



Recomendaciones alimenticias.

Recomendaciones Alimenticias para los niños y niñas

Estas líneas os intentaran explicar la importancia de llevar una alimentación completa para rendir más tanto a nivel mental como físico.

¿Por qué hay que comer de todo?

No hay ningún alimento que nos de todo lo que nuestro cuerpo necesita, así que debemos obtener los nutrientes de diferentes alimentos para estar más sanos y fuertes.

Los alimentos forman los ladrillos y el cemento de nuestro cuerpo, así que si dejamos de comer o comemos mal estamos construyendo una casa en malas condiciones.

¿Por qué es importante el agua?

Somos un 60% agua, si nuestro cuerpo pierde un 1% ya está deshidratado y es cuando comienza la sensación de sed. Si no estamos bien hidratados nuestro organismo pierde funcionalidad, y comienza la fatiga y el cansancio, además nuestros riñones tienen que trabajar mucho más para concentrar la orina, que se vuelve más oscura.(por ello es importante la hidratación antes, durante y después de los entrenos)

¿Por qué es importante la fruta?

La fruta pertenece al grupo de alimentos que se denominan reguladores, junto con las verduras y hortalizas. Su importancia radica en que aporta al organismo enzimas metabólicos, digestivos y nutritivos. Nacemos con un potencial enzimático limitado, es por ello que nos conviene reponerlos. Además la fruta contiene gran cantidad de agua, oligoelementos, sales, azúcares y fibra.(por ello pedimos a los padres y atletas la ingesta de fruta una vez terminada la actividad)

¿Por qué son importantes las verduras y hortalizas?



Recomendaciones alimenticias.

Son importantísimas porque al igual que las frutas son reguladoras, y ayudan a que nuestro organismo funcione óptimamente, además aportan nutrientes y oligoelementos muy importantes para el cuerpo como hierro, potasio, magnesio, zinc, selenio...etc., que forman parte de coenzimas importantes en el metabolismo.

Además nutren nuestro aparato digestivo y ayudan a que funcione mejor gracias a la gran cantidad de fibra y vitaminas que contienen.

¿Por qué es importante el aceite de oliva?

Porque las células contienen en su membrana una pequeña porción de grasa (colesterol) que le da elasticidad, eso ayuda a su buen funcionamiento. Otras grasas contienen un exceso de ácidos grasos saturados como la margarina que son de peor calidad. Además el aceite de oliva contiene $\Omega 9$ que ayuda a la regulación del sistema inmune y cardiovascular, haciéndonos más fuertes frente infecciones.

¿Es malo el colesterol?

No, el colesterol forma parte de nuestras células, todas, sin él no funcionarían y moriríamos. Lo que ocurre es que actualmente consumimos muchos alimentos refinados y con exceso de grasas saturadas y es por ello que es perjudicial cuando se sobrepasan unas determinadas cantidades, pero con una dieta equilibrada consumiremos el colesterol justo y necesario.

¿Por qué es importante la leche y sus derivados?

La leche es un producto de alto valor nutritivo, puesto que contiene gran cantidad de vitaminas, minerales, proteínas e hidratos de carbono de gran calidad, su consumo es aconsejable también para repletar las reservas de calcio para que cuando llegemos a mayores nuestro huesos estén fuertes y no tengamos fracturas.

¿Por qué es importante la carne, el pescado y los huevos?

La carne, el pescado y los huevos nos aportan muchos nutrientes, pero sobre todo proteínas, que sirven para formar nuestros tejidos a partir de las, sobre todo nuestro músculos, cartílagos, y demás tejidos.

El pescado además contiene ácidos $\Omega 3$, que ayudan a nuestro sistema inmune y son cardiosaludables.

La carne y los huevos son una fuente rica en vitaminas del grupo B, ácidos $\Omega 6$ y hierro.



Recomendaciones alimenticias.

¿Por qué son importantes los hidratos de carbono?

Los cereales, el pan integral, el arroz, las patatas, etc.. nos aportan la energía de rápido uso para nuestro organismo, debe ser el grupo de alimentos que más consumamos porque aportan más de la mitad de la energía que nuestro cuerpo consume, debemos intentar que los productos sean integrales porque así aportaremos mas minerales y oligoelementos al cuerpo. Los cereales integrales y semillas también nos aportan ácidos $\Omega 3$ y $\Omega 6$

Clasificación funcional de los alimentos:

- Plásticos
 - Grupo 1: Leche y derivados
 - Grupo 2: Carne, Pescados y Huevos.
- Mixtos
 - Grupo 3: Legumbres, Tubérculos y Frutos secos.
- Reguladores.
 - Grupo 4: Verduras y Hortalizas.
 - Grupo 5: Frutas.
- Energéticos.
 - Grupo 6: Cereales, Azúcar y bebidas
 - Grupo 7: Aceites y Grasas.