

RUNNERStyle

Cómo alimentarte antes de una carrera.

¿QUÉ DEBES EVITAR COMER?

COMPOSICIÓN DE CARBOHIDRATOS Vs. PROTEÍNA Vs. VEGETALES

EVITA COMER PRODUCTOS QUE PUEDAN ACTIVAR TU DIGESTIÓN.

ERRORES más comunes en los que caemos los deportistas

No te dejes llevar por las dietas de moda

LOS 5 MANDAMIENTOS DE LA ALIMENTACIÓN

PREVIA A UNA 5K, 10K, 15K Y 21K



Alimentarte correctamente es fundamental a la hora de hacer ejercicio, y ni que decir cuando quieres planificar una carrera. Hacer ejercicio queriendo mejorar tiempos, ganar eficiencias o incluso bajar de peso.

Adaptar tu alimentación al tipo de ejercicio que llevas a cabo es prioritario, no es lo mismo correr una 5k, que una 10k, 15, o 21k. De igual manera será necesario si llevas a cabo entrenamiento funcional.

Alimentarte bien te ayudará a fortalecer tu sistema inmune y evitar enfermarte, mejorará tu energía para lograr tus metas, te ayudará a mejorar tu aspecto físico y hasta te beneficiará en la velocidad y rendimiento deportivo.

Este ebook te ayudará a conocer mejor como te debes alimentar cuando te preparas para una distancia en particular.

Esperamos que lo puedas disfrutar.

**JORGE
& CRISTY**

ALIMENTACIÓN ADECUADA ANTES DE UNA **CARRERA:** 5K, 10K Y 21K



Alimentarte correctamente es una clave importante para la preparación de una carrera. **Correr es uno de los ejercicios físicos que más gasto calórico produce por minuto.** Si corres habitualmente, adaptar tu comida a los kilómetros recorridos se convierte en una prioridad. No puedes (ni debes) comer lo mismo que tu vecino(a) cuya actividad favorita es recorrer los metros que separan el sofá de la nevera.



Según la opinión de una gran cantidad de expertos, la actitud de corredor se debe mantener aun cuando no se está entrenando, por ende, debe convertirse en un estilo de vida real, por lo tanto, esto incluye las veces que nos sentemos en la mesa a comer.

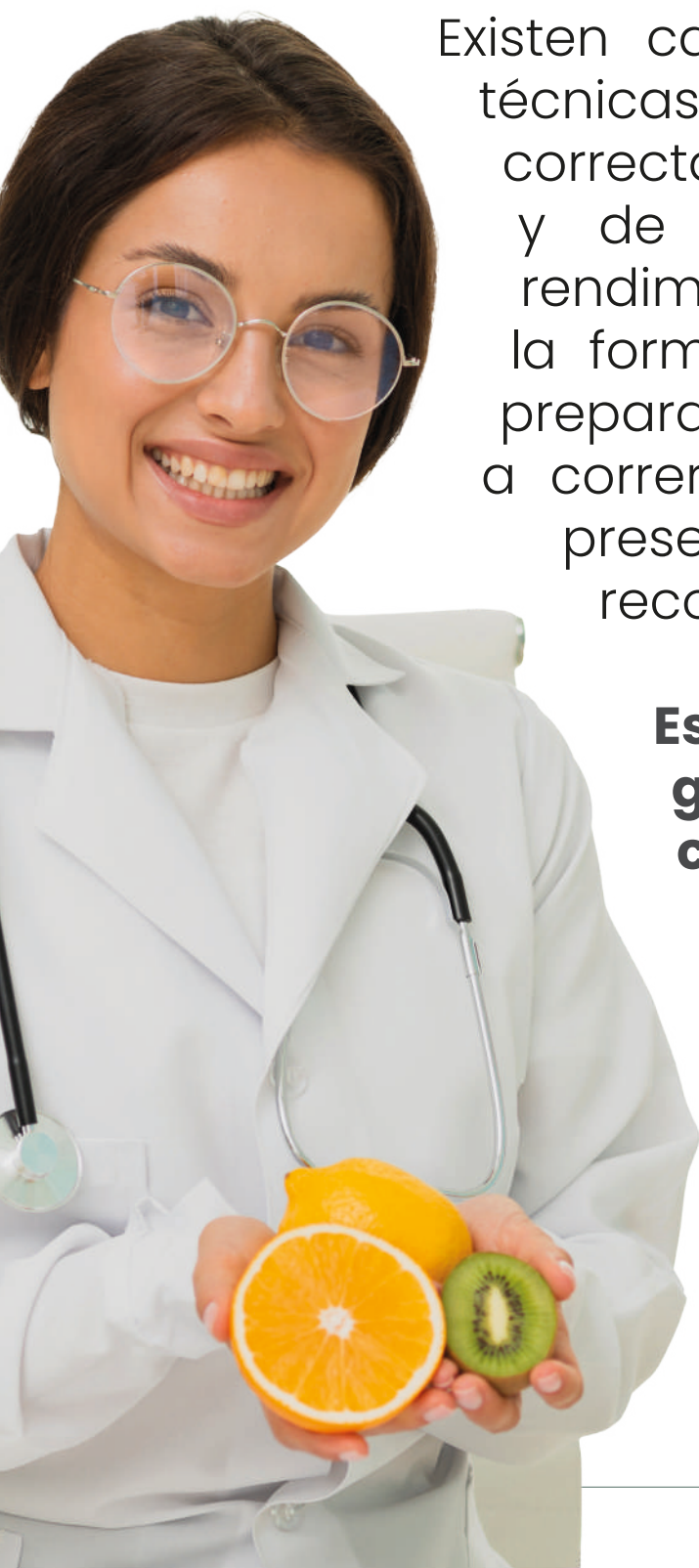
Por lo general, los corredores cuentan con un desgaste calórico intenso y, por tanto, unas necesidades de tipo nutricional que resultan ser muy distintas a otras personas que llevan vidas sedentarias.

Los corredores tienen fama de comer muchísimo, aunque más que fama es una realidad, ya que es posible llegar a quemar desde 500 hasta 1.000 calorías durante una sola carrera; esto lo siente el cuerpo, lo cual genera un apetito voraz.

Además de conocer qué comer, como corredor debes saber cuándo hacerlo, ya que cada una de las necesidades puede cambiar según la etapa específica del entrenamiento.

Existen cantidad de dudas sobre las técnicas para abastecer de forma correcta los depósitos de glucógeno y de esa manera aumentar el rendimiento; esto dependerá de la forma en que estés llevando tu preparación en la distancia que vas a correr. Así que a continuación te presentaremos la alimentación recomendada.

Estas recomendaciones son generales, y bajo ninguna circunstancia prevalecerán por encima de las de tus médicos, nutriólogos, nutricionistas o especialistas. De igual manera, debes tener en cuenta las condiciones especiales, físicas o preexistentes que tienes, por lo cual te sugerimos tener recomendaciones médicas previas.



¿CÓMO DEBE SER MI ALIMENTACIÓN ANTES DE UNA CARRERA DE 5K?

Correr cinco kilómetros puede llegar a sonar fácil, pero requiere mayor intensidad, ya que la carrera logra desenvolverse con mayor velocidad gracias a que su distancia es menor; para otros resulta ser el inicio en el extraordinario mundo del *running*, por lo que esta puede ser una bienvenida, así que se requerirá, además de entrenamiento, un buen control de tipo nutricional que involucre tanto la manera de comer como de hidratarse.

Queremos compartirte algunas estrategias sencillas y prácticas en cuanto a la nutrición que debes de llevar antes de una carrera de 5k:

- Antes de cada entrenamiento y de la carrera debes hidratarte muy bien: uno o dos vasos de agua 30 minutos antes de la carrera son suficientes.
- Come una pequeña porción de alimentos antes de comenzar, puede ser una hora antes y esta puede contener:

- Banano.
- 1 compota.
- 1 Sola rebanada de pan (blanco) cubierta solo con mermelada.

“

ES MUY IMPORTANTE QUE EVITES COMER PRODUCTOS QUE PUEDAN ACTIVAR TU DIGESTIÓN.

- Para los 5k no existe la necesidad real de consumir grandes cargas de carbohidratos antes de la competencia, únicamente con una pequeña comida previa y usar la carga de carbohidratos, preferiblemente la noche anterior, será más que suficiente para esa distancia en específico.
- Algunos corredores pueden consumir como estrategia cápsulas de sal antes de la carrera, pero en esta oportunidad no necesitarás agregarlas, ya que la pérdida de sodio no es realmente significativa para esta distancia.
- Una pregunta frecuente tiene que ver con el consumo de la cafeína antes de iniciar este tipo de competencias; déjanos decirte que no tendrá mayor relevancia, ya que la cafeína genera su pico

de máxima acción luego de los 45 minutos de ser consumida y una carrera de 5k dura, generalmente, menos tiempo, por lo que no tendrá el impacto esperado y resultaría innecesario; igualmente, recuerda que el café como tal no es un hidratante, y tampoco te recomendamos tomar bebidas energéticas que pueden ponerte en riesgo (**Ver e-book de Hidratación aquí**) <https://corremitierra.com/ebook/>

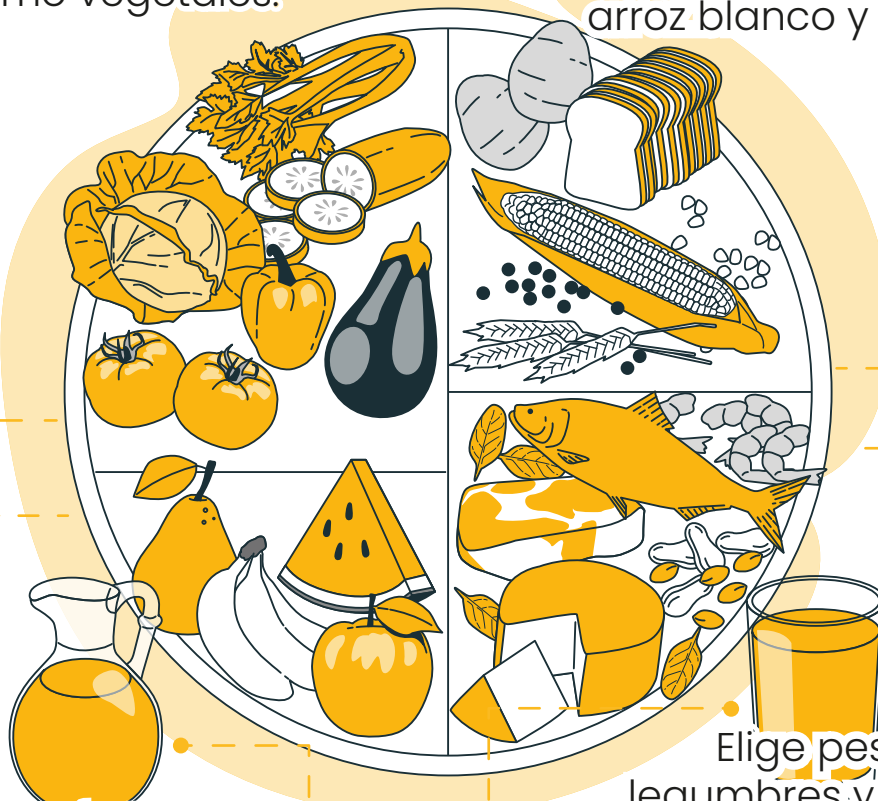
La alimentación adecuada no aplica solo para el día antes de la carrera, debe ser parte de un proceso aplicado desde semanas antes para almacenar en tu cuerpo las energías suficientes durante la carrera y, así, prevenir que no se te bajen las defensas, además es muy importante que no te dejes llevar por teorías y cambiar los hábitos alimentarios de un momento a otro y mucho menos días antes de la competencia, ya que podrás tener una indigestión o cambios perjudiciales en la digestión. *Recuerda: ¡puedes disfrutar de tu carrera sin olvidar que los 5k serán el comienzo de grandes éxitos en el futuro!*



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Cuanto más verduras y en mayor cantidad, mejor. Patatas y patatas fritas no cuentan como vegetales.

Comer variedad de cereales integrales (como pan integral, pasta integral y arroz integral). Limitar los granos refinados (como arroz blanco y pan blanco).



Comer mucha fruta de todos los colores.

Elige pescados, aves, legumbres y frutos secos. Limitar la carne roja y el queso. Evitar tocino, embutidos y otras carnes procesadas.

Usar solo aceites saludables como oliva para cocinar o ensaladas. Mantequilla limitada y evita las grasas trans.

Beber agua, té o café con poca o nada de azúcar. Limitar la leche entera a 1 ó 2 veces al día y zumo envasado (1 vaso pequeño día). Prohibida las bebidas azucaradas.

¿CÓMO DEBE SER MI ALIMENTACIÓN ANTES DE UNA CARRERA DE 10K?

Al probar la carrera de 5k, generalmente te sentirás listo para ir por más, por lo que los 10k representan un segundo escalafón o una prueba óptima para quienes se preparan específicamente para este tipo de competencias, pero a medida que aumenta la distancia conocer el tipo de alimentación previo o durante la preparación se hace más importante.

¿CÓMO SE RECOMIENDA QUE SEA LA COMIDA ANTES DE LA CARRERA?

- Debe ser rica en pan blanco, frutas, cereales, entre otros.
- La carga proteica debe ser leve, por ende, con poca grasa, que sea digerible; por ejemplo: pavo, queso fresco, entre otros.
- Evitar a toda costa los alimentos grasos, debido a que pueden llegar a poner un poco lenta tu digestión.

- Los alimentos picantes deben quedar fuera y a su vez los que posean un alto contenido de fibra.
- Beber unos dos o tres vasos de agua, o en su defecto una bebida isotónica 30 a 60 minutos antes para mantener la hidratación.

Algunos ejemplos de combinaciones son:

- Alimentos ricos en miel, plátano o avena.
- Pan blanco acompañado de pavo y, además, una manzana.
- Fresas acompañadas de dátiles.

No olvides que la alimentación que decidas llevar, en especial al prepararte para una prueba, te dará la capacidad para lograr una recuperación no solo en los entrenamientos, sino posterior a la carrera. Aunque una carrera de 10k no tiene un nivel tan alto, si lo comparamos con una maratón, sí es importante que consideres una alimentación adecuada; te aseguramos que así no llegarás a sufrir.



¿CÓMO DEBE SER MI **ALIMENTACIÓN** **ANTES** DE UNA **CARRERA DE 21K?**

Al hablar de 21k nos referimos a una media maratón, por lo que los cuidados al hablar de alimentación e hidratación ya comienzan a tener mayor relevancia, aunque si has llegado hasta aquí, probablemente sabes que el entrenamiento debe ser integral; tanto lo físico como lo mental serán factores determinantes para lograr tus objetivos.

Al tomar la decisión de aumentar considerablemente la distancia en cuanto a las carreras de calle, debes saber que requieres una mayor preparación; esto incluye los entrenamientos, la alimentación y todo lo que tenga que ver con la nutrición.

En cada uno de los calendarios anuales la oferta de este tipo de distancia ha aumentado considerablemente, gracias a que cada vez son más la cantidad de personas interesadas, por lo que es importante que conozcas los tips más relevantes si la meta es completar con éxito los 21.097 metros.

No cabe duda de que es un desafío enfrentar una media maratón, aunque **requiere un número mayor de gasto energético** en comparación con las de menos distancia, por lo que correrla con éxito requerirá de una excelente estrategia, durante la preparación y antes de la carrera.

UNA ESTRATEGIA INFALIBLE PARA LOS 21K

Existen algunos *runners* que cuentan con una estrategia en cuanto a la alimentación; esto es muy común para los deportistas que se caracterizan por ser de mayor resistencia. Esta consiste en intentar sobrecargar el glucógeno muscular (es el más importante almacén de glucosa del organismo, indispensable para la contracción



muscular mientras se hace ejercicio, cuya importancia aumenta progresiva y conjuntamente a la vez que se intensifica el ejercicio; se puede encontrar en los carbohidratos) con la finalidad de lograr incrementar más de lo acostumbrado los niveles existentes de glucógenos en cada uno de los músculos.

Este modelo fue propuesto en 1981, y con el se busca prolongar exponencialmente el tiempo en que el atleta pueda llegar a sostener efectivamente el ritmo que amerita la carrera; la idea es aumentar en lo posible la ingesta de alimentos que posean altos niveles de carbohidratos (sustancia orgánica sólida, blanca y soluble en agua, que constituye las reservas energéticas de las células animales y vegetales, por ejemplo las verduras, frutas, frutos secos, harinas, pastas), y hacerlo tres días antes de que inicie la competencia, adicionalmente debe reducirse la intensidad de cada entrenamiento 72 horas previas.

Consumir carbohidratos, los cuales se encuentran presentes en el cacahuete, avena, calabaza, cereales integrales, guisantes secos, habas secas, maíz, entre otros, permite alcanzar de 8 a 10 g/kg peso/día.

Resulta de suma importancia evaluar de forma previa cualquier ingesta de carbohidratos y así diseñar un menú efectivo de sobrecarga individual.

EL DESAYUNO PREVIO

Es necesario desayunar entre hora y media y máximo dos horas antes de la carrera y así favorecer en todo momento la digestión y la disponibilidad de la energía hacia la musculatura, con alimentos que sean bajos en grasas y en fibras, por lo que deben evitarse los integrales y los lácteos.

La mermelada, infusiones, jugos, frutos secos, algunos cereales y miel, son los alimentos que mejor pueden adaptarse al momento; en lo que respecta a la hidratación, es recomendable consumir de 5 a 7 ml/



kg de agua en un lapso de tres o cuatro horas previas, por lo que para alguien que pesa 70 kg significarán entre los 300 y 350 ml de agua.

Es importante resaltar que en el caso de las personas que están acostumbradas a entrenar en ayunas, porque así lo han incorporado, se recomienda que no cambien sus costumbres alimentarias antes de la carrera.

¿QUÉ DEBO COMER SEMANAS ANTES, LA SEMANA PREVIA, EL DÍA PREVIO Y EL DE LA CARRERA?

Las semanas antes de este tipo de competencias pueden llegar a ser cruciales para lograr acumular la mayor cantidad de energía, algo que se conoce también como el combustible muscular (los carbohidratos almacenados en el músculo son la fuente principal de combustible para las contracciones musculares de alta intensidad), el cual se compone básicamente por los carbohidratos.

Estos pueden llegar a ser almacenados por los músculos y en forma de glucógeno en el hígado, por lo que es posible evitar la llegada tanto de la fatiga muscular como del cansancio.

Es fundamental una dieta con buen contenido de carbohidratos, sin fibras ni grasa para evitar cualquier molestia gastrointestinal.

LOS 5 MANDAMIENTOS DE LA ALIMENTACIÓN

Existen cinco mandamientos que sin duda alguna servirán de base para conocer qué deberás tener en la mesa antes de cualquiera de nuestras competencias.

01

CARBOHIDRATOS

No cabe duda que los días previos a cualquiera de tus competencias son y serán los carbohidratos los reyes de tu dieta; en la totalidad de las comidas se deben llegar a consumir de manera abundante para así efectuar una excelente carga, por lo que los protagonistas del menú deben ser la pasta, la fruta, el pan, el arroz, las patatas, entre otras.

Es ideal que puedas ir integrando una dieta personalizada y que las cantidades a su vez se adapten al peso, además, conseguir 9 o 10 gramos de carbohidratos por cada kilo, lo cual supone una adecuada dieta de sobrecarga; por ejemplo, una persona de 70 kg de peso deberá consumir entre 630 y 700 gramos de carbohidratos por día.

Se piensa que con la cantidad basta y no es así, pues el tipo de pasta es igualmente importante, por ejemplo: la pasta de trigo entero es una mejor opción que la pasta hecha de harina refinada.

02

HIDRATACIÓN

Es imprescindible no descuidar la hidratación, ya que es de suma importancia, inclusive durante toda la temporada, aunque cobra mucha mayor relevancia en los días previos a la ansiada carrera.

Si realizas una dieta destinada a la carga, pero no recibes una hidratación que sea suficiente, no aumentará tu glucógeno muscular; así que debes pensar en cada uno de los gramos de glucosa que debes añadir, o sea, tres mililitros de agua, ¡no debemos olvidarlo!



03**FUERA LA COMIDA CHATARRA**

Debes dejar a un lado los embutidos, galletas, los snacks y toda la comida envasada, ya que para nada podrán ayudarte, sino que, por el contrario, puede empeorar cualquier resultado.

Lo único que te podría llegar a aportar son grasas saturadas, aditivos y grasas trans, por ende, ¡absolutamente nada que pueda interesarte! Debes comer lo correcto, frutas, cereales, verduras y apartar del todo los alimentos superfluos.

Si la ansiedad llama a picotear, debes llevar siempre cualquier snack que resulte saludable como los frutos secos bajos en grasas, las frutas desecadas, zanahoria con limón, yogurt griego natural.



04**DESAYUNO PREVIO A CUALQUIER COMPETENCIA**

Tener listos los depósitos de la anhelada energía será la clave para que logres los resultados esperados, por lo que lo primero que debes tener presente es el tiempo de digestión. Debes comer con tiempo para lograr llegar a la carrera con una sensación de haber ya digerido, pero sin sentir hambre, aunque los nervios pueden retardar la velocidad para la absorción.

El truco está en hidratarse correctamente y no consumir más de 100 a 400 g de carbohidratos, o la cantidad necesaria de acuerdo con las características físicas de cada uno.

La base específica para este desayuno es muy fácil: rica en carbohidratos que sean de fácil digestión, pocas fibras y grasas, e intentar consumir alimentos que conozcas bien; ejemplo:

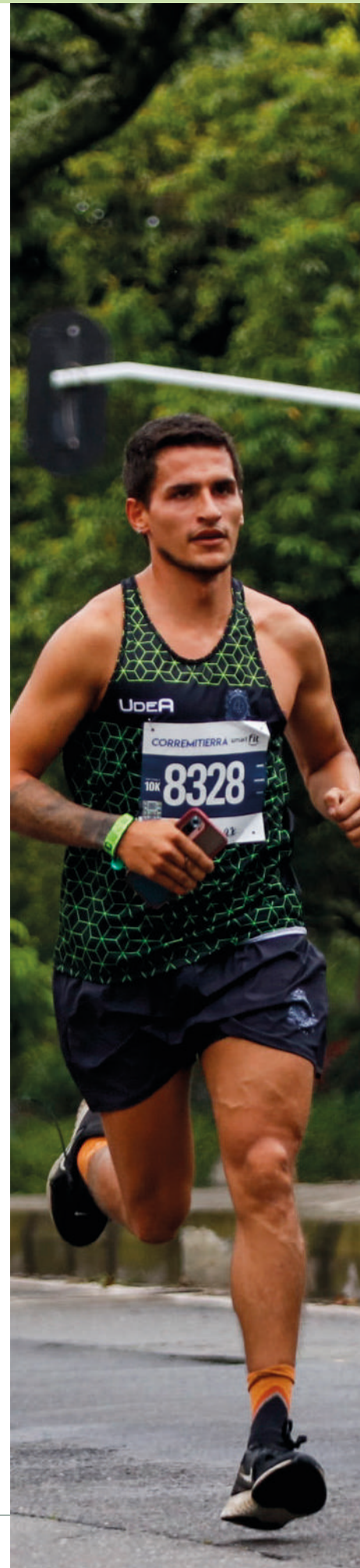


- Un vaso de jugo acompañado de unas tostadas cubiertas con mermelada o mantequilla de maní.
- Avena, cereales y una bebida hecha de soja y miel pueden complementarse con una tostada y pavo.
- Copos de avena o cereal, acompañados de un bowl de fresas.

05

LAS PROTEÍNAS MODERADAMENTE

La palabra “moderación” es muy adecuada. Las proteínas durante la época de entrenamientos, y a su vez durante la recuperación, son realmente importantes, pero es necesario anotar que en los días previos no pueden ser los protagonistas; consumirlas, pero en cantidades que sean reducidas. La razón es sumamente sencilla: si llegas a comer demasiadas proteínas te puedes saturar antes y de esa manera no llegar a recibir los carbohidratos requeridos para la carga, por lo que no hay problema alguno consumirlo de forma moderada en comidas y en la cena.



¿QUÉ DEBO EVITAR COMER?

Si hablamos de preguntas frecuentes, esta es una de ellas: ¿qué debes evitar sobre todo si estamos entrenando en cualquiera de las etapas? A continuación, algunos útiles y prácticos consejos:

CANTIDADES GRANDES DE PROTEÍNAS

Alimentos como atún, jamón de cerdo, embutidos, carne, etc, harán que la digestión llegue a ser muchísimo más lenta, que no es el caso de los carbohidratos, y seguramente pasarán más tiempo del esperado en tu estómago, por lo que la pesadez y el reflujo pueden llegar inesperadamente en medio de una carrera.



ALIMENTOS RICOS **EN FIBRA**

Granola, panes con fibra, afrecho, salvado de trigo, entre otros, causarán sin duda una lenta digestión, pudiendo llegar a ocasionar ganas de evacuar o flatulencias durante la carrera.

ALIMENTOS QUE POSEAN **ALTO NIVEL DE GRASA**

Mantequilla de maní, mayonesa, chocolate, frutos secos, mantequillas; el reflujo y la pesadez pueden afectarte severamente en medio de la carrera.

ALIMENTOS **FLATULENTOS**

Sandía, coliflor, edulcorantes, granos, fibra, melón, entre otros del mismo estilo.

ALIMENTOS **DESCONOCIDOS**

Si existe algún alimento específico que no conozcas del todo es preferible no probarlo, y menos antes de correr; no es para nada momento de experimentar, las sorpresas puede que no sean del todo agradables.

AGUA A POCO TIEMPO **DE INICIAR LA CARRERA**

El metabolismo en el caso específico del agua dura dos horas; si se ingiere un exceso de líquido existe un alto riesgo de sentir ganas de eliminar en plena carrera; si se toma por ejemplo 15 minutos antes, el cuerpo puede usarla para reponer las pérdidas durante la media hora de la carrera.

NO A LAS BEBIDAS ENERGÉTICAS **ANTES DE LA CARRERA**

Si eres del tipo de personas sensibles a la insulina y a generar hipoglicemias reactivas (pueden desconocerlo), al ser hechas estas bebidas de carbohidratos que cuentan con un gran índice glicémico (glucosa), pueden traer consigo sensación de desvanecimiento o hasta falta de energía al muy poco tiempo del inicio de la carrera. Al culminar la competencia pudiera ser una opción aceptable.



¿CÓMO **DEBERÍA** SER LA **COMPOSICIÓN** DE **MIS COMIDAS:**

% CARBOHIDRATOS, % PROTEÍNA, %VEGETALES?

El rendimiento específico para cualquier deportista amateur depende de múltiples factores, desde socioeconómicos, personales, culturales, entre otros, donde, además, es posible mencionar tanto el entrenamiento como una excelente alimentación.

Esta última es vital para lograr un rotundo éxito deportivo, tanto es así que un entrenamiento óptimo puede malograrse por el sencillo hecho de no contar con el apoyo de una dieta eficiente o por deshidratación.



A continuación, se presenta la exacta composición de las comidas, aunque para características especiales pueden sufrir cambios dictaminados por médicos, nutricionistas o un especialista:

Mujeres: 51% de hidratos de carbono, 15% de proteínas y 34% de grasas.



Varones: 46% de hidratos de carbono, 16% de proteínas y 37% de grasas.



ERRORES MÁS COMUNES AL ALIMENTARSE ANTES DE UNA CARRERA

Una de las razones que cobra más fuerza para impulsarte a correr es poder perder peso, esta resulta ser un motivo tan válido como puede ser cualquier otro, siempre y cuando sea para lograr una vida más saludable.

Lo negativo es que puedes llegar a centrarte únicamente en perder peso y olvidar todos los beneficios que, sin duda, ofrece el *running*, por lo que dejar de comer jamás debe ser una opción; sucede mucho, ya sea por información insuficiente o exceso de deseos de llegar a los objetivos.

Otra razón es para aquellos que pueden dedicarse al *running* por pasión y que la ansiedad llegue a afectarles y, por medio de métodos incorrectos, buscar caminos fáciles para lograr sus objetivos. Una dieta incorrecta destruye un gran entrenamiento; para evitarlo te contamos algunos errores comunes:

■ **Exceso innecesario de carbohidratos**

Algunos atletas sobreestiman la carga o necesidad calórica y terminan exagerando el consumo de arroz, papa, pan, cereales, entre otros.

■ **Consumir exceso de fibra**

En los corredores existe transferencia de sangre, específicamente desde el sistema digestivo hasta cada uno de los músculos, por lo que la fibra en exceso, presente en verduras, legumbres y nueces, pudiera traer como consecuencia calambres estomacales.



■ **Desayunar si estás acostumbrado a ello**

Desde la noche el cuerpo pasa largas horas sin recibir alimento alguno, así que en estas condiciones resulta bastante complicado rendir lo necesario en entrenamientos y mucho menos en las carreras, salvo en los casos donde las personas ya están acostumbradas a entrenar sin desayunar.

■ **Comer muy tarde**

Si comemos tarde o en una cantidad excesiva, desde una mala digestión hasta exceso de reservas de grasa tendrán consecuencias graves.

■ **Frecuentes comidas fuera de horario**

Esto sucede, por lo general, luego de entrenamientos fuertes o al terminar la carrera, por lo que el ejercicio quedará absolutamente arruinado, por lo tanto, debe plantearse una buena dieta posterior a la actividad física.

¿QUÉ DEBO COMER **POSTERIOR A LA CARRERA?**

Puede resultar complicado, es verdad, pero comer luego de los 30 minutos posteriores a cualquier carrera favorece a tu cuerpo para que reciba y reponga una enorme cantidad de nutrientes e iniciar favorablemente el proceso de recuperación.

Los carbohidratos resultan, sin duda, ser importantes para regenerar una gran parte del glucógeno muscular, el cual es el principal almacén de glucosa en el organismo que se ha llegado a quemar producto de la carrera. Por tal razón, para reponer eficientemente el glucógeno muscular se requieren carbohidratos que favorezcan la rápida digestión con un gran índice glicémico lo antes posible; algunos ejemplos son:

- Bananos.
- Pasas.
- Barras de granola.
- Un puñado de quinoa o en su defecto el arroz integral funciona excelente.
- Aguacate.
- Aceitunas.



TIPS FINALES

Para poder llegar a mejorar en el atractivo mundo del *running* la constancia es determinante; sin embargo, te damos estas recomendaciones:

- No te concentres en las dietas de moda.
- No uses suplementos aparentemente milagrosos sin consultar con tu médico o especialista.
- No existe un camino mágico para obtener rendimiento óptimo.
- Emplea un método apropiado para entrenar junto a factores como el estilo de vida y la adecuada nutrición.





- Piensa en una alimentación inteligente y equilibrada, con el objetivo de mantenerte sano.
- No te exageres en comidas el día anterior a tu carrera.
- La buena alimentación no se da días antes, sino desde semanas previas a la carrera. No pretendas cambiar tus hábitos en los últimos tres días.
- Sé consciente de la importancia de consumir alimentos que te den la energía necesaria de acuerdo con la distancia que vas a correr o el tipo de ejercicio que llevarás a cabo.

TÉCNICA DE CARRERA

PROGRAMA PARA RUNNERS



Si estás preparándote para:

5k | 10k | 15k | 21k

TÉCNICA | FORTALECIMIENTO | RESISTENCIA | ALIMENTACIÓN

Con el respaldo de:

CORREMITIERRA

INSCRÍBETE YA!