



HOJAS DE INFORMACIÓN PARA PADRES DEL NIÑO DEPORTISTA

ALIMENTACIÓN DEL NIÑO DEPORTISTA

- ✓ Una alimentación adecuada permite mantener la salud, asegurar un crecimiento y desarrollo correctos, conseguir un mejor rendimiento deportivo y evitar los riesgos que conlleva la actividad física.
- ✓ La mayor parte de la actividad deportiva realizada por los niños y adolescentes tiene lugar en el ámbito escolar y no incluye actividades de resistencia ni tiene carácter de alta competición por lo que **la alimentación necesaria es la misma que en la población pediátrica general.**
- ✓ Sin embargo, cuando la intensidad o el tiempo dedicado al deporte superen estos límites, **será necesario aumentar las cantidades de una dieta equilibrada de forma individual, en función del tipo e intensidad de la actividad deportiva.**
- ✓ Si el apetito es normal, con la dieta habitual se satisfacen las necesidades hídricas y calóricas.
- ✓ Vigilar los posibles desajustes que pueden tener lugar por el estrés del entrenamiento y de la propia competición

NUTRIENTES

- ✓ La distribución de macronutrientes en la dieta del niño deportista debe mantener las proporciones de una dieta equilibrada: al menos el 50% de las calorías procedentes de los hidratos de carbono, un 12 a 15% de las proteínas y un 30 a 35% de las grasas.
- ✓ La dieta del deportista debe aportar **hidratos de carbono** en forma de azúcares complejos como pasta, pan, arroz y cereales.
 - Es importante consumirlos el día de la competición para afianzar los depósitos de glucógeno
 - La comida pre-competición (3-4 horas antes) debe ser baja en grasas y fibra, moderado en proteína y alta en HC complejos y líquidos
 - Si la actividad física dura más de una hora, se deben tomar carbohidratos durante el ejercicio (barritas de cereales, bebidas deportivas, p.e.), para mejorar la resistencia y evitar posibles hipoglucemias.
 - Una vez finalizado, una comida rica en carbohidratos evita el catabolismo muscular.
- ✓ No son necesarias grandes variaciones en los aportes de **grasas.**
- ✓ Los niños que hacen deporte **no** van a necesitar ningún **suplemento proteico.**
- ✓ El aporte de **calcio** en los deportistas debe ser entre 1200-1800 mg/día mediante la combinación de distintas fuentes de calcio.
- ✓ El aporte de **hierro** debe ser de 15 -18 mg/día mediante una dieta que contenga suficientes alimentos ricos en hierro (carne roja, legumbre).
- ✓ No se recomienda el uso generalizado de **multivitamínicos.**



CONSEJOS DE HIDRATACIÓN DURANTE EL EJERCICIO

- ✓ La sed es un mal indicador de la necesidad de beber, hay que anticiparse y recordar a los niños que deben beber antes, durante y después de realizar actividad física.
- ✓ Si la dieta es adecuada y el ejercicio realizado no supera una hora **la bebida de elección será el agua**. Lo mejor es tomar agua fresca.
- ✓ Tomar entre 250-500 ml de líquido en las 2-3 horas previas. Durante la prueba seguir bebiendo hasta alcanzar al menos 500-600 ml. Una vez finalizada y durante la recuperación, unos 250-500 ml.
- ✓ Cuando la duración del ejercicio sea mayor de 60 minutos puede ser aconsejable realizar una correcta hidratación con **bebidas deportivas isotónicas**, las cuales:
 - Reponen el líquido perdido por sudoración de forma rápida y efectiva.
 - Proporcionan electrolitos.
 - Contienen la cantidad óptima de hidratos de carbono (5-8%)
 - Tienen buen sabor, por lo que nos aseguramos que tomarán más cantidad.
- ✓ **Las bebidas energéticas no está indicadas en niños en ningún caso.** Su principal componente, la *cafeína*, puede producir aumento de la frecuencia cardiaca, de la tensión arterial, de la secreción gástrica, de la actividad motora, de la diuresis y la temperatura. Puede producir trastornos del sueño y de la ansiedad y también desencadenar arritmias cardiacas.
- ✓ **No se recomienda el uso de sustancias ergogénicas en la infancia.**