

GCG *Food* acerca a la “Gran familia del Seminario” información útil para el **crecimiento de niños y adolescentes**.

### ALIMENTACIÓN Y DEPORTE

La alimentación y el ejercicio físico se han revelado en las últimas décadas como pilares básicos en la prevención y tratamiento de enfermedades como: la obesidad y la osteoporosis.

Comencemos respondiendo 5 preguntas básicas:

#### **1. ¿Cuál es la alimentación más recomendable para una chico que realiza ejercicio físico de intensidad suave - moderada (footing, natación, otro.) sin el objetivo de la competición?**

Una persona que realiza este tipo de actividad necesita básicamente, además de una correcta hidratación, una alimentación variada y equilibrada; es decir, necesita comer todo tipo de alimentos, procurando un predominio de aquellos ricos en hidratos de carbono, limitando a un máximo de 30% las calorías que diariamente se consumen en forma de grasa y a un 12 o 15% las calorías que provienen de las proteínas. Este tipo de dietas pueden ser variadas y equilibradas siempre que tengan no menos de 1500Kcal (*en el comunicado anterior se detallan ejemplos de alimentos que contienen estos nutrientes*).

#### **2. Si hablamos de la competición deportiva, ¿la alimentación influye en el rendimiento físico de un deportista?**

Sí. La alimentación diaria influye de forma muy significativa en el rendimiento físico de un deportista. Una dieta adecuada en términos de cantidad y calidad, antes, durante y después del entrenamiento y de la competición es imprescindible para optimizar este rendimiento.

#### **3. ¿Una persona que toma suplementos de vitaminas y minerales tiene más energía?**

No, salvo que la persona tenga un déficit de algún nutriente (como por ejemplo que padezca una anemia por carencia de hierro). Se conoce que un aporte extra de este tipo de nutrientes en una persona sedentaria o deportista que tiene cubiertas sus necesidades, no supone ninguna mejora en su rendimiento físico.



#### **4. ¿Cómo asegurarnos de no tener un déficit de alguna vitamina o mineral en nuestro cuerpo?**

Se logra teniendo una alimentación variada y equilibrada: asegurarnos que el 55% de las calorías ingeridas diariamente sean en forma de hidratos de carbono, que el 15% de las mismas sean en forma de proteínas, y el resto en forma de grasa. Para tener una guía sobre qué alimentos ingerir, sugerimos la lectura del comunicado anterior donde se mencionan algunos ejemplos de alimentos.

#### **5. ¿Un deportista necesita más vitaminas, minerales y proteínas diariamente que un sedentario?**

Sí. La práctica regular de ejercicio físico aumenta las necesidades de proteínas y de algunas vitaminas y minerales. Estas necesidades extras pueden obtenerse fácilmente consumiendo una dieta variada y equilibrada. Los especialistas en alimentación tienen muy claro que antes de tomar suplementos u otras ayudas ergogénicas, un deportista debería revisar su alimentación.

GCG *Food* acompaña permanentemente la alimentación de sus hijos, brindando una dieta saludable, equilibrada y variada, con una amplia *selección* de frutas y verduras, teniendo en cuenta la adecuada distribución de los nutrientes en el plato diario. De esta forma contribuimos al buen crecimiento de los niños.

**Para casos particulares consulte al nutricionista de su servicio médico.**