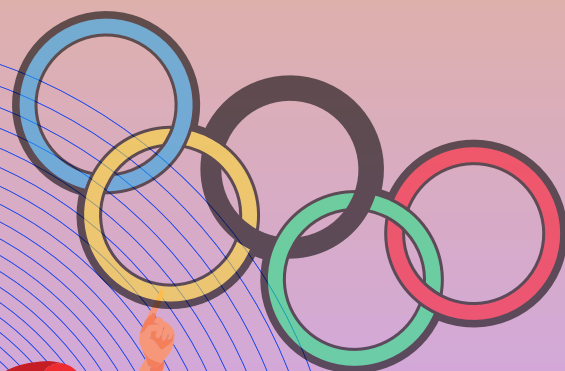


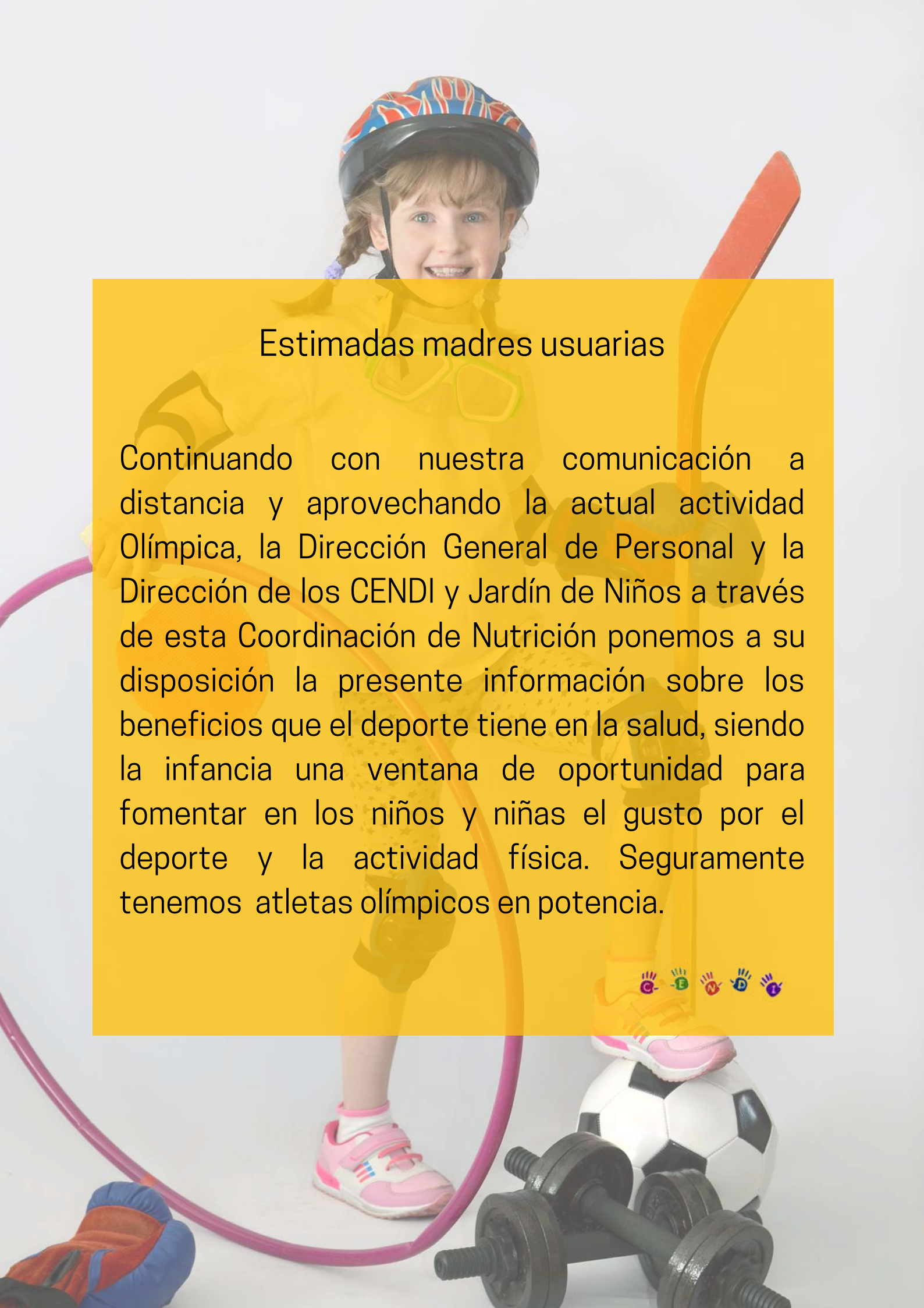
NIÑAS Y NIÑOS DEPORTISTAS



BENEFICIOS DEL EJERCICIO



Y RECOMENDACIONES DE ALIMENTACIÓN



Estimadas madres usuarias

Continuando con nuestra comunicación a distancia y aprovechando la actual actividad Olímpica, la Dirección General de Personal y la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños a través de esta Coordinación de Nutrición ponemos a su disposición la presente información sobre los beneficios que el deporte tiene en la salud, siendo la infancia una ventana de oportunidad para fomentar en los niños y niñas el gusto por el deporte y la actividad física. Seguramente tenemos atletas olímpicos en potencia.



CUERPO SANO Y MENTE SANA



De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la actividad física regular (junto con una alimentación saludable) es un importante factor de protección para la prevención y tratamiento de enfermedades no transmisibles (ENT) como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2 y varios tipos de cáncer. La actividad física también es beneficiosa para la salud mental, ya que previene el deterioro cognitivo y los síntomas de la depresión y la ansiedad; además, puede ayudar a mantener un peso saludable y contribuye al bienestar general.

La infancia es una etapa fundamental de oportunidad para que niños y niñas adquieran hábitos físico deportivos, aprovechando que comienzan a manifestarse las habilidades y destrezas físicas así como los gustos y preferencias por alguna actividad en particular.



BENEFICIOS PARA NIÑAS Y NIÑOS

Además de los beneficios que la actividad física tiene para todas la edades, en el caso de los niños y las niñas:

- Favorece el crecimiento de sus huesos y músculos.
- Mejora la agilidad, potencia los reflejos, aumenta la velocidad y refuerza la resistencia.
- Ayuda a tomar conciencia del cuerpo y de su cuidado.
- Reduce la ansiedad y la depresión.
- Aumenta la autoestima.
- Disminuye la tendencia a desarrollar actitudes agresivas.
- Estimula el rendimiento académico.
- Enseña a aceptar reglas, valorar el compañerismo, disminuir la timidez y estimula la tolerancia.

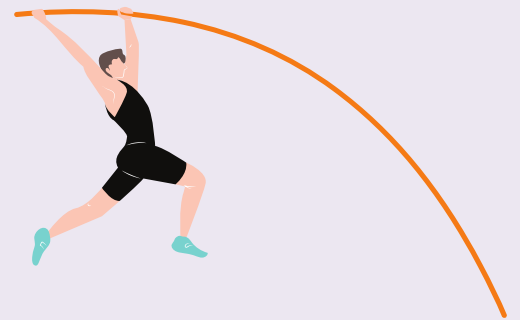
Y en esta ocasión destacaremos el beneficio de que les ayuda a desarrollar gusto por el movimiento y el deporte, ya que la mejor manera de que se establezca el hábito de ser activo es cuando se disfruta la Actividad Física.



Sin duda con la Pandemia por COVID-19, nos hemos visto limitados en las oportunidades de mantenernos activos, sin embargo podemos buscar espacios abiertos y circunstancias seguras en las que podamos educar y fomentar en los pequeños la activación física.



Es por lo anterior que los invitamos a que en estos días aprovechemos la oportunidad para mostrar y compartir con los niños y niñas el mayor evento deportivo internacional multidisciplinario: **¡Los Juegos Olímpicos!** De esta manera podemos abordar con los pequeños la gran variedad de deportes que existen y que los pueden llevar muy lejos desde las becas deportivas hasta viajar por diferentes países.



Como ya mencionamos muchos de estos deportes comienzan como actividades de recreación, es importante fomentarlas y apoyarlas como parte del desarrollo integral de los pequeños.



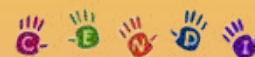
RECOMENDACIONES DE ALIMENTACIÓN



Una vez que los niños y niñas han iniciado una actividad deportiva es importante tener en cuenta los siguientes aspectos de nutrición:



- 01** Su alimentación puede ser normal pero se debe adaptar al gasto extra de energía ya que se encuentran en una etapa de crecimiento. La energía extra depende del tipo de ejercicio, la intensidad y la frecuencia con la que se realiza. Seguramente tendrán más apetito, procura ofrecer alimentos naturales y evitar los productos ultraprocesados.
- 02** Antes del ejercicio (aprox. 1 hora) pueden consumir proteínas acompañadas de carbohidratos de fácil y rápida absorción por ejemplo yogurt con fruta. Durante el ejercicio, para mantener el desempeño físico pueden consumir un snack de amaranto con miel o una naranja. Después del ejercicio, se recomienda consumir alimentos habituales de preferencia durante los primeros 20 minutos después de la actividad para recuperar al organismo del desgaste por la actividad.
- 03** Es indispensable que se mantengan hidratados, ANTES, DURANTE y DESPUÉS del ejercicio. Se debe tomar en cuenta si la actividad se realiza al aire libre (bajo el sol) o espacios cubiertos. Lo mejor es hidratar con agua simple y potable.
- 04** Las necesidades particulares de vitaminas y minerales deben ser valoradas e indicadas por un profesional de la salud. No olvides consultar al pediatra regularmente conforme se incremente la intensidad de su deporte.



ACTÍVATE

Para más información:

<https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who>

<https://www.analesdepediatria.org/es-recomendaciones-nutricionales-el-nino-deportista-articulo-S1695403313003755>

<https://www.ertheo.com/blog/nutricion-deportiva-para-ninos/>

<https://www.biencomer.com.mx/nios/2017/6/12/nios-atletas>

<https://www.acadef.es/mantener-a-los-ninos-deportistas-activos-y-saludables-durante-la-cuarentena/>

<https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886>