



NECESIDADES DE PROTEÍNAS EN NIÑOS Y ADOLESCENTES ATLETAS

Aunque hay pocos estudios que han investigado los requerimientos de proteína en deportistas jóvenes, se sabe que un niño en crecimiento tiene necesidades más elevadas que un adulto [cuando se mide en g/kg de peso] debido a que la síntesis de proteína [para la formación de tejidos como los músculos] está en su más alto nivel durante la infancia y adolescencia; por lo tanto, la demanda en el cuerpo es mayor; además del desgaste de la práctica deportiva, que puede elevar aún más las necesidades de proteína.

Alimentos ricos en proteína:

- **Origen animal:** pollo, carne, pescado, pechuga de pavo, atún, huevo, leche, queso, yogurt.
- **Origen vegetal:** nueces, almendras, pistaches, cacahuates.





¿Qué hay de las recomendaciones?

Es importante que tanto niños como adolescentes incluyan alimentos ricos en proteína en todas las comidas del día, como pueden ser: alimentos de origen animal (pollo, carne, pescado, pechuga de pavo, atún, huevo, leche, queso, yogurt) y origen vegetal (nueces, almendras, pistaches, cacahuates).

Se sugiere que aumentar un poco el consumo de proteína podría ayudar a mantener el músculo, sobre todo durante periodos de restricción calórica (deportes estéticos y de pesajes), donde se busca lograr una composición corporal específica.

¿Pero cómo saber si los atletas jóvenes cubren la cantidad de proteína necesaria para sus elevadas demandas? Bueno, pues se ha mostrado que los niños y adolescentes consumen más proteína de la cantidad diaria recomendada (~1.5g/kg/día), solo es importante recordar el momento de consumo, ya que dentro del total necesario al día, se debe destinar una pequeña cantidad de proteína de alta calidad (alimentos de origen animal y lácteos) para después del ejercicio, como puede ser un sándwich de pavo con queso, un yogurt con amaranto, un licuado, un filete de pescado, pollo o carne, etc; lo que ayudará a recuperar los músculos al máximo y estar listos para la siguiente sesión de entrenamiento o competencia.

Por esto, se recomienda que un nutriólogo deportivo primero haga una evaluación minuciosa de la dieta del joven atleta antes de aconsejarle aumentar su proteína, ya que quizás sus demandas se están cubriendo adecuadamente con una alimentación equilibrada.