

Guía de alimentación para deportistas.

Parte 1

Revisado por: [Sarah R. Gibson, MD](#)



Aliméntate bien para destacarte en deporte

Hay mucho más en la alimentación de los deportistas que ingerir hidratos de carbono o beber bebidas deportivas. La buena noticia es que alimentarte para alcanzar tu rendimiento máximo no significa que debas seguir una dieta especial ni tomar suplementos. Solo consiste en introducir los alimentos adecuados y en las cantidades adecuadas en tu plan de alimentación para estar sano y mantenerte en forma.

Los atletas en edad adolescente tienen necesidades nutricionales distintas a las del resto de los adolescentes. Puesto que entrenan mucho más que sus compañeros menos activos, suelen necesitar una cantidad adicional de calorías como combustible para rendir en el deporte y para seguir creciendo. Dependiendo de su nivel de actividad, un atleta adolescente puede necesitar una ingesta de entre 2.000 y 5.000 calorías totales al día para satisfacer sus necesidades energéticas.

Entonces, ¿qué pasa si un atleta en edad adolescente no come lo suficiente? Es mucho menos probable que su cuerpo consiga rendir al máximo y es posible que se lesione en vez de incrementar su desarrollo muscular. Los atletas que ingieren una cantidad insuficiente de calorías al día no serán tan rápidos ni tan fuertes como podrían ser y es posible que no logren mantener su peso corporal. Una restricción calórica extrema puede desembocar en problemas de crecimiento y en otros riesgos importantes para la salud,

tanto en los chicos como en las chicas, entre los que se incluye el riesgo de fracturas y otros tipos de lesiones.



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY](#)

Los atletas y la dieta

Puesto que los adolescentes que hacen atletismo necesitan más combustible que los adolescentes promedio, no suele ser una buena idea ponerse a dieta. Los atletas que practican deportes donde se da importancia a tener un peso corporal bajo, como algunas modalidades de la lucha libre, la natación, el baile o la gimnasia, se pueden sentir presionados a perder peso, pero deberían tener en cuenta los efectos negativos mencionados más arriba.

Si tu monitor, tu profesor de gimnasia o un compañero de tu equipo afirman que necesitas ponerte a dieta, habla antes con tu médico o bien visita a un dietista especializado en adolescencia y ejercicio físico. Si un profesional de la salud de tu confianza considera que es seguro que te pongas a dieta, él trabajará contigo para elaborar un plan de alimentación que te permita obtener una cantidad adecuada de nutrientes y rendir al máximo mientras vas perdiendo peso.

Ingiere una amplia variedad de alimentos

Tal vez hayas oído la expresión "cargase de hidratos de carbono" antes de los partidos. Pero si una persona quiere potenciar su rendimiento deportivo a largo plazo, es una mala idea centrarse exclusivamente en un tipo de alimentos en concreto.

Los hidratos de carbono son un combustible importante, pero sólo son uno de los muchos tipos de alimentos que necesita un atleta. Los atletas también deben ingerir vitaminas, minerales, proteínas y grasas para estar en su máxima forma.

Nota: Toda la información incluida en TeensHealth® es únicamente para uso educativo. Para obtener consejos médicos, diagnósticos y tratamientos específicos, consulte con su médico.

© 1995-2021 The Nemours Foundation. Todos los derechos reservados.

Imágenes proporcionadas por The Nemours Foundation, iStock, Getty Images, Veer, Shutterstock y Clipart.com.