



Consejos de alimentación saludable para niños y niñas de fútbol base

F. BASE | 18/03/2020

La FCF ofrece recomendaciones nutricionales dirigidas a los más jóvenes, para mantener el peso y el sistema inmunitario a raya durante la parada de la liga, gracias al asesoramiento de la doctora Laura Arranz.



La Federación Catalana de Fútbol, siguiendo con la apuesta de ofrecer información de servicio a sus federados y federadas, pone a disposición de las familias del fútbol y fútbol sala catalán una **guía con consejos prácticos de alimentación saludable para niños y niñas de categorías de base**. Gracias al asesoramiento de la doctora en nutrición, farmacéutica y dietista-nutricionista **Laura Arranz**, la FCF facilita una pauta dirigida a los más pequeños de la casa, para llevar una dieta sana y equilibrada



con el objetivo de mantener el peso corporal y el sistema inmunitario a raya durante la parada de la competición.



“Ahora es momento de cuidarse”, afirma **Arranz**, en un periodo de estancia en casa donde inevitablemente “se hace menos actividad física” y en el cual “es muy importante regular la ingesta calórica”. Tanto es así, que la especialista tira una batería de propuestas no solo para asegurar la alimentación adecuada de los jugadores y jugadoras en etapa de crecimiento, sino también para hacerlos partícipes de la elaboración de los platos, como actividad lúdica y educativa. Repasémoslas a continuación:

- **Mantener horarios fijos de todas las comidas del día**, ajustando el desayuno después de levantarse; un refuerzo a media mañana si los niños han madrugado; el almuerzo entre las 13.00 horas y las 14.00 horas; la merienda no más allá de las 17.00 horas; y la cena entre las



20.30 horas y las 21.00 horas.

- **Evitar que piquen entre horas** o que coman de forma descontrolada a causa del aburrimiento o en momentos de ver la televisión, para evitar la ingesta excesiva de calorías.
- **Incluir en la dieta todos los grupos de alimentos**, sin olvidar la fruta, las verduras, las legumbres, los frutos secos o las semillas. Hay que dejar solo para días puntuales las golosinas, la bollería, las galletas de chocolate o los snacks salados, y no compensar los ratos de aburrimiento o desazón con alimentos poco saludables. Tenedlo en cuenta: **¡cuanto más azúcar, más hiperactividad!**



- **Variedad en los desayunos**. Más allá de la leche con galletas, introducir creps o pancakes combinados con fruta; tostadas con aguacate y jamón; coca de yogur casera; bebidas vegetales; o queso fresco.
- **Procurar hidratos de carbono en la comida, y proteína y vegetales**



en la cena. ¿Qué quiere decir esto? Que si a mediodía los niños comen pasta o arroz, al atardecer mejor carne blanca o pez con verduras o huevo. Hay muchas maneras de cocinar las verduras, por ejemplo, saltejades con virutas de jamón o con huevo duro rayado encima.

- **¡Apostar para meriendas saludables y creativas!** Brochetas de frutas bañadas con miel o crema de almendras; yogur con fresas y semillas de chía; requesón con miel y huevos; crep de plátano y crema de cacahuete, etc.
- **En cenas especiales, además de pizza, hay otras opciones:** humus con dips de zanahoria; guacamole; o ensaladas con tomates cherry.
- **Hidratación con agua, descartando bebidas azucaradas o refrescos,** aunque sean light, puesto que sacan el hambre para las comidas principales. El agua se puede aromatizar con menta, limón, anises, jengibre, etc.
- **Y sobre todo, ¡hagamos que participen activamente en la elaboración de alguno de las comidas, ahora que tienen tiempo!** Por ejemplo, en las meriendas. Es una actividad que les distraerá y ¡ayudará para que coman más conscientemente!

NOTA DE PREMSA



**FEDERACIÓ
CATALANA**
DE FUTBOL



Departament de
premsa i comunicació

T. 93 265 24 77 Ext. 2081
premsa@fcf.cat

www.fcf.cat

