



Vida
Sana



**Abigail Tronco
Hernández**

Nutricionista

Es importante enseñarles hábitos de comida saludable desde pequeños

Si se parte de la idea de que el metabolismo del niño en etapa escolar se encuentra acelerado para completar de manera exitosa el crecimiento, debe considerarse como pilar fundamental la manera en la que el niño repone la energía invertida en el deporte, es decir, a través de la alimentación. No te pierdas este artículo donde te explicamos qué es lo que tienes que tener en cuenta.

Los beneficios de adecuar la dieta al tipo de deporte realizado, frecuencia, horarios y

exigencias son los siguientes:

Evitar lesiones gracias a una correcta hidratación a través de los líquidos y electrolitos necesarios para el desempeño deportivo. Optimizar el rendimiento mediante el consumo de fuentes ricas en energía y de fácil absorción para su aprovechamiento durante el entrenamiento. Funcionar como tratamiento y atender los procesos de recuperación a fin de evitar el uso de complementos y suplementos que generen en el niño deportista una sobrecarga en órganos vitales como hígado y riñones.

La alimentación del niño deportista debe atender sus necesidades nutricionales de acuerdo con su edad, género, tipo de deporte, etc? Sin embargo, de forma general, debe contener:

1. Suficientes carbohidratos complejos, encontrándose estos en los cereales leguminosos como maíz, trigo, avena, amaranto, tubérculos, etc.

Ejemplos de cereales: pan integral, galletas integrales, papa, zanahoria. Ejemplos de leguminosas: frijol, lenteja, garbanzo.

2. Suficientes proteínas de alto valor biológico, presentes en alimentos de origen animal.

Ejemplos: pollo, huevo, carne de res y cerdo, pescado.

3. Ácidos grasos esenciales, que se encuentran en semillas como almendra, nuez, pepita, cacahuate, pistacho, así como en aceites vegetales como el de oliva, aguacate, etc.

4. Suficientes vitaminas, minerales y agua. Los alimentos que, por excelencia, contienen los tres requerimientos son las verduras y las frutas en cualquier tipo de preparación.

5. Beber muchos líquidos durante la práctica del ejercicio, especialmente agua o agua con limón o naranja ya que a través del sudor se pierde gran cantidad de sales minerales, lo que puede llevar a un desequilibrio del organismo si no se reponen mediante la bebida.

6. Otros alimentos, como los lácteos, sirven sobre todo para la reposición de líquido y carbohidratos durante los entrenamientos, es decir, se recomienda su consumo en los momentos más cercanos a ejecutar el deporte o entrenamiento.

Ejemplos: leche de vaca, de almendra, de coco, yogures.

De acuerdo con la etapa y el nivel de la práctica deportiva, estos requerimientos deben ajustarse de forma individualizada a cada niño, considerando su curva de crecimiento y características personales relacionadas con el estilo y rutina de vida.

Por supuesto, antes de iniciar algún tipo de suplementación, es fundamental consultar a un especialista en nutrición para personalizar la dieta del niño, tanto de alimentos como

de líquidos y, en caso necesario, el consumo de algún complemento o suplemento para optimizar su rendimiento deportivo.

EXPERTO:

Abigail Tronco Hernández

Nutricionista

Maestra en Ciencias, Nutrióloga y Entrenadora de Acondicionamiento Físico.