

Nutrición y Deporte

En niños y adolescentes



Nutrición y deporte en niños y adolescentes

En este e-book aprenderás los principios fundamentales de la nutrición deportiva aplicada a la infancia y la adolescencia, dos etapas clave para el desarrollo físico y mental.

A través de explicaciones claras y material visual, conocerás cómo adaptar la alimentación según el nivel de actividad, el tipo de deporte y los requerimientos específicos de cada edad.

Incluye ejemplos prácticos de menús semanales, ideas de snacks saludables, recomendaciones de hidratación y consejos para prevenir deficiencias nutricionales o trastornos relacionados con el deporte. Un material ideal para padres, entrenadores y personas que buscan promover un rendimiento óptimo y un crecimiento saludable en jóvenes deportistas.

ÍNDICE:

I. Fundamentos del deporte

- 1.1. ¿Qué es la nutrición deportiva?
- 1.2. Macronutrientes: proteínas, carbohidratos y grasas
- 1.3. Micronutrientes esenciales para el crecimiento
- 1.4. Hidratación y balance de electrolitos
- 1.5. Fundamentos de la nutrición y el peso

II. Nutrición en la etapa infantil (6-12 años)

- 2.1. Requerimientos energéticos en niños activos
- 2.2. Meriendas saludables para después del colegio y entrenamientos
- 2.3. Cómo prevenir deficiencias nutricionales

III. Nutrición en la adolescencia (13-18 años)

- 3.1. Aumento de masa muscular en adolescentes deportistas
- 3.2. Control del peso en deportes con categorías
- 3.3. Suplementos: ¿son seguros para adolescentes?

IV. Alimentación antes, durante y después del entrenamiento

- 4.1. Qué comer antes de entrenar o competir
- 4.2. Hidratación durante la actividad física

4.3. Recuperación: comidas post-entrenamiento

4.4. Ejemplos de menús pre y post partido

V. Prevención de problemas nutricionales

5.1. Deshidratación y golpes de calor

5.2. Trastornos alimenticios en jóvenes atletas

5.3. Déficit de hierro, calcio y vitamina D

5.4. Mitos comunes en la nutrición deportiva

VI. Planes de alimentación y ejemplos prácticos

6.1. Ejemplo de menú semanal para un niño deportista

6.2. Ejemplo de menú semanal para un adolescente deportista

6.3. Ideas rápidas de snacks saludables