

La importancia de la alimentación en pequeños deportistas

Todos nos preocupamos por la alimentación de los niños y deseamos que lleven una dieta lo más sana posible, sin embargo, **la actitud de los padres influye en la correcta nutrición de los hijos** mucho más de lo que suponemos.

Una **alimentación variada y equilibrada** es importante para todas las personas, cobrando especial relevancia cuando hablamos de atletas en etapa de crecimiento, donde juega un papel principal debido a las necesidades específicas de estos, sus entrenamientos y competiciones.

La elección de **una buena dieta ofrece muchos beneficios:**

- Mejora **en los programas de entrenamientos**
- Mejora de la recuperación durante y entre los entrenamientos: una **buena recuperación** favorece un rendimiento óptimo en todos los entrenamientos y al regreso de las competiciones.
- Mantenimiento de un físico y un **peso ideal**.
- **Reducción del riesgo de enfermedad y lesión**
- Alcanzar la **confianza** de estar bien preparado para la competición: el aspecto psicológico es también importante para competir con seguridad y con la certeza de que el trabajo dará sus frutos.
- Aumenta la capacidad de **concentración**.
- Consistencia para lograr un **rendimiento** de alto nivel.

Todo esto acompañado de un buen descanso.

Hidratación:

Beber antes de tener sed

La deshidratación baja el rendimiento del deportista.

Se recomienda 1,5-2 litros de agua/ día.

Antes de la competición:

- Aporte normal las 24 horas antes.
- Aumentar la hidratación 2 horas antes de la competición.

Durante la competición:

- Beber abundantemente, especialmente si es verano.
- Bebidas isotónicas solo en ejercicios que duren más de 1 hora.

Después del ejercicio:

- Reponer agua rápidamente, poco a poco. Habrá una rápida absorción.

Consejos nutricionales en competición:

Pre-competición:

- Hidratación normal
- Evitar tener apetito.
- Última comida 3 horas antes, debe ser:
 - Rica en hidratos de carbono complejos: arroz, pasta, legumbres, cereales...
 - Pobre en grasas y proteínas.

Per-competición:

- Evitar la deshidratación.
- Evitar el ayuno comiendo algo de fruta, gelatina, frutos secos... (hidratos de carbono simples).

Post-competición:

- Aumentar la primera hora el consumo de hidratos de carbono simples: fruta, frutos secos...
- Aumento de la hidratación.
- La siguiente comida ha de ser mínimo a la hora de haber competido.
- Esperar 2 horas después de comer para ir a dormir.

zzZZzZzZzzzzZz: 8-9-10 horas



Paula Pastor Gutiérrez
Nutricionista
Telf.: 626380460
Paulapastornutricionista@hotmail.com