

# Cóccina rápida para corredores

Cómo aprovechar la hora de la comida en el trabajo para entrenar.



05/09/2014 - Yolanda Vázquez Mazariego

Plan de mediodía: 1 hora da para 45 minutos de carrera, 5 de estiramientos, 5 de ducha y 5 para comer con los platos más rápidos y sanos. ¿Te parece una locura? Pues muchos de nosotros aprovechamos la hora de la comida en el trabajo para entrenar. El plan es perfecto, salvo porque a la vuelta al trabajo todo el mundo ha comido menos tú, y a ver cómo lo hacemos para comer en 5 minutos sin que la eficiencia disminuya de cara a los jefes... No tienes por qué comer una barrita energética, hay formas de comer rápido y sano con platos nutritivos que te dan todo lo que necesitas para recuperarte y continuar tu jornada laboral.

## **Cuestión de organización**

La mayoría de las personas corredoras aprenden a organizar su tiempo con eficacia para seguir un plan de entrenamiento, pero no aplican la misma voluntad a la hora de organizar las comidas, por eso, o no comen, o comen cualquier guarrería para no perder el tiempo. Aplica la misma regla a la comida que a los entrenos y ganarás como corredor y como persona.

## **¿Cómo organizarse?**

1 Aprovecha los fines de semana para cocinar varios tipos diferentes de comidas (legumbres, verduras, guisos de carne o pescado, pasta, etc.).

2 Invierte en envases de cristal o plástico tipo tupper para llevar al trabajo. Ahora también puedes encontrar maletines de oficina con todo lo que necesitas para comer en el “curro”.

3 Piensa en los ingredientes como si fueran nutrientes para incluir un grupo de cada en tu comida del mediodía. Por ejemplo: hidratos=pasta; proteínas=atún, grasas=aceite de oliva, vitaminas= frutas, calcio=yogur, minerales=frutos secos, etc.

4 Lleva un control de lo que comes cada día para variar cada comida. Debes tomar lácteos, aceite de oliva, verdura y fruta todos los días. Intercala en cada comida y cena: legumbres 3 veces a la semana, pescado 5 veces a la semana, carne 2 veces, carne de ave 2 veces y huevos 4 veces. Algunos días puedes repetir si incluyes un desayuno completo.

5 Date un tiempo para ti, aunque tengas que comer frente al ordenador porque has gastado tu tiempo de comida al entrenar. Procura que la comida sea reposada, masticando bien, puedes dejar el correo electrónico de tus amigos, o escuchar algo de música mientras dedicas 5-10 minutos a la comida.

### **Antes del entreno**

Entre 60 y 30 minutos antes de entrenar puedes tomar algo si notas que tienes hambre; el clásico plátano, unos higos secos, un puñado de nueces, un yogur, una barrita de cereales, o incluso una lata de atún, cada corredor tiene su secretillo para entrenar.

### **Lista de la compra para runners**

Una lista de la compra no sólo te ayudará a comer mejor, también hará que ahorres dinero, mantengas el peso y ganes salud.

Toma como ejemplo ésta:

- Ensaladas variadas (cogollos, lechugas, canónigos, berros, rúcola, endibias, etc.)
- Atún al natural en lata
- Sardinas al natural
- Mejillones al natural
- Pechuga de pavo
- Salmón ahumado
- Queso fresco o queso feta
- Palitos de pescado o surimi
- Tacos de jamón serrano
- Maíz en lata natural
- Champiñones
- Tomates
- Frutos secos (almendras, nueces, avellanas, etc.). Mejor crudos
- Legumbres en vidrio
- Pasas
- Yogures y lácteos bajos en grasas
- Frutas de temporada

### **Un lugar para tus comidas**

En casi todas las empresas modernas hay una nevera para guardar las comidas o las bebidas de los trabajadores; la nevera y un cajón para guardar alimentos no perecederos será tu salvación para poder comer mejor.

- En la despensa: latas (atún, maíz, etc.), legumbres envasadas (garbanzos, lentejas, alubias, etc.), frutos secos, aceite de oliva virgen extra, hierbas o especias, frutas y algunas hortalizas.

- En la nevera: ensaladas, lácteos, salmón ahumado, pavo, queso de Burgos o feta, jamón.

### **No te prives del lujo**

No abuses de las barritas, los batidos y las comidas envasadas, puedes y debes comer alimentos naturales y frescos sin perder el tiempo. Desde la socorrida fruta de temporada para tener siempre a mano, también puedes incluir hortalizas como zanahorias y más alimentos que te ayuden a evitar la rutina y te aporten nutrientes.

### **El desayuno y el almuerzo obligados**

Un buen desayuno es el secreto de los que corremos a mediodía, bien a primera hora de la mañana antes de ir a trabajar, o como almuerzo antes de las 12:00. El desayuno debe ser una comida completa, vamos, que tiene que incluir alimentos ricos en hidratos de carbono como el pan o los cereales integrales, alimentos ricos en proteínas completas como los lácteos, huevos, carnes magras o pescados, y alimentos que aporten grasas sanas como el aceite de oliva, frutos secos o el pescado graso.

## **RECETAS EXPRESS PARA LOS 5 DÍAS LABORABLES**

### **LUNES: ARROZ “ORGANIZADO”**

- Un tupper de arroz integral cocinado
- Una lata de maíz pequeña
- Una manzana pelada y cortada
- Un puñado de pasas
- 7 tacos de queso feta
- 5 palitos de surimi
- Hojas de endibia
- Aceite de oliva virgen extra

### **MARTES: ENSALADA DE PASTA Y BERBERECHOS**

- Pasta cocida al dente
- Una lata de berberechos al natural
- Queso rallado
- Media cebolla picadita
- Aceite de oliva virgen extra

### **MIÉRCOLES: ENSALADA DE LENTEJAS Y SALMÓN**

- Un tupper con lentejas hervidas con sal
- 2 ó 3 lonchas finas de salmón
- Un tomate picado o unos tomatitos cherry
- Media cebolla picadita
- Aceite de oliva virgen extra

### **JUEVES: ENSALADA DE PATATA Y FRUTOS DEL MAR**

- Una patata cocida
- Una lata de atún al natural
- Unas gambas cocidas
- Unos palitos de surimi cortados
- Media cebolla pequeña picadita
- Aceite de oliva virgen extra

### **VIERNES: ENSALADA DE GARBANZOS, POLLO Y TOMATE**

- Un tupper con garbanzos cocidos con sal
- Unas bolitas de queso mozzarella
- Unos tomatitos cherry
- Unos tacos de pechuga de pollo a la plancha
- Aceite de oliva virgen extra

## **CORREDORES DE MEDIODÍA**

En las redacciones somos expertos en el “plan de mediodía”. Aquí te contamos los truquillos de cada uno.

### **MARTÍN FIZ**

“Sigo el truco ciclista, desayuno fuerte: un café, un par de rebanadas de pan con mermelada y mantequilla y un yogur con cereales a media mañana. Una hora y media antes tomo una fruta o unas galletas integrales. Después de entrenar como una barrita energética y me reservo para hacer una buena cena temprana, porque si no estoy picoteando todo el rato”.

### **FRAN CHICO**

“Me gusta terminar los rodajes con un poco de hambre, es un buen entrenamiento para el maratón. Suelo tomar un plátano o unos higos secos como una hora antes de salir”.

### **JOSÉ ANTONIO DE PABLO**

“No suelo comer nada antes de salir a correr, por lo menos 3 horas antes, prefiero salir con sensación de estómago vacío. Eso sí, no me salto el desayuno: plátano, zumo de naranja o naranjas, un tazón de cereales con kéfir de leche de soja o con leche de soja. Para después de correr, sobre todo si vengo de hacer una tirada larga o alguna serie, me apetecen hidratos de carbono. Al ser ovo-lacto-vegetariano opto por ensaladas cuya base fundamental son las legumbres y la pasta, con algo “verde”, especialmente canónigos, que tienen un aporte en hierro muy alto. Y no me corto con los postres si son caseros.”

### **CARLOS GUILLÉN**

“Un buen desayuno y el estómago ligerito me ayudan a tener buenas sensaciones. Eso sí, para sentirse bien de verdad no hay nada como tomarse una cerveza después de entrenar. Una comida ligera y mucho líquido me permiten aguantar el verdadero maratón diario: la jornada laboral”.

### **JUAN MANUEL MONTERO**

“El turrón me va muy bien entre 90 y 30 minutos antes de salir. El turrón es una barrita energética natural, además así voy gastando las tabletas de la Navidad que siempre sobran y me encantan”.

### **ANTONIO DEL PINO**

“Me hidrato bien durante toda la mañana y paro de beber una hora antes de salir para que no haya líquido en el estómago. 20 minutos antes sólo tomo sólido; un sándwich de 3 plantas, que es “energía lenta” y al no beber no tengo pesadez. Luego, después de correr, me hidrato bien y curiosamente, no tengo mucha hambre”.

### RODRIGO GAVELA

“Entreno sólo dos días a la semana al mediodía y lo que hago es que desayuno fuerte y a media mañana me tomo algo de fruta o alguna chocolatina, entre 60 y 90 minutos antes. Después de entrenar tomo mucha fruta y un bocadillo de jamón o, sin vengo con hambre, un plato de cuchara (potaje o legumbres)”.

### YOLANDA VÁZQUEZ

“A mí me va el chocolate amargo del 85% justo antes de salir, una o dos onzas y tengo energía para más de 1 hora. Y a la vuelta el cuerpo “me pide” proteínas para recuperar bien, por eso mezclo en la ensalada varias clases de lechugas con frutas frescas y le añado unos días unos tacos de jamón serrano, otros queso fresco, salmón ahumado o atún. Y de postre un yogurt natural”.

### MARISA IGLESIAS

“Desayuno muy bien, a media mañana tomo algo y como una fruta y un yogur entre 30 y 60 minutos antes de salir. Al llegar lo primero es beber, y media hora después comer comida casera que me traigo en el tupper.”