

# Recomendaciones para pacientes

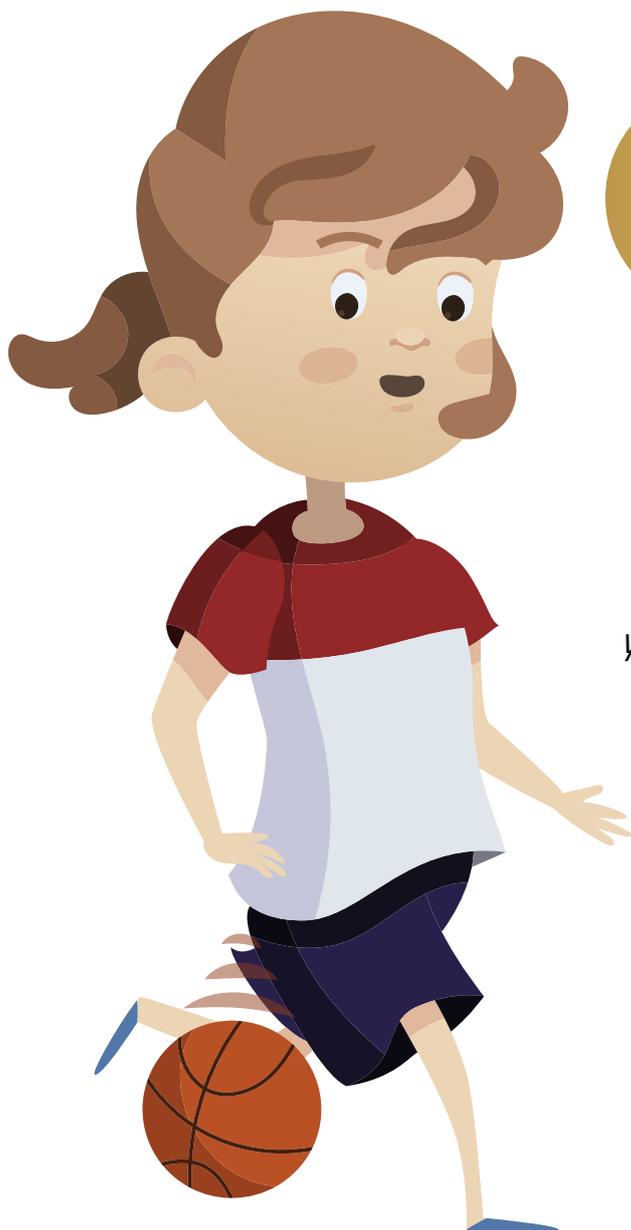


sepeap

Sociedad Española de Pediatría  
Extrahospitalaria y Atención Primaria

## Las cosas que debes saber sobre...

### ...ACTIVIDAD FÍSICA



*La actividad física llevada a cabo durante la infancia y la adolescencia aporta beneficios a nivel físico, psíquico, social y emocional, tanto en niños sanos como en aquellos con patologías de base.*

*El ejercicio físico y el deporte realizados durante esta etapa potencian los valores del juego (desarrollo de la personalidad, capacidad de superación, aceptación de las normas, trabajo en equipo, consolidación de la amistad, tolerancia hacia el oponente, etc.) y deben preservar su aspecto lúdico, priorizando la participación con respecto a la victoria.*

*La recomendación durante la infancia y la adolescencia es la práctica de un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada-alta, lo que supone mayor duración, frecuencia e intensidad respecto a las recomendaciones en edad adulta.*

*Se debe promover el desplazamiento activo del niño y el adolescente, favoreciendo que los trayectos se realicen caminando, corriendo, en bicicleta..., evitando el transporte mecanizado (vehículos, ascensores, escaleras mecánicas...).*

*Las dieta del niño y el adolescente deportista no difiere sustancialmente de la recomendada para la población pediátrica general; debe cumplir los preceptos básicos de una alimentación adecuada y se debe adaptar para cubrir el gasto energético adicional.*

*La bebida de elección para la hidratación en relación a la práctica deportiva es el agua, siendo necesario educar a los jóvenes en la ingesta de la misma antes, durante y después del ejercicio. Se debe consumir ad libitum (a voluntad), permitiendo un acceso libre y sin restricciones a beber en función de la sed.*

*Con respecto a las bebidas deportivas, no existe evidencia de que su consumo en estas edades mejore el rendimiento; podría considerarse su ingesta en actividades deportivas de intensidad vigorosa, de duración superior a 1 hora y bajo condiciones climáticas adversas de calor o humedad.*

*El consumo excesivo de dichas bebidas puede conllevar problemas de sobrepeso y alteraciones dentales. Tampoco existe recomendación para el consumo de bebidas energéticas en la población pediátrica.*

*Para evaluar el grado de hidratación en relación a la práctica deportiva se puede recurrir a la escala del color de la orina y al control de peso antes y después de un determinado ejercicio, siendo el peso perdido el que debe reponerse a través de la ingesta al realizar dicho ejercicio.*

*No se precisan suplementos adicionales, por norma general, si se cumplen los principios de una dieta saludable, salvo prescripción médica específica.*



Patrocinado por:

**-Heel**