Nutrición Deportiva

VIDA SANA PARA LOS ATLETAS

Texas Scottish Rite Hospital for Children
SPORTS MEDICINE

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA NUTRICIÓN?

La energía que los atletas necesitan para las prácticas y la competencia es suministrada por la comida que comen. Si le pone lodo al tanque de gasolina de un carro, no va a correr adecuadamente porque le falta el combustible correcto. Los atletas deben suministrar sus cuerpos con el "combustible" correcto o nutrición para competir a su máximo nivel y ayudar a prevenir lesiones. Cuanta más energía o combustible un atleta usa, mas tiene que consumir para cubrir sus necesidades.

¿CUÁNTAS CALORÍAS NECESITA UN ATLETA?

Hay muchos factores que determinan las necesidades energéticas de un atleta como género, edad, peso, estatura, metabolismo basal (La cantidad de calorías que el cuerpo quema en reposo) y nivel de actividad. Como regla general, intente comer tres comidas balanceadas con un par de meriendas nutritivas cada día. Sin embargo, si existen preocupaciones de que un atleta no esté recibiendo la nutrición adecuada, se debería consultar con un nutricionista certificado para ayudar a determinar un plan de alimentación apropiado.

CLAVES DEL ÉXITO:

- **Desayune y coma con frecuencia** - Su cuerpo necesita energía para que su funcionamiento sea óptimo. Comience el día con un alimento saludable y coma meriendas cada tres o cuatro horas para mantener una buena nutrición durante el día.

- **Manténgase hidratado** - Tome agua durante todo el día, no solo mientras haga actividad física. Una guía general es tomar (en onzas) la mitad de su peso (en libras) en un día normal y hasta su peso completo cuando haga ejercicio cuando hace calor. Las bebidas deportivas pueden ser recomendadas para ciertas actividades de alta intensidad bajo el sol y en las de más de una hora de duración para reponer los electrolitos perdidos al sudar y los carbohidratos que se necesitan para la energía.

  ¿Qué pasa con las bebidas energéticas? - La cafeína y otros ingredientes en las bebidas energéticas pueden elevar el ritmo cardíaco y causar la perdida de líquidos (efecto diurético) – los cuales pueden ser contraproducentes e incluso potencialmente peligrosos cuando son usados en cantidades elevadas. La "American Academy of Pediatrics" recomienda evitar las bebidas energéticas por completo.

- Incorpore, por lo menos, **3 GRUPOS DE ALIMENTOS DIFERENTES** (proteína, granos enteros, frutas, vegetales y lácteos) **EN CADA COMIDA** para asegurar una nutrición balanceada y el consumo adecuado de energía. No excluya ningún grupo de alimentos, a menos que se lo indique su doctor.

- **Lea las etiquetas** - Verifique el tamaño de la porción y tome en cuenta cuantas porciones hay en un recipiente. Escoja productos que tengan algo de proteína y carbohidratos, pero poca grasa saturada y cero grasa trans. Manténgase alejado de productos con mucha azúcar agregada. Como regla general, es mejor evitar alimentos que listen azúcar como uno de los tres ingredientes principales.

TEXAS SCOTTISH RITE HOSPITAL FOR CHILDREN | SPORTS MEDICINE

El Centro de Medicina Deportiva del Hospital para Niños Texas Scottish Rite (TSRHC, siglas en ingles) es una practica integral especializada en el tratamiento de condiciones y lesiones relacionadas con los deportes en atletas jóvenes y en desarrollo. El centro ofrece un equipo completo de médicos y cirujanos, enfermeras especializadas, psicólogos, enfermeros, fisioterapeutas, asistentes médicos y entrenadores de atletismo - todos trabajando en conjunto para proveer el mejor cuidado para cada paciente.

El Centro de Medicina Deportiva de TSRHC es una división del Hospital para Niños Texas Scottish Rite.

TSRHC Sports Medicine Center 7000 West Plano Parkway, Suite 110 Plano, Texas 75093

Teléfono: 469-515-7100
Fax: 469-515-7101
Correo electrónico: sportsmedicine@tsrh.org
scottishritehospital.org/sports

¡Conéctese con nosotros!

GUÍAS BÁSICAS

Elija frecuentemente:	Limite:
Frutas y verduras *(de colores vivos y variadas)*	Alimentos procesados llenos de azúcar y sal *(chips, dulces y refrigerios empaquetados)*
Grasas poli y mono insaturadas *(aguacate, salmón, atún, semillas y aceite de olivo)*	Grasas saturadas y trans *(mantequilla, carnes altas en grasa, chips, pasteles y galletas)*
Proteína baja en grasa *(aves, pescado, carnes magras, huevos y frijoles)*	Carnes procesadas y altas en grasa *(hot dogs, bolonia, pepperoni y salchicha)*
Lácteos bajos en grasa *(leche, yogur y queso)*	Lácteos ricos en grasa *(leche entera)*
Granos integrales al 100% *(pan integral, pasta integral, quínoa y arroz integral)*	Granos refinados *(pan blanco, pastas, galletas y arroz blanco)*
Agua	Bebidas azucaradas *(sodas, jugo y otras bebidas con saborizante)*

Estas recomendaciones son guías básicas. **Un atleta que busca perder o aumentar de peso debe consultar con un nutricionista certificado para que le dé un plan de nutrición personalizado.**

LOS 10 MEJORES ALIMENTOS PARA ATLETAS

1. **Yogur bajo en grasa** aporta calcio para el desarrollo de huesos fuertes.
2. **Verduras verdes y legumbres** aportan hierro para para la energía.
3. **Salmon y atún** aportan omega 3 para reducir la inflamación y ayudan a la rápida recuperación después de una lesión.
4. **Nueces, semillas y lentejas** aportan zinc para la recuperación después de un entrenamiento riguroso.
5. **Bayas y frutas cítricas** aportan vitamina C para la reparación del tejido.
6. **Camote, pimiento morrón y zanahoria** aportan vitamina A para el crecimiento celular y el desarrollo.
7. **Huevos** aportan proteína y vitamina D para ayudar al cuerpo a absorber el calcio.
8. **Cortes de carne magra (pollo, res, cerdo)** aportan proteína para el desarrollo y reparación de los músculos, además de zinc y hierro.
9. **Granos integrales** aportan carbohidratos complejos para la energía y el rendimiento óptimo.
10. **Agua** es importante para prevenir la deshidratación