

ALIMENTACIÓ ESPORTIVA INFANTIL

Els pares o familiars dels nens i nenes s'entusiasmen quan els seus fills s'incorporen a la pràctica de qualsevol esport, com el futbol, i s'afanyen a comprar calçat, roba esportiva adequada, motxilla, buscar l'entrenador més fiable. És a dir, els vesteixin com si fossin ja uns campions de la Champions League.

Però poques vegades prenen en compte altre factor summament important, sense el qual no hi hauria bons resultats, ni creixement del nen, ni desenvolupament posterior. Es tracta de l'alimentació adequada que ha de tenir, en correspondència amb el seu entrenament, amb la disciplina esportiva que desenvolupa.

Les necessitats dels nens que fan esport són diferents de les dels que no ho fan, sedentaris, i per descomptat dels adults.

Els necessiten menjar una varietat d'aliments saludables i que els enforixin i els permetin assumir entrenaments i competicions.

Proteïnes:

Aquells nens que practiquen esports, sense dubtes, hauran d'ingerir proteïnes i podran arribar a necessitar major proporció d'elles per quilogram de pes. No oblidar incloure en els seus dinars ou, carn i lactis, aquests últims aporten calci, molt convenient per quins facin una activitat esportiva.

Igualment els nens tenen un requeriment extra d'energia pel creixement, sobretot quins entrenen i practiquen alguna disciplina esportiva, i participen en competicions.

Els cremen moltes calories de tant practicar i jugar en edat escolar i si bé un nen o nena d'entre 6 i 12 anys requereix entre 1600 i 2500 calories per dia, un que entri a fer esports és molt més actiu i pot necessitar major quantitat d'aliments per enfrontar-se a les pràctiques físiques.

Líquids:

Sobre els líquids, cal destacar que els nens i nenes es deshidraten més ràpidament que els adults, per la qual cosa s'ha de vetlla perquè ingereixin líquids abans, durant i després de l'exercici.

Perquè quan transpiren, perden aigua a través de la pell, però a més se'ls refreda el cos, i pot sobrevenir una deshidratació.

La millor beguda, com anem repetint sempre, és l'aigua. Altres begudes refrescants poden ser el suc de fruites mesclat amb aigua i serà convenient evitar les begudes amb gas, en especial les que contenen cafeïna.

Carbohidrats:

També el consum de carbohidrats, de manera moderada, haurà de formar part de la dieta equilibrada per practicar esports en l'etapa de la infància, i és aquí on intervé el rol dels cereals, el pa de blat, que sempre agraden als infants i són molt oportuns a l'esmorzar.

Vitamines:

Sempre s'ha promogut la utilitat del consum de fruites i vegetals, com a proveïdores de vitamines i minerals. Per descomptat, que resultaran molt profitoses per aquells nens i nenes que practiquen esports. Per exemple, el plàtan és ideal pels atletes, perquè permet recobrar el potassi perdut en el seu entrenament o en un partit de futbol, o de qualsevol altre esport.

Tenir un fruiter replet de colors i sabors, amb les millors fruites de temporada i les més saludables, permet hidratar i desintoxicar l'organisme, a qui se li suma l'aportació de fructosa, que és el sucre de les fruites i constitueix un hidrat de carboni d'absorció ràpida, per la qual cosa les fruites es converteixen en una gran font d'energia ràpida.

A les fruites, hem d'afegir els vegetals, verdures de fulles verdes i fosques, i els productes fortificats amb calci, com el suc de taronja.

Greixos:

No es tracta d'aquells greixos polisaturats que afecten l'organisme, sinó

d'aquells que estan presents en carns, formatges, nous, oli com el d'oliva i altres aliments sans. Ells constitueixen altre element a tenir en compte en l'alimentació dels nens i nenes que practiquen alguna disciplina esportiva.

Ferro i calci:

Reiterem la importància de vetllar pel consum d'aliments que tinguin entre els seus nutrients el calci i el ferro, perquè sense la quantitat suficient de ferro, els nens poden cansar-se amb més facilitat, en tant que les nenes que menstruïn perden una mica de ferro tots els mesos a través del flux menstrual.

Portar una dieta equilibrada:

Hi ha pares i familiars que opten per portar un diari d'alimentació als seus nens i nenes que desenvolupen una activitat esportiva, com a mínim durant uns dies, amb la finalitat de conèixer quan estan menjant i si estan rebent els nutrients que necessiten. Però els nens i nenes poden suplir les seves necessitats d'alimentació amb una dieta equilibrada d'aliments. Si els preocupa el seu pes o la seva dieta, sempre és convenient parlar amb un metge o un dietista especialitzar a ajudar a esportistes.

A l'hora de la competició:

A l'hora de l'entrenament o el partit, els nens obtindran energia dels aliments ingerits durant tota la setmana, malgrat que és bona idea que mengi bé el dia de partit però entre 2 i 4 hores abans del partit. Si té l'estómac ple, el cos necessitarà energia per digerir els aliments i li deixarà menys energia per la seva pràctica esportiva.