



¿Qué energía necesitamos para cubrir la distancia con garantías?

Qué comer antes, durante y después de una carrera o de un gran esfuerzo

Un buen entrenamiento debe ir de la mano de un plan de alimentación que proporcione la energía necesaria

Por Núria Serra, 14-02-2013

Ningún deportista se lanzaría a correr una larga distancia sin haber hecho un **buen entrenamiento previo**, y de igual manera no debería afrontar correr un acarrera sin haber realizado **un buen plan de alimentación que le proporcione la energía** necesaria para llevarla a cabo así como para **recuperarse** con garantías.

En el momento de hacer esta planificación hay que tener en cuenta que es igual de importante la **composición de la dieta** como el **reparto de los diferentes grupos de nutrientes** a lo largo del día, y que en función de cómo trabajemos estos dos parámetros mejoraremos tanto la sensación de fatiga en carrera cómo la [recuperación posterior al evento](#).

Cómo alimentarse en el periodo de entrenamiento

De manera general, la alimentación que se lleve a cabo durante el periodo de entrenamiento debe que ser **rica en hidratos de carbono y moderada en grasas y proteínas**. Las últimas tendencias respecto al tema de la alimentación para preparar una prueba de este tipo demuestran que **las grasas (de las buenas)** tiene un **papel muy importante** en el rendimiento, es más, son fundamentales para obtener energía en carreras largas de intensidad moderada, y **trabajan de manera conjunta con los hidratos de carbono**. Es debido a esto que cada vez las grasas van ocupando un espacio mayor en la alimentación de un corredor de larga distancia, sin por ello cuestionar la importancia de la presencia de hidratos de carbono en la dieta, ya que las reservas de estos últimos son las que van a limitar el rendimiento del deportista durante la prueba.

Los **hidratos de carbono** los podemos incorporar con alimentos como pan,

legumbres, pasta, arroz, cereales y patatas además de fruta y hortalizas, sin olvidar que tenemos también la opción de comer arroz integral, mijo, maíz, trigo sarraceno, quínoa, amaranto, espelta, centeno, que cómo ya dijimos en un artículo anterior, facilitan el tránsito intestinal, evitan el estreñimiento, mantienen el colesterol en límites recomendados, no producen picos elevados de glucosa en sangre, y aportan vitaminas del grupo B, grasas poliinsaturadas y fibra.

Las grasas las incorporaremos en forma de **grasas insaturadas**, especialmente en forma de omega 3 proveniente del pescado, (mejor pescado azul de medida pequeña), algas, semillas de lino, semillas de cáñamo, nueces, y en forma de omega 6 del sésamo, frutos secos, aceites de girasol y de calabaza, entre otros.

Las **proteínas**, básicamente de alimentos de origen animal, como la carne roja, los huevos, las aves y el cerdo, y de combinaciones de alimentos vegetales como las legumbres y los cereales. Cabe recordar que hoy en día el mercado nos ofrece la posibilidad de ingerir **proteínas de origen vegetal** muy interesantes como el tempeh, el tofu o el seitán.

Si se trata de una competición, a medida que se acerca el día los nervios nos pueden jugar una mala pasada, y podemos sufrir sufrir trastornos gastrointestinales. Para tratar de reducir esta motilidad intestinal, es aconsejable **bajar la cantidad de grasas** para así evitar la diarrea y la consecuente mal absorción de nutrientes.

Antes del ejercicio

Hay que tener en cuenta que la **comida anterior al entrenamiento o a la carrera debe realizarse unas tres horas antes de que comience el ejercicio**. Así tendrá lugar una correcta digestión y vaciado gástrico de modo que el nivel de glucosa en sangre, así como la reserva de glucógeno sean adecuados.

Hay que prestar **especial atención en el tipo de carbohidratos** que tomamos antes del esfuerzo, ya que, el hecho de comer muchos carbohidratos de alto índice glucémico puede producir efectos indeseados como hipoglucemias reactivas o sino una hipoglucemia que el deportista puede no notar, pero puede provocar que la insulina frene en gran medida la movilización de grasas que recordemos que son fundamentales para obtener energía en carreras largas.

Vamos a hacer un paréntesis para explicar que es el índice glucémico. **El índice glucémico** de los alimentos nos muestra una referencia de la velocidad en que los hidratos de carbono de un alimento tardan en descomponerse en glucosa y llegar a la sangre. Con este dato, podremos saber **qué alimentos nos pueden provocar una subida rápida de los niveles de glucosa** en nuestro organismo (los de alto índice glucémico) y cuales lo hacen muy

lentamente (los de bajo índice glucémico).

Dentro de los llamados de **alto índice glucémico** (o fácil absorción) encontramos las mermeladas, el pan, la miel, el azúcar, y la fruta, y los zumos de frutas, mientras que en el segundo grupo (o **absorción lenta**) se incluyen los cereales, el pan integral, las legumbres y los frutos rojos.

En términos generales **la alimentación debe ser una comida fácilmente digerible**, con un **alto porcentaje de hidratos de carbono complejos** como el pan, las legumbres y los cereales, e incluso fruta, y evidentemente debe aportar **líquidos**.

Es importante en este caso resaltar el término "general", **nunca debemos probar en carrera algo que no hayamos experimentado antes**, y debemos tener en cuenta cómo reacciona nuestro cuerpo, es decir, debemos adaptar nuestra dieta a nuestros gustos, tolerancia y capacidad digestiva, ya que hay deportistas por ejemplo, que son incapaces de ingerir alimentos sólidos el día de la carrera.

Otro factor importante a la hora de preparar la dieta del día antes a una carrera es la hora en que tiene lugar la misma. En la mayoría de casos este tiene lugar por la mañana, y en este caso, el **desayuno debería incluir: Tostadas, cereales (trigo, avena), frutos secos (pasas, almendras), queso, jamón, pechuga de pavo, zumo de frutas 100% natural o fruta fresca, yogurt**.

En el caso de que sea por la tarde a las recomendaciones anteriores añadiríamos una ración de pasta o arroz, y un poco de ensalada.

Durante el esfuerzo

Una vez llegado el momento es fundamental saber que cualquier decisión que tomemos ahora repercutirá en nuestro rendimiento, por tanto **la prioridad debe ser poner en marcha todo lo que hemos estado "entrenando"** en el día a día con la finalidad de intentar retrasar al máximo la aparición de la fatiga.

Los carbohidratos tomados durante la carrera deben ser **de fácil absorción o alto índice glucémico** (como los que hemos nombrado anteriormente) y evidentemente debido a la dificultad de comer en carrera, la mayoría de ellos deberán ser ingeridos **a través de la bebida, geles o determinados suplementos**.

En el caso de que optemos por la primera opción, actualmente existen muchas **bebidas desarrolladas para consumir durante el ejercicio**. Tienen dosis bajas de este tipo de hidratos, y permiten mantener los niveles de azúcar en la sangre. Es importante que la mezcla no supere el 4-5%, así la hidratación será más efectiva y la posibilidad de tener un problema de intolerancia gástrica es menor. Para asegurar su eficacia a nivel de hidratación es igual de

importante que contenga minerales, mejorando así la absorción intestinal de sodio y agua.

Se aconseja tomar **cada media hora, aproximadamente, medio litro de agua**, ya que es conveniente beber antes de que aparezca sensación de sed.

Si podemos ingerir algo sólido, **es recomendable comer cada 30-60 minutos alimentos fácilmente digeribles y transportables son los geles, gominolas, barritas y frutas**. La fruta puede ser fresca (preferiblemente plátano y naranja) o bien seca (dátiles, pasas e higos).

En este momento podemos darnos el placer de comer chocolate (negro si puede ser).

Todos tienen como objetivo **aportarnos energía a través de los carbohidratos**, pero la principal diferencia es que **los geles y las gominolas no son de origen natural**, mientras que las **barritas y la fruta sí lo son**.

Aunque personalmente siempre me inclino por **recorrer a los frutos secos**, el hecho de escoger una opción u otra dependerá básicamente de nuestros gustos y de cómo los acepte nuestro **sistema digestivo**.

Una vez hecha la correspondiente elección sí que hay que tener la precaución en el caso de los **geles y las gominolas de tomarlas con abundante agua**.

Después de la competición

Los primeros minutos después de la carrera son el periodo de tiempo durante el cual el organismo absorbe más rápidamente los nutrientes, sobre todo la glucosa, por tanto es el momento clave para **recuperar las reservas de glucógeno**.

Aunque parezca una exageración, **la absorción que se produce en los 15 minutos posteriores no tiene absolutamente nada que ver con la que se produce al cabo de media hora** y ni mucho menos al cabo de una hora, por tanto deberemos buscar alimentos de alto índice glucémico con más contenidos en sacarosa, precisamente que hemos desaconsejado antes del ejercicio.

La dosis recomendada es de **0.35 gramos de hidratos de carbono por kilo de peso**.

Si además somos capaces de añadir un poco de **proteína** conseguiremos una reposición óptima de las reservas, siendo la cantidad óptima de 1.5 gramos de proteína por kilo de peso. Ahora es el momento de tomar **bebidas azucaradas, fruta, zumos de fruta, incluso galletas y algún dulce**.

Una vez pasadas las horas y ya estemos relajados y preparados para la primera comida completa, esta no deberá variar demasiado respecto a la comida pre-competición, e incluirá las **dosis de carbohidratos, grasas y proteínas necesarias**, y porque no algún capricho como recompensa a haber llevado a término nuestro objetivo.