

# Bocadillos y Tentempiés para antes, durante y después de los juegos o prácticas deportivas

Enseñar a nuestros niños una nutrición adecuada es fundamental para mantenerlos sanos y fuertes. Especialmente si son físicamente activos. Ya sea para un partido formal de fútbol, o para pelotear en una práctica, el rendimiento deportivo, y el crecimiento saludable de los niños, dependerá en de comer alimentos adecuados.

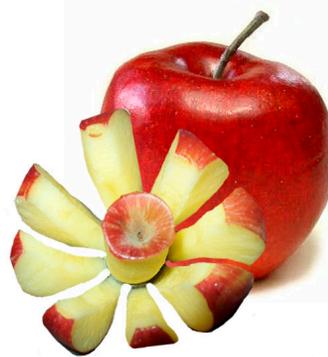
Para los niños y adolescentes que participan en las actividades deportivas además de esa hora diaria de actividad, una buena nutrición es fundamental para un crecimiento y desarrollo saludables además del rendimiento deportivo.

Lamentablemente, muchos niños, especialmente en etapas importantes del desarrollo como son los años antes de la pubertad, tienen hábitos alimenticios deficientes, como saltarse el desayuno, o consumir demasiadas bebidas azucaradas. Como resultado, sus dietas no tienen los nutrientes necesarios para su crecimiento y esto no sólo puede afectar el rendimiento deportivo, también puede ponerles en riesgo de lesiones deportivas, y afectar el rendimiento escolar y su salud.

La variedad es importante. Los alimentos que se consumen cada día deben ser suficientes para satisfacer las necesidades de nutrientes que el organismo necesita, en cuanto a energía y sustancias necesarias para el mantenimiento y crecimiento de órganos y tejidos.

Alimentarse bien significa consumir todos los días una dieta equilibrada compuesta de alimentos sanos. Una forma fácil de lograr el equilibrio entre nutrición y variedad es aprovechando las agrupaciones de la "pirámide alimentaria". En la cual, los alimentos están agrupados de acuerdo a los nutrientes que aportan y las porciones que se deben consumir. Se debe comer mayor cantidad de los productos de la base y disminuir el consumo de los que se acercan a cima de la pirámide.

Los niños deben comer de todos los grupos de alimentos y los que participan en deportes, el tipo de alimento que se les ofrece como bocadillo en el momento adecuado es importante. El bocadillo y la hidratación adecuadas son las dos bases importantes de la nutrición deportiva porque es la manera de proporcionarles la energía necesaria para el máximo rendimiento y su recuperación.



## 1 Antes del juego o la práctica

Los carbohidratos proveen el combustible que necesitan los músculos para la actividad deportiva. Una o dos horas antes de juego escoja un alimento del grupo de los cereales, que puede ser el cereal de su preferencia, o pan, arroz, o pasta. Si el juego o la práctica dura 60 minutos o menos, el grupo de los granos enteros, salvado y trigo también le proporcionaran vitaminas, minerales y fibra.

Antes del juego puede tomar los siguientes tentempiés:

- Pan de grano entero, galletas, tortillas, galletas saladas
- Cereales (de preferencia enriquecidos y con bajo contenido de azúcar)
- Pasta enriquecida o arroz
- Palomitas de maíz
- Queso bajo en grasa, yogurt, pudín o leche
- Pavo, pollo, Tofú
- Manzanas, plátanos, peras, naranjas
- Zanahorias, chícharos, pepinos

Durante un juego, sesión de ejercicio, o práctica de mayor duración, es conveniente añadir proteínas o fibra para retardar la digestión y mantener la energía. Elija frutas, lácteos y alimentos con bajo contenido de grasa o proteína, tales como leche, yogur, o pavo.



Evite comer de 1 a 4 horas antes del partido o competencia, permite el tiempo suficiente para la digestión y vaciar el estómago. Hacer ejercicio con el estómago lleno o casi lleno, puede causar indigestión, náuseas y vómitos.

Evite comer alimentos grasos, como tocino, salchicha y algunos quesos. Estos alimentos hacen que sea y se sienta lento y pesado porque son de lenta digestión para el estómago.

Evite las bebidas con cafeína (café, té y algunos refrescos) porque pueden causar agitación, náuseas, temblores musculares, palpitaciones y dolores de cabeza, y pueden afectar el rendimiento. Porque la cafeína es un diurético, puede contribuir a la deshidratación, reducción de la resistencia y en riesgo de enfermedades por calor.

Evite bebidas altas en azúcar como refrescos, bebidas deportivas y/o energéticas, porque aumentan el nivel de azúcar en sangre de manera repentina. Utilícelas sólo si se mareo o se siente cansado por la disminución de azúcar durante el juego.

## 2 ▶ En el Medio-tiempo

En el medio tiempo, es sumamente importante mantenerse hidratado, para hidratar los músculos y reponer los líquidos. En este receso se necesita comer algo que sea fácil de digerir. Se deben evitar alimentos salados, porque deshidratan. Las frutas son la mejor opción porque contienen gran cantidad de agua; son ricas en carbohidratos que proporcionan energía; y sus nutrientes incluyen vitaminas y minerales y fibra los que son necesarios para garantizar el correcto crecimiento, desarrollo y funcionamiento general de cuerpo.

Ideas de tentempiés en el medio tiempo:

- Plátanos
- Naranja en rodajas o gajos
- Mandarinas, Duraznos y Uvas
- Melón, Sandía en trozos o rodajas
- Manzana en gajos (si se rocían con jugo de naranja o limón, evita que se pongan café)



## 3 ▶ Para Recuperarse



Inmediatamente después de un partido intenso, o juego, se necesitan recuperar los líquidos que se perdieron al sudar. El agua, la leche sola o con chocolate, y los jugos de fruta, son buenas opciones. Pero para actividades de sesenta minutos o

más, o para recuperarse después de mucha sudoración, las bebidas deportivas son recomendadas, porque además de líquidos, proporcionan carbohidratos, minerales y reemplazan los electrolitos perdidos en el sudor.

Reponer los nutrientes que el cuerpo utilizó durante la actividad es importante. Para reponerse, se debe de comer un bocadillo o tentempié en los treinta minutos que terminó la actividad. Los carbohidratos y proteínas ayudan a recuperar la energía. Un poco de azúcar estará bien, pero no en exceso. No es conveniente reforzar la idea de que algo dulce es una buena forma de recompensarse por ser activo.

Ideas de bocadillos para recuperarse después del entrenamiento, juego o práctica

- Las frutas previamente mencionadas o puré de manzana
- Fruta congelada
- Frutas secas, incluyendo los rollitos de fruta
- Gelatinas
- Barras nutritivas que pueden ser de granola, pero cuidando que no sean altas en calorías, grasa y azúcar
- Bollos o bolillos, galletas y/o bagels. Galletas de higo y frutas, galletas de harina, de avena o de trigo elaboradas con granos enteros. Puede, agregarles crema de cacahuete, queso o queso crema, yogur o natilla
- Tiras o cuadritos de queso
- Palomitas de maíz, pretzels, chips horneados
- Combinaciones de semillas con frutas secas en lugar de dulces.

Si usted es la persona en turno, y le toca llevar los bocadillos y bebidas de un equipo, averigüe si los niños tienen alergias para evitar los alimentos peligrosos. Como son las nueces, almendras y cacahuates.

## 4 ▶ Al terminar la acción

Así como tomar agua es sumamente importante para mantenerse hidratado y recuperarse, hay dos nutrientes que son especialmente importantes para las personas activas, y son el hierro y el calcio.

El hierro es importante para el transporte de oxígeno en la sangre. Bajo contenido de hierro causa fatiga y disminución del rendimiento. El Hierro se encuentra en las carnes rojas y en los granos enriquecidos. Y el calcio es importante para los huesos y la contracción muscular. La falta de calcio puede aumentar el riesgo de fracturas porque el cuerpo utiliza el calcio de los huesos, para la contracción muscular. Tres o cuatro porciones de productos lácteos por día ayudarán a asegurar una adecuada dotación de calcio. También puede ayudarlo tomar una multivitamina al día. Pero los niños nunca deben tomar vitaminas para adulto. Las vitaminas deben de elegirse de acuerdo a la edad.

Recuerde: La clave de una buena nutrición está en elegir una variedad de alimentos saludables guiándose en los diferentes grupos de alimentos, y en comer cuando tenga hambre, y parar cuando usted está satisfecho.



Los productos lácteos tales como leche, queso, yogur, proporcionan carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales importantes, además de el calcio y la vitamina D que son muy importantes para los atletas, porque ayudan a construir huesos fuertes, y músculos fuertes y resistentes.