



LA AFRICANA

VI CARRERA DE LA LEGIÓN

MELILLA // 21 ABRIL 2018 // PLAZA DE LAS CULTURAS // 12:00
50 km Plancha / 75 km Sierra de Montaña

ALIMENTACIÓN ANTES DE UNA CARRERA

No basta con entrenar para correr una Carrera, lo que comes la semana antes te ayudará a correr mejor y llegar a meta con una sonrisa

Yolanda Vázquez Mazariego -



¿Qué debo comer la semana antes de la carrera?

La mayoría de las personas deportistas procuran seguir una dieta rica en carbohidratos complejos antes de una prueba. Por eso están todo el día comiendo pasta, arroz, galletas integrales, patatas, bebidas energéticas, etc.

Pero no hay que caer en los extremos, la alimentación equilibrada no consiste en tomar sólo carbohidratos, también necesitas tomar lípidos o grasas, proteínas, vitaminas, minerales, fibras, etc. Es decir, hay que seguir una **dieta variada para estar sana** y que no te falte de nada, escogiendo los alimentos de mejor calidad para tu organismo. Lo que debes comer todos los días son frutas, verduras y ensaladas, e ir intercalando cada día en la comida y cena un segundo plato de: arroz, pasta integral, pescados a la plancha, huevos, legumbres, carnes (aves y cortes magros) a la plancha. De postre nada mejor que un lácteo semidesnatado.

Y no te olvides de tomar 4 o 5 nueces, almendras o avellanas cada día. Si te preocupa ganar peso, basta con que elijas los alimentos más ligeros y ricos en nutrientes dentro de cada uno, por ejemplo, escoge carnes magras ricas en proteínas (pollo) en vez de carnes grasas, o aceite de oliva rico en grasas sanas en vez de mantequilla, o pasta integral rica en carbohidratos complejos, en vez de pasta normal.

¿Es importante la alimentación del jueves y el viernes?





LA AFRICANA

VI CARRERA DE LA LEGIÓN

MELILLA // 21 ABRIL 2018 // PLAZA DE LAS CULTURAS // 12:00
50 km Plancha / 75 km Bicicleta de montaña

Sí, es el momento de rellenar tus depósitos de glucógeno muscular, es decir de cargar las pilas para el **día D**. Para conseguirlo, debes comer al menos 5 comidas ligeras al día, con alimentos más ricos en carbohidratos como la pasta, arroz, patatas, combinadas con vegetales. Recuerda que debes tomar fruta rica carbohidratos (plátanos, uvas, melones, manzanas, etc.) y escoge alimentos proteicos de digestión ligera como una pechuga de pollo a la plancha, pescado hervido o una tortilla francesa.

La norma es que no te llenes en cada comida, es preferible comer poco pero a menudo, para que las digestiones sean ligeras.

¿Cuál es la mejor cena para el viernes?

La cena tradicional de un corredor es la pasta, siempre combinada con salsas muy ligeras (olvidate de la nata y el beicon) lo mejor es tomar pasta con vegetales, o a la boloñesa con tomate y carne picada y sin abusar, o con berberechos o almejas y ajo picado. **Procura seguir con la norma del equilibrio**, comiendo lo justo para saciarte y sin sentirte pesad@.

¿Qué tomo para desayunar el sábado?

Es muy importante el desayuno del día de la carrera, recuerda respetar **la regla de las tres horas de digestión**, por lo que debes desayunar al menos dos horas o tres antes de practicar un deporte.

Eso implica levantarse pronto en sábado, como la carrera es a las 12:15 h., debes desayunar a las 9 o 9:30 como muy tarde, y no vale desayunar un café a las 11:00 h. y salir corriendo a la carrera.

Lo que nunca debes hacer es desayunar algo diferente a lo de **todos los días**, así que empieza a tomar este desayuno al menos 15 días o un mes antes de la carrera, para ir acostumbrando a tu intestino a la digestión matutina.

El desayuno ideal debe combinar carbohidratos con proteína, y lo habitual es tomar un zumo de naranja, un yogur con cereales tipo muesli, fruta natural y algunos frutos secos. Puedes tomarte un té con miel o un café y es conveniente que empieces a beber uno o dos vasos de agua.

¿Es bueno tomar café para correr mejor?

La cafeína es un arma de doble filo. Por un lado, es un estimulante que en dosis moderada ayuda a obtener más energía para el movimiento, aunque no está claro si actúa solo sobre el sistema nervioso o también interviene en el metabolismo energético. Por otro lado es un diurético que puede acelerar la deshidratación y empeorar el rendimiento deportivo. El mejor consejo es no abusar de la cafeína, si estás acostumbrad@ a desayunar un café, puedes tomarlo, siempre que puedas ir al baño antes de la carrera.

¿Tendría que comer algo justo antes de correr?

Para un/a ultramaratoniano/a medio, preparar tus depósitos de energía es vital para llegar a meta. Se calcula que tres o cuatro horas antes de la carrera, se tome una comida de 500 a 1.000 calorías en forma de carbohidratos de asimilación lenta (cereales integrales, patatas, arroz, pasta, etc.).

Las infusiones con miel y las frutas son tus aliadas para mantener el estómago ocupado y sin digestiones difíciles durante el tiempo que pasa entre la comida y la carrera. Si el hambre te agobia, no pruebes alimentos nuevos, toma pasas o frutos secos en pequeña cantidad y bebidas energéticas que conozcas para evitar molestias intestinales que pueden aparecer por los nervios a enfrentarte al maratón, que no es una prueba sencilla.





LA AFRICANA

VI CARRERA DE LA LEGIÓN

MELILLA // 21 ABRIL 2018 // PLAZA DE LAS CULTURAS // 12:00
50 km Marcha / 75 km Bicicleta de montaña



¿Debo llevar algo para tomar durante la carrera?

En ultramaratón, la clave para terminar la prueba, sea cual sea tu objetivo, es la hidratación. Los primeros en llegar no perdonan ningún avituallamiento en carrera. Aprovecha los puntos de agua, generalmente cada 5 km, para beber agua, a pequeños sorbos. Igual que en el medio-maratón se recomienda beber medio vaso de agua o bebida isotónica cada 15 minutos y recargar 100 calorías cada media hora.





LA AFRICANA

VI CARRERA DE LA LEGIÓN

MELILLA // 21 ABRIL 2018 // PLAZA DE LAS CULTURAS // 12:00
50 km Plancha / 75 km Biblioteca de Hostaña

Puedes parar y beber más tranquilo/a o llevar la botella pequeña en la mano y beber en marcha. Insisto, beber en el maratón te asegura no abandonar, grábatelo en la memoria. Algunos estudios recomiendan reemplazar carbohidratos cada 10 km, aunque algunos/as maratonianos/as terminan bien sin ello. Si tus amigos y familiares van a verte, puedes dejarles bebidas energéticas con carbohidratos de rápida asimilación por si los necesitas a partir del medio-maratón. Si no dispones de ayuda, puedes llevar barritas o geles energéticos, fruta fresca o pasas en un bolsillo para evitar hipoglucemias en carrera.

¿Cómo debo hidratarme?

Depende de tu nivel de esfuerzo, la temperatura del día, la humedad, tu nivel de hidratación antes de la carrera, etc. La regla es beber antes de tener sed, y nada mejor que empezar los días antes a hidratarte para asegurarte que no vas a sufrir una deshidratación, desayunar con un vaso de agua, y seguir bebiendo agua hasta media hora antes de la carrera (recuerda ir al baño antes de salir) Si el día es caluroso, no te olvides de beber agua cada 20 minutos durante la carrera, para reponer la pérdida de líquidos por el sudor. Y cuando termines, ya sabes: bebe más agua.

Yolanda Vázquez Mazariego - Responsable de Nutrición y Salud de Sport Life y www.sportlife.es

Directora de YogaFit; [Blog Nutrición y deporte](#)

En RSS:

twitter ([@Yola_VMazariego](#))

facebook: [Yolanda Vázquez Mazariego](#)

Instagram: [yolandavazquezmazariego](#)

Pinterest: [Yolanda Vázquez Mazariego](#)

