

**Actividad:** Comunicando la información de nutrición a un atleta**Propósito:**

Como profesional, es importante comprender cómo desarrollar materiales educativos únicos que comuniquen información sobre nutrición deportiva a sus atletas. El propósito de esta actividad es aprender mejores prácticas para crear folletos de nutrición deportiva para atletas y luego practicar el diseño de un folleto para un equipo deportivo de la escuela preparatoria o la universidad de su elección

**Materiales:**

Una aplicación de software que le permite diseñar/crear contenido visual. Por ejemplo:  
Aplicaciones de escritorio como Microsoft Word, PowerPoint, Publisher y Adobe Illustrator  
Plataformas en línea gratuitas, como Canva, DesignBold, Piktochart, etc.

**Mejores prácticas:**

Al crear un folleto de nutrición deportiva para sus atletas, tenga en cuenta las siguientes mejores prácticas:

**1. Determine su tema y objetivos**

Antes de crear cualquier contenido, determine el tema y el/los objetivo[s] específicos de su folleto. Ejemplos: *proteína para la recuperación, cómo hidratarse durante el entrenamiento, alimentación previa al entrenamiento/competencia, nutrición y comida rápida, etc.*  
¿Cuál es el resultado esperado que desea lograr? ¿Qué quiere que sus deportistas sepan o hagan?  
¿El propósito de su folleto es simplemente por el bien de su conocimiento, o tiene la intención de alentar a cierta acción?

**2. Entienda a su audiencia**

- ¿Quiénes son los atletas para los que está desarrollando el material? Considere lo siguiente para optimizar y adaptar su enfoque:
- Edad, deporte, sexo de los deportistas
- ¿Cuál es su nivel de conocimientos sobre nutrición deportiva?
- ¿Existen barreras lingüísticas o culturales potenciales?

**3. Organice mensaje y contenido clave**

- Asegúrese de que su contenido esté organizado de tal manera que lo ayude a lograr el resultado deseado.
- Coloque sus mensajes más importantes en áreas muy visibles.
- Segmente adecuadamente su información usando títulos, subtítulos, cuadros de texto delineados, etc.
- Equilibrar la cantidad adecuada de texto y elementos visuales. Use suficiente texto para transmitir su mensaje, pero no tanto que el deportista no capte el mensaje clave. Las imágenes ayudan a atraer al lector, asegúrese de que realce su mensaje. Los iconos son una forma popular de resaltar puntos clave.
- Al usar fotos, asegúrese de tener los derechos para usar la foto y considere la facilidad de impresión

#### 4. Utilice lenguaje e imágenes claras/concisas

- Utilice palabras y frases que sean fáciles de leer y comprender para sus atletas.
- Utilice la menor cantidad de palabras posible para expresar claramente sus mensajes. Una buena práctica es editar su folleto y eliminar las palabras innecesarias.
- Utilice términos comunes; Evite el uso de tecnicismos (ejemplo: use "comer o beber" en lugar de "consumir").
- Use la "voz activa", como si estuviera hablando directamente con el atleta (ejemplo: "Beba XX de líquido ~ 1 hora antes de ir a entrenar").
- Usar ejemplos (cuando sea relevante) para ayudar a facilitar la comprensión.

#### 5. Determine el mejor método para entrega

¿Qué canales de comunicación utilizan ya sus deportistas? ¿A qué canales de comunicación son más receptivos? Considere canales como:

Imprimir [si planea entregar su material a los atletas o colocarlo como un póster]

Digital [si tiene acceso a colocar su material en una pantalla en una instalación]

Multimedia [esto podría incluir el uso de mensajes directos a través de teléfonos inteligentes o redes sociales].

Considere asociarse con otro personal del staff deportivo para ayudarlo a llegar a sus atletas a través del canal de comunicación más óptimo.

#### ***¡Su turno!***

Elija un tema de nutrición deportiva y, utilizando las mejores prácticas proporcionadas anteriormente, diseñe un folleto para un equipo deportivo de la escuela preparatoria o la universidad de su elección. Suponga que la pieza se imprimirá y distribuirá a los deportistas.