
Alimentación en los niños y adolescentes deportistas

El [deporte aporta muchos beneficios](#) a los niños y adolescentes. Son cada vez más los que practican [deportes de competición](#).

A nivel físico mejora la calidad de vida y reduce el riesgo de sufrir enfermedades crónicas como la diabetes y la [obesidad](#). A nivel psicológico reduce el estrés, la [ansiedad](#) y la [depresión](#).

Alimentación saludable

Los alimentos son productos que hay en la naturaleza y que cuando se comen, el cuerpo los asimila como nutrientes.

Para tener una [dieta equilibrada](#) hay que saber la cantidad de calorías que da cada uno de los tres macronutrientes. Los hidratos de carbono deben dar el 50-55% de las calorías, las grasas el 25-30% y las proteínas el 15-30%. También es muy importante la calidad de los alimentos que forman la dieta.

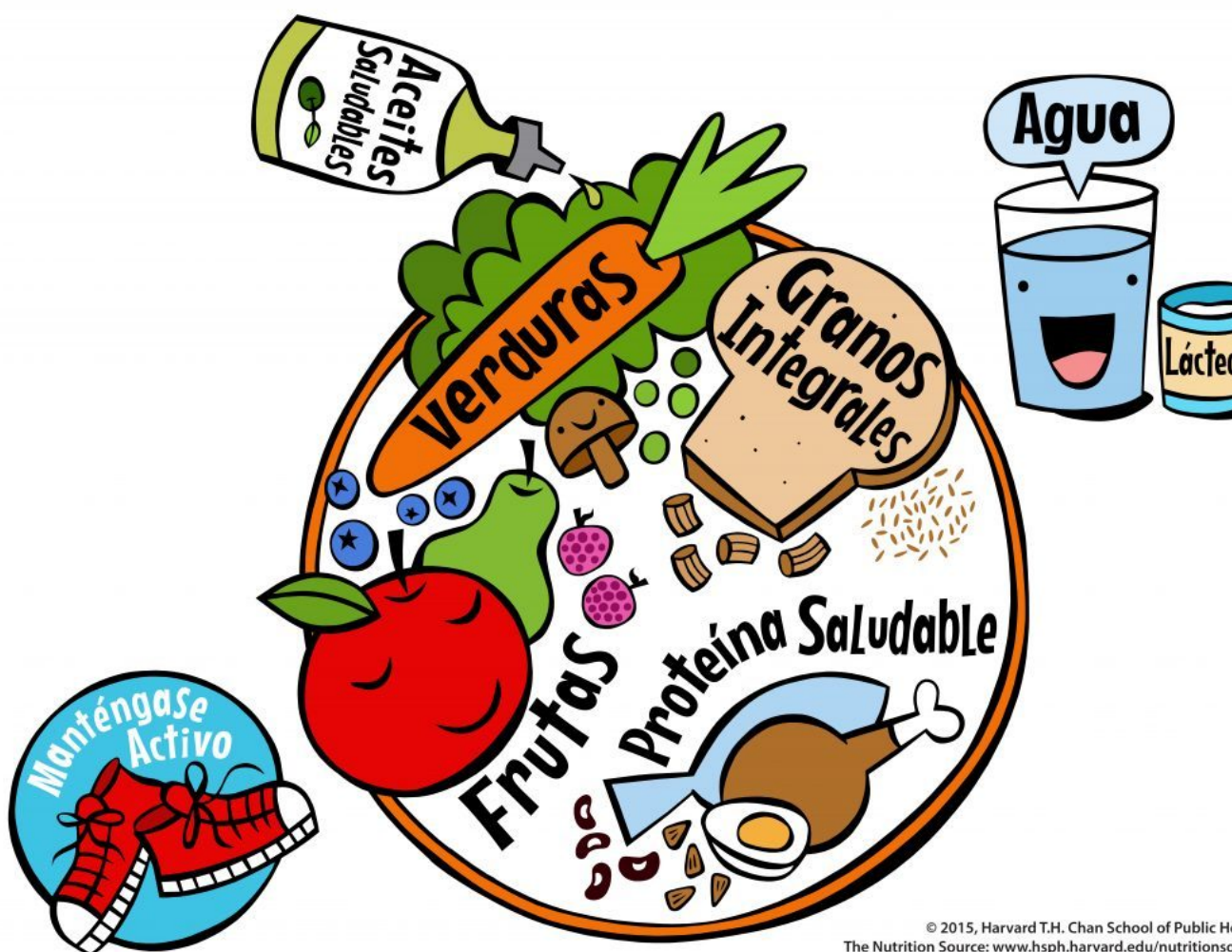
[El Plato para Comer Saludable para Niños](#) hecho por la **Escuela de Salud Pública de Harvard** es una buena guía para crear comidas saludables y equilibradas:

El PLato para Comer Saludable para Niños

- La mitad se llena con [verduras y frutas \(no zumo\)](#).

- La otra mitad con cereales enteros y proteínas saludables:

- Cereales como trigo, avena o arroz integral, quínoa, y productos hechos a partir de estos (como pasta integral y pan de trigo 100% integral).



- Proteínas como las [legumbres](#) (lentejas, garbanzos, alubias, habas y guisantes), [huevos](#), [pescado](#), [ciertas carnes](#) (pollo, pavo y pato), frutos secos y semillas, así como productos vegetales hechos a partir de soja, tofu y tempeh. Hay que tomar poca carne roja (vaca, cerdo, cordero, ternera y cabra) y evitar los embutidos y las carnes procesadas, como el tocino y las salchichas, entre otros.
- Las [grasas](#) también son parte de nuestra dieta. Es mejor elegir alimentos con grasas insaturadas como el aceite de oliva virgen, otros aceites vegetales, aguacate, aceitunas, frutos secos, pescado azul y semillas.
- Los [lácteos](#) se limitan a 1 o 2 porciones al día, y mejor los lácteos sin sabores ni azúcares añadidos, como la leche entera, el yogur natural y el queso.
- El [agua debe ser la bebida principal](#) a elegir en todas las comidas y en la actividad física. Se debe limitar tomar zumos y evitar las bebidas azucaradas como los refrescos y las [bebidas para deportistas](#), que dan muchas calorías y ningún otro nutriente.

Dieta del niño/adolescente deportista

La alimentación debe cubrir lo que hace falta para el deporte y para un buen crecimiento y desarrollo.

En general la dieta del *niño deportista* debe ser **como la del resto de niños**, es decir, una **dieta equilibrada con alimentos saludables y una buena hidratación con agua**.

El consumo de alimentos y líquidos durante la práctica deportiva se debe aumentar. Varía según el tipo de deporte, la potencia con que se practique y el lugar (aire libre, humedad, calor...) donde se haga.

Se debe hacer una comida saludable completa 3-4 horas antes de hacer un deporte intenso. Esta comida debe tener poca grasa y fibra, y sin alimentos nuevos o condimentados. Una hora antes se puede tomar un poco de hidratos de carbono: fruta fresca o fruta desecada, yogur, frutos secos.

Tras entrenar hay que nutrirse de forma correcta para recuperarse bien.

Hidratación ¿cuándo, cuánto y con qué?

Los niños tienen más riesgo de deshidratación que los adultos.

Hay que beber **agua** antes, durante y tras el ejercicio. Beber cuando se quiera, sin limitar.

Si el ejercicio es largo se pueden tomar bebidas que contengan hidratos de carbono para seguir dando energía al músculo.

No es preciso tomar bebidas con electrolitos, salvo cuando se suda mucho.

No se deben tomar [bebidas energéticas con cafeína](#) u otros estimulantes, ya que su uso no mejora el rendimiento y pueden ser malos para la salud.

Vitaminas, minerales y suplementos dietéticos.

Tomar [suplementos dietéticos](#) es frecuente en los gimnasios, donde cada vez más adolescentes acuden a 'ponerse en forma'. Si el deportista sigue una dieta equilibrada y saludable, y come las cantidades correctas, no hay que tomar nada más.

Las adolescentes pueden perder hierro por la menstruación. Para evitarlo se recomienda, sobre todo a deportistas, [alimentos ricos en hierro](#) como las legumbres, frutos secos, almejas y mejillones.

El calcio y la [vitamina D](#) que hay que tomar se cubre comiendo productos lácteos y frutos secos, así como tomando el sol con [protector solar](#).

Aunque hay deportistas de competición que usan multivitamínicos por la capacidad antioxidante de ciertas vitaminas (A, C y E) no hay evidencia para recomendarlo en el niño deportista. Estas [vitaminas](#) están en las frutas (naranja, kiwi, fresa), verduras (pimiento rojo) y en los aceites vegetales.

El uso de esteroides anabolizantes es ilegal y malo para la salud. Es importante educar a los adolescentes deportistas para rechazar su consumo.

En resumen, no hay que tomar ningún suplemento dietético. El adolescente puede pensar que sus logros en el deporte se deben a su uso. Puede ser la puerta de entrada al consumo de otros productos peores en el futuro.

Siguiendo las recomendaciones de una alimentación saludable y una adecuada hidratación, conseguiremos que el rendimiento deportivo sea óptimo y seguro.

Fecha de publicación: 27-09-2022

Autor/es:

- [María José Palomares Gimeno](#). Pediatra. Centro de Salud "Gran Vía". Castellón

