



FUENTES DE ENERGÍA PARA DEPORTISTAS JÓVENES

La nutrición juega un papel importante durante el crecimiento, desarrollo y maduración de los niños y adolescentes. Los requerimientos de nutrientes pueden aumentar en los jóvenes que realizan actividad física, pero ¿qué tanto aumentan sus necesidades de energía al entrenar?

Hay ciertas diferencias metabólicas que marcan una diferencia entre jóvenes y adultos. Los jóvenes deportistas generalmente dependen más de las grasas como su combustible principal, tienen una menor capacidad de almacenamiento de glucógeno [forma en que se almacenan los carbohidratos en el cuerpo] y tienen una capacidad de quemar carbohidratos limitada [desarrollada hasta los 13-15 años]. ¿Qué quiere decir esto? Que utilizan menos carbohidratos, pero tienen una mayor capacidad para oxidar [quemar] grasas que los adultos durante el ejercicio. Sin embargo, esta diferencia fisiológica no es lo suficientemente grande como para tener un impacto sobre las recomendaciones nutricionales en los niños.

Por otro lado, los entrenamientos tienden a ser más intensos y duraderos en un adulto que en un adolescente o en un niño, lo que hace que su requerimiento de energía sea menor. Sin embargo, al ser los carbohidratos la principal fuente de energía tanto para el cuerpo y cerebro del adulto como del joven atleta, es importante que cubran las necesidades tanto de carbohidratos [alimentos como cereal, pasta, arroz, pan, tortilla, frutas, frijoles, habas, garbanzos, lentejas] como de grasas [aceites vegetales, aguacate, pistaches, almendras, nueces y la grasa de alimentos de origen animal] para evitar la fatiga durante el día y no comprometer su crecimiento y desarrollo. Para esto, es importante considerar la duración e intensidad del ejercicio.



RECOMENDACIONES PRÁCTICAS DE ALIMENTOS DURANTE Y DESPUÉS DEL EJERCICIO

Si el ejercicio durará más de 1 h y será intenso, carbohidratos como:



bebidas deportivas, fruta, gomitas y pretzels

Ayudarán a mantener la energía

Después del ejercicio



fruta con amaranto, un sándwich, una pasta o arroz y agua o jugo de fruta

Ayudará a reponer el combustible (carbohidratos) utilizado

*depende de la tolerancia.

Asegurar una alimentación balanceada es clave para que todo joven atleta de cualquier nivel pueda gozar de un buen rendimiento, crecimiento, desarrollo y maduración.