

### **3° Jornadas Nacionales de Auxología**

*"Crecimiento físico desde la concepción hasta la madurez"*

26 y 27 de octubre de 2012

Sede: Centro de Docencia y Capacitación Pediátrica "Dr. Carlos A Glannantonio"

---

#### **Simposio: EL CRECIMIENTO, LA DANZA Y EL DEPORTE**

**Tema: Requerimientos nutricionales de los niños que practican deportes recreativos y competitivos**

**Autora: Lic. Marcia Onzari**

**Fecha: Viernes 26 de octubre**

Los niños, deportistas o no, tienen necesidades nutricionales diferentes a los adultos. La importancia de una alimentación adecuada durante la infancia radica en que durante esta etapa de la vida se producen los procesos de crecimiento y desarrollo, que están fuertemente influenciados por la nutrición.

La infancia es el período de la vida en el que se adquieren la mayor parte de los hábitos de vida. Asimismo, los hábitos alimentarios y de actividad física adecuados que se incorporan naturalmente a edades tempranas son determinantes de la calidad de vida de los adultos.

Los buenos hábitos alimentarios, además de influir en la optimización de la salud, son un factor condicionante del rendimiento escolar y físico-deportivo de los niños.

La práctica deportiva produce mayor demanda de energía y nutrientes, por eso los deportistas deben consumir más cantidad de alimentos que las personas sedentarias, prestando especial atención al tipo de alimento y al momento adecuado para realizar cada una de las comidas.

Para los niños deportistas, su familia, la escuela, los profesionales de la salud, y sus entrenadores deben ser referentes positivos en la formación de los hábitos saludables que le permitan hacer frente a los estímulos externos poco favorables.

Esta charla tendrá el propósito de brindar herramientas para guiar a los niños y a sus padres, sobre qué comer, en qué momento comer, como estar hidratado adecuadamente, cómo hacer frente o prevenir situaciones especiales (intolerancias gástricas o calambres), y de este modo optimizar su salud y rendimiento deportivo.

La información y las sugerencias prácticas que se expondrán, son aplicables a niños que practiquen cualquier tipo de deporte.