

# NUTRICIÓN VEGETARIANA

SUGERENCIAS PARA LOS JÓVENES ATLETAS



SCOTTISH RITE  
FOR CHILDREN  
SPORTS MEDICINE

Si bien una dieta vegetariana equilibrada puede promover un estilo de vida saludable, también puede representar algunos riesgos para los jóvenes atletas.

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

1. ¿Está el atleta eligiendo una dieta vegetariana por razones de salud?
2. ¿Es consciente de que deberá consumir más frutas, verduras y granos enteros, ya que la carne y otros alimentos excluidos contienen más calorías?
3. ¿Puede el atleta consumir una variedad de alimentos de origen vegetal para asegurarse de que se satisfagan sus necesidades nutricionales?



¿Respondió "sí" a todas las preguntas anteriores? Si es así, su joven atleta deberá aprender a obtener la nutrición y la ingesta calórica adecuada para su deporte a partir de una dieta vegetariana. Con una planificación adecuada y un buen conocimiento, esto es posible. Incorporar más fuentes de nutrientes específicos de una amplia variedad de alimentos ayudará al atleta a sentirse con más energía y puede reducir el riesgo de lesiones.

## Nutrientes Fundamentales y Cómo Incluirlos

Vegetariano es un término que se usa a menudo para describir a las personas que eligen eliminar la carne y seguir una dieta únicamente a base de plantas. Existen diferentes tipos de vegetarianos. Algunos consumen huevos, pescado y productos lácteos, mientras que otros incluyen solo algunos de estos alimentos o ninguno. Dado que la carne, los huevos, el pescado y los lácteos contienen nutrientes importantes para un joven atleta, es fundamental obtener estos nutrientes de una variedad de fuentes a base de plantas.

### Proteína

**Importante para crear las células del cuerpo, ayudar en el desarrollo y la reparación muscular**

- Frutos secos, semillas
- Yogur (especialmente yogur griego)
- Leche
- Queso
- Alternativas lácteas (como productos de soya)
- Granos enteros (especialmente quinoa, avena, amaranto, bulgur, trigo sarraceno)
- Huevos
- Frijoles
- Lentejas
- Tofu
- Barras de granola altas en proteínas
- Algunas verduras proporcionan una pequeña cantidad de proteína (como guisantes, espinacas, papas al horno, brócoli, coles de Bruselas)

### Calcio

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

- Vegetales (como bok choy, col rizada, rúcula, berro, berza, espinaca)
- Frutos secos (como almendras) y semillas (como sésamo y chía)
- Tofu con calcio
- Frijoles y lentejas
- Jugo de naranja, cereales y alternativas de leche enriquecido con calcio (como leche de soya o almendra)
- Leche, queso, yogur

*Nota: Los compuestos llamados oxalatos pueden inhibir la absorción de calcio. Los alimentos ricos en calcio y oxalatos incluyen frijoles, frutos secos, soya y algunas verduras de hojas verdes oscuras como la espinaca. No es necesario eliminar por completo estos alimentos de tu dieta deportiva, pero intenta incorporar con frecuencia otros alimentos ricos en calcio y bajos en oxalatos, como el bok choy y la col rizada.*

## Vitamina D

**Importante para la salud ósea y un sistema inmunológico saludable**

- Hongos (pueden tener cantidades variables)
- Leche fortificada, leche de soya, yogures, quesos, cereales, barras de granola
- Salmón, caballa y trucha

## Ácido Docosahexaenoico (ADH)

**Importante para el desarrollo cerebral y la función cognitiva**

- Salmón y atún
- Semillas de lino, aceite de linaza
- Huevos con omega-3

## Hierro

**Importante para transportar oxígeno en la sangre**

- Verduras (como espinaca, espárragos, acelga, brócoli rabe, bok choy)
- Tofu, lentejas, soya, otras legumbres
- Semillas de calabaza, semillas de sésamo
- Pasas
- Cereales de desayuno fortificados con hierro

*Nota: Debido a los fitatos (compuestos que inhiben la absorción de hierro en el cuerpo) presentes en algunas fuentes vegetales, trate de combinarlas con alimentos ricos en vitamina C para una mejor absorción. Los alimentos ricos en vitamina C incluyen cítricos, fresas, tomates y pimientos.*

## Zinc

**Importante para la cicatrización después de lesiones graves, así como las menores que pueden ocurrir durante el ejercicio**

- Frijoles, granos enteros (recuerde que contienen fitatos, que también inhiben la absorción de zinc además del hierro)
- Productos de soya
- Nueces y semillas (como semillas de calabaza y cáñamo)

## Vitamina B12

**Importante para la creación de glóbulos rojos**

- Yogur, leche y queso
- Huevos
- Levadura nutricional
- Algas marinas secas
- Hongos shitake
- Cereales de desayuno fortificados

**Comuníquese su médico y a un dietista registrado si su joven atleta vegetariano experimenta alguno de los siguientes síntomas:**

- *Fatiga*
- *Lesiones*
- *Fracturas por estrés*
- *Problemas de crecimiento y desarrollo*

*Nota: Si su joven atleta es vegano o no consume productos de origen animal, incluidos lácteos y huevos, debe hablar con un pediatra sobre la suplementación de vitamina B12.*

# SCOTTISH RITE



## SPORTS MEDICINE

El Centro de Excelencia en Medicina Deportiva de Scottish Rite for Children es una práctica integral especializada en el tratamiento de lesiones y afecciones relacionadas con el deporte en atletas jóvenes y en crecimiento. Los médicos de medicina deportiva, cirujanos ortopédicos pediátricos, fisioterapeutas, entrenadores deportivos, psicólogos y otros profesionales trabajan junto a los atletas, padres y entrenadores para desarrollar el mejor plan de recuperación.

469-515-7222

5700 Dallas Parkway  
Frisco, Texas 75034

Escanee el código QR para visitar:  
[scottishriteforchildren.org/nutrition](http://scottishriteforchildren.org/nutrition)



¡Conéctese con nosotros!

Hable con su proveedor de atención médica sobre cualquier pregunta o inquietud.