Secretos de Alimentación para niños deportistas



Cuando practicas un deporte, te aseguras de contar con el equipo necesario. Si no tuvieras este equipo, no podrías jugar muy bien. ¿Pero de qué manera ayudas al juego desde el interior de tu cuerpo?

¡Desde luego, no deberías comerte un par de protectores para canillas! Pero deberías pensar en comer alimentos sanos, que contengan todos los nutrientes que necesitas. Los alimentos y bebidas adecuados pueden ayudarte a ser un mejor deportista.

Los deportistas profesionales saben que esto es cierto. De hecho, muchos equipos profesionales contratan a dietistas y nutricionistas (personas que saben mucho sobre alimentación sana) para que ayuden a sus deportistas a elegir los mejores alimentos. Continúa leyendo para enterarte de qué manera los pequeños deportistas pueden sacar provecho de su nutrición, igual que los profesionales.

Todos los niños necesitan comer una variedad de alimentos saludables y los que practican deportes no son la excepción. Todos necesitan alimentos que incluyan lo siguiente:
proteínas (se encuentran en la carne, los huevos y los lácteos)
carbohidratos (cereales como el pan de trigo)
vitaminas (como las que se encuentran en las frutas y verduras, por ejemplo) y minerales como el calcio (se encuentra en los lácteos)

Los niños también necesitan algo de grasas, pero esto no suele representar un problema.

Se las encuentra en las carnes, los quesos, las nueces, los aceites y la manteca, entre otros tantos alimentos.

Consumo de calorías de un soplo

Entonces, ¿en qué se diferencian los deportistas cuando de alimentación se trata? Lo más importante es que los deportistas pueden necesitar más alimentos. ¿Por qué? Porque queman más calorías de tanto practicar y jugar.

Los niños en edad escolar (entre 6 y 12 años) suelen necesitar entre 1.600 y 2.500 calorías por día. Un deportista que es más activo que un niño típicamente activo puede necesitar comer más. Las necesidades de calorías aumentan durante la pubertad, y ésa también puede ser una diferencia.

Pero cada niño es diferente. Es importante que pienses cuánto tiempo te encuentras en actividad y entrenando para tu deporte. Un entrenamiento de fútbol puede resultar un trabajo intenso o leve, dependiendo de una gran cantidad de factores. ¿Practicas 2 horas por semana o 12? No es lo mismo.

Si estás interesado, tus padres pueden ayudarte a llevar un diario de alimentación durante unos cuantos días para que tengas una idea de cuánto estás comiendo y si estás recibiendo los nutrientes que necesitas. Sin embargo, por lo general, a los niños les alcanza con tener una dieta equilibrada de alimentos y comidas sanas. Si te preocupa tu peso o tu dieta, es posible que desees hablar con un médico o un dietista especializado en ayudar a deportistas.

Calcio y hierro

El calcio y el hierro son dos nutrientes importantes para los niños; en especial, para los que practican deportes. El calcio desarrolla huesos fuertes, con menos probabilidades de quebrarse frente a los esfuerzos de una extraordinaria actividad. El calcio está presente en los productos lácteos, como la leche, el yogur y el queso. Otras excelentes fuentes de calcio incluyen las verduras de hojas verdes y oscuras, y los productos fortificados con calcio, como el jugo de naranja.

Es importante que incluyas en tu dieta alimentos ricos en hierro, como carne, huevos y frutas secas. Sin la cantidad suficiente de hierro, los niños pueden cansarse con más facilidad. Las niñas que menstrúan pierden algo de hierro todos los meses a través de su flujo menstrual y los niños activos pierden hierro a través del sudor; suena raro, ¿no?

Los niños deportistas no hacen dieta

Por lo general, no es saludable que los niños hagan dieta para bajar o aumentar de peso. Es probable que los entrenadores o los compañeros de equipo que te aconsejen hacer dieta te estén dando un consejo desacertado. Si es necesario, habla de estos temas con tu mamá o tu papá y con tu médico.

En algunos deportes, los cuerpos grandes o pequeños son característicos, pero los niños

pueden practicar deportes como gimnasia artística o fútbol sin exagerar la pérdida o el incremento de peso. De hecho, como algunos niños aún están creciendo, es importante permitir que el cuerpo crezca hasta la altura que debe, y hacer dieta, si no es sana, puede poner en riesgo este crecimiento.

Algunas estrategias, tales como las dietas ricas en proteínas o los suplementos de proteínas, pueden provocar graves problemas, como el daño a los riñones. El uso de esteroides, una droga ilegal, es otra manera peligrosa de aumentar de peso. Los niños y los adultos deben alejarse de los esteroides. Saltear comidas, eliminar determinados grupos de alimentos o hacer ayuno (sin comer nada o comiendo muy poco) también puede resultar perjudicial para los niños.

Si estás ocupado, es posible que te resulte complicado respetar todas las comidas. Habla con tu mamá o tu papá para ver cómo puedes manejar las comidas cuando tienes entrenamiento o un partido. Siempre que puedas, intenta cenar en tu casa. Las investigaciones demuestran que los niños comen más sano cuando comparten las comidas en forma regular con sus familias.

Pasemos a los líquidos

Seguramente, habrás visto a los deportistas tomar agua en un entretiempo o en un descanso. Esto se debe a que los deportistas necesitan agua antes, durante y después del ejercicio. Cuando la gente transpira, pierde agua a través de la piel. La transpiración enfría el cuerpo, pero si pierdes demasiada agua de esta manera, podrías deshidratarte.

Si te deshidratas, no te sentirás bien y tu rendimiento no será bueno. La deshidratación severa puede afectarte lo suficiente como para que necesites ir a una sala de emergencias para que te den tratamiento.
Beber antes, durante y después de hacer ejercicio (o de un evento) es la mejor manera de mantenerte hidratado. No esperes a tener sed. La mejor bebida es el agua. Otra bebida refrescante es el jugo de frutas mezclado con agua. Pero evita las gaseosas, en especial las que tienen cafeína.

Está bien tomar una bebida deportiva de tanto en tanto, pero recuerda que estas bebidas tienen una gran cantidad de azúcar y de calorías. El agua sigue siendo la mejor bebida para tu cuerpo y no contiene calorías.
Hora de practicar o competir

Cuando sea el momento de practicar o jugar, obtendrás la energía de los alimentos que comiste durante toda la semana. Pero, aun así, es una buena idea que comas bien ese día. Si vas a comer, hazlo entre 1 1/2 a 3 horas antes del momento de la práctica o del partido. Si tienes el estómago lleno, tu cuerpo necesitará energía para digerir los alimentos y te dejará menos energía para tu práctica o tu partido.

Pero tampoco debes sentir hambre. Lleva algo para comer, en especial cuando se trate

de competencias y prácticas prolongadas, o de eventos que duran todo el día. Medio emparedado, fruta seca o fresca, o un puñado de nueces son buenas opciones. Las barras deportivas o las barras energéticas son muy cómodas, pero los deportistas no las necesitan. Puedes obtener la misma energía con alimentos sanos.

Antes de una práctica o una competencia, evita los alimentos con azúcar, como las gaseosas o los caramelos. Es posible que te hagan sentir con más energía, pero esta sensación se irá rápidamente y te sentirás agotado. Pero si comes y bebes lo adecuado, podrás jugar tu mejor partido. Adelante, ¡te espera una excelente temporada!.

por Alejandro Luis Trionfini

FÚTBOL
Paso a Paso