

# Importancia de la alimentación en el deporte escolar

El Meatzari Aretoa de Muskiz abrió sus puertas, el jueves 14 de Noviembre, para la celebración de la conferencia-coloquio titulada “**Importancia de la alimentación en el deporte escolar**” impartida por el doctor Armando Eizmendi, médico especializado en medicina de la Educación física y el Deporte. En estos momentos trabaja tanto en la Federación Vasca de fútbol como en la Federación Española de Fútbol, siendo en la actualidad el responsable médico de la selección sub17 de fútbol femenino.

Comenzó la conferencia hablando de cómo tiene que ser la alimentación en los jóvenes deportistas, de la importancia de comer de todo ya que todos los alimentos contienen nutrientes necesarios para una correcta alimentación. Hizo hincapié en que **“la alimentación tiene que ser rica y variada ya que no existe ningún alimento completo”**.

A continuación nos habló de cómo la dieta de los deportistas tiene que estar compuesta fundamentalmente por hidratos de carbono ya que aportan la energía que se necesita para la realización de la práctica deportiva, sin olvidar las grasas y las proteínas. Nos aconsejó **“que la alimentación no debe ser deficitaria en ningún alimento fundamental como los lácteos, frutas, verduras y hortalizas, patatas, legumbre y frutos secos, carne, pescados y huevos, cereales y azúcares y aceites y grasas”**.

Para la dieta anterior a un partido nos dio las siguientes reglas, **“cargar los depósitos de glucógeno, dos o tres días antes de la competición (dieta rica en hidratos de carbono); regla de las tres horas, (ingesta de la comida con tres horas de antelación al partido) e hidratación sin esperar a tener sed”**.

Además, dio información y consejos nutricionales para mejorar e incrementar el rendimiento deportivo **“los hidratos son la gasolina que mueve la maquinaria, los deportistas necesitan energía rápida, al instante, y los hidratos son los que más rápido se queman”**.

El público que asistió a la didáctica y amena conferencia, en todo momento, participó con preguntas y consultas que el doctor Eizmendi se encargó de contestar de una manera muy coloquial.

**Conferencia - Coloquio**  
**Importancia de la alimentación en el deporte escolar**

osteguna jueves **14** azaroa/noviembre ordua/hora **19:00**



**Dr. Armando Eizmendi Imaz**  
Médico de la Federación Vasca de Fútbol y R.F.E.F., Especializado en medicina de la Educación Física y el Deporte

sarrera/entrada **Libre** tokia/lugar **Meatzari Aretoa Muskiz**

Antolatzaileak/Organiza  Besteina/Patrocinia **Petronor** Laguntzaileak/Colaboran 

