría solo por placer, desinteresadamente, sin retos. Importó la idea y su éxito se extendió por todo el planeta.

Presidentes de Gobierno, estrellas de la canción o líderes empresariales no ocultan su afición por correr. En su visita a Barcelona en el marco del Mobile World Congress, el creador de Facebook, Mark Zuckerberg, atravesó a buen ritmo el trayecto entre la Sagrada Familia y el Castillo de Montjuïc. Y, por supuesto, colgó su sesión de ejercicio en la famosa red social.

ALUMNO/A: _____

CURSO: _____



DE NIÑO A DEPORTISTA DE ÉLITE ¿CÓMO SE CONSIGUE?

Las actuaciones de los atletas de élite son sorprendentes, millones de personas se preguntan cómo es posible que lleguen a hacer lo que hacen. Con aparente facilidad, gracia y fluidez, los atletas de élite realizan maniobras imposibles. Constantemente superan los límites del rendimiento humano y nosotros, los terrenales, quedamos fascinados. En la sociedad actual, los deportistas de élite son para niños y adolescentes unos modelos a seguir.



Si miramos en profundidad vemos que todos los atletas de élite fueron alguna vez niños, y que han recorrido un largo y duro camino antes de llegar a la cima. **¿Qué caracterizó su desarrollo con éxito hacia la especialización?** Una forma de encontrar respuestas a esta interesante cuestión es preguntar directamente a los atletas de élite actuales. La **predicción de éxito a largo plazo** es extremadamente difícil, y los atletas más exitosos no son necesariamente los que más destacaban en las competiciones juveniles. La razón de esto es que hay muchos factores implicados; factores relacionados tanto con el **atleta** (la genética, la formación y maduración de características antropométricas, fisiológicas, técnicas, tácticas y psicológicas), como con el **ambiente** (las oportunidades creadas por los padres, entrenadores, programas de desarrollo de talento,...), y a todo esto sumado un componente de **suerte**.

Una "saber popular" dice que para llegar al máximo rendimiento deportivo hacen falta por lo menos **10000 horas de práctica en un período de 10 años**. Esto significa que la identificación de talentos en la mayoría de los deportes tiene que tener lugar durante el crecimiento de los atletas en la adolescencia.

Los **ESTUDIOS DE TALENTO DE GRONINGEN** revelaron que para llegar al nivel élite, **los atletas tienen sus propios patrones de desarrollo único**. Por ejemplo, la mayoría de los jugadores de fútbol que alcanzan el éxito (es decir, los que firma un contrato profesional) parecen haber adquirido y desarrollado mejor sus habilidades a la edad de 14 años y su capacidad de resistencia entre los 15 a 17 años.

Aun así, varios estudios muestran claramente que los **futuros atletas de éxito tienen en común su capacidad para obtener más rendimiento cuanto más se esfuerzan en los entrenamientos**. Dentro del **ENTRENAMIENTO**, la mejora de un deportista se debe principalmente al **esfuerzo, la motivación por ser el mejor y la propia autosuperación**.

Con récords mundiales que se rebasaba de manera sistemática, los jóvenes deportistas que intenten llegar arriba deben ser conscientes de las crecientes demandas de su deporte y lo que se necesita para ser el nuevo Leo Messi o Rafa Nadal. En el deporte el tiempo disponible para llegar a un nivel de élite es limitado, debido a los procesos de envejecimiento que van causando progresivamente la disminución del rendimiento. Por eso es tan importante identificar tempranamente el potencial de desarrollo futuro para mejorar en formación y en competencia tanto como sea posible. Los profesores y entrenadores podemos ayudar a proporcionar un ambiente eficaz para los jóvenes atletas que dediquen su vida a la realización del sueño de convertirse en los mejores, pero hay que evitar en la medida de lo posible la **exclusión de los jóvenes en función de su nivel actual de rendimiento**. Hay que centrarse en el **potencial futuro de los jóvenes deportistas** y no en el rendimiento presente, ya que el deportista puede cambiar en el futuro y explotar más adelante, debido a que sus capacidades físicas no se han desarrollado completamente en la actualidad.



Para ser el mejor =
ENTRENAMIENTO + TALENTO
"Un verdadero deportista de élite nace y se hace"

Pep Guardiola

1. Escribe dentro de cada cuadro la idea principal del párrafo.
2. Haz un resumen de lo que has leído.

3. Subraya las palabras que consideres más importante de cada párrafo
4. ¿De qué **2 factores** depende que puedas convertirte en un deportista de élite?

5. Y dentro del **entrenamiento** ¿cuáles son los principales factores que debes seguir para poder mejorar?

6. ¿Qué dicen los **ESTUDIOS DE TALENTO DE GRONINGEN**?

7. ¿Qué crees que es más importante para llegar a ser el mejor: el talento, el entrenamiento o las 2 cosas juntas?
Explica tu respuesta

8. ¿Qué más harías tú para conseguir el sueño de ser el mejor deportista del mundo?