Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

"Como hace mucho deporte, ¿necesita vitaminas extra?"

MITO O REALIDAD:

- "*Como hace mucho deporte, ¿necesita vitaminas extras?*"

Se piensa que...

Los niños que hacen mucho deporte necesitan suplementos vitamínicos para poder estar a pleno rendimiento.

Es importante saber que esto ¡ no es cierto !
Los niños deportistas necesitan la misma alimentación que el resto de sus compañeros. Deben llevar una dieta variada. Con verduras y frutas diarias, y que contenga todos los tipos de nutrientes. Se evitará el exceso de azúcares y grasas. Los suplementos, tanto vitamínicos, como nutricionales, no se recomiendan en general en la edad pediátrica. Si se toman sin consultar antes con un médico, pueden llegar a ser perjudiciales. Deben ser valorados por un profesional sanitario. Él estudiará lo que necesita el niño, según su desarrollo y su actividad física.
Además es fundamental una buena hidratación. No suelen ser necesarias bebidas energéticas, que pueden llegar a ser dañinas si se administran sin consultar. La mejor bebida es el agua.

Fecha de publicación: 27-01-2019

Autor/es:

- Cristina García de Ribera. Pediatra. Centro de Salud "Rondilla II" Valladolid
- Grupo de Educación para la Salud. AEPap.

BY NC ND