

ADHERENCIA A DIETA MEDITERRÁNEA E INGESTA CALÓRICA Y DE MACRONUTRIENTES EN JÓVENES TENISTAS

Autores: Cámara N, Cámara R, Guillén M, Serrano L

Introducción: En los atletas jóvenes la ingesta de energía debe cubrir las necesidades provocadas por: la actividad física, el crecimiento y el desarrollo físico en cada momento de su vida. Los alimentos que eligen no son los más adecuados para el desarrollo infantil, deficitarios en nutrientes y perjudiciales para la salud. La dieta mediterránea es un modelo dietético recomendable por su papel en la prevención de enfermedades (cáncer, enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad2...) La adquisición de hábitos alimentarios saludables en jóvenes deportistas es indispensable para desarrollar una actividad física intensa y un desarrollo adecuado.

Objetivos: Estimar la ingesta calórica y de macronutrientes (Hidratos de Carbono (HC), Proteínas (P) y Lípidos (L)) en una población de jóvenes tenistas y su asociación con la Adherencia a Dieta Mediterránea.

Material y Métodos: se seleccionaron 135 tenistas, entre 9 y 18 años ($13,9 \pm 2,6$); para la evaluación de la ingesta calórica se utilizó un CFCA y para ADM un Kidmed.

Resultados: existen diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en: ingesta calórica (2943 ± 615 vs 2503 ± 565), HC(g/día 337 ± 68 vs 293 ± 65), Proteínas (g/día 133 ± 22 vs 122 ± 28), Grasas(g/día 113 ± 28 vs 93 ± 26); por grupos de edad sólo los hombres aumentan la ingesta calórica y los HC aumentan con la edad ($p < 0,05$). Kidmed: sólo el 24,6% tiene una alta ADM sin diferencias por sexo o edad.

Conclusiones: la ingesta calórica, de HC y L de los jóvenes tenistas no se ajustan a las recomendaciones dietéticas para jóvenes con alta actividad física y se alejan del patrón mediterráneo considerado como referente en alimentación saludable.

