

Qué y cómo comen los mejores fondistas del mundo

Por [BC](#) el 4 febrero, 2016@[BolsaCorredor](#)



Desciframos las claves alimenticias de lo que se ha descrito como “*la mayor concentración geográfica de logros de los anales del deporte*”. Hablamos de Kenia y la minoría étnica de los kalenjin que representando el 0,06% de la población mundial ha cosechado un éxito sin precedentes en la historia del deporte. Para ello presentaremos las principales conclusiones de tres estudios que evaluaron la **composición alimentaria de estos excepcionales atletas** durante diferentes períodos (3 meses, 1 semana en plena época de competiciones y 15 días en jóvenes promesas) y lo más asombroso, sus hábitos alimenticios que impactan con las principales recomendaciones en el campo de la nutrición deportiva.

A saber. No desayunan antes de entrenar, la reposición de carbohidratos y proteínas después del entrenamiento matutino es mínima, no meriendan, el horario de la comida es horas después del entrenamiento (a las 3 de la tarde), cenan bien entrada la noche (a las 10), toman poca agua y, en general, consumen una alta cantidad de carbohidratos y pocas proteínas y frutas.

Principales conclusiones

- La ingesta calórica fue de 2340 kcal diarias (inferior a los mínimos recomendados de 2550 aproximadamente).
- Elevada composición de carbohidratos (aprox. el 71%) provenientes en un 90% a partir de fuentes vegetales.
- Muy baja en grasa (15%) que provenía en su mayoría de fuentes animales y de leche entera. Las grasas trans son inexistentes.

- El consumo total de proteínas era del 13% de su dieta.
- Aproximadamente el 86 % de la dieta de los corredores keniatas consistió en fuentes vegetales y sólo el 14% provino de fuentes animales.
- La ingesta de líquido se consideró moderada, principalmente de agua y té.



Uno de los platos favoritos de Geoffrey Mutai @GeoffreyMutaiK 2h03:02 en Maratón

Costumbres alimentarias

Descritos por la [Doctora Enitza George](#) después de su estancia en Kapsabet, una ciudad de Kenia situada en la Provincia del Valle del Rift.

- Los atletas kenianos [entrenan en ayunas](#) con esfuerzos intensos de más de 20km, sin comida ni bebida.
- Una vez finaliza el entrenamiento, conversan y estiran sin apuro por comer y, pasado un buen rato, desayunan varias rebanadas de pan blanco y té con leche y azúcar.
- Con ese “desayuno”, se van hasta las 3 de la tarde cuando comen una porción importante de carbohidratos. Suele ser arroz con sopa de patatas o ugali (que es como un puré de harina de maíz) con algún vegetal (usualmente hojas verdes hervidas – algo parecido a espinacas o berro). En el almuerzo, casi nunca hay proteínas (carne, pollo, pescado, huevos).
- El entrenamiento de tarde se realiza sobre las 4:00 p.m.
- No toman merienda después del entrenamiento.
- A pesar de la variedad existente escaso consumo de fruta (mango, piña, plátano).
- Cenar bien entrada la noche, a las 10:00, es cuando comen abundantes carbohidratos, con una porción importante de hojas verdes (acelgas, berro) guisantes o calabacín. La cena puede incluir algo de carnes (solo dos veces a la semana), de oveja o cordero. Huevos y pollo ocasionalmente.
- La forma habitual de consumir proteína en la cena es mediante un vaso de leche fermentada con trocitos de carbón (mursik).
- No son habituales los postres.

Fuentes:

1. Mukeshi, M. Nutrition and body build: a Kenyan review
2. Onywera, Kiplamai y Tuitoek . Food and Macronutrient Intake of Elite Kenyan Distance Runners
3. Christensen DL; Food and macronutrient intake of male adolescent Kalenjin runners in Kenya

Foto Portada; [@GeoffreyMutaiK](#) – Ugali: <http://afritorial.com/>