



# Pirámide Nutricional para Deportistas Infanto Juveniles

Guía simple para jóvenes de 10 a 20 años

La alimentación es clave para el rendimiento deportivo y el crecimiento saludable en etapas formativas.

## Hidratación

El agua es fundamental antes, durante y después del entrenamiento.

## Cereales y carbohidratos

Principal fuente de energía: arroz, pastas, pan, papa y avena.

## Frutas y verduras

Aportan vitaminas, minerales y antioxidantes.

## Proteínas

Favorecen el crecimiento y la recuperación muscular.

## Grasas saludables

Necesarias en cantidades moderadas.

## Azúcares y ultraprocesados

Consumir solo de manera ocasional.

Una alimentación equilibrada, junto al descanso y el entrenamiento, forma la base del desarrollo deportivo.