Image not found https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo

Image not found https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es

# Consejos para los niños que hacen deporte

### ¿Es necesaria una dieta especial para los jóvenes deportistas?

La dieta de un niño deportista es igual que la de cualquier otro, es decir, una dieta variada y equilibrada. Tan solo se aumentan los aportes calóricos (comer un poco más) para compensar el gasto extra.

Se debe dar una información nutricional apropiada desde la niñez. Es recomendable que el niño tome parte en la elección de sus alimentos. Para esto debe facilitarse la adquisición de hábitos de alimentación adecuados por parte de la familia, la escuela y sus entrenadores. Mejor si esto se hace desde mucho antes de la adolescencia, cuando la mejora de los hábitos en la alimentación es mucho más factible.

### ¿Son necesarios aportes extras de vitaminas o hierro?

Hay que dar una dieta equilibrada y variada. Si se hace así, no hacen falta aportes extras. Un atleta bien alimentado no tiene riesgo de falta de hierro. Por tanto, no se debe suplementar con hierro, ni antes ni durante el entrenamiento deportivo.

### ¿Qué precauciones se deben de tener cuando hace calor y hay peligro de □□□□□ de calor”?

El golpe de calor se produce cuando se hace actividad física intensa con altas temperaturas. El cuerpo pierde agua por el sudor hasta un punto en el que no se puede regular la temperatura que comienza a subir hasta producir una hipertermia. Aparecen vómitos, malestar, dolor de cabeza; es una emergencia médica con peligro vital.

Para su prevención es importante:

1. Reducir la actividad física o modificarla según las condiciones ambientales.
2. Hidratación correcta:
    - Beber 250 ml (un vaso) de agua fría quince minutos antes de la competición.
    - Seguir bebiendo pequeñas cantidades (100-300 ml) de líquido durante el ejercicio, cada 20-30 minutos, aunque no se tenga sed.
    - Beber siempre que se tenga sed, sobre todo si hay exceso de peso o temperatura alta y seguir bebiendo cuando se pase la sed.
3. Acondicionamiento anticipatorio. Se consigue con el entrenamiento previo. De forma práctica, le aconsejaríamos a un adolescente no entrenado un ejercicio aeróbico de al menos 30 minutos 4 días a la semana. Esto logra el acondicionamiento cardiovascular y que el cuerpo esté mejor preparado para la actividad física.
4. Incremento gradual (aclimatación) al esfuerzo físico. Se logra gradualmente durante 8-10 días antes de realizar ejercicios importantes con temperaturas altas. Así se □□□□□□□□□ el organismo a las condiciones de calor.
5. Elección de líquido rehidratante: El agua a 12-13 ºC parece ser la bebida ideal de restitución. No hay pruebas científicas para pensar que hacen falta aportes electrolíticos o de glucosa (bebidas comerciales)

para la rehidratación del deportista.
6. Ropa apropiada: debe ser ligera.
7. Los adultos que supervisan las actividades físicas de niños deben evitar la actividad en condiciones ambientales de riesgo o peligrosas, especialmente en los niños de corta edad y niños con sobrepeso.

## ¿Se puede prevenir el estrés ligado al deporte?

En los deportes competitivos se origina estrés ligado a la competición, pero no debe ser excesivo. Además, al niño se le deben de facilitar los mecanismos para combatirlo:

1. El programa deportivo debe ajustar el nivel adecuado de competencia para cada niño, evitando el estrés por la desigualdad (edad, talla, peso, etc.). Se deben adoptar medidas que disminuyan estos desequilibrios.
2. Sugerir a los padres y entrenadores comportamientos adecuados para que estos, con su conducta, no aumenten el estrés del niño. Es fundamental comprender que la capacitación para participar en deportes organizados debe determinarse de forma individual y según el deseo del niño (no de los padres).
3. En los programas deportivos estructurados ha de primar el objetivo de la participación y el disfrute, frente a los de competición y el afán de victoria.

## Si un niño tiene una discapacidad, ¿puede realizar deporte?

Sí, es aconsejable dentro de las posibilidades del niño, que participe en actividades con el resto de compañeros a nivel escolar. Si la discapacidad se lo impide, se debe intentar realizar actividad multideporte adaptada a sus condiciones.

## Si un niño tiene asma, ¿puede realizar actividad física? ¿En qué condiciones?

- Si el asma está controlada, la actividad física mejorará su calidad de vida y disminuirá la gravedad de las crisis.
- Es conveniente que consulte con su pediatra si tiene que administrarse antes del ejercicio alguna de las medicaciones inhaladas que utiliza habitualmente.
- Debe hacer un calentamiento gradual.
- En invierno es muy importante inhalar el aire por la nariz o a través de una protección (bufanda, [illegible] y evitar hacer actividad física si tiene una infección respiratoria.
- Los niños con alergia a pólenes pueden tener que evitar la actividad física en el exterior durante los días con alta concentración de polen ambiental.

Artículo publicado el 27-8-2014, revisado por última vez el 27-4-2014

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

---

Este texto, perteneciente a la Asociación Española de Pediatría, está disponible bajo la licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España.

**Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:**

https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/consejos-para-ninos-que-hacen-deporte