



Deportología Pediátrica

Dr. Santiago Kweitel



Alimentación y Deporte

Por Dr. Santiago Kweitel

Médico Pediatra y Deportólogo

La nutrición de un niño que realiza deporte, no sólo debe estar dirigida a cubrir las demandas energéticas que éste genera, sino es fundamental que sea diseñada para responder a todas las necesidades de un organismo en crecimiento y desarrollo.

Todos los niños deben alimentarse en forma saludable, incorporando en su dieta todos los nutrientes necesarios para no tener déficits nutricionales. Y los chicos que realizan deporte recreativo o competitivo no son la excepción, muy por el contrario, cuanto mayor es la exigencia, más atención debemos poner en su alimentación.

Las comidas deben incluir los siguientes macro y micro nutrientes:

-**Proteínas**, las encontramos en carnes, huevo y lácteos.

-**Carbohidratos**, están en las pastas, arroz, polenta y cereales.

-**Grasas**. Son necesarias para una adecuada nutrición, evitando las grasas “trans”.

-**Vitaminas**. Las frutas y los vegetales son ricos en vitaminas.

-**Minerales**, como el calcio (lácteos) y el hierro (carnes y legumbres).

Los niños en edad escolar deben consumir entre 1500 y 2500 calorías diarias (80 cal/kg/día), y de acuerdo al nivel de actividad deportiva que realizan, deberán sumarse las calorías necesarias para cubrir el gasto energético.

No es recomendable utilizar las tablas basadas en adultos, ya que el costo energético de la caminata o la carrera a cualquier velocidad, cuando se calcula por kg de masa corporal, es considerablemente mayor en niños que en adolescentes y adultos, y mientras más joven es el niño, el costo relativo es mayor (Astrand, 1952; Daniels et al., 1978; Mac Dougall et al., 1983). Por ejemplo, un niño de 7 años puede requerir entre 25 a 30% más energía por kg de peso corporal que un adulto joven cuando ambos caminan o corren a la misma velocidad (Astrand, 1952). Esto podría ser similar, aunque aún no está comprobado, en otras actividades físicas como la natación, el ski y el patinaje. Mientras que en los adultos la ingesta proteica recomendada es de 0.8-1.0 g de proteína/kg de peso corporal/día, los requerimientos de proteína son mayores durante la niñez y la adolescencia (National Research Council, 1989). Por ejemplo, los niños con edades entre 7 a 10 años deben consumir 1.1-1.2 g/kg por día y los niños entre 11 y 14 necesitan 1 g/kg por día (Ziegler et al., 1998). Todavía no existe evidencia contundente para determinar si los jóvenes atletas deben recibir mayor cantidad de proteínas que los niños de población general. Es importante que las comidas sean realizadas **entre 2 y 4 horas previas a la actividad física** para evitar molestias relacionadas con la digestión, y por otro lado que este proceso no interfiera con el óptimo rendimiento deportivo.

Los alimentos tienen **diferentes tiempos de digestión**, siendo los hidratos de carbono los que más rápidamente son digeridos e incorporados al organismo. Es por ello que habitualmente los deportistas comen pastas antes de la competencia.

No es recomendable incorporar alimentos dentro de la hora previa a la actividad deportiva, porque esto genera el aumento de una hormona que se llama **insulina**, y que resulta contraproducente para la performance física.

El **glucógeno** (hidrato de carbono) es una de las fuentes energéticas más importante del músculo. Entrega la energía que este requiere para esfuerzos de alta intensidad. Por ejemplo en deportes como fútbol, basquet, handball, es la principal fuente de energía.

Hoy está demostrado que la **recuperación del glucógeno** que fue utilizado durante el ejercicio, se ve mejorada si el deportista incorpora hidratos de carbono inmediatamente después de finalizada la actividad. Por lo cual es recomendable ingerir unas frutas y/o barritas de cereales al terminar la práctica deportiva.

A continuación presento un ejemplo de Dieta, para un niño que realiza deporte por la tarde, sin determinar cantidades, porque debe ser individualizado de acuerdo a edad, peso, disciplina practicada, modalidad recreativa o competitiva, etc.

Desayuno:

Lácteos descremados (leche, yogurt, etc).
Tostadas con queso untado y/o mermelada
Frutas
Cereales

Almuerzo:

Alimento rico en hidratos de carbono (fideos, arroz, polenta)
Acompañado con una ración de verduras
Frutas

Merienda:

Igual al desayuno

Colación postdeportiva:

Frutas y/o barritas de cereales

Cena:

Carne, pollo o pescado.
Ensalada
Una ración de legumbres
Frutas.

Bibliografía

Academia Americana de Pediatría. GUIDELINES FOR PEDIATRICIANS

NUTRITION AND SPORTS. August 2001, American Academy of Pediatrics, Section on Sports Medicine and Fitness

Åstrand, P-O. (1952). Experimental Studies of Physical Working Capacity in Relation to Sex and Age. Copenhagen: Munksgaard.

Benardot, D., M. Schwarz, y D.W. Heller (1989). Nutrient intake in young, highly competitive gymnasts. J. Am. Diet. Assoc. 89: 401-403.

Daniels, J., N. Oldridge, F. Nagle, y B. White (1978). Differences and changes in VO₂ among young runners 10 to 18 years of age. Med. Sci. Sports 10: 200-203

Macdougall, J.D., P.D. Roche, O. Bar-Or, and J.R. Moroz (1983). Maximal aerobic capacity of Canadian school children: prediction based on age-related oxygen cost of running. Int. J. Sports Med. 4: 194-198.

Oded Bar-Or, M.D Nutrición para niños y adolescentes atletas. VOLUMEN 13 (2000) - NUMERO 2 GSSI.

Ramos Peula, Luis. Implicación del glucógeno muscular sobre el rendimiento en el fútbol profesional. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 124 - Setiembre de 2008