

# Nutrición para deportistas en edades tempranas

El Meatzari Aretoa de Muskiz abrió sus puertas, el jueves 24 de Abril, para la celebración de la conferencia-coloquio titulada **“Nutrición para deportistas en edades tempranas”** impartida por la doctora Toscana Viar Morón, médico nutricionista del Athletic Club.

La doctora Toscana Viar, comenzó la conferencia hablando sobre su experiencia como nutricionista en Lezama, con la cantera del Athletic, y explicó la importancia de que los jóvenes futbolistas sigan una dieta variada y equilibrada **“porque antes que deportistas son niños. Una buena alimentación favorece el correcto crecimiento y desarrollo, previene enfermedades, reduce el riesgo de lesiones. Además de ser bueno para la actividad física también lo es para la mental”**. Añadiendo que **“una alimentación incorrecta produce una disminución en el rendimiento de los deportistas así que sí la alimentación no es correcta el rendimiento no va a ser el óptimo”**.

A continuación hizo mucho hincapié en que **“el desayuno es fundamental ya que además de favorecer el rendimiento físico evita sobreingestas posteriores”**. En caso de que un niño no quiera desayunar, la doctora recomendó buscar alternativas, **“comer poco pero varias veces, suministrar alimentos líquidos, levantarse con tiempo y dejar pasar un rato antes de desayunar”**.

Posteriormente Toscana dio mucha importancia a la hidratación ya que su falta influye negativamente en el rendimiento deportivo, **“hay que beber agua durante todo el día, recuperar el líquido que se pierde y para eso el agua es la mejor bebida,”** apostillando **“también en invierno ya que la deshidratación puede ser mayor en épocas de frío”**, y aconsejó **“sí tengo tiempo para hidratarme, agua, y sí necesito hidratación muy rápida, bebidas isotónicas”**.

También la doctora nos aportó consejos nutricionales para la mejora del rendimiento deportivo **“los hidratos de carbono son la gasolina que mueve la maquinaria y los deportistas necesitan energía rápida, al instante, y los hidratos son los que más rápido se queman”**.

Finalmente el numeroso público que asistió a la didáctica y amena conferencia-coloquio, en su gran mayoría jugadores del fútbol base y escolar de la J.D. Somorrostro, participó con preguntas y consultas, que la nutricionista del Athletic se encargó de contestar de una manera muy sencilla y coloquial.

