

ALIMENTACIÓN EN EL RUNNING

- ❖ Pauta confeccionada por Juan Gabriel Landeros M.
- ❖ Preparador Físico, Entrenador del Club Deportivo Atlético Piduco de Talca.
 - ❖ Director en GUÁMPARO trekking.
 - ❖ Fono +56975561185
- ❖ Correo electrónico: guamparo.trekking@gmail.com
 - ❖ Julio 2010.

Nota: es conveniente realizar entre 4 / 5 comidas a lo largo del día, esto para repartir mejor el aporte energético y llegar con menor sensación de hambre o ansiedad a las comidas principales (Almuerzo, Cena), y con esto, disminuir la carga de calorías de sobra acumulativas como grasas.

Alimentación en el Running

En el mundo del Running, siempre hay cosas que aprender, sobre todo en cuanto a ¿cómo alimentarse adecuadamente? de acuerdo al esfuerzo físico que vamos a realizar, revisemos unos consejos.

Los alimentos nos proveen de energía y nutrientes, sus requerimientos en el Running van de acuerdo al esfuerzo físico que vamos a realizar, no se trata de desayunar un batido de huevos crudos más otros "menjunjes" para tener más energías, sino de comer sólo lo que necesitamos, la ración adecuada.

Para carreras exigentes, los alimentos ricos en carbohidratos son recomendables la semana previa a la competencia. Es conveniente cargar el organismo de glucógeno.

"Es errado pensar cargar con glucógeno el día anterior y tener buenos resultados en la competencia, (acumular glucógeno semanas anteriores)".

Existen alimentos que contienen nutrientes (sustancias esenciales para la vida), y ellos nos aportan energía, cuales son: **Carbohidratos, Proteínas y Grasas**. Para carreras exigentes donde buscas mejorar tu resistencia es recomendable comer en las semanas previas, alimentos ricos en Carbohidratos y Proteínas, los que el organismo utiliza como fuente de energía y posteriormente para recuperar fuerzas.

- ❖ Los Carbohidratos al ser digeridos se degradan hasta la molécula más pequeña, la Glucosa, ésta es la que nos aporta la energía.
- ❖ Las Proteínas al ser digeridas por el organismo se degradan en pequeñas moléculas llamadas aminoácidos, su importancia en el ejercicio radica en regenerar las fibras musculares dañadas o desgastadas.
- ❖ Los alimentos que contienen Carbohidratos: pastas, arroz, cereales integrales, papas, legumbres, frutas (plátanos, naranjas, frutos rojos), verduras (zanahorias, betarragas) jugos o bebidas deportivas, algunos productos lácteos.
- ❖ Hay carbohidratos (simples), de rápida absorción como dulces, manjar, miel, mermeladas que nos aportan carbohidratos, los que se degradan a glucosa aumentando la glicemia, (glucosa en la sangre) que en el ejercicio se utilizan rápidamente y otros azúcares de lenta absorción que son los que nos mantendrán con energía en periodos prolongados e intensos de ejercicios, éstos pueden ser: (para el Running), los cereales integrales, avena, pastas, legumbres, arroz integral, papas.

- ❖ Los alimentos que contienen proteínas, carnes rojas, blancas, pescados, atún, huevos y lácteos pueden ser descremados de origen vegetal pueden ser cereales, legumbres porotos, lentejas carne de soya, frutos secos.

Cómo ingerirlos a nuestro favor

En las semanas previas a una carrera, antes de entrenar (2 a 3 horas) se debe consumir una ración de Carbohidratos, no sobrecargando el sistema digestivo, que sean de lenta absorción, los que se almacenarán en forma de Glucógeno en las células musculares y del hígado, en el ejercicio esta reserva energética será utilizada por los músculos, los que nos mantendrán en la actividad física.

Las proteínas son recomendables ingerirlas las semanas previas (durante el periodo de entrenamiento) y post carrera comer carne horas previas a correr, no mejora el rendimiento, ya que son de lenta digestión.

Alimentación y la competencia

El día de la competencia, una comida rica en hidratos de carbono tomada en las horas previas a la competición, puede terminar de completar las reservas de glucógeno del organismo. (El glucógeno es el nombre con el que se denomina a la principal forma de almacenamiento de los hidratos de carbono ingeridos en la comida. Se utiliza como combustible para generar energía, tanto para la contracción muscular, como para todas las funciones que debe realizar el cuerpo para mantener su equilibrio interno). El hígado encargado de mantener los niveles plasmáticos de glucosa, para conservar su pequeña reserva de hidratos de carbono necesita que se realicen comidas frecuentes. Los deportistas que ayunan antes de la competición (cenan poco y no desayunan) y no consumen hidratos de carbono durante la misma, tienen más posibilidades de desarrollar hipoglucemia durante la realización del esfuerzo físico. Saltarse comidas, no comer regularmente o no terminar sus comidas o meriendas.

Signos y síntomas: usted puede presentar uno o más de los siguientes síntomas de hipoglucemia.

- Visión borrosa.
- Entorpecimiento.
- Confusión.
- Convulsiones (ataques) si el azúcar está demasiado baja.
- Mareos o aturdimiento.
- Desmayos.
- Palpitaciones aceleradas.
- Dolor de cabeza.
- Hambre.
- Mal genio.
- Náuseas (malestar estomacal).
- Nerviosidad.
- Piel pálida y sudorosa.
- Desvanecimiento (si el azúcar está muy baja).
- Temblores.
- Sudor.
- Cansancio.
- Debilidad.

La ingesta antes de la competencia

- ❖ Rica en hidratos de carbono, pobre en grasas, proteínas y fibra, Se evitarán comidas muy condimentadas.
- ❖ Hay que evitar experimentar con alimentos o platos nuevos no habituales en su dieta.
- ❖ Debe realizarse 3 / 4 horas antes de la competición, de manera que dé tiempo para realizar una correcta digestión antes de comenzar el ejercicio.
- ❖ En la hora previa a la competencia, es recomendable que todo alimento sea en forma líquida, porque es más fácil y rápido de asimilar.

Alimentación durante el ejercicio

Durante la realización de carreras o entrenamientos de larga duración, (más de 60 minutos), la ingesta se basa en hidratos de carbono. El objetivo es tomarlos a un ritmo de 40 / 60 g/hora aproximadamente, ya que ayudan a retrasar la aparición de fatiga y mantienen el rendimiento, sobre todo, en las últimas fases del esfuerzo físico. Las bebidas deportivas (especialmente diseñadas para las personas que realizan ejercicio) son muy adecuadas porque sirven para reemplazar las pérdidas de electrolitos y de líquidos que se producen por el sudor (previenen la deshidratación), y además aportan hidratos de carbono. Es posible tomar alimentos sólidos en forma de barritas energéticas, cereales, frutas secas, plátanos, gel hidratantes etc...

“Es recomendable consumir una ingesta en la mitad del entrenamiento de larga duración. Ejemplo: si corremos veinte kilómetros, en el kilómetro diez, ingerir un alimento de fácil digestión. Ojala cada diez kilómetros, (gel, barra cereal, compota de fruta, galletas).

Alimentación después del ejercicio

Al término del ejercicio, se recomienda tomar preferentemente agua o bebidas especialmente diseñadas para deportistas y alimentos ricos en hidratos de carbono. El objetivo inmediato, es reponer las reservas de glucógeno (hepático y muscular), y las pérdidas de líquido. Además consumir proteína ojala líquida (leche, batido de proteína). Una fuente de proteína fácil de consumir también puede ser una lata de atún, esto para reparar los tejidos después del esfuerzo realizado. Lo importante es saber elegir bien, escogiendo alimentos con un índice glucémico moderado / alto para que el reabastecimiento sea rápido. Se recomienda tomar aproximadamente 1g de hidratos de carbono/kg de peso corporal durante las dos horas posteriores al ejercicio. Entre las comidas adecuadas se incluyen pasta, fideos, arroz, papa cocida o asada, evitando en lo posible los alimentos grasos (frituras) etc.. puesto que enlentecen la reposición de hidratos de carbono y pueden producir molestias gastrointestinales.

Pauta de ingesta alimenticia para las sesiones de entrenamientos

Horario de entrenamiento	Desayuno	Después del entrenamiento	Almuerzo	Media tarde	Cena
Mañana	Una taza de té o café, jugos pan con miel mermelada o galletas	Una taza de leche con jugos, pan con queso o algún alimento proteico (revisar tabla) galletas etc..	Ensaladas jugos uno a dos plato con (pastas) arroz o tallarines + carne de preferencia carnes blancas (pollo, pavo pescado) etc..	Una fruta o una barra de cereal	Un plato de Pastas + huevos cocidos, carne (pavo, pollo, atún) etc..
Horario de entrenamiento	Desayuno	Almuerzo	Media tarde	Después del entrenamiento	Cena
Tarde	Una taza de leche con cereales jugos te o café + pan con queso o margarina	Ensaladas jugos uno a dos plato con (pastas) arroz o tallarines + carne de preferencia carnes blancas (pollo, pavo pescado) etc..	Una fruta o una barra de cereal	Una taza de leche con jugos, pan con queso o algún alimento proteico (revisar tabla) galletas etc..	Un plato de Pastas + huevos cocidos, carne (pavo, pollo, atún) etc..

Nota: si entrenas en la mañana, la cena anterior debe ser rica en carbohidratos y un desayuno liviano revisar tabla.

Dónde obtener los nutrientes necesarios

NUTRIENTES	CARACTERÍSTICAS	FUENTES
Proteínas	1/3 de origen animal 10-20% del contenido calórico total 0,8-1 g/Kg de peso (adultos)	Carne y pescado Legumbres Huevos Leche y derivados lácteos
Hidratos de carbono	50-60% del contenido calórico total Polisacáridos : Oligosacáridos (4:1) Se aconseja más de 120 g/día	Cereales y pan Dulces Frutas y verduras Leche y derivados lácteos
Lípidos	30-40% del contenido calórico total 10% A. grasos saturados 10% A. grasos monoinsaturados 10% A. grasos pool	Aceites y margarinas Carnes y pescados Leches y derivados lácteos Frutos secos

	insaturados Menos de 300 mg de colesterol al día 2-6% de ácido linoleico	
Energía	Necesidades en función de actividad Necesidades en función edad, sexo...	Hidratos de carbono (4 kcal/g) Proteínas (4 kcal/g) Lípidos (9kcal/g)
Hierro	Disponibilidad variable en los alimentos en función de los grupos Emmo. y otros componentes de la dieta	Carne (hígado) Legumbres Pescado
Calcio	Utilización en función de la vitamina D, parathormona y resorción ósea	Leche y derivados lácteos
Yodo	Deficiencias en zonas endémicas (bocio)	Pescado Sal yodada
Vitamina A	Vitamina liposoluble	Vegetales coloreados Hígado
Vitamina B1	Vitamina hidrosoluble Necesidades relacionadas con el metabolismo energético (0,5 mg/1000 kcal)	Carnes Cereales con cáscara Legumbres
Vitamina B2	Vitamina hidrosoluble Necesidades relacionadas con el metabolismo energético (0,6 mg/1000 kcal)	Leche Amplia distribución
Vitamina B3	Vitamina hidrosoluble Necesidades relacionadas con el metabolismo energético (6,6 mg/1000 kcal)	Carne Cereales
Vitamina B6	Vitamina hidrosoluble Interviene en el metabolismo	Carne (hígado) Cereales y verduras
Vitamina B12	Vitamina hidrosoluble Utilización en la acción del factor intrínseco en la mucosa gástrica	Carne Huevos Leche y derivados lácteos
Vitamina C	Vitamina hidrosoluble	Frutas y verduras
Vitamina D	Vitamina liposoluble Su metabolismo está relacionado con la exposición solar	Leche y derivados lácteos
Vitamina E	Vitamina liposoluble	Aceites vegetales

Referencias:

- ❖ <http://www.guioteca.com/running/que-comer-antes-y-despues-de-correr/>
- ❖ ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN E HIDRATACIÓN EN EL DEPORTE
Dra. Nieves Palacios Gil-Antuñano
Dr. Zigor Montalvo Zenarruzabeitia
Dña. Ana María Ribas Camacho
Servicio de Medicina, Endocrinología y Nutrición.
Centro de Medicina del Deporte.
Consejo Superior de Deportes.