



# SOY DEPORTISTA... ¿ME ALIMENTO ADECUADAMENTE?

*¡Evitar el ayuno antes de la actividad!*

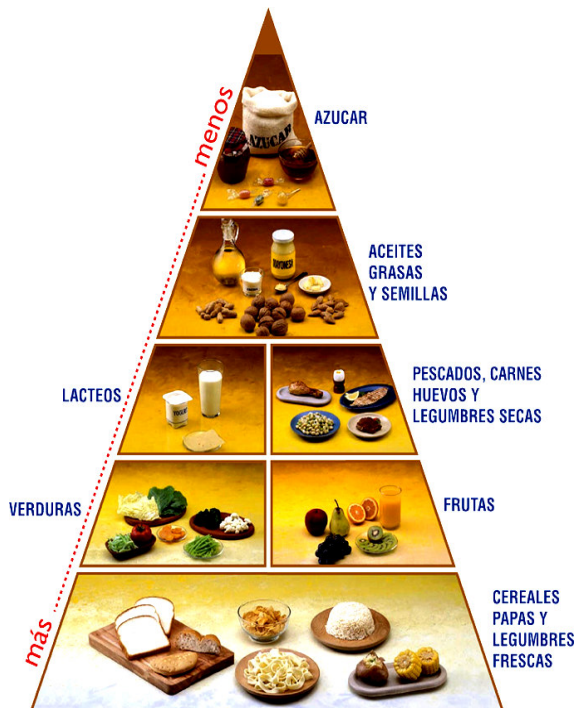
ES IMPORTANTE QUE LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES QUE PRACTICAN DEPORTE TENGAN UNA NUTRICIÓN ADECUADA, TANTO PARA CONSERVAR UNA BUENA SALUD COMO PARA LOGRAR UN RENDIMIENTO DEPORTIVO ÓPTIMO.

A DIFERENCIA DE LOS ADULTOS, LA NUTRICIÓN DE LOS MÁS JÓVENES DEBE CUBRIR LAS NECESIDADES DE CRECIMIENTO Y DESARROLLO. DIVERSOS ESTUDIOS HAN MOSTRADO PENOSAMENTE QUE LOS ADOLESCENTES QUE PRACTICAN DEPORTES TIENEN UNA DIETA SEMEJANTE AL RESTO DE SUS COMPAÑEROS SIN LAS CONSIDERACIONES NECESARIAS, Y PRESENTANDO MÁS BIEN LOS SIGUIENTES PROBLEMAS:

- ♣ DIETAS RESTRICTIVAS
- ♣ RECHAZO AL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS
- ♣ COMIDAS RÁPIDAS
- ♣ CONSUMO DE ALCOHOL LOS FINES DE SEMANA



“ME DUELE LA RODILLA, ESTOY CANSADO, TENGO HAMBRE, NO QUIERO ENTRENAR” SON FRASES QUE A DIARIO OÍMOS. ¿SE HAN PREGUNTADO SI ESTO ES A CAUSA DE UNA MALA ALIMENTACIÓN? PROBABLEMENTE LA ALIMENTACIÓN INFLUYA EN MÁS DEL 80% DEL DESEMPEÑO DEPORTIVO, AFECTANDO EL RENDIMIENTO, MEJORÁNDOLO O EMPEORÁNDOLO.



**Diariamente combine todos estos alimentos en la proporción de la pirámide.**

## ¿CÓMO COMBINAR MIS ALIMENTOS DURANTE EL DÍA?

EN LA PIRÁMIDE SE MUESTRAN LOS PRINCIPALES ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONSUMIR DIARIAMENTE, SOBRE TODO LOS DEPORTISTAS QUE TIENEN MAYOR DESGASTE DE ENERGÍA DURANTE LOS ENTRENAMIENTOS Y/O COMPETENCIAS.

ASIMISMO, ES SALUDABLE DURANTE LA PRECOMPETENCIA (2 – 3 DÍAS ANTES) INGERIR JUGO DE FRUTAS, AGUA, ARROZ, PAPA, PASTAS, ASÍ COMO BEBIDAS ENRIQUECIDAS.