



Deportología Pediátrica

Dr. Santiago Kweitel



Alimentación relacionada con el Deporte.

Por Dr. Santiago Kweitel.

Médico Pediatra y Deportólogo.

Durante los meses de Julio y Agosto de 2010 realicé en forma personal y anónima una encuesta sobre alimentación pre-deportiva a los niños que asisten a las Escuelas Deportivas de un Club de la Ciudad de Buenos Aires, Argentina (niños y niñas entre 8 y 14 años). Los niños encuestados (n=100) fueron divididos en 2 grupos, los que asisten en el turno de la mañana (actividades que tienen lugar de 10 a 13hs) y los del turno tarde (actividades entre las 14 y 17hs.).

A los chicos que concurren por la mañana les pregunté cuál fue el **DESAYUNO** que recibieron.

Y las respuestas fueron las siguientes:

Té-café-mate 4%

Leche o café con leche 34%

Yogurt/Postrecitos 22%

Leche o Yogur con cereales 10%

Jugos 12%

Galletitas 18%

Tostadas 38%

Facturas 8%

Frutas 4%

Alfajores/Golosinas 4%

Pizza 2%

Sandwiches 6%

No desayunaron 6%

Con respecto al **ALMUERZO**, respondieron lo siguiente:

Carne con Verduras (clase A, B o C): 36%

Pastas 31%

Comidas rápidas 44%

Sólo 27% comió postre (90% frutas)

A los chicos de ambos turnos le realicé las siguientes preguntas:

¿Es importante lo que comemos antes de realizar actividad física?.

Sí, respondió el 96%.

No, el 4%.

¿Hablan tus padres con vos sobre alimentación saludable?.

Sí, 69%.

No, 31%.

¿Qué significa un estilo de vida saludable?

Nutrición saludable, 99%.

Actividad Física regular, 94%.

Evitar sustancias tóxicas y adicciones, 83%.

Sueño regular, 74%.

Control del Stress, 69%.

Por otro lado, realicé un relevamiento de las **viandas** que llevan los niños que asisten al Programa de Iniciación Deportiva (2 a 6 años), para ingerir en el transcurso de la actividad (n=250).

Con respecto a las Viandas, encontré que los niños llevaron al Club:

-Bebidas:

Leche 0,45%

Jugos azucarados 54%

Gaseosas 9,5%

Chocolatada 6%

Bebida deportiva 8%

Agua 17%

-Para comer:

Cereales 4,5%

Galletitas 60%

Snacks 4%

Golosinas 15%

Barritas de cereales 9%

Frutas 3%

Torta 2%

Sandwich 4%

Recomendaciones para padres

Alimentación Pre-Deportiva:

Desayuno:

-Leche descremada o yogur descremado.

-Cereales.

-Tostadas con queso untable y/o mermelada.

-Frutas.

-Agua (siempre antes de realizar actividad física es importante beber abundante cantidad de agua, para estar bien hidratado).

Almuerzo:

-Alimentos ricos en hidratos de carbono, como pastas o arroz. Éstos proveen la energía necesaria para la práctica deportiva y son digeridos más rápidamente que los ricos en grasas y proteínas.

-Frutas.

-Abundante cantidad de agua.

Viandas:

-Líquidos: agua, bebidas deportivas, jugos naturales.

Los jugos manufacturados tienen concentraciones de azúcares similares a las gaseosas.

-Frutas.

-Barritas de cereales.

-Frutas secas.

