

# NUTRICIÓN VEGETARIANA

CONSEJOS SALUDABLES PARA EL ATLETA JOVEN



SCOTTISH RITE  
FOR CHILDREN  
SPORTS MEDICINE

Mientras que una dieta vegetariana balanceada puede promover un estilo de vida saludable, también, puede presentar algunos riesgos para el joven atleta.

Si su joven atleta decide seguir una dieta vegetariana, tres puntos a considerar son:

- ¿Está el atleta eligiendo una dieta vegetariana por razones saludables?
- ¿Está el atleta consciente de que tendrá que comer más frutas, vegetales y granos integrales, ya que la carne y otros alimentos excluidos tienen más calorías?
- ¿Puede el atleta comer una variedad de alimentos de base vegetal para asegurarse de que las necesidades de nutrientes se están cumpliendo?



Si usted contesta que "sí" a todas las preguntas anteriores, entonces, con la planificación apropiada y el conocimiento, es posible el conseguir la nutrición y las calorías necesarias de una dieta vegetariana para hacer un deporte. Vea la lista más adelante sobre los nutrientes que pudieran faltar en algunas dietas vegetarianas y la sugerencia de una variedad de alimentos que se pueden incluir todos los días para obtener la nutrición que necesita un atleta en crecimiento.

**Utilice esta lista como una guía para ayudar a su joven atleta a que todos los días coma una variedad de alimentos para que se sienta energético y evitar las lesiones.**

## LOS NUTRIENTES CRÍTICOS Y CÓMO INCLUIRLOS

A menudo el término vegetariano se usa para describir a individuos que escogen el eliminar la carne y solamente comer una dieta basada en vegetales. Existen diferentes tipos de vegetarianos. Algunos comen huevos, pescado y productos lácteos, otros consumen algunos de estos o ninguno. Debido a que un joven atleta necesita algunos nutrientes importantes que se encuentran en la carne, huevo, pescado y lácteos, es importante el recibir estos nutrientes de una variedad de productos de origen vegetal.

### LA PROTEÍNA

**Importante para la producción de las células corporales, el desarrollo y reparación muscular**

- Nueces, semillas
- Yogur (especialmente: yogur griego)
- Leche
- Queso
- Alternativas a los lácteos (por ejemplo: productos de soya)
- Granos integrales (especialmente: quinoa, avena, amaranto, trigo bulgur, trigo sarraceno)
- Huevos
- Frijoles
- Lentejas
- Tofu
- Algunas barras de granola
- Vegetales (por ejemplo; guisantes, espinaca, papas asadas, brócoli, coles de Bruselas)

### EL CALCIO

**Importante para la salud de los huesos & las contracciones normales de los músculos**

- Vegetales (por ejemplo; col china, col rizada, arúgula, berro, col verde/brezas, espinaca)
- Nueces (por ejemplo; almendras) y semillas (por ejemplo; de sésamo y chía)
- Tofu (hecho con sulfato de calcio)
- Alubias/frijoles rojos
- Jugo de naranja enriquecido con calcio, cereales y alternativas a leche (por ejemplo; leche de soya y almendras)
- Leche, queso, yogur

## ACERCA DE NUESTRA EXPERTA

**Taylor Morrison, M.S., R.D.N.,  
CSSD, L.D.**



Taylor Morrison es una nutricionista deportiva registrada y certificada, que se especializa en bienestar de salud, deportes y nutrición para ejercicios. La experiencia de Taylor como

competidora de patinaje artístico y corredora de "cross country" en su juventud, influenció de gran manera el interés por trabajar con niños y adolescentes activos. Ella da consulta a atletas jóvenes en la clínica de "Sports Medicine" así como también, directamente a escuelas y equipos de deportes. Taylor también ejerce como directora del departamento de "Wellness" en "Scottish Rite". Busque más recursos en la internet para ayudar a su joven atleta con hidratación, pre y post nutrición deportiva, alimentación balanceada y más.



Para conocer más acerca de nuestros servicios, suscríbese a nuestro boletín de noticias electrónico.

¡Conéctese con nosotros!



## LA VITAMINA D

**Es importante para la salud ósea y un sistema inmunológico sano**

- Hongos (pueden tener cantidades diferentes)
- Leche enriquecida, leche de soya, yogures, quesos, cereales, barras de granola

## EL DHA

**Es importante para el desarrollo cerebral y la función cognitiva**

- Salmón, atún
- Linaza, aceite de linaza
- Huevos con omega-3's

## EL HIERRO

**Es importante para llevar el oxígeno en la sangre**

- Vegetales (por ejemplo; espinaca, espárragos, acelga, brócoli rabe, col china)
- Tofu, lentejas, frijoles de soya, otros frijoles
- Semillas de calabaza y sesame
- Pasas
- Cereales de desayuno fortificados con hierro

*Nota: Debido a los fitatos (compuestos que inhiben la absorción del hierro en el cuerpo) en algunas de estas fuentes de vegetales, trate de combinarlas con alimentos altos en vitamina C para una absorción de hierro óptima. Los alimentos altos en vitamina C incluyen las frutas cítricas, las fresas, los tomates y los pimientos morrones.*

## EL ZINC

**Es importante para la sanación después de lesiones mayores, así como las lesiones menores que pueden ocurrir con ejercicios**

- Frijoles, granos integrales (recuerde que estos contienen fitatos, que también, impide la absorción del zinc, así como el hierro)
- Productos de soya
- Nueces y semillas (por ejemplo; semillas de calabaza y cáñamo)
- Nuts & Seeds (i.e. pumpkin and hemp seeds)

## LA VITAMINA B12

**Es importante para la creación de glóbulos rojos**

- Yogur, leche, queso
- Huevos

**Comuníquese con su médico y con un nutricionista deportivo si su atleta joven vegetariano sufre alguno de los siguientes:**

- **Fatiga**
- **Lesión**
- **Fracturas por estrés**
- **Impedimentos en el crecimiento y el desarrollo**

*Nota: Si su atleta joven es vegano o no come ningún producto animal (incluyendo lácteos y huevos) él o ella debe de hablar con un pediatra sobre la suplementación de vitamina B12.*