



## RECOMENDACIONES GENERALES SOBRE ALIMENTACIÓN

Elaborado por José Luis Pérez Martínez – Entrenador Rugby Prebenjamines 2002. \* Supervisado por la Dra. Susana Mtnez.Osorio- Médico nutricionista.

Antes de cada periodo de actividad física, tanto sea un partido como un entrenamiento de rugby, es recomendable que los jugadores, se hidraten y acopien reservas energéticas para la actividad que van a desarrollar.

Durante los entrenamientos (y partidos) se realizan paros para que los chavales se hidraten (en periodos que varían entre los 15 y 45 minutos en función de la temperatura ambiente y la actividad programada).

Es recomendable, que una entre 30 y 60 minutos antes de la actividad física, la ingesta de fruta (son recomendables, naranjas, manzanas, plátanos, kiwis, etc...) y la hidratación (con sorbos cortos, es recomendable beber al menos 33 cc (tamaño de una lata) de agua, o bebidas isotónicas).

“Es recomendable, si damos un alimento nuevo al jugador, que lo inténemos al principio de la comida, y después de realizar una actividad física, momento en el que el niño tiene más apetito y se incrementan las posibilidades de que lo pruebe. Insiste varias veces, cocinando el alimento de distinta forma, hasta que el niño descubra el nuevo sabor, se aficione y se acostumbre a él”.

Al terminar el entrenamiento, es un momento importante, ya que el jugador tiene hambre y sed, por lo que es importante facilitar al chaval, los alimentos que necesita (aunque no sean los que más le llaman la atención). Dado que normalmente el entrenamiento entre semana es de 6:30 a 8:00, es un buen momento para la cena, ya que seguramente será mayor que la habitual de un día que no realiza actividad física, y así tiene tiempo de hacer la digestión hasta la hora aproximada a la que se acueste (entre las 10:00 y las 11:00 de la noche, es importante que a los 8 años, duerma entre 8 y 10 horas).

“Procura que la cena sea más ligera y sencilla que la comida, ayudará al deportista a dormir mejor y a descansar más”.

Los sábados, dado que el entrenamiento empieza a las 11:00, es un día importante, y es fundamental realizar un desayuno completo, al menos 1 hora antes.

“Convierte el desayuno en una de las comidas más importantes del día, incluyendo al menos un lácteo, cereales y fruta y/o zumo”.

Después del entrenamiento, o partido, es fundamental recuperar líquidos y complementos alimenticios.

“Para el almuerzo y la merienda, prepárale bocadillos caseros, frutas y lácteos”.

Cada jugador, deberá pasar un control médico individual, por lo que es recomendable, y teniendo en cuenta en las edades en las que nos movemos (nacidos en el 2002), que el pediatra y/o nutricionista que trata normalmente al jugador, tenga en cuenta la actividad física que va a desarrollar el deportista a lo largo de la temporada. Este año, hemos pesado y medido a todos los jugadores, los datos individuales os los haremos llegar a los padres en informes personalizados a lo largo de la temporada.

Si un jugador a la edad de 8 años, tiene deficiencias o hábitos alimenticios erróneos, no los tiene el jugador, los tienen los padres y/o el entorno del jugador.



- “Es recomendable, no utilizar los alimentos como premio o castigo: el deportista puede convertirse en un caprichoso y adquirir manías si emplea este sistema”.
- “Es recomendable, evitar que el deportista coma a menudo alimentos poco nutritivos como golosinas, patatas fritas, bollería y refrescos, que además le quitan el apetito”.
- “Es recomendable, educar al deportista en una alimentación sana, de manera divertida y a través del juego, trata de transmitir al jugador la importancia de comer sano. Un deportista que entrena y juega correctamente, puede llegar a ser un buen deportista. Un buen deportista mal alimentado, es un enfermo potencial”.
- “Es recomendable, orientar las preferencias del jugador sobre los alimentos, de manera que coma de todo y no sólo aquello que le gusta: sustituye los snacks por fruta, enséñale a tomar agua o zumos en vez de refrescos, etc”.
- “Si el deportista come en el colegio, es recomendable informarse sobre los menús. De esta manera podrás completar su dieta con el resto de comidas que hace en casa.

En caso de comprobar que el deportista, padece alguna disfunción metabólica o alimenticia, no dudéis en acudir a un médico especialista. Sólo él será el encargado de indicarte las pautas alimentarias que tu hijo debe seguir.

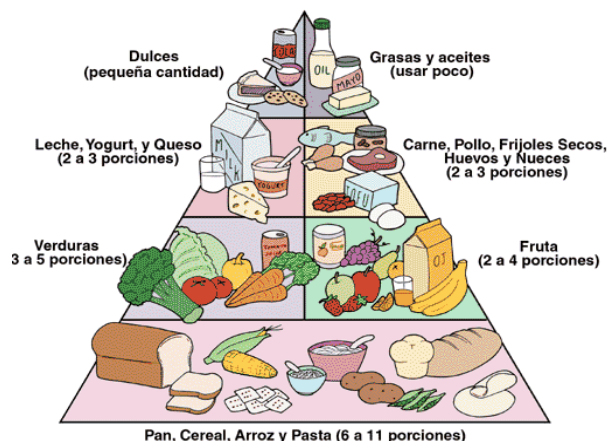
El deportista, debe tomar una dieta equilibrada y variada en platos, sabores, texturas y consistencia y colores, para acostumbrarse a comer de todo. No olvidemos, que a estas edades, los niños tienden a imitar hábitos de sus mayores (padres, familiares, entrenadores, educadores, etc...), nuestro ejemplo es el más decisivo.

Motivar al jugador en el desarrollo de actividades físicas de forma regular, como el rugby, es una línea de trabajo interesante. El jugador día a día notará la evolución, y se creará un hábito de conducto a lo largo de su vida.

Llevar una alimentación saludable y equilibrada es una premisa básica.

Y muy importante: ¡siempre es más fácil prevenir que remediar!

- Proporcionarle a tu hijo una dieta sana puede conseguirse tomando como referencia la pirámide alimenticia.
- Esto implica que la base se la alimentación debe estar compuesta por alimentos ricos en hidratos de carbono: cereales y sus derivados, patatas y legumbres.



- A medida que se avanza en la pirámide, van apareciendo aquellos alimentos que deberás darle en menor cantidad a tu hijo o prepararle sólo ocasionalmente. El siguiente gráfico recoge las cantidades de cada alimento que deben tomarse semanalmente.

Es recomendable visitar la web: <http://www.cuidadoinfantil.net/alimentacion>