



Alimentación y ejercicio físico en el deportista escolar

Realizar ejercicio físico de forma regular y una buena alimentación son la base para obtener un crecimiento adecuado, evitar déficit de nutrientes y adquirir unos buenos hábitos que acompañen a tus hijos toda su vida.

Organizan:



Colaboran:



MEJORA TU CALIDAD DE VIDA



Alimentación y ejercicio físico en el deportista escolar



Consejos sobre alimentación para padres de deportistas escolares

La alimentación debe ser variada y equilibrada y cubrir todas las necesidades del niño. La cantidad de calorías de la dieta debe ser adecuada al gasto energético de tu hijo, que es mayor si realiza ejercicio físico. La proporción de los principios inmediatos debe mantenerse aunque aumentemos las calorías de la dieta.

1. Recuerda que el desayuno es la comida más importante del día. Debe aportar a tu hijo el 25% de las calorías diarias y tiene que incluir un lácteo, cereales y fruta o zumo.
2. Es importante que tus hijos almercen y merienden. Elige bocadillos preparados en casa, frutas y batidos lácteos. No abuses de embutidos, pates y quesos grasos. Es recomendable merendar al menos una hora antes del ejercicio físico.
3. Hay que beber suficiente agua y evitar bebidas refrescantes azucaradas. Se debe tomar agua cada 20-25 min. durante la práctica de ejercicio físico.

4. Aumenta el consumo de verduras, cereales, legumbres y frutos secos. Ricos en vitaminas y minerales que regulan la actividad diaria y deportiva de tu hijo.

5. Reduce el consumo de chucherías, bollería y snacks que come tu hijo.

Tienen muchas calorías, les quitan el hambre y no aportan ningún nutriente esencial.

Tú eres el mejor ejemplo para tu hijo. Aliméntate correctamente y practica ejercicio físico. Aprenderá de ti.



Consumo energético recomendado

12-15% Proteínas	Carnes, pescados y huevos (1-2 raciones al día)	Las proteínas son imprescindibles para construir y reparar los músculos tras el ejercicio físico practicado. Además aportan vitaminas y minerales como vitaminas del grupo B, hierro y zinc, fundamentales para los procesos metabólicos.
	Leche y derivados (3-4 raciones/día)	Ricos en calcio, necesario para el crecimiento y tener unos huesos fuertes.
30-35% Grasas	De origen animal: mantequilla nata, manteca, sebo. Y la contenida en los alimentos animales (carnes, pescado y huevos)	Hay que evitar las grasas saturadas presentes en las carnes rojas y aumentar el consumo de pescado, que tiene ácidos grasos omega 3 que ayudan a tener un corazón fuerte.
	De origen vegetal: aceite de oliva y semillas y frutos secos	Tomar 5 raciones diarias de aceite de oliva, rico en vitamina E.
50-55% Hidratos de carbono	Cereales, pan, arroz, pasta y legumbres (4-6 raciones/día)	Suministran a los músculos y al cerebro la energía necesaria para la actividad diaria tanto física como intelectual. Son la principal fuente de energía si tus hijos practican deporte. Además son ricos en vitaminas del grupo B.
	Frutas, hortalizas y verduras (+ 5 raciones al día)	Alimentos reguladores ricos en vitaminas, minerales, fibra y agua, necesarias para el rendimiento físico.
	Hidratos de carbono simples: azúcar, dulces, golosinas, bebidas refrescantes	No conviene abusar de ellos. No contienen nutrientes esenciales y por lo tanto no es necesaria su ingesta y mucho menos para la práctica del ejercicio físico.

Consejos sobre ejercicio físico para el deportista escolar

Tu hijo debería participar en una amplia gama de deportes y ejercicio físico, a un nivel adaptado a su madurez y capacidad siguiendo los siguientes consejos:

1. En su ejercicio físico debe ser constante, sin abandonos de la actividad.
2. En estas edades tempranas debemos enseñarles a jugar y a comprender que existen unas reglas y unos jueces a los que hay que atender.
3. Es muy importante en estas edades que mejoren la coordinación y flexibilidad.
4. Practicará ejercicio físico unas 3-4 veces por semana y en función del tipo de actividad y la edad del niño, variará la duración.
5. Jugar en el parque es un ejercicio físico más. Debemos educarlos en la importancia del ejercicio físico de todo tipo, como subir escaleras (evitando ascensor), ir al colegio caminando y ejercicio físico más o menos organizado.
6. Cuidado con los ejercicios de fuerza en edades muy tempranas. El desarrollo muscular no ha terminado y podría ocasionar lesiones si no se practica correctamente.
7. Combinar ejercicios de resistencia con los de velocidad.

Recuerda practicar ejercicio físico con tu hijo. Es una de las mejores formas de ocupar vuestro tiempo de ocio.

