



## **FUTBOL BASE C.E.SABADELL**

# **LA ALIMENTACION DEL NIÑO/NIÑA DEPORTISTA**

Dietista: Benjamín Rodríguez Antón

## NOCIONES BÁSICAS DE NUTRICIÓN

Es importante que tanto niños/niñas, padres, e incluso entrenadores, conozcan un poco los alimentos, yo diría que **es básico que los/las niños/niñas sepan lo que comen y porqué lo tienen que comer** (otra cosa es que luego lo hagan) de esta forma es un poco más fácil que se mentalicen para adquirir unos buenos hábitos alimentarios. Para ello os indico unas nociones básicas y sencillas:

- Prácticamente **todos los alimentos están constituidos por una serie de nutrientes**; vitaminas, minerales, hidratos de carbono, proteínas y grasas o lípidos. Es decir, sea el alimento que sea, tendrá todos estos nutrientes, **aunque unos en mayor proporción que otros**.  
¿Qué función tienen estos nutrientes?
1. **Hidratos de Carbono:** Aportan fundamentalmente energía (energía que necesitamos para andar, correr, respirar, etc.). Los encontramos en los cereales (arroz, trigo, maíz, avena) y sus derivados (harinas, pan, pastas de trigo tipo macarrones etc., galletas...) las patatas (mejor cocidas) y legumbres.
  2. **Proteínas:** Son las sustancias que se emplean principalmente para “construir” el cuerpo humano, son la base sobre la que se forman los huesos y músculos. Por esto, la toma de proteínas de los niños debe ser un poco mayor a la de los adultos. Las podemos encontrar en la clara de huevo, carnes, pescados, leche y derivados y legumbres (mejor con cereales, por ejemplo lentejas/garbanzos con arroz son nutricionalmente muy buenas).
  3. **Grasas:** También nos proveen fundamentalmente de energía (aunque también tienen otras funciones) pero aportan más calorías que los hidratos de carbono, por lo que en una dieta normal deben estar en una proporción más baja que estos. Las podemos encontrar en aceites de oliva-girasol, mantequilla, margarina así como en pescados grasos, derivados lácteos, frutos secos, etc.
  4. **Vitaminas y minerales:** son compuestos orgánicos presentes en los alimentos y resultan imprescindibles, en pequeñas cantidades, para el crecimiento y equilibrio nutricional normal. Sus funciones son de control y regulación de los procesos que se dan en el organismo, construcción de huesos y músculos, etc. Los encontraremos principalmente en frutas y verduras, aunque para cubrir la demanda de todos ellos se deberá comer lo más variado posible.

## LA ALIMENTACIÓN DEL NIÑO

### LA IMPORTANCIA DEL DESAYUNO

Es una de las comidas más importantes del día. En muchas ocasiones no se hace o se hace mal, siendo este uno de los mayores errores tanto en niños/niñas como en deportistas. Muchas veces se come algo rápido y no se dedica el tiempo suficiente para hacer un desayuno adecuado, en cuanto a cantidad y calidad de los alimentos.

Lo más aconsejado es la “**TRIADA**”, es decir, combinar en el desayuno leche-yogures queso con cereales-pan (tostadas) -galletas-bollería (ocasionalmente) y con fruta natural, bien en piezas enteras o zumos naturales (más aconsejados que los comprados). Y lógicamente podrán ir acompañados de cacao (cola-cao, nesquik...), achicoria, azúcar, mermelada, mantequilla, margarina, miel...

### LA COMIDA

Generalmente los niños/niñas de ciudades grandes suelen comer en residencias, colegios, etc. Lo ideal es que el menú escolar sea equilibrado y organizar/combinar la cena en función de la comida. Si el/la niño/niña a come en casa debe seguir las pautas que hemos indicado antes, comer variado (de todo) y equilibrado (en su medida/proporción).

### LA MERIENDA

Muchas veces ocurre que el horario de entrenamiento se sitúa después de las 6 de la tarde, y en estos casos, si la comida se ha realizado a la una y media o a las dos de la tarde, ha transcurrido demasiado tiempo hasta el inicio del entrenamiento, por lo que los/las niños/niñas deben ingerir algún alimento. Distinguiremos tres supuestos normales:

- **Entrenamiento a las 5,30 de la tarde.**  
Ingerir como máximo un zumo de fruta envasado o unas galletas. Si se han realizado las anteriores comidas conforme a las recomendaciones propuestas no es necesario aportar ningún nutriente.
- **Entrenamiento a las 6 o 6,30 de la tarde.**  
El joven deportista debería, nada más se terminan las clases, ingerir un pequeño bocadillo con jamón de York o con queso y beber un zumo de fruta envasada. Otra alternativa interesante sería la de tomar 2 piezas de fruta fresca.
- **Entrenamiento después de las 7 de la tarde**  
Se puede realizar un aporte alimenticio en condiciones, ya que hay un tiempo relativamente largo hasta la actividad física. Se podría tomar unas galletas con miel o con mermelada o un pequeño bocadillo con jamón y/o con queso, leche con cacao o yogur y un vaso de zumo natural.

### LA CENA

Lo que hemos comentado anteriormente, compaginar con la comida. Buen momento para tomar proteínas (carne, pescado, tortilla...) evitando las frituras y los rebozados. Tomar ensaladas, de pasta, de patata, de hortalizas, alguna sopa clarita de fideos o de arroz. Postres lácteos (yogur, queso fresco, natillas...). Pan blanco o integral. Beber agua y evitar refrescos...

## LA ALIMENTACIÓN DEL NIÑO DEPORTISTA

En el/la niño/niña que hace deporte se unen por una parte el desarrollo y crecimiento propios de su edad, y por otra, la carga añadida que supone para su organismo realizar ejercicio físico. El consejo en alimentación durante la infancia es muy similar en niños/niñas deportistas y en los que no lo son. Todos tienen que ingerir una dieta sana y equilibrada, y adquirir unos buenos hábitos en alimentación.

La diferencia principal de la alimentación entre el/la niño/niña deportista y el que no lo es, es la mayor necesidad de energía (calorías) del deportista, ya que a las que necesita por su edad y desarrollo hay que sumarle las de la actividad física realizada.

Los consejos dietéticos algo más específicos que deben seguir los/las niños/niñas deportistas son:

- Se dará preferencia a **una dieta rica en alimentos con alta densidad de nutrientes**: leche, carnes, pescados, cereales, legumbres, frutas y verduras.
- Hay que **respetar**, en la medida de lo posible, los **gustos y preferencias individuales** (lo ideal es que se coma lo más variado posible, pero por ejemplo, si hay algún tipo de verdura o pescado que le gusta algo más que otros es preferible darle el que le gusta).
- La **ingesta diaria será distribuida según el horario de los entrenamientos y de la competición**.
- El **desayuno es fundamental** para todos los/las niños/niñas, y **NO DEBE FALTAR NUNCA**.
- **Es conveniente que pase un tiempo entre la toma de alimento y la práctica deportiva** (unas 2 horas lo ideal, aunque cada uno tiene sus propias experiencias y sensaciones). Como esto no siempre es posible, se optará por una **comida ligera y de fácil digestión antes de los entrenamientos-partidos**, y después de estos ya se comerá un poco más.
- **Después de los entrenamientos-partidos tienen que hacer una comida rica en hidratos de carbono lo antes posible para reponer las pérdidas de energía ocasionadas con el ejercicio físico**.
- **Limitar** la ingesta de **chucherías-snacks** en general, ya que pueden quitarles el apetito para comer los alimentos adecuados.
- Mucho cuidado también con la **“comida basura”** (Mc Donald’s, Burguer King, telerpizza, perritos calientes, comidas pre-cocinadas, patatas fritas...) contienen muchas grasas saturadas (perjudiciales), muchas calorías. 1 vez al mes o cada 20 días como mucho.
- Importantísimo beber suficiente líquido. **Hay que enseñar a los/las niños/niñas a seguir unas buenas prácticas de hidratación, bebiendo aún cuando no se tenga sed. Hay que beber líquidos antes, durante y después de la actividad física para prevenir la deshidratación.**

## LA HIDRATACIÓN

Con la práctica de ejercicio físico aumenta la sudoración para equilibrar la temperatura corporal y se pierden agua y electrolitos. Si el organismo está hidratado, el rendimiento, la velocidad y la resistencia física no se verán afectados. Las necesidades de líquidos dependen de la duración e intensidad del ejercicio y de las condiciones climáticas (temperatura y humedad). Lo adecuado es aportar bebidas a una **temperatura de entre 9-15°C**, es decir, fresquita.

**¿Qué beber?** Antes del partido o entreno; **Agua**. Después del calentamiento y durante el partido-entreno y el descanso; **Agua, bebidas isotónicas** (bien de marca como isostar, acuarios, gatorade o isotonicos de marcas blancas; hacendado, eroski, carrefour...). Después del partido entrenamiento; **las bebidas mencionadas anteriormente y zumos, batidos de fruta o refrescos Light** (aunque es muy importante no abusar de ellos)

## ALIMENTACIÓN LA VÍSPERA DEL PARTIDO

En la comida ya se puede comenzar a hacer un buen aporte de hidratos de carbono, ya sabemos que nos aportará energía de cara al partido. Por ejemplo:

- Ensalada mixta como entrante.
  - Primer plato: canelones, arroz a la cubana, paella, arroz con verduras, verdura con patata, puré de patata, lentejas o garbanzos con arroz...
  - Segundo plato: pescado blanco, pechugas de pollo o pavo, ternera a la plancha.
  - Postre: fruta fresca, yogur, leche, derivados lácteos...
  - Agua y pan blanco o integral
  - Evitar cocinar con mucho aceite, las frituras, rebozados y empanados
- La cena debe seguir las mismas pautas que la comida, evitando los alimentos más pesados:
- Ensalada mixta como entrante.
  - Primer plato: Pasta con salsa de tomate (macarrones, espaguetis...) Verdura con patata, puré de patata o calabaza o calabacín...
  - Segundo plato: Tortilla de jamón york o serrano, pescado blanco, pechugas de pollo/pavo, ternera a la plancha.
  - Postre: fruta fresca, yogur, leche, derivados lácteos...
  - Agua y pan blanco o integral
  - Evitar cocinar con mucho aceite, las frituras, rebozados y empanados
  - Recordar que la cena debe terminarse por lo menos hora y media antes de acostarse y generalmente los partidos en categorías inferiores suele ser a la mañana (domingos o sábados), por lo que no habrá que cenar temprano para no acostarse tarde.

## ALIMENTACIÓN EL DÍA DEL PARTIDO

Como hemos comentado, generalmente las categorías inferiores juegan por las mañanas por lo tanto vamos a poner 2 ejemplos:

### A-Partido por la mañana

- Haber cenado temprano la víspera
- Imprescindible desayunar (como ya hemos comentado), terminar 2 horas antes del partido o del calentamiento.
- Recordar la TRIADA, basarse en esos alimentos y que el/la niño/niña sea quien decida las cantidades en función de sus experiencias:
- Leche semi-desnatada, cacao, zumos
- Tostadas o pan blanco con mermelada y/o mantequilla/margarina o jamón york y/o queso fresco
- galletas, o cereales de desayuno (evitando los muy ricos en azúcares; con miel, chocolate, etc.)
- Evitar bollos, cremas pasteleras, etc.

## **B- Partido por la tarde**

- Haberse levantado a una hora adecuada para hacer bien la comida (es decir, si se levanta tarde, seguramente el desayuno le quitará el apetito para la comida, y ya sabemos que un/una niño/niña debe de hacer todas las comidas).
- La comida deberá terminarse 3 horas antes del comienzo del calentamiento del partido para asegurar un adecuado vaciado gástrico.
- Primer plato: Pasta (macarrones, espaguetis...) con salsa de tomate o aceite de oliva y/o un poco de queso rayado arroz cocido con tomate como plato único.
- Segundo plato: No es tan importante en esta comida, pero se puede optar por ejemplo por una tortilla francesa o pechuga de pollo a la plancha con puré de patata.
- Postre: Yogur o fruta fresca
- Agua y pan blanco como bebida
- Como se puede ver, a medida que nos acercamos a la competición, la alimentación es más rica en hidratos de carbono (energía) y las formas de cocinado son más simples (cocidos y a la plancha) además de evitar alimentos más pesados como legumbres, verduras flatulentas o alimentos que repitan.

## **ALIMENTACIÓN DESPUÉS DEL PARTIDO**

**Muchos deportistas profesionales y semi-profesionales no hacen ni caso a la comida postpartido, y los diferentes estudios demuestran que es un gran error. Sería importante que tanto los/las niños/niñas como los padres captasen bien este mensaje.**

**Esta comida está destinada a recuperar las reservas de glucógeno (energía). Se han de tomar alimentos y líquidos en los 15-20 primeros minutos tras la prueba, momento en el que el organismo asimila con mayor rapidez los nutrientes ingeridos, sobre todo los hidratos de carbono. Es importante que desde niño/niña se aprenda y se aplique este concepto.**

Ejemplos:

- Fruta; plátanos (más recomendado en este caso), uva, manzana, naranja, melocotón, pera... también alguna fruta deshidratada; orejones, ciruelas, uvas pasas...
- Hidratos de carbono: galletas, pan (cuidado con lo que metemos al bocata, mejor jamón york o serrano), barritas de muesli, algún bollo (aunque no es tan recomendable)
- Buena hidratación, las bebidas recomendadas anteriormente: Agua, bebidas isotónicas, zumos, batidos de fruta, refrescos light (aunque es muy importante no abusar de ellos).  
Posteriormente, en la cena podemos ir incluyendo más hidratos de carbono y algo de proteínas, sopa de fideos o pasta o arroz, incluso pizza casera (los hidratos de carbono están en la base de la pizza) y ocasionalmente comercial (aunque es preciso no abusar, contienen muchas grasas saturadas, es decir, las perjudiciales). Podemos seguir con pollo al asado, o al ajo, tortilla de patata, pescado, bocadillo de tortilla o jamón serrano con tomate, o york con queso...

Una vez que el/la niño/niña tenga más o menos estos conceptos en mente, serán muy importantes sus experiencias y las costumbres que irá adquiriendo, es decir que el/la niño/niña conozca sus sensaciones con la comida y con el deporte, deberá ir aprendiendo a comer (que alimentos le sientan mejor y peor), también aprenderá las cantidades que le sientan mejor y los horarios que más o menos debe seguir. Por eso no hay que ser estricto con la comida, sino dejar cierto margen de elección al niño/niña.