



ESCUELA DE PADRES Y MADRES

NUTRICIÓN PARA JÓVENES DEPORTISTAS

LA MEJOR ALIMENTACIÓN PARA LOS NIÑOS Y NIÑAS QUE HACEN DEPORTE

La alimentación de los niños es clave para su crecimiento, pero también para su rendimiento deportivo. Como ya hemos visto los beneficios del deporte son innumerables para los más pequeños de la casa. Los niños y niñas que practican algún deporte, de forma extraescolar y/o de competición, están adquiriendo hábitos saludables que les servirán de por vida. Entre estos hábitos, la alimentación aparece como un elemento esencial que complementa a los demás.

Una de las preocupaciones más comunes de los padres es la alimentación que deben seguir sus hijos e hijas deportistas. Sobre todo, en esos días de partido, torneo o campeonato.

Una dieta mal orientada puede provocar una disminución del rendimiento o molestias gastrointestinales por errores en la planificación o en el tipo de alimentos.

"Lo más importante, hagan o no han deporte de forma extraescolar y de competición, es que no falte en su dieta ningún grupo de alimentos. Deben seguir una alimentación sana, variada y equilibrada en el que se incluyan todos los grupos de alimentos. Es fundamental, además, evitar en todo lo posible los azúcares refinados"

Para los niños y niñas que compiten de forma regular los fines de semana en torneos y campeonatos, la alimentación debe ser un poco más exigente. Tienen que hacer un esfuerzo físico importante para rendir en sus partidos, pero también para recuperar el tono muscular, la fuerza y energía que han perdido tras la competición.

Durante la semana, la alimentación tiene que ser variada y equilibrada. En los días de partido o competiciones tiene que predominar sobre todo los hidratos de carbono de fuentes saludables, principalmente arroz y pasta. Eliminar o procurar evitar las fuentes de cereales que lleven azúcares añadidos.

El desayuno **es fundamental en los días de partido** y debe ser muy completo. Además, es también una pauta para el resto de días del año.

- Una pieza de **fruta**, entera o bien sobre una tostada, por ejemplo, una tostada con rodajas de aguacate, manzana, plátano, etc.
- Un **lácteo**, un vaso de leche o mucho mejor, un yogur. Podrían beber, como alternativa, un vaso de alguna bebida vegetal como (leche de almendras, avellanadas, coco o avena). A esta bebida también se le puede añadir un poquito de cacao.
- **Frutos secos, semillas y aceite de oliva**: una tostada o bocadillo con tomate y aceite de oliva.

Al acabar la competición es habitual que algunos padres y madres lleven a sus hijos un batido, unas galletas o un snack. Realmente, se deben evitar todos los productos procesados. Lo más importante en ese momento, es rehidratar el cuerpo con una bebida que tenga un poquito de glucosa y electrolitos. Se puede preparar incluso en casa.

Tras un partido o competición lo que necesita el organismo es recuperar el glucógeno que estaba en el músculo, que es la fuente de energía que se habrá gastado. Por eso hay que preparar comidas que incluyan:

- Hidratos de carbono: Pasta, arroz o patatas al horno.
- Proteína: Carne o pescado acompañados por un poco de ensalada verde o algo de verdura.
- Postre: Fruta, yogur o cuajada. En ocasiones puede apetecerles un postre algo más "atractivo" para ellos, como un helado o unas natillas. Si la alimentación se cuida en general, no pasa nada por tomar de vez en cuando este tipo de postres.

Para cenar tienen que predominar sobre todo las proteínas, aunque si han entrenado por la tarde, hay que proporcionarles también hidratos de carbono para que recuperen. Es importante que la cena también incluya vegetales

La fruta es imprescindible todos los días, ya sea en el desayuno, la merienda o como postre. Debe ser un hábito básico.

4 claves para ayudar a prevenir la obesidad infantil - Lo que debe tenerse en cuenta

- **Apostar por el aceite de oliva.** De forma puntual se puede poner mantequilla a una tostada, pero siempre mejor el aceite de oliva por su **vitamina E y antioxidantes**.
- **Evitar alimentos procesados.**
- **Evitar la mermelada** en las tostadas ya que tiene una **alta concentración de azúcares**.
- El **queso fresco es una buena ración de lácteos** que puedes poner en un bocadillo.
- Para poner un **punto dulce**: un **trozo de chocolate** (negro y de más del 70% de cacao) o unas virutas de chocolate en una tostada, un poquito de azúcar moreno o una cucharadita de miel.