



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PEDIATRÍA

## Recomendaciones nutricionales para el niño deportista

F. Sánchez-Valverde Visus<sup>a</sup>, A. Moráis López<sup>b</sup>, J. Ibáñez<sup>c</sup>,  
J. Dalmau Serra<sup>d,\*</sup> y Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría<sup>◇</sup>

<sup>a</sup> Sección de Gastroenterología y Nutrición Pediátrica, Hospital Virgen del Camino, Pamplona, Navarra, España

<sup>b</sup> Unidad de Nutrición Infantil y Enfermedades Metabólicas, Hospital Universitario La Paz, Madrid, España

<sup>c</sup> Instituto Navarro del Deporte, Pamplona, Navarra, España

<sup>d</sup> Unidad de Nutrición y Metabolopatías, Hospital La Fe, Valencia, España

Recibido el 12 de junio de 2013; aceptado el 27 de agosto de 2013

Disponible en Internet el 16 de octubre de 2013

### PALABRAS CLAVE

Deporte;  
Actividad física;  
Necesidades  
nutricionales;  
Niño

### KEYWORDS

Sports;  
Physical activity;  
Nutritional  
requirements;  
Children

**Resumen** El deporte tiene numerosos beneficios para la salud y una adecuada nutrición ayuda a conseguir un óptimo rendimiento. La mayor parte de la actividad deportiva realizada por la población infantil tiene lugar en el ámbito escolar, no incluye actividades de resistencia y con frecuencia no tiene carácter de alta competición. Las características de la dieta del niño deportista son similares a la de la población pediátrica general, debiendo asegurarse una correcta cobertura de los requerimientos. Durante la realización de la actividad, debe asegurarse una correcta hidratación y para ello el agua resulta la bebida más adecuada en la mayor parte de las situaciones, quedando el uso de otros productos reservado en pediatría a situaciones especiales muy concretas. La utilización sistemática de suplementos energéticos, así como la de micronutrientes, no está justificada con carácter general. El pediatra debe conocer y monitorizar el estado nutricional y los hábitos dietéticos del niño deportista, vigilar estrechamente aquellas situaciones donde se pretenda una disminución del peso corporal y valorar los aspectos psicológicos relacionados con la práctica deportiva competitiva.

© 2013 Asociación Española de Pediatría. Publicado por Elsevier España, S.L. Todos los derechos reservados.

### Nutrition recommendations for children who practice sports

**Abstract** Several health benefits have been attributed to sports practice, and an adequate nutrition status helps to maintain an optimal performance. Children most frequently practice non-competitive and non-endurance activities in a school setting. The dietary intake of children who practice sports should be similar to the general population, properly meeting their energy and nutrient requirements. During the activity performance, correct hydration should be aimed for, with water appearing to be an adequate source in most cases. General calorie and micronutrient supplementation should not be commonly recommended in children. Paediatricians must

\* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: [dalmau\\_jai@gva.es](mailto:dalmau_jai@gva.es) (J. Dalmau Serra).

◇ Los miembros del Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría se presentan en el anexo 1.

control nutritional status and dietary habits of children who practice sports, especially in those cases when weight-loss is aimed for, as well as take into account the psychological implications of competitive sports practice.

© 2013 Asociación Española de Pediatría. Published by Elsevier España, S.L. All rights reserved.

## Introducción

En nuestro modelo de sociedad, el deporte supone en muchas ocasiones la garantía de una actividad física reglada en los niños y las niñas, que va a colaborar de forma clara en una mejora de su salud. Estudios recientes han puesto de manifiesto la relación entre la capacidad física y cardiorrespiratoria y los factores de riesgo cardiovascular<sup>1</sup>. Sin embargo, el medio en que se mueven los niños de nuestro entorno favorece el sedentarismo y se hace necesario seducir a la juventud para que entienda el deporte como una inversión en salud a corto, medio y largo plazo.

Tanto el deporte entendido como parte de la educación en la vida de los niños, como el deporte de competición, necesitan un enfoque nutricional adecuado que muchas veces se va a demandar al pediatra. Las ventajas de la actividad física en la edad pediátrica han sido revisadas de forma exhaustiva en un documento reciente de la Asociación Española de Pediatría<sup>2</sup>. En España, uno de cada 3 niños y niñas de 6 a 15 años realiza algún tipo de deporte o de entrenamiento físico varias veces a la semana<sup>3</sup>. La Declaración de 2009 de las asociaciones Americana y Canadiense de Dietética y del Colegio Americano de Medicina del Deporte señala que *la actividad física, el rendimiento deportivo y la recuperación mejoran con una alimentación adecuada*. Estas organizaciones recomiendan *una selección apropiada de alimentos, líquido, suplementos nutricionales, y del momento de su ingesta, para tener un rendimiento físico óptimo y una buena salud*<sup>4</sup>.

## Aspectos fisiológicos

Desde el punto de vista metabólico, las diferencias entre el atleta niño y el adulto implican que el consejo nutricional en ambos casos deba realizarse de forma diferente. El niño deportista suele utilizar la grasa como fuente de energía en una proporción mayor, sus reservas de glucógeno son menores y su capacidad glucolítica es más limitada que en el caso de los adultos<sup>5</sup>.

Dependiendo de diversos factores, como el estado nutricional, el grado de entrenamiento, el tipo de fibras musculares predominantes, etc., los hidratos de carbono se utilizan preferentemente en los deportes de alta intensidad y corta duración, y los lípidos en los de baja intensidad y larga duración.

La mayor parte de las actividades deportivas de los niños, tales como fútbol, baloncesto, balonmano, natación, atletismo de velocidad, gimnasia y baile, dentro de la competición escolar (no de alta competición), no son de resistencia y utilizan como fuente energética las diversas vías del metabolismo aeróbico, participando en pequeño grado de las vías anaeróbicas. La fuente inicial de energía es la grasa y, a medida que la actividad progresa, el glucógeno muscular.

Cuando este se agota y continúa la progresión de intensidad baja a alta, el músculo comienza a utilizar como fuente energética la glucosa que proviene del glucógeno hepático. Una vez agotada la vía aeróbica, comienza el metabolismo anaerobio y la producción de ácido láctico, y esto puede ocurrir, según el grado de entrenamiento, en los llamados deportes de resistencia, que cada vez tienen más adeptos entre la juventud, como maratones, triatlón y ciclismo, que utilizan mucho más el metabolismo anaerobio<sup>6</sup>.

## Aspectos nutricionales de la actividad deportiva en pediatría

Los principios nutricionales en el deporte parten de que las necesidades deben cubrirse aumentando en su justo grado las cantidades de una dieta equilibrada y que estas necesidades han de ser individualizadas, dado que van a depender del grado e intensidad de la actividad deportiva, del género, del tamaño y composición corporal y del estado de madurez puberal.

En general, la dieta del niño que realiza deporte debe proveer de energía y nutrientes en cantidad suficiente para reponer y mantener las reservas de glucógeno hepático y muscular, garantizar el crecimiento, mantener una adecuada composición corporal y cubrir los requerimientos de macro y micronutrientes esenciales. Dadas las diferentes tasas metabólicas entre el tejido graso y el muscular, el peso no es el mejor orientador sobre las necesidades nutricionales y es mejor disponer de información sobre la composición corporal.

Con respecto a la distribución de macronutrientes, parece aconsejable mantener proporciones no muy alejadas de las de la población pediátrica y adolescente en general: al menos un 50% de calorías procedentes de los hidratos de carbono, un 12-15% procedentes de las proteínas y un 30-35% procedentes de los lípidos.

## Hidratos de carbono

Al menos la mitad de las calorías que deben consumir los niños que realizan actividad física *competitiva* deben proceder de los hidratos de carbono y deben ingerirse a lo largo de todo el día. El consumo adecuado de hidratos de carbono es especialmente importante el día de la competición, en el que deben afianzarse los depósitos de glucógeno muscular en las horas previas. Durante el ejercicio, especialmente si la actividad dura más de una hora, también es importante mantener una ingesta que asegure la resistencia. Una vez finalizada, el atleta debe realizar una comida que evite el catabolismo muscular postejercicio.

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/4141032>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/4141032>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)