

Los niños atletas : requisitos nutricionales especiales

10 March 2011

El ser activo conlleva muchos beneficios para la salud de los niños. Sin embargo, el rápido periodo de crecimiento durante la infancia y adolescencia lleva a que necesiten requisitos nutricionales especiales.

La actividad física : recomendaciones y beneficios

La Organización Mundial de la Salud recomienda a niños y adolescentes de 5 a 17 años realizar al menos 60 minutos diarios de actividad moderada a intensa, sobre todo de actividad aeróbica¹. La actividad física ayuda al desarrollo de las habilidades motoras y la coordinación, fortalece los músculos y huesos y puede tener un efecto positivo en la presión sanguínea^{1,2}. Ser físicamente activo también puede ayudar a sentirse mejor^{3,4}.

Requisitos específicos

La nutrición juega un papel importante en el adecuado crecimiento y desarrollo, en la prevención de lesiones, y en el rendimiento en general⁵. Tanto niños como adolescentes tienen un rápido periodo de crecimiento y esto tiene implicaciones nutricionales. A más actividad física realiza por un niño o adolescente, mayores requisitos nutricionales.

Consumo total de energía

Los niños y adolescentes necesitan una ingesta total de energía suficientemente alta para satisfacer las necesidades diarias de crecimiento y maduración, y actividad física⁵. Sin una ingesta adecuada de energía, el niño puede sentirse cansado, perder peso y dejar de funcionar adecuadamente, tanto mental como físicamente⁵. En los casos de ingesta de energía demasiado baja, el cuerpo utiliza proteína de la masa muscular como fuente de energía⁵. Los problemas de crecimiento lineal y salud ósea, pueden estar asociados a largo plazo con la ingesta insuficiente de energía y nutrientes.

Hidratos de carbono, grasas y proteínas

Los hidratos de carbono son conocidos como la fuente de energía preferida del organismo durante el ejercicio, aunque esto puede no ser directamente aplicable en los niños^{2,6}. Se cree que los niños pueden utilizar la grasa como fuente de energía durante el ejercicio más que los adultos. Sin embargo, los hidratos de carbono no se deben quitar de su dieta, especialmente los integrales, ya que pueden ser una buena fuente de fibra y otros nutrientes⁵. Tanto los niños y adolescentes como los adultos se pueden beneficiar de la ingesta de hidratos de carbono durante el ejercicio físico prolongado⁶.

El consumo de grasa es importante para un niño físicamente activo. La grasa se utiliza como fuente de energía y se deben consumir ácidos grasos esenciales en la dieta. Muchos alimentos que

normalmente pueden ser altos en grasa, como el pescado azul, la carne y los productos lácteos, contienen una serie de vitaminas y minerales esenciales para el crecimiento y desarrollo. Estos incluyen: la vitamina B₁₂, vitaminas liposolubles como las vitaminas A y D, y minerales como hierro, zinc, cromo, magnesio y calcio⁵.

La proteína es importante porque proporciona los aminoácidos esenciales necesarios para el crecimiento de los tejidos, incluido el músculo. En general, las personas físicamente activas aumentan su ingesta de proteínas cuando aumentan su ingesta de energía total⁵. Sin embargo, los niños físicamente activos vegetarianos o veganos pueden necesitar ayuda adicional para cubrir sus necesidades de proteínas.

Ingesta de líquidos

Los niños y adolescentes no tienen la misma capacidad que los adultos para regular su temperatura corporal. Los niños tienden a acumular más calor del ambiente, porque tienen una mayor proporción de superficie de la masa corporal⁵. Esto puede ser especialmente problemático en ambientes calurosos. La tasa de sudoración también puede ser menor en los niños⁵. Por eso los niños deben consumir suficiente cantidad de líquidos durante todo el día y cuando realizan actividad física para prevenir la deshidratación y los golpes de calor.

La desventaja de ser inactivo

Existen problemas de salud que pueden aparecer en niños poco activos. El sobrepeso y la obesidad pueden ser más frecuentes en los niños inactivos debido a que el niño no gasta energía suficiente para equilibrar la ingesta de cualquier exceso, y que el excedente de energía se almacena como grasa corporal⁷. Actualmente hay un gran número de niños que no realizan actividad física regularmente. En investigaciones recientes realizadas en el proyecto europeo HELENA se ha visto que sólo el 57% de los adolescentes varones, y el 28% de las chicas alcanzan los 60 minutos de actividad física moderada a intensa diaria⁸. Otro estudio realizado en 34 países de todo el mundo, encontró que dentro de los niños entre 13 y 15 años de edad, el 76% de los chicos y el 85% de las chicas, no cumplían los niveles de actividad física recomendados⁹.

Conclusión

Un niño físicamente activo tiene numerosas ventajas. En la etapa de rápido crecimiento y desarrollo, es importante que los niños consuman suficiente cantidad de energía total y de nutrientes. Las necesidades de hidratos de carbono durante la actividad física en los niños parecen diferir de las de los adultos, y la grasa puede ser más útil durante el ejercicio en niños. Los niños físicamente activos tienen mayor riesgo de deshidratación y de golpes de calor en comparación con los adultos.

Referencias

1. WHO (2011). Global Recommendations on Physical Activity for Health - 5-17 years old.
2. McMurray RG et al. (2002). A school-based intervention can reduce body fat and blood pressure in

young adolescents. *J Adolesc Health* 31(2):125-132.

3. Donaldson SJ, Ronan KR. (2006). The effects of sports participation on young adolescents emotional well-being. *Adolescence* 41(162):369-389.
4. Steptoe A, Butler N. (1996). Sports participation and emotional wellbeing in adolescents. *Lancet* 347(9018):1789-1792.
5. Petrie HJ et al. (2004). Nutritional concerns for the child and adolescent competitor. *Nutrition* 20:620-631.
6. Montfort-Steiger V, Williams CA. (2007). Carbohydrate intake considerations for young athletes. *J Sports Sci Med* 6:343-352
7. EUFIC Basics (2006). Child and adolescent nutrition.
8. Ruiz JR et al. (2011). Objectively measured physical activity and sedentary time in European adolescents: The HELENA study. *Am J Epidemiol*, doi:10.1093/aje/kwr068
9. Guthold R et al. (2010). Physical activity and sedentary behaviour among schoolchildren: A 34-country comparison. *J Pediatr* 157(1):43-49.e1.