

ALIMENTACIÓN EN EL NIÑO DEPORTISTA

Manuel Garrido Rodríguez

Experto en Medicina Deportiva

Boletín Pediátrico de Madrid nº 1. Año 2005

Agradezco el espacio que me brinda esta tribuna escrita pues no dudo que si puedo despertar alguna conciencia entre los veladores de la salud del niño, seguro que aliviaré la sensación personal de soledad y frustración que por empeño personal ocupa parte de mi tiempo.

Valgan estas líneas para solicitar una implicación “por parte del personal médico y de enfermería pediátricos” en una realidad (que no siempre se contempla en el programa del niño sano), como lo es la alimentación del niño que practica deporte y /o competición con una mayor exigencia física; sirva la siguiente guía, que desde hace tres temporadas facilito a los jóvenes deportistas y padres, para que en un cotejo con una dieta normal recomendada en consulta se vea que su diferencia es sólo de matices, como lo puede ser el desplazamiento de ciertos nutrientes acorde a la exigencia física, pero básicamente el criterio de que la dieta debe ser equilibrada, variada y suficiente no deja de ser el mismo.

A. Plan de alimentación diario

Para obtener un correcto rendimiento deportivo es necesario llevar un plan alimenticio adecuado a tu actividad, a tus características personales, a cómo entrenas y a la intensidad competitiva.

Tu dieta siempre debe ser equilibrada, aportando sustancias nutritivas con función energética (grasas e hidratos de carbono), con función plástica (proteínas y calcio) y con función reguladora (agua, minerales y vitaminas).

| Energéticos | Plásticos | Reguladores |
|--|--|---|
| Son los hidratos de carbono y las grasas: Pan, pastas, fruta, verdura, hortalizas, cereales, azúcar, tubérculos, mantequilla, aceite... | Son las proteínas y también el calcio: Carne, leche, huevos, pescado... | Son el agua, los minerales y las vitaminas: Agua, leche, carne, fruta... |

¿Cómo hacer una dieta equilibrada?

- La alimentación debe ser variada
- Una dieta sana y equilibrada en el deportista joven debe contener de un 50 a un 60 % de hidratos de carbono, un 25 a un 30 % de grasas y de un 15 a un 20 % de proteínas.
- Una dieta sana en personas activas, pero que no suelen practicar actividad deportiva, debe aportar entre un 50 y un 55 % de hidratos de carbono, un 30 a un 35 % de grasas y entre un 12 y un 15 % de proteínas.

¿Qué es una dieta sana?

Aquella que aporta todas las sustancias nutritivas (hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales, agua y fibra) en cantidades adecuadas para mantener y conservar un buen estado de salud.

Normas esenciales para conseguir una alimentación saludable

1. Realizar la máxima variación de alimentos en la dieta.
2. Repartir la dieta, al menos en cuatro comidas al día: desayuno, almuerzo, merienda y cena.
3. Comer sin prisas, masticando correctamente todos los alimentos.
4. Comer lo necesario, sin excesos. No picar entre horas.
5. Beber un mínimo de 6 a 7 vasos de agua al día.
6. Todos los días incluir alimentos ricos en fibra (fruta, verdura y alimentos integrales).
7. Limitar el consumo de azúcar, dulces y chuches.
8. Limitar el consumo de grasas animales.
9. Moderar o suprimir el consumo de bebidas estimulantes como la cafeína de los refrescos, café, té y bebidas alcohólicas.

| Alimentos | Consumidor | Cantidad | Frecuencia |
|--|---|---|---|
| <p><i>Leche y derivados (yogur, queso...)</i> Alimentos completos que aportan hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas y calcio</p> | <p>Niños Adolescentes</p> | <p>1 vaso 1 vaso</p> | <p>2 ó 3 veces/día 3 ó 4 veces/día</p> |
| <p><i>Carnes y pescados</i> Alimentos que nos aportan proteínas para formar nuestros músculos y tejidos.</p> | <p>Niños</p> | <p>15 a 20 g/año de edad</p> | <p>Diaria Es conveniente tomar carne tres días a la semana, y los otros cuatro días pescado (que nos aportará además yodo)</p> |
| <p><i>Huevos</i> Es un alimento rico en grasa (yema) y proteínas (clara)</p> | <p>Niños a partir de 4 años Menores</p> | <p>1 huevo ½ huevo</p> | <p>Diario Si colesterol alto, 2/semana</p> |
| <p><i>Legumbres</i> Alimento rico en hidratos de carbono, proteínas y fibra.</p> | <p>Niños Adolescentes</p> | <p>30 a 70 g 70 a 80 g</p> | <p>3 a 7 veces/semana</p> |
| <p><i>Verduras, frutas y hortalizas</i> Nos aportan vitaminas A y C, más sales minerales y fibra.</p> | <p>Niños, adolescentes y adultos.</p> | | |
| <p><i>Frutas cítricas</i> Naranja, mandarina, pomelo, limón... o Fruta con menor contenido de vitamina C: pera, manzana...</p> | <p>Todos</p> | <p>1 ración o pieza 2 raciones o piezas</p> | <p>Diariamente</p> |

| Alimentos | Consumidor | Cantidad | Frecuencia |
|--|--|--|------------------------|
| <i>Verdura color verde oscuro o amarillo: Espinacas, lechuga, acelgas, escarola... o tomate o zanahoria</i> | Todos | 1 ración | Al menos cada dos días |
| <i>Otras frutas, hortalizas o patatas</i> | Todos | 2 raciones | Diariamente |
| <i>Cereales: pan, pastas, trigo, maíz...</i> <i>Aportan sobre todo energía y en menor medida, proteínas. También aportan fósforo y potasio, además de vitamina B</i> | Niños. Adolescentes. Niños muy activos o que realicen deporte. Adolescentes muy activos o que realicen deporte. | Hasta 250 g Hasta 500 g 250 a 500 g 400 a 700 g | Diariamente |
| <i>Dulces: No tienen valor nutritivo y sin embargo aportan muchas calorías.</i> | | | |
| <i>Grasas: aportan energía y son imprescindibles para la disolución de algunas vitaminas.</i> | | | |
| 1 ración=10 g carbohidratos=20 g pan=350 g lechuga=270 g espinacas= 250 g tomate=250 g escarola=250 g champiñón y otras setas=200 g coliflor=200 g acelgas=150 g judías tiernas=10 g zanahorias=100 g habas tiernas=100 g cebolla=65 g guisantes=55 g patatas cocidas... | | | |

| | % | Composición |
|-----------------|-----------|---|
| Desayuno | 25 % | Fruta fresca , lácteos, cereales |
| Almuerzo | 30 a 35 % | Hortalizas, farináceos, carnes/pescados/huevos, fruta, grasa y agua. |
| Merienda | 15 % | Lácteos, farináceos, fruta fresca, y embutidos. |
| Cena | 25 a 30 % | Lo mismo que el almuerzo pero más ligero o fácil de digerir (plancha, parrilla o hervidos) y variando en lo ya consumido. |

B. Plan de alimentación anterior a la competición.

El día de la competición o de un entrenamiento intenso te aconsejo que incrementes el aporte de hidratos de carbono en la comida anterior, desplazando los otros nutrientes como proteínas y grasas a las comidas posteriores.

Por ejemplo:

- Si la comida anterior al partido o competición va a ser el desayuno, deberías tomar un vaso de leche desnatada o semidesnatada, con azúcar, cereales y/o galletas.
- Si la comida anterior es el almuerzo, deberías comer pasta, cereales y/o patatas, como lo pueda ser un plato de pasta con salsa de tomate (sin frituras). Evita en este almuerzo agregarle carne o alimentos con mucha grasa para así poder facilitar la digestión de los hidratos de carbono. ¡Ya los tomarás en la cena!

C. Hidratación y aporte de nutrientes durante la competición.

- 15 minutos antes de la competición es muy aconsejable que consumas líquidos con hidratos de carbono (azúcar, glucosa, maltodextrinas, polímeros de glucosa...) pero no más de 150 a 200 ml con una concentración entre el 6% y el 8% y a una temperatura entre 8 a 10 °C.
- En el entretiempo podrás consumir entre 250 y 500 ml.
- Puedes consumir cualquier marca del mercado, pero con la precaución de que en su etiquetado aparezca que en su composición tiene entre 6-8 % de hidratos de carbono, que indistintamente pueden ser sacarosa, glucosa, maltodextrinas o polímeros de glucosa, aunque la manera más económica de conseguir este reconstituyente es haciéndotelo tú mismo.
- **Receta:** 60-80 g de azúcar (aproximadamente 3 ó 4 cucharadas soperas al ras de azúcar), 1 litro de agua, una puntita de sal. A esto se le añade algún jugo líquido (sustituyes por agua) o polvo con sabor a fruta u otros sabores, pero que no contengan azúcar. También puedes hervir el agua el día anterior con cuatro bolsitas de infusión de escaramujo o té con limón y lo dejas preparado en el frigo para añadirle el resto un poco antes de salir de casa (¡recuerda que debes consumirlo entre 8-10 ° C!)

D. Alimentación para después de competir o entrenar fuerte.

Después de competir es preciso volver a consumir hidratos de carbono para reponer los que se consumieron durante el ejercicio, y poder así reponer nuestros depósitos de carburante, que se pueden encontrar medio vacíos.

Estos depósitos están principalmente en los músculos, en el hígado y en menor medida en el tejido extracelular.

A nuestro carburante se le denomina glucógeno, y proviene de la metabolización de los hidratos de carbono principalmente y de forma más inmediata, o de las grasas de forma más lenta.

Después de la competición puedes volver a consumir la bebida energética que anteriormente has aprendido a preparar, o la que tu bolsillo te haya dejado adquirir.

En la siguiente comida al partido, competición o entreno intenso, ya has de añadirle proteínas (carne, huevos o pescado) junto a los hidratos de carbono. Por ejemplo: una porción de carne con puré de patatas.

¡Recuerda que tu alimentación siempre ha de ser equilibrada! Con la proporcionalidad que anteriormente se te ha señalado, dependiendo de la intensidad del ejercicio la cantidad de hidratos de carbono se aproximará más a ese 60 % puesto como tope pero con un 25 % de grasas y un 15 % de proteínas; lo que pasa es que por necesidades energéticas para tu esfuerzo físico, una parte importante de ese 60 % de hidratos lo has tenido que consumir sin asociaciones a grasas y proteínas.

Bibliografía

Guía de apoyo a actividades básicas de enfermería en Atención Primaria.

Gestión de Cuidados de Enfermería en el Deporte. Dras. R. Ábalo y V. López Miranda (Universidad Juan Carlos I. Madrid)

Consejos en Nutrición (CESNID Universidad de Barcelona) y departamento médico Novartis.

www.san-fernando.com

www.mineducación.gov.co

www.protocolo.org/gest-web