



“ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD ALIMENTICIA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES”

“..la mayoría de las vitaminas no las produce el organismo, por lo que se han de adquirir a través de la dieta, y como no hay ningún alimento que las contenga todas, deberemos procurar que la alimentación sea lo más variada posible.”

Néstor Sosa (Lic. Cc. Actividad Física y el Deporte) / Dirección Deportiva UD Moya

Dentro del ámbito de la salud e higiene deportiva es fundamental crear unas pautas en los jóvenes deportistas vinculadas a una **alimentación equilibrada** ya que influirá de manera determinante en su **crecimiento** y **necesidades energéticas** en la práctica deportiva y en su fase de descanso o recuperación.

Basándonos en estudios sobre **principios básicos** de una correcta alimentación (**Frattarola y Sans, 1995**) podemos afirmar las siguientes pautas alimenticias:

1. Los **hidratos de carbono** son el combustible energético y muscular, por lo que las calorías han de provenir al menos en un 60% de los hidratos de carbono.
2. Una dieta correcta y equilibrada contiene en sí misma todas las **vitaminas, minerales** y **proteínas** que se necesitan.
3. El rendimiento no puede ser óptimo si se realizan menos de tres ingestas de alimento al día.
4. El **desayuno** proporciona el combustible para la competición de la tarde.
5. No se debe reducir ninguna comida, debiendo comer 3 horas antes de un partido.
6. El **agua** es un elemento esencial, debiendo ser progresiva, a pequeños y cortos sorbos. Se debe tomar agua antes, durante y después del entrenamiento/partido.

Junto al aporte de nutrientes energéticos, también debemos ser conscientes de que la mayoría de las **vitaminas** no las produce el organismo, por lo que se han de adquirir a través de la dieta, y como no hay ningún alimento que las contenga todas, deberemos procurar que la alimentación sea **lo más variada posible**.

Debido a todas estas pautas que hemos comentado es preciso establecer una serie de **dietas** y **guías alimenticias** en función del tipo de **práctica deportiva** y de su fase de **recuperación** y descanso:

| FASE DEPORTIVA | TIPOS DE DIETA |
|----------------------|---|
| ENTRENAMIENTO | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Los alimentos han de ser de fácil digestión, y la ingestión de líquidos mejor que se realice al final de cada comida. <ul style="list-style-type: none"> ○ Desayuno: 2 horas antes de la actividad. ○ Comida: 3 horas antes de la actividad. ○ Merienda: Similar al desayuno. ○ Cena: Equilibrada y con abundante líquido. ▪ Al jugador se le debe orientar para que elimine, o al menos disminuya: <ul style="list-style-type: none"> ○ Fritos. ○ Salsas y mayonesas. ○ Comidas abundantes en grasas. |
| COMPETICIÓN | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Comidas de fácil digestión, moderadas y de aporte energético suficiente, fijada tres horas antes de la competición, y podrá constar de: <ul style="list-style-type: none"> ○ Ensalada, Sopa de caldo o pasta. ○ Carne o pescado a la plancha con puré. ○ Ensalada de frutas. ○ Evitar bebidas con gas. |
| RECUPERACIÓN | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Es importante iniciar una correcta rehidratación. ▪ Los primeros alimentos son los más importantes para la recuperación muscular ▪ Tanto en almuerzos o cenas tras entrenamientos o partidos deberemos tomar alimentos relacionados con ensaladas, pasta ligera y abundante fruta. |

PIRÁMIDE ALIMENTARIA PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES



Mantequilla, embutidos y otros alimentos grasos
2-4 raciones semanales



Legumbres y frutos secos
2-3 raciones semanales

Carnes, pescado, huevo, embutidos magros
2-3 raciones diarias



Agua y bebidas de 5 a 8 vasos



Leche, y derivados lácteos
3-4 raciones diarias

Frutas y verduras
3-5 raciones diarias



Aceite de oliva
3-4 raciones diarias

Cereales, pasta, arroces y plátano
6 raciones diarias



Pan y féculas
6 raciones al día

¡Come de colores!
Todos los alimentos son buenos, pero no en las mismas cantidades

- "Propuesta de estructuración de los contenidos técnico/tácticos de la enseñanza del fútbol en la etapa alevín". Jesús Cimarro y José Pino Ortega. <http://www.efdeportes.com> (2001)
- "Alimentación infantil, ¿la dieta de nuestros hijos es la adecuada?". www.dietas.net