



**3° Jornadas Nacionales de Actividad Física y
Deportiva en el Niño y el Adolescente**

6-8 Junio - 2013

**Mesa Redonda
Nutrición**

**Recomendaciones nutricionales
en niños deportistas
De la teoría a la práctica**

Lic. Marcia Onzari – MN 1732

Organización de la charla...

Rol de los diferentes nutrientes en la alimentación del niño deportista

Las comidas en los diferentes momentos deportivos

Recomendaciones prácticas



Objetivo de la nutrición deportiva en niños:

Que los niños a través de hábitos alimentarios apropiados y la realización de actividad física regular logren:

- crecimiento y desarrollo adecuado
- rendimiento psicofísico óptimo
- disfruten de la comida
- reduzcan el riesgo de enfermedades crónicas.

¿En qué se diferencian los niños deportistas de los adultos?



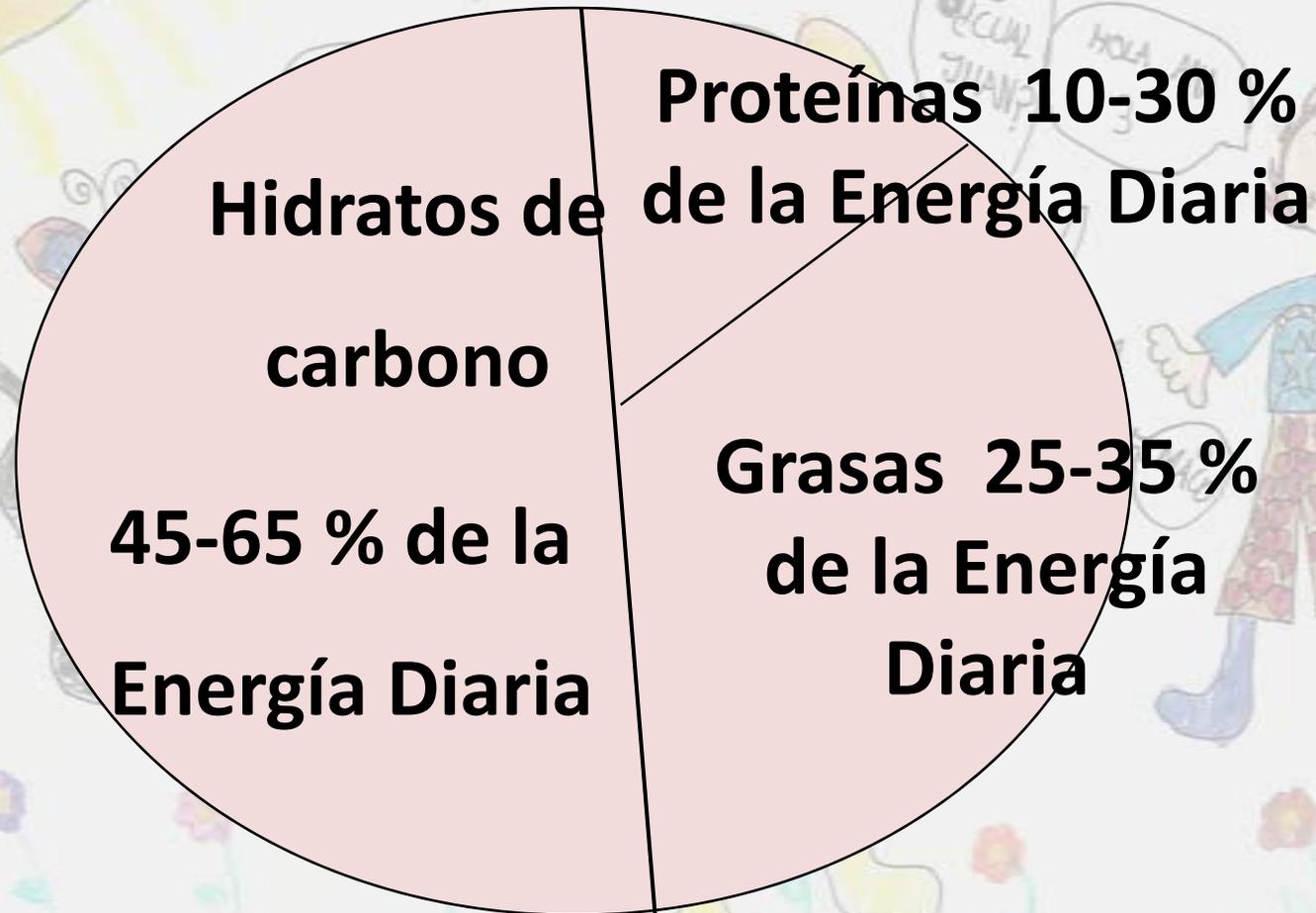
Consideraciones nutricionales de los niños deportistas vs los adultos

- Mayor gasto energético por kg de masa corporal
- Mayor necesidad de proteína por kg de masa corp.
- Mayor uso relativo de las grasa durante el ejercicio
- Mayor necesidad de calcio
- Menor termoregulacion en temperaturas extremas
- Mayor vulnerabilidad a influencias externas

¿ Cuáles son las recomendaciones
“teóricas”?



Energía



Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, National Academies. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids (2002/2005).

Recomendación de Hidratos de Carbono

3-5 g./ kg para niños con bajo volumen de actividad deportiva

5-8 g. /kg para niños con moderada a alto volumen de actividad deportiva

caso

Niño entrena básquet 3 veces a la semana y taekwondo 1 vez a la semana, 4 hs semanales de gimnasia escolar

Edad: 8 años. Talla: 1,26 cm - Peso: 29,5 kg

Gasto energético : Actividad moderada : 1800 kcal

Hidratos de carbono: 58% del VCT, 269 g, 9 g/kg

Proteínas: 11 % del VCT, 49 g, 1,6 g/kg

Grasas: 31 %

Nutrientes no energéticos

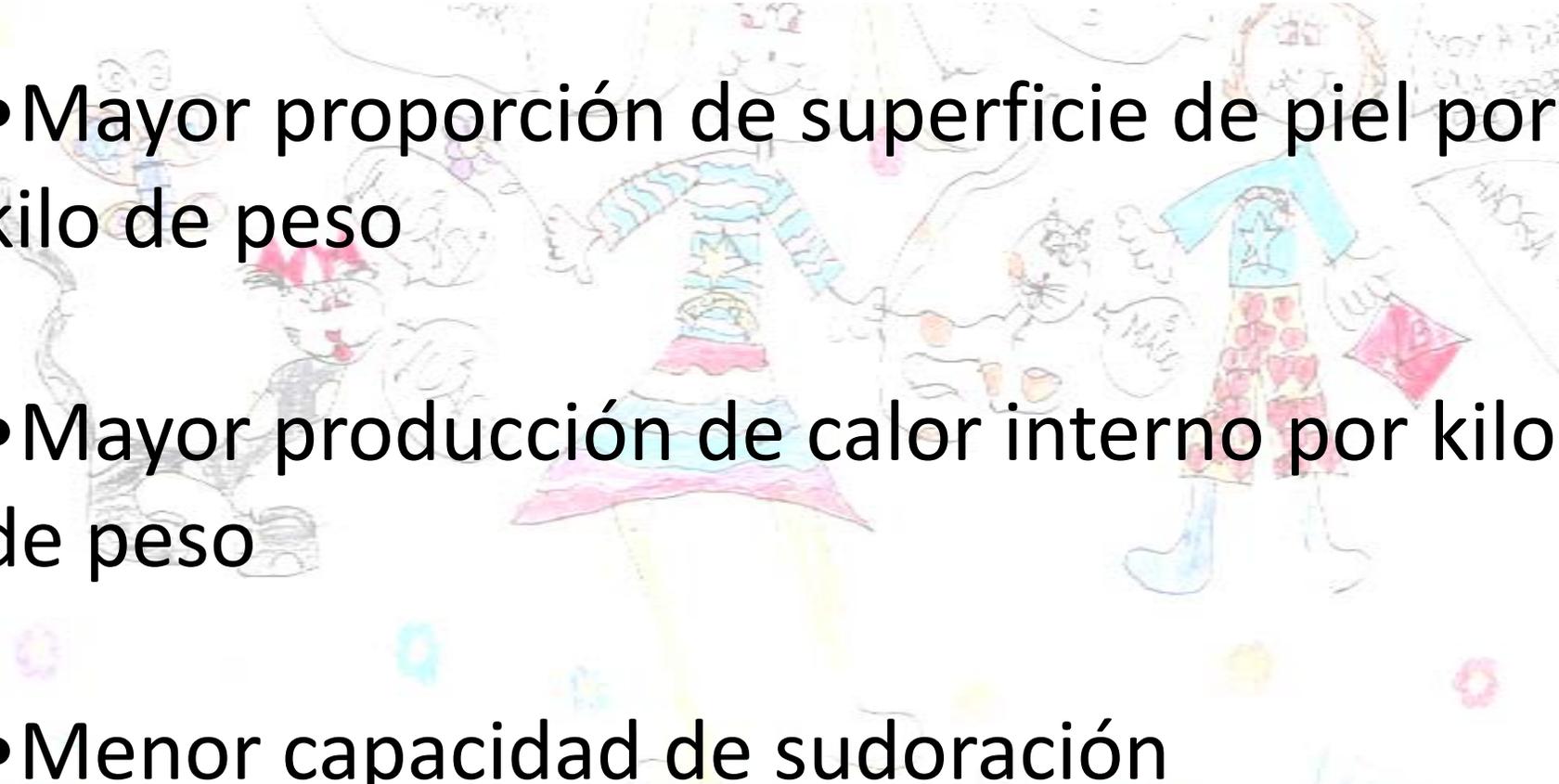
Vitaminas

Minerales

Agua



Temperaturas extremas: regulación de la temperatura corporal de los niños Vs los adultos

- Mayor proporción de superficie de piel por kilo de peso
 - Mayor producción de calor interno por kilo de peso
 - Menor capacidad de sudoración
- 

Necesidad diaria de agua

Recomendación de agua

Niñas 1,6 l. día - Niños 1,8 l. día

Dietary Reference Intakes: Electrolytes and Water

National Academy of Sciences. Institute of Medicine. Food and Nutrition Board.

En niños deportistas sumar
0,5 – 1 litro

Heather J. Petrie, MS, Elizabeth A. Stover, MS, and Craig A. Horswill, Nutritional Concerns for the Child and Adolescent Competitor. *Nutrition* 2004;20: 620–631

Estrategias de hidratación previas al ejercicio

Objetivo: Comenzar la actividad física euhidratado y con niveles normales de electrolitos en plasma.

- ▶ 5-7 ml agua o bebida deportiva/kg, 4 horas previas al entrenamiento
- ▶ Si está DH, agregar 3-5 ml/kg 2 horas antes

Hidratación durante los entrenamientos

Deben beber **ANTES** de sentir sed

Cantidad

6-8 ml /kg/hora de actividad

Frecuencia de ingesta ideal

3-4 sorbos cada 10-15 min

Tipo

Agua-bebidas de rehidratación

Aprovechar **todas las interrupciones** del juego para hidratarse

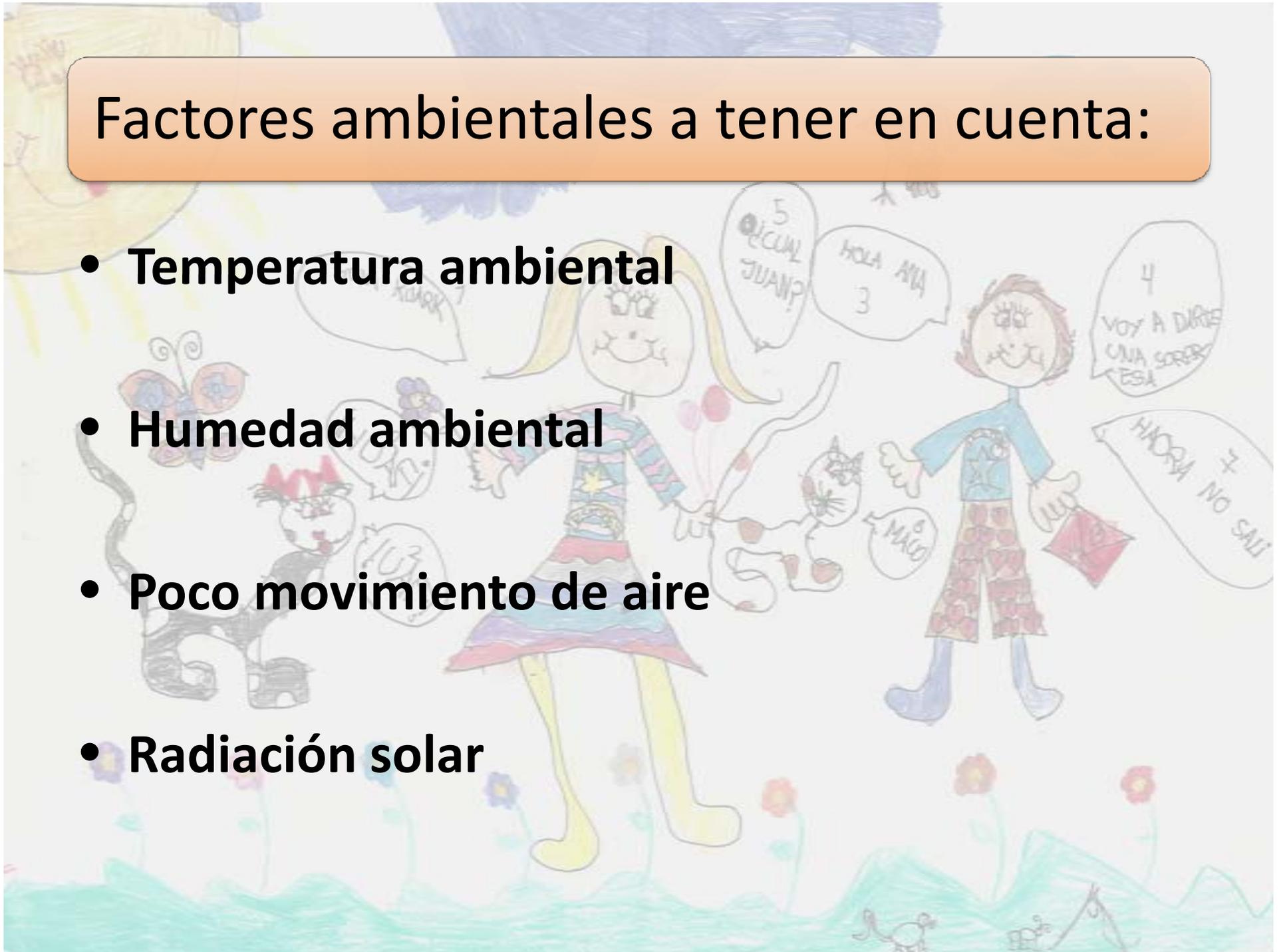
Hidratación después del ejercicio

Objetivo: reponer completamente el déficit de agua y electrolitos.

Se recomienda ingerir un 150% del peso perdido durante las 6 horas posteriores a la actividad

Factores ambientales a tener en cuenta:

- **Temperatura ambiental**
- **Humedad ambiental**
- **Poco movimiento de aire**
- **Radiación solar**



¿ Las bebidas de rehidratación son necesarias para los niños deportistas?



PEDIATRICS

OFFICIAL JOURNAL OF THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS

Clinical Report—Sports Drinks and Energy Drinks for Children and Adolescents: Are They Appropriate?
COMMITTEE ON NUTRITION AND THE COUNCIL ON SPORTS MEDICINE AND FITNESS

Pediatrics; originally published online May 29, 2011;



¿QUE TIPO DE HC TIENEN LAS BEBIDAS DE REHIDRATACION?

JARABE DE MAIZ DE ALTA
FRUCTOSA

42% Fructosa + 53 % de
Glucosa + 5 % otros

55 % de Fructosa + 41% de
Glucosa + 4 % otros

Comida previa a los entrenamientos o las competencias

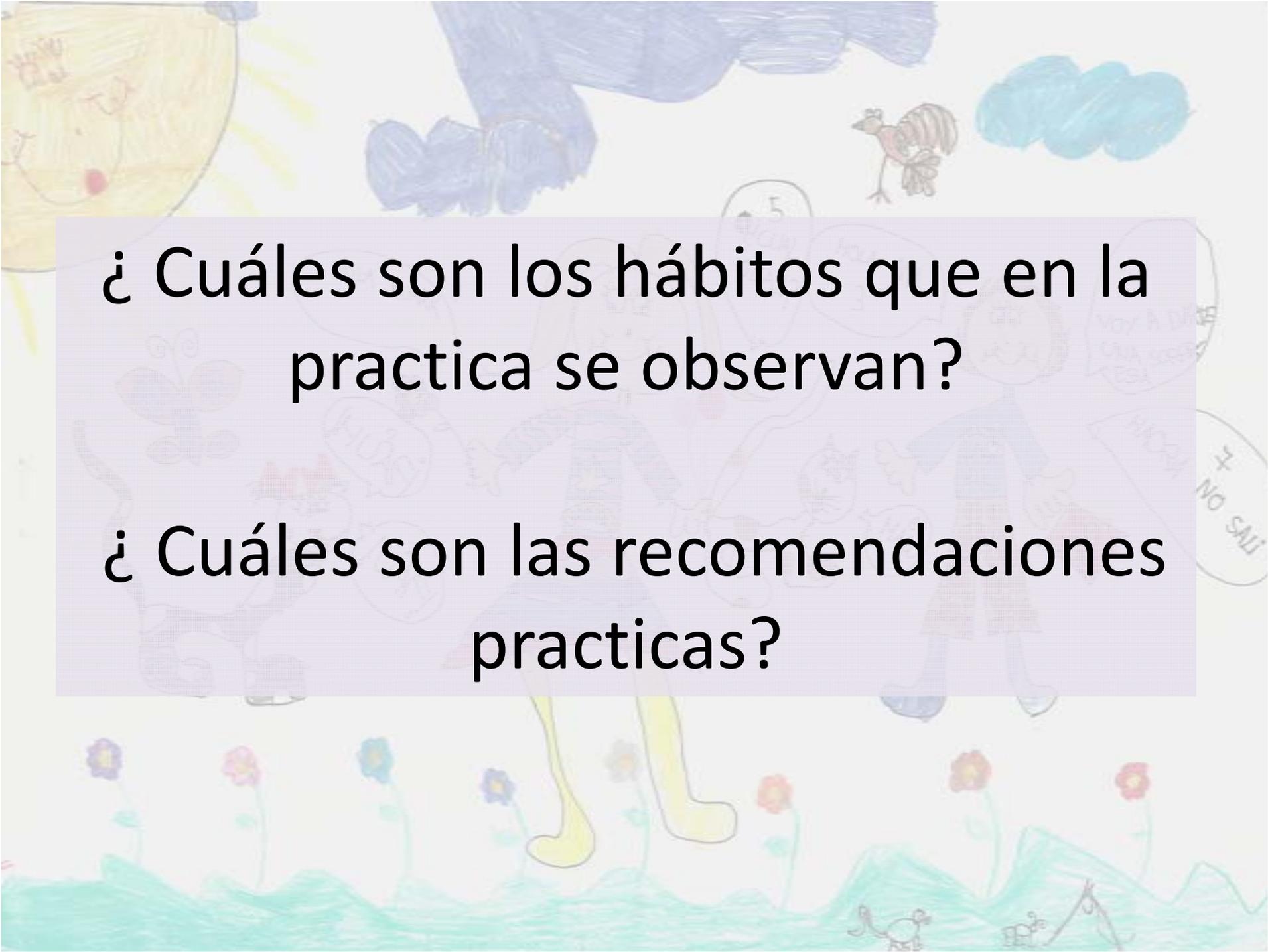
4 hs. previas

1 h. previa

**Entrenamiento o
Competencia**

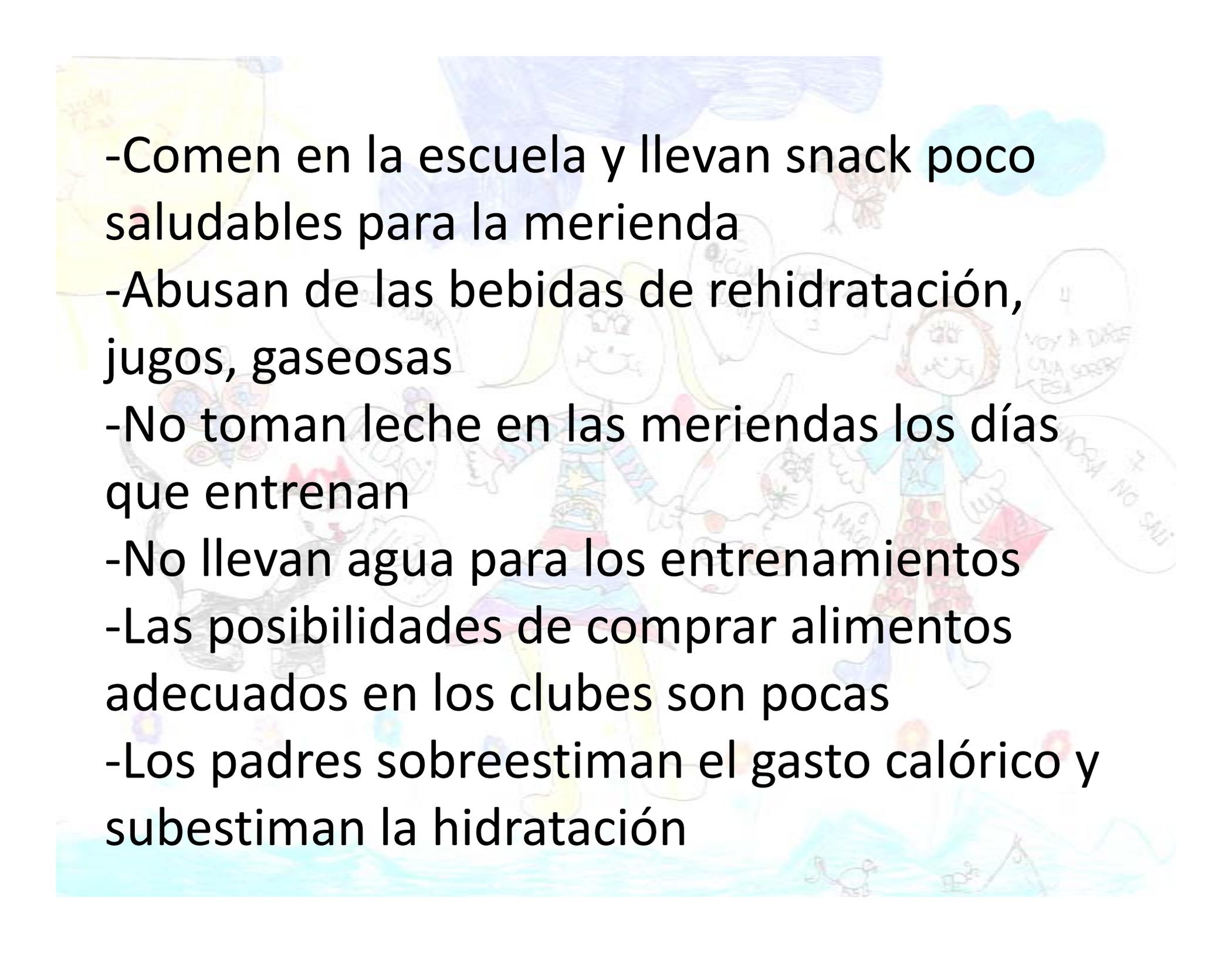
En este lapso de tiempo los niños deben
comer
alimentos ricos en hidratos de carbono

La hora
previa
reposo
digestivo



¿ Cuáles son los hábitos que en la practica se observan?

¿ Cuáles son las recomendaciones practicas?

- 
- Comen en la escuela y llevan snack poco saludables para la merienda
 - Abusan de las bebidas de rehidratación, jugos, gaseosas
 - No toman leche en las meriendas los días que entrenan
 - No llevan agua para los entrenamientos
 - Las posibilidades de comprar alimentos adecuados en los clubes son pocas
 - Los padres sobreestiman el gasto calórico y subestiman la hidratación

Recomendaciones sugeridas para la merienda previa a los entrenamientos

Leche o yogur descremado

Pan fresco

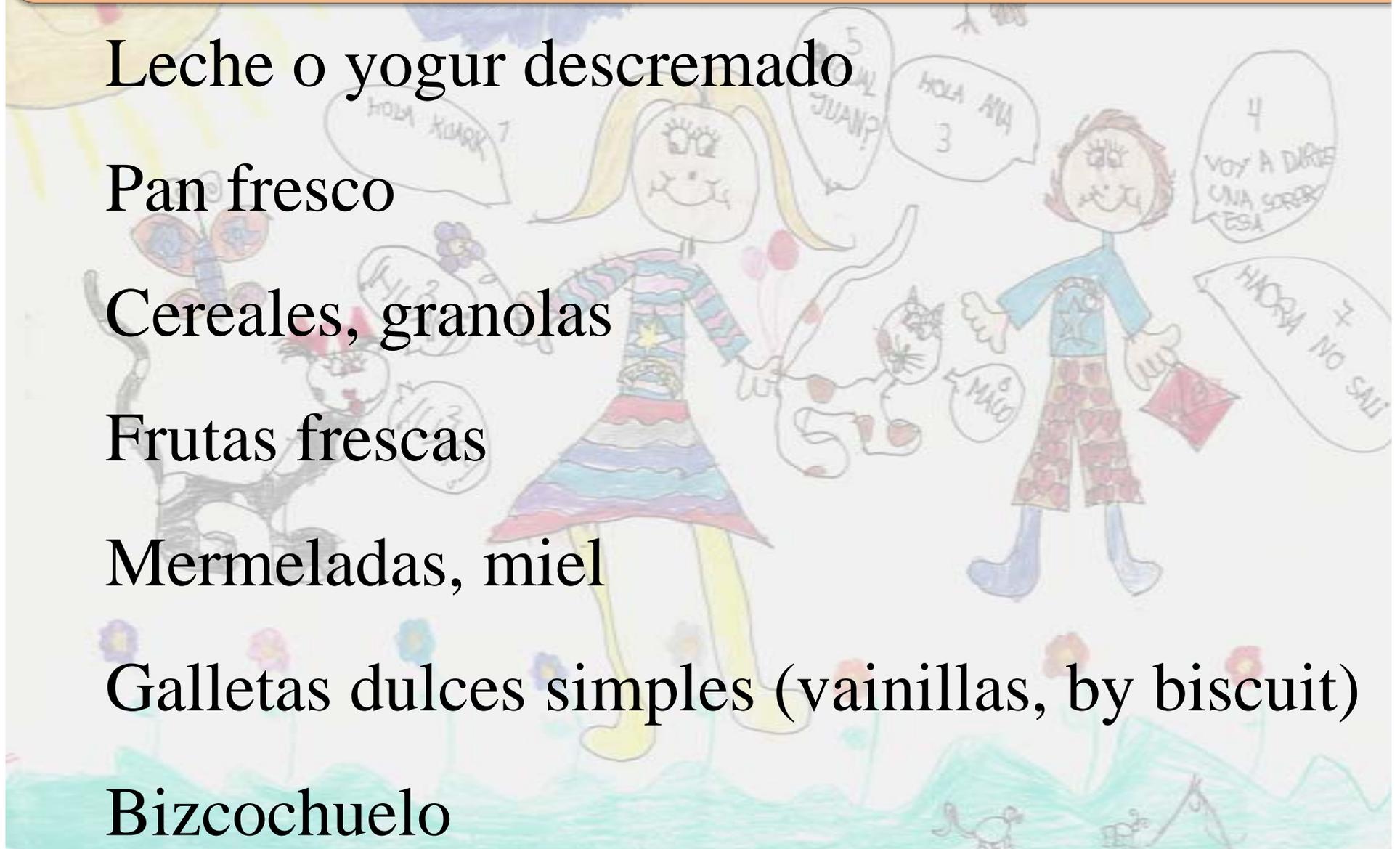
Cereales, granolas

Frutas frescas

Mermeladas, miel

Galletas dulces simples (vainillas, by biscuit)

Bizcochuelo



Recomendaciones sugeridas para la comida previa a los entrenamientos/competencias

- Evitar frituras
- Preferir salsas simples (Ej. fileto)
- Preferir carnes blancas .

Alimentos sugeridos:

Variedad de:

Cereales

Pastas

Hortalizas

Legumbres

Frutas

MUCHAS GRACIAS...



monzari@arnet.com.ar

www.catedradeporte.com.ar