

“Como hace mucho deporte, necesita vitaminas extra”

MITO Y REALIDAD:

- "Como hace mucho deporte, necesita vitaminas extras"

Se piensa que...

Los niños que hacen mucho deporte necesitan suplementos vitamínicos para poder estar a pleno [rendimiento](#).



Es importante saber que esto i no es cierto !

Los niños deportistas necesitan la misma [alimentación](#) que el resto de sus compañeros. Deben llevar una [dieta variada](#). Con verduras y frutas diarias, y que contenga todos los tipos de nutrientes. Se evitará el [exceso de azúcares](#) y grasas. Los [suplementos](#), tanto [vitamínicos](#), como nutricionales, no se recomiendan en general en la edad pediátrica. Si se toman sin consultar antes con un médico, pueden llegar a ser perjudiciales. Deben ser valorados por un profesional sanitario. Él estudiará lo que necesita el niño, según su desarrollo y su actividad física.

Además es fundamental una buena hidratación. No suelen ser necesarias bebidas energéticas, que pueden llegar a ser dañinas si se administran sin consultar. La [mejor bebida es el agua](#).

Fecha de publicación: 27-01-2019

Autor/es:

- [Cristina García de Ribera](#). Pediatra. Centro de Salud "Rondilla II" Valladolid
- [Grupo de Educación para la Salud](#). AEPap.

