

Alimentación SANA



en el DEPORTE



GUATEMALA
AGENCIA NACIONAL
ANTIDOPAJE



DI NO!
AL DOPAJE

En asociación con AMA

ALIMENTACIÓN SANA EN EL DEPORTE

Hacer la correcta **elección de alimentos** y una **adecuada hidratación** aumenta las posibilidades de obtener un **mejor rendimiento deportivo** y una **buena salud**.

Una **dieta planificada** y equilibrada puede **satisfacer todas las necesidades** nutricionales de un **joven deportista**.

Los **suplementos nutricionales no controlados** pueden suponer un riesgo **tanto a la salud como a la carrera deportiva** al contener sustancias prohibidas. **Evita consumirlos** y elige comer sanamente.



Guatemala, octubre 2025

Elaborado por: Lcda. Alma Lourdes Herrarte.
Coordinador Técnico de Educación Antidopaje ANADO-GUA.

Revisado por: Dr. Julio Motta Pensabene.
Director de la Agencia Nacional Antidopaje de Guatemala.

Agencia Nacional Antidopaje de Guatemala ANADO-GUA

Agencia Mundial Antidopaje WADA-AMA

¡Hola **Paz**, es un gusto saludarte!

¿Sabías que al practicar deporte debes **alimentarte bien para estar sano y fuerte?**

Hola **Justino**. Sí, nosotros somos niños que nos encanta comer de **forma saludable** para tener energía y así **rendir mejor en el deporte**.



Alimentación balanceada

La **alimentación saludable** en el deporte es esencial para el **rendimiento** y la **recuperación** al cansancio.

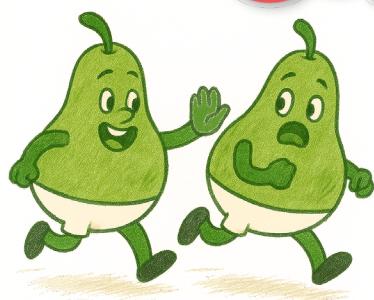
Aprendamos la importancia de tres grupos de alimentos en una **dieta saludable**. Inclúyelos en tu comida diaria.

Los **CARBOHIDRATOS** proporcionan **energía a los músculos**.

Las **PROTEÍNAS** son importantes para la **reparación y el crecimiento muscular**. ¡Son los **ladrillos** del cuerpo!

Las **GRASAS SALUDABLES** contribuyen a la **producción de energía** a largo plazo.

Comamos riendo



¿Qué le dice una pera a otra pera?

¡¡Es-pera!!

Recuerda incluir frutas en tu alimentación diaria.

Todos aman al aguacate, nos regala su

Guac-amor

El aguacate contiene grasa saludable, recuerda comerlo frecuentemente.

Hace días que la cebolla está triste, seguro la

Cortaron

Las verduras son fuente de vitaminas y minerales.

Carbohidratos

Los **carbohidratos** son una fuente importante de energía para nuestro cuerpo.

Hay dos tipos principales de carbohidratos:



Carbohidratos simples:

Se encuentran la **comida chatarra** y elevan la glucosa en la sangre lo que **no es bueno para la salud**.



Carbohidratos complejos:

Contienen fibra lo que permite su absorción lentamente en el organismo y **son buenos para la salud**.



Recuerda:

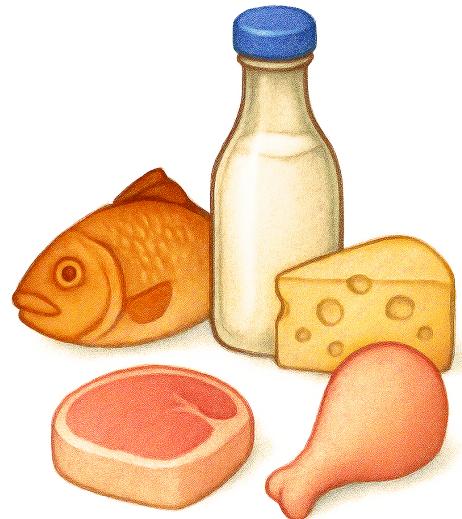
Consume los carbohidratos que se encuentran en tubérculos, leguminosas, frutos secos, semillas y cereales, evita la comida chatarra y gaseosas.

Escribe

¿Cuáles son tus carbohidratos favoritos?

Proteínas

Las **proteínas** son como los ladrillitos que ayudan a **construir y reparar nuestro cuerpo**. Cuando corremos y jugamos, o cuando nos lastimamos, **las proteínas se encargan de que todo sane en orden**.
Son nutrientes esenciales que se encuentran en alimentos de origen **vegetal y animal**.



Descifra

Ordena las palabras y encuentra la proteína oculta

L L O P O

— — — — —

R A C N E

— — — — —

P E S A C O D

— — — — —

H O V E U

— — — — —

F L I R O J

— — — — —

E L H C E

— — — — —

A I M N A

— — — — —

D O R E C

— — — — —

Respuestas del ejercicio: pollo, carne, pesacado, huevo, frijol, leche, maniá, cerdo.

Grasas Saludables

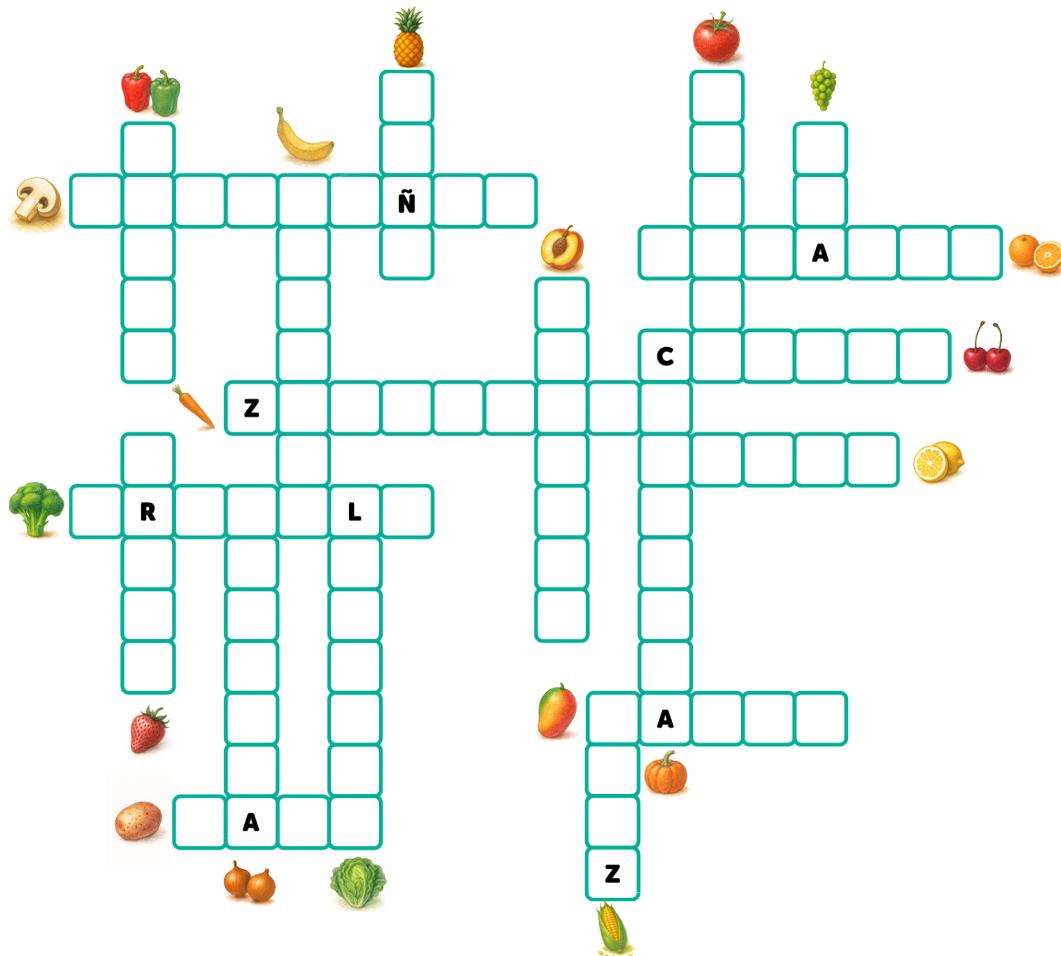
La grasa es una parte importante de una dieta saludable ya que **te da energía**. Como ventaja añadida, la grasa te ayuda a **sentirte satisfecho**, para que no comas demasiado.

Evita consumir grasas no saludables **en exceso**.



Descubre

Completa el crucigrama de las frutas y las verduras que son importantes carbohidratos



Hidratación Adecuada

Beber **antes, durante y después del ejercicio** es muy importante.

La bebida más recomendable, por ser la que más hidrata, **es el AGUA**.

Aunque la combinación de **agua con electrolitos** (sodio y potasio) que contienen las **bebidas deportivas** pueden tener **ventajas**, debido a que repone las pérdidas que se tienen por la sudoración al hacer ejercicio.

Descubre

Encuentra las 5 diferencias



Respuestas del ejercicio: La botella tiene cara, falta el brazo alrededor de la botella, el color del traje es diferente, el traje no tiene botón, los zapatos son diferentes

Suplementos Nutricionales

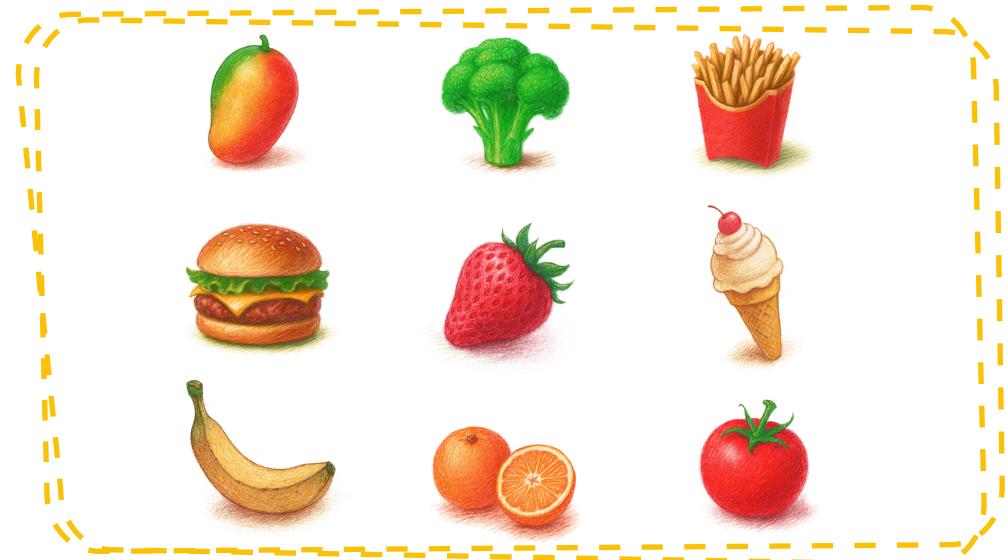
Los suplementos nutricionales pueden ser útiles en ciertas situaciones, pero su uso debe ser **guiado por un profesional de la salud** para evitar riesgos y asegurar que satisfacen las necesidades nutricionales de los niños de manera adecuada.

No hay **NINGUNA GARANTIA** que los suplementos no contengan sustancias prohibidas y pueden ser un riesgo para la salud.

No existe un **SUPLEMENTO MÁGICO** que nutra y mejore tu rendimiento en el deporte, no caigas en la trampa y el engaño.

Descubre

Marca con la comida sana, y marca con la comida chatarra



Enlaza

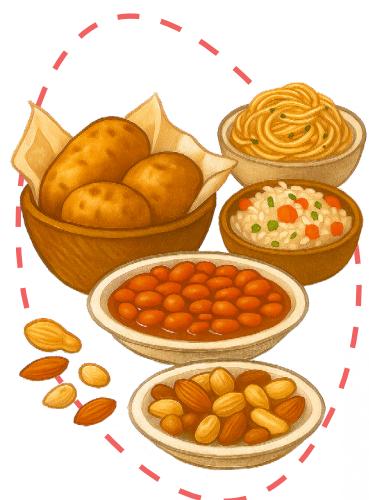
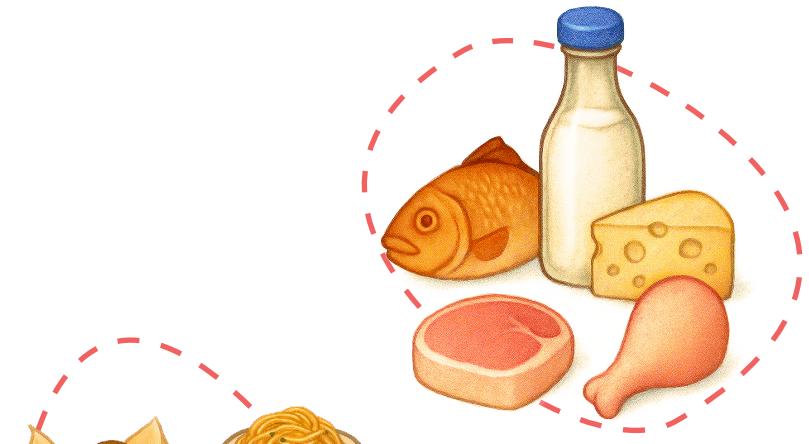
Enlaza cada grupo de alimentos a la imagen que corresponda

Grasas Saludables

Proteínas

Carbohidratos

Hidratación Adecuada



Paz y Justino son **excelentes deportistas**, y te recuerdan que para ser **un buen deportista** el secreto es:

**Alimentación
balanceada**

**Entrenar
diariamente**

**un buen descanso
en la noche**

**¡Creciendo
FELICES SANOS Y FUERTES!**



**JUGAMOS
LIMPIO!**

Alimentación SANA



en el DEPORTE

Comunícate:

anado@conader.com.gt

educacionantidopajequa@gmail.com

<https://anado.conader.com.gt>

[@antidopajequate](https://twitter.com/antidopajequate)

[@antidopajequatemala](https://facebook.com/antidopajequatemala)

[@anado_guatemala](https://instagram.com/anado_guatemala)

DI NO!
AL DOPAJE
En asociación con AMA



GUATEMALA
AGENCIA NACIONAL
ANTIDOPAJE



world
anti-doping
agency