

NUTRICION EN RUGBY INFANTIL

Fundamental

Para crecer, estudiar y entrenar

Para mantenerse saludable y más lejos de enfermedades y lesiones

El apoyo de la familia al ser quienes compran, cocinan y facilitan las comidas a los niños

Etapa para fortalecer y crear buenos hábitos alimentarios y desterrar los malos

Realizar el DES-Ayuno

Preferir snacks saludables para recreos del cole o en el club

Planificar almuerzos (ya sean en casa, comedor, vianda, kiosco): Variedad y poca comida chatarra son las claves

Recomendaciones

Requerimiento aumentado de proteínas, hierro, calcio, zinc, etc.

Fomentar una buena hidratación en cantidad y calidad (no a base de jugos azucarados)

Evitar picoteos o comer por aburrimiento

Realizar por lo menos 4 comidas al día

Sentarse a la mesa a comer y no frente a la televisión

Comer masticando tranquilo

Compartir en familia por lo menos 1 comida diaria

NUTRICION EN RUGBY INFANTIL



Es fundamental...

...para crecer, estudiar y entrenar

...para mantenerse saludable y más lejos de lesiones

...el apoyo de la familia al ser quienes compran, cocinan y facilitan las comidas a los niños

...en esta etapa para fortalecer y crear buenos hábitos alimentarios y desterrar los malos

...realizar por lo menos 4 comidas al día

...NO saltar el DES-Ayuno

...cubrir requerimientos de proteínas, hierro, calcio, zinc, etc. Además de los de energía

Recomendaciones

Fomentar una buena hidratación en cantidad y calidad (no a base de jugos azucarados)

Preferir snacks saludables para recreos del cole o en el club. Ejemplos: frutas, yogures, cereales

Evitar picoteos o comer por aburrimiento

Planificar almuerzos (ya sean en casa, comedor, vianda, kiosco): Variedad y poca comida chatarra son las claves

Sentarse a la mesa a comer y no frente a la televisión

Comer tranquilo y masticando cada bocado

Compartir en familia por lo menos una comida diaria

