

¿Debo cambiar mi alimentación cuando preparo una carrera?

ALIMENTACIÓN PARA UN MEDIO MARATHON

El combustible con el que tus músculos se ponen en marcha proviene de los alimentos que ingieres. Si eres capaz de controlar mínimamente tu alimentación, podrás alcanzar tus objetivos con más facilidad de la que piensas.

1. En la alimentación debemos disminuir la ingesta de proteínas, consumir menos congelados y comidas precocinadas; rebajar en lo posible los fritos y evitar los dulces muy elaborados. La ingesta máxima diaria de proteínas debe hacerse en función del esfuerzo realizado. Ese rango oscila entre 1 y 1,6 gramos por kilo de peso corporal. Un corredor de 70 kg necesitaría tomar entre 90 y 120 gramos diarios, y lo puede obtener de una dieta normal sin suplementos. Las proteínas más completas son las de la clara del huevo y el suero.
2. Por el contrario, es necesario aumentar los carbohidratos, en forma de legumbres, arroz, pasta, verduras, hortalizas, frutas y frutos secos. También sería importante tomar una cucharada diaria de miel y otra de aceite de oliva virgen extra (de 1ª presión en frío). Conseguiremos que la sangre se espese menos (pues circularán menos residuos por ella), el hígado trabajará menos (con lo que desaparecerán los flatos) y se incrementará el número de glóbulos rojos, entre otras muchas más ventajas. A medio plazo os sentiréis mejor y al mismo esfuerzo el rendimiento será mucho mayor.
3. Los días que entrenes toma al menos medio litro de bebida isotónica, permiten acelerar la recuperación y asimilar mejor el entrenamiento. Te la puedes hacer en casa mezclando un litro de agua mineral (rica en sodio, magnesio y cloruros) con el zumo de dos limones (rico en potasio), un pellizco de sal, otro de bicarbonato y una cucharada de azúcar. Es conveniente beberla entre 7 y 13 grados, es decir fresca. Pues los líquidos fríos abandonan antes el estómago y se evita la sensación de hinchazón. No experimentéis nunca en la competición, debes probar primero en los entrenamientos.
4. Los carbohidratos de asimilación rápida se deben ingerir nada más acabar el entrenamiento o la competición: son la miel, la melaza o la glucosa. Los de índice glucémico medio se deben tomar tres horas antes o tres horas después del entrenamiento, son la pasta, el arroz, el pan o la pizza, Es aconsejable ingerir entre 150 y 300 gramos. Y los de índice glucémico bajo hay que ingerirlos en las comidas más alejadas del entrenamiento.