

Guías generales de nutrición para jóvenes deportistas

Calorías

Edad (niños)	No activo	Algo activo	Activo
4 – 8 años	1,200–1,400 calorías	1,400–1,600 calorías	1,600–2,000 calorías
9 – 13 años	1,600–2,000 calorías	1,800–2,200 calorías	2,000–2,600 calorías
14 – 18 años	2,000–2,400 calorías	2,400–2,800 calorías	2,800–3,200 calorías

Edad (niñas)	No activa	Algo activa	Activa
4 – 8 años	1,200–1,400 calorías	1,400–1,600 calorías	1,400–1,800 calorías
9 – 13 años	1,600–2,000 calorías	1,600–2,000 calorías	1,800–2,200 calorías
14 – 18 años	1,800 calorías	2,000 calorías	2,400 calorías

Hidratación

Tiempo	Cantidad
De 2 a 3 horas antes del ejercicio	1 botella de agua entera (600 mL)
15 minutos antes del ejercicio	De 1/3 a 2/3 de una botella de (200 – 400 mL)
Durante el ejercicio (cada 15 – 20 minutos)	De 1/4 a 1/2 de una botella de agua (150 – 300 mL)
Después del ejercicio	2.5 botellas de agua (1.5L)
Ingesta de agua (fluido) durante el día	Algo más de 4 botellas de agua (2.6L)

Macronutrientes

Macronutriente	Porcentaje estimado
Carbohidratos	60%
Proteínas	15%
Grasas	25%

Carbohidratos	Carbohidratos de frutas	Proteínas	Grasas
Avena	Pomelo	Huevos	Lino
Boniatos	Manzanas	Pechuga de pollo	Almendras
Arroz integral	Arándanos	Salmón (silvestre de Alaska)	Aguacate
Multicereal caliente	Melón	Pechuga de pavo	Aceite de oliva
Patatas blancas con piel	Naranjas	Atún blanco en lata	Nueces
Pan de trigo 100%	Plátanos	Frutos secos	Aceite de coco virgen
Pasta de trigo 100%	Melocotones	Semillas de calabaza	Salmón (silvestre pescado)
Legumbres	Uvas	Tofu	Cacahuetes
Crema de arroz caliente	Fresas	Filete (ternera de pasto)	Mantequilla clarificada
Quinoa	Piña	Churrasco (ternera de pasto)	Aceitunas maduras
Cuscús	Moras	Bacalao	Aceite de cacahuetes
Calabaza	Ciruelas	Yogurt griego	Aceite de semillas de cáñamo
Calabacín	Peras	Trucha arcoiris	Nueces
Remolacha fresca	Bayas de Acai	Brócoli	Yogurt griego
	Mango	Gambas	