

Aleja el cansancio con los alimentos adecuados

Sigue nuestros consejos para que no te sobrecoja.



11/02/2016 - Beatriz Ruiz-Alejos | ILUSTRACIÓN: Wesley Bedrosian

Son numerosas las ocasiones que debido a los intensos programas de entrenamiento, las largas jornadas laborales y la vida social tan ajetreada que tenemos, nos llevan ante situaciones de cansancio extremo, apatía a la hora de entrenar, desmotivación y estrés en general.

Es importante conocernos a nosotros mismos y saber cuando se trata de un **cansancio muscular normal**, propio de un entrenamiento o de una carrera, y cuando se trata de un cansancio que roza el agotamiento y que, por supuesto, el origen del problema es otro. Una de las causas más importantes y habituales es la falta de atención que se le da a la alimentación, descuidando ciertos alimentos y suplementos ricos en nutrientes beneficiosos para el corredor, pudiéndose dar algún déficit nutricional y provocando ese agotamiento extenuante. Existen otros factores relacionados, pero a continuación vamos a tratar la parte de la alimentación, dándote algunos consejos y proponiéndote algunos suplementos energéticos interesantes para incorporar a tu dieta diaria.

CONTRA EL AGOTAMIENTO

Mejorando los hábitos en la mesa vas a dar el adiós definitivo a ese estado de debilidad:

- Incluye **cereales integrales**, **semillas**, **legumbres** y **frutos secos** en tu dieta. Estos alimentos además de aportarte energía para tú actividad física, te ayudaran a mantener un peso normal y saludable. Estos alimentos son excelentes fuentes de proteínas vegetales, lípidos saludables y antioxidantes.

- **Productos lácteos** contra el cansancio: el yogur, la leche, los quesos descremados, tec., son otra buena alternativa. Te van a aportar calcio del que mejor asimila el organismo. Una falta de calcio provoca a menudo un estado de fatiga y excitabilidad.

- La **vitamina C** también es un buen aliado contra el cansancio y es la vitamina del tono y la vitalidad por excelencia. Ayuda al organismo a luchar contra las infecciones. Alcanzas la dosis recomendada tomando cítricos: naranja, pomelo, mandarina kiwi o papaya. Muy saludable el hábito de un zumo de naranja por la mañana recién exprimido.

- El **hierro**, tan temido en los corredores, es el mineral que más influye en nuestro estado de ánimo y por supuesto en nuestra energía, es importante que ingieras:

- Verduras frescas ricas en hierro. Todas las de color verde oscuro como las espinacas, la col o las acelgas.
- Hígado de ternera y carne roja al menos una vez cada 15 días.
- Legumbres secas como lentejas o habas al menos 1 vez por semana.
- Frutos secos ricos en hierro para dar gusto al paladar (de vez en cuando): orejones, pasas y dátiles. O un poco de chocolate negro, también rico en hierro.

No sólo es importante cuánto hierro se consume, sino también cuánto se logra absorber y guardar. Existen dos tipos de hierro: el hémico, que es el más absorbible de los dos y se encuentra en las carnes rojas, el pollo y los mariscos; y el no-hémico, el cual se puede hallar en las verduras verdes oscuras y en ciertos granos, como la lenteja. Aunque el hierro no-hémico es más difícil de absorber, existen diversas maneras de ayudar al proceso de absorción. Por ejemplo, la [vitamina C](#) ayuda a la absorción del hierro en los intestinos. De esta forma, si ingerimos un buen zumo de naranja todas las mañanas, o bien brócoli o tomates en la comida o cena, podremos dar una gran ayuda a este proceso de absorción. La [vitamina B6](#), un nutriente presente en el arroz, los plátanos, y el maíz, entre otros, ayuda mucho en la formación de hemoglobina, lo que también puede aumentar la absorción del hierro. Consume productos provenientes de aguas frías: pescados y mariscos. Son alimentos ricos en omega-3 y una buena fuente de proteínas bajas en grasa.

EJEMPLO DE MENÚ VIGORIZANTE

- Desayuno

- Zumo de naranja natural + un bol grande de muesli con 25 [bayas Goji](#) + un vaso de leche descremada.

Comida

- Ensalada verde aliñada con aceite de oliva y vinagre de manzana.

- Filete de ternera a la plancha con guarnición de brocoli cocido.

- Una rodaja de pan integral.

- Un yogur.

Cena

- Puré de verduras: patata, puerros, zanahoria y col.

- Pescado hervido.

- 70g de queso fresco.

*A media mañana puedes tomar unos frutos secos (nueces) y para la merienda 2 mandarinas u otra fruta cítrica.