Nutrición Deportiva

Para los Niños Activos

Todos los niños deben tener por lo menos 60 minutos de actividad física por día. Participando en deportes organizados y juegos son maneras efectivas de alcanzar este objetivo, mantener un peso saludable y desarrollar un hábito de actividad física por el resto de la vida. Los niños necesitan una apropiada alimentación que les suministre la energía suficiente para crecer y jugar, sin embargo, el mantenerse físicamente activos no implica que se necesita calorías extras. Aquí le mencionamos algunos consejos acerca de lo qué y cuándo los niños activos deben comer y beber:

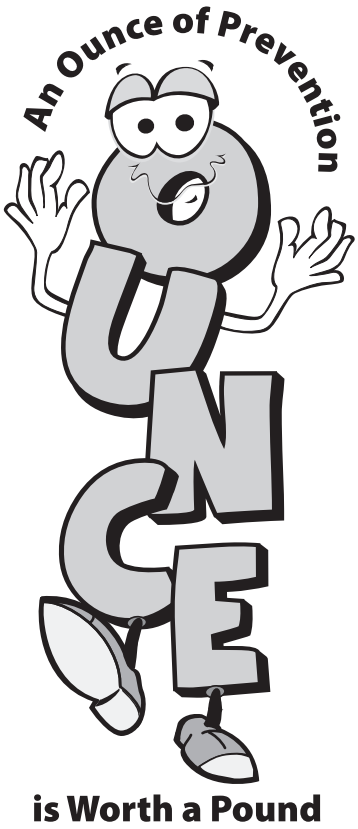
La Comida es Combustible para el Cuerpo

- **Todos los niños deben comer alimentos ricos en nutrientes procedentes de los cinco grupos alimenticios (productos lácteos bajos en contenido graso o sin grasa, frutas, vegetales, granos integrales y proteínas de bajo contenido graso)**.
- **Los carbohidratos complejos** son una gran fuente de combustible para los niños activos. Son fáciles de digerir y proporcionan una energía rápida.
    - Los carbohidratos complejos proporcionan energía rápidamente y se encuentran en los granos integrales, frutas y vegetales; en comparación con los carbohidratos simples que tienen un alto contenido de azúcar.
    - El azúcar en los carbohidratos simples puede proporcionar energía rápida, aunque de poca duración, en vez de la energía sostenible necesaria para una actividad física.
- **Las proteínas** deben incluirse en las comidas y bocadillos (tentempiés) y son importantes para el crecimiento y fortaleza muscular.
    - Fuentes ricas en proteínas son: carnes, frijoles, nueces, huevos y productos lácteos de bajo contenido graso o sin grasa.
- **Calcio y hierro** son especialmente importantes para el crecimiento de los niños.
    - Calcio es necesario para huesos fuertes y podemos encontrarlo en los productos lácteos tales como leche, queso y yogur.
    - Hierro ayuda a transportar oxígeno al sistema muscular y lo podemos encontrar en carnes rojas, huevos, frijoles y vegetales de hojas verdes.
- Los niños que hacen deportes generalmente no necesitan más vitaminas y minerales que aquellos que no practican deportes.
- Barritas alimenticias deportivas, gelatinas o batidos, no contienen ningún ingrediente "mágico" que pueda ayudar a los niños en los deportes. Generalmente, no los necesitan, a menos que permanezcan activos por más de una hora.

Beba agua. ¡Manténgase hidratado!

- Antes de la actividad física, los niños deben beber agua a través de y durante todo el día.
- Durante un juego o práctica larga, los niños deben tomar un descanso para beber 5-10 onzas de agua cada 15-20 minutos o más a menudo, si hace mucho calor.
- Después de una actividad física, los niños deben continuar tomando agua para re-hidratar su cuerpo.
- ¡No espere hasta que su niño le diga que tiene sed para darle agua!
- Las bebidas deportivas de recuperación no son necesarias a menos que su niño haya permanecido activo por más de una hora. El agua es la mejor opción para los niños.

Para obtener más información, visite a **http://kidshealth.org** (en español)



Una Onza de Prevención es un programa de colaboración entre el Departamento de Salud de Ohio, el programa Ciudadanos Saludables de Ohio, la Academia Americana de Pediatría- capítulo de Ohio; el Hospital Nacional para Niños, la Asociación Americana de Productos Lácteos de la Zona Central Norte de los Estados Unidos y la Asociación Dietética de Ohio. Esta publicación puede ser reproducida en su totalidad para fines educativos. Febrero 2010