



GUIA NUTRICION DEPORTIVA Para corredores



Una guía de nutrición para
potenciar tu rendimiento al
máximo nivel.

BY MND. YETLANETZI PORTILLO VILLAFAÑA

ATENEA



Guia de nutrición para corredores

Si eres un corredor recreativo, estás entrenando para una media maratón, una maratón o un evento de ultra-resistencia, un plan de nutrición personalizado te ayudara a sacar lo mejor de tu entrenamiento y rendimiento.

Indagar en temas de nutrición para deportistas puede ser confuso y complejo. Así que como experta en nutrición deportiva he reunido algunos consejos prácticos para ayudarte.



La sangre se bombea a través de tus venas a medida que tu corazón se acelera. Tus músculos se tiñen y te duelen, pero aún así, sigues presionando, te gusta la emoción de la carrera y el poder en tu paso. Para ti, correr no es solo ejercicio; es libertad y escapar de la normalidad.

Si puedes identificarte con esto, entonces ya conoces la alegría de ir a correr, lo mismo con los otros 621,6 millones de personas que corren por todo el mundo. Pero, ¿cómo llevas tu carrera al siguiente nivel y convertirte en tu mejor versión que puedes ser? La nutrición es una herramienta para conseguirlo.



¿QUE DEBO COMER SI SOY CORREDOR?

“Correr no es solo una actividad física; es un estilo de vida, y nadie lo conoce mejor que los corredores, ¿verdad? Sin embargo, ¿estás haciendo lo suficiente para mantener este estilo de vida?

Cuando regresas de una carrera a largo plazo, todo sudoroso y cansado con hambre incluida por correr, a menudo te enfrentas a la pregunta:

¿Que comer para potenciar mi recuperación y recuperar mis músculos?

Tus comidas posteriores al entrenamiento son de suma importancia para la reparación muscular y el mantenimiento de ese estilo de vida.

En esta guía te brindara valiosas ideas y consejos prácticos. Así que, ata tus zapatos, y transforma tus rituales de alimentación después de la carrera.

¿QUÉ COMER DESPUÉS DE CORRER?

Recuperación de carbohidratos:

Restaura rápidamente el glucógeno muscular con carbohidratos para acelerar la recuperación y la preparación para la próxima sesión.

Proteína para el crecimiento: esencial para la reparación muscular; opta por fuentes de rápida absorción para facilitar la recuperación.



Incorporar grasas: Los aguacates, los frutos secos y las semillas proporcionan las grasas necesarias para la producción de energía y la absorción de nutrientes.

Esenciales para el desayuno: Despues de las carreras matutinas, consuma alimentos como el yogur griego y los cereales integrales para repostar de manera efectiva.

¿Qué comer POST- carrera?

Antes de decidir qué comer después de correr, es importante entender los conceptos básicos de **la nutrición deportiva**.

Después de una carrera exigente, su cuerpo necesita recuperarse con una nutrición de calidad

- Después de un entrenamiento intenso el cuerpo pierde energía significativa y nutrientes esenciales. Por lo tanto, una comida nutritiva después de la carrera es vital para ayudar a la recuperación muscular.



Ingesta de carbohidratos

Ya sea que se esté centrando en la recuperación después de una media maratón o simplemente en mantener su peso corporal después del entrenamiento, la ingesta adecuada de carbohidratos es crucial.

- Recargan de las reservas de glucógeno muscular después de una carrera.
- La optimización de su ingesta garantiza una recuperación más rápida y te prepara para tu siguiente entrenamiento.

¿Qué deberían comer los corredores después de correr?

Los corredores deben consumir una mezcla de **carbohidratos y proteínas después de correr.**

Algunas opciones pueden ser un plátano con mantequilla de maní, yogur con fruta o un batido de proteína.

Otras opciones incluyen un sándwich de pavo, ensalada de pollo, leche con chocolate, una barra de avena, yogurt con fruta, algo que nos ayude para el crecimiento y el recuperación muscular.



“Independientemente de tu objetivo en el running, ya sea pérdida de peso, ganancia muscular, mejorar rendimiento, tiempo, distancias o salud en general, la nutrición posterior a la carrera es su arma secreta para lograrlo. Asegúrate de que lo que comes después de la carrera se alinee bien con tus objetivos de carrera.



¿Que comer previo a tu carrera?

1 HORA ANTES DE CORRER

- Escoge alimentos de fácil absorción para obtener energía rápido
- De fácil digestión para evitar molestias a mitad de carrera.
- Consumo de 200-300 kcal

“**La planificación** de tus comidas no es algo sencillo cuando de verdad quieras resultados, debe ser una **decisión altamente personalizada**.

Los factores que afectan a esta decisión incluyen la edad, sexo, salud, composición corporal, la rutina de entrenamiento y los objetivos de la persona. Se deben considerar todos estos factores y encontrar un **equilibrio entre nutrientes y calorías**.

PRE-RUNNING

IDEAS DE SNACKS

- 1 Plátano + 2 cucharadas de crema de avellanas (260 kcal)
- Pan tostado con 1 cucharada de nutella (270kca)
- Licuado: 1 taza de leche + 1 cucharada de chocomilk + 1/2 plátano (260 kcal)



HIDRATACIÓN

- Hidratate antes de correr para mantener un optimo rendimiento
- **Distancias mayores** a 5 km o >1 hora, consume electrolitos
- **Distancias >10 km** durante tu carrera hidratante con algún suero o electrolitos



“Los alimentos saludables proporcionan una nutrición de recuperación que ayudar a reponer las reservas de glucógeno que pierde en el cuerpo en la carrera.

Los alimentos que dan energía a los corredores incluyen carbohidratos complejos como granos enteros, frutas, verduras y proteínas magras. Estos proporcionan reabastecimiento de combustible después de la ejecución y ayuda en la recuperación muscular.



¿Cuál es la mejor **bebida** **después** de correr?

“ El agua una **excelente** bebida **después** de una carrera para rehidratarte y maximizar la recuperación. Sin embargo, si quieres aumentar la ingesta de **electrolitos en tu cuerpo**, beber solo agua es **insuficiente**. Para la carrera una de larga distancia, debes considerar una bebida deportiva para reponer los electrolitos perdidos.

Algunas opciones de bebidas que puedes tomar después de una carrera:

- **Agua de coco:** si quieres una bebida de electrolitos naturales con bajo contenido de azúcar y calorías, el agua de coco una buena opción. Es una fuente de potasio electrolito esencial, puede ayudar a reducir la inflamación que suele causarse después de una carrera.
- **Bebida deportiva:** las bebidas deportivas sin carbohidratos Ayudan a reponer electrolitos y minerales esenciales, que son importantes para la recuperación después de entrenamientos intensos.



Si bien sabemos una nutrición correcta es el primer pilar fundamental si no cumplimos con esto no sirve de nada suplementarnos. Cuando llevamos nuestro plan de nutrición personalizado la **suplementación** puede ayudarnos en casos como:

- Un horario de trabajo ocupado y agitado,
- Falta de planificación y preparación de comidas,
- Los viajes frecuentes pueden disuadir a las personas de alcanzar sus objetivos nutricionales.
- Potenciar nuestro entrenamiento junto con una alimentación de calidad

El running y los suplementos nutricionales

Los suplementos nutricionales pueden ser una alternativa beneficiosa para los corredores que buscan mejorar su desempeño deportivo.

Estos suplementos les permiten cumplir con los requerimientos nutricionales exigidos por la carrera, proporcionan al cuerpo una mayor cantidad de energía, y favorecen la hidratación y la recuperación después del ejercicio.

Suplementos para running

Bebidas isotónicas:

Ayudan a una rápida absorción y reposición de líquidos e hidratos de carbono perdidos durante la actividad física.

Son útiles en carreras de larga distancia al retrasar la sensación de fatiga.

Barritas energéticas:

Fáciles de transportar y digerir durante la carrera.

Deben ser bajas en grasa y fibras, contener hidratos de carbono de diferentes índices glucémicos, algunas proteínas, vitaminas y minerales.

Geles energéticos:

Una opción cómoda a las barritas, simples de transportar y consumir.

Proporcionan hidratos de carbono, sin grasas ni proteínas, para una rápida asimilación.

Se deben consumir con agua y probar antes de la competición para verificar la tolerancia y efectividad.

Bebidas recuperadoras:

Diseñadas para mejorar la recuperación tras entrenamientos intensos y prolongados.

Se presentan en forma de polvos, para mezclar con agua o leche.

Problemas comunes en el running y soluciones

1. **Las molestias estomacales o el baño de emergencia.**

Asegúrese de salir de 60 minutos después de comer antes de correr y también de que tus alimentos previos a la carrera no sean altos en grasa o fibra (ralentizan la digestión). Asegúrese de que sus opciones de nutrición estén hechas de carbohidratos de rápida absorción como la sacarosa, la glucosa y la maltodextrina.

2. **Problemas para comer o beber mientras se corre.**

Una buena tolerancia alimentaria es una habilidad entrenada, así que comienza a tomar con pequeñas cantidades de líquido y alimentos mientras entrenas gradualmente tu estómago para aceptarán grandes cantidades.

Recuerda que en distancias largas o entrenamientos mayores a una hora se necesita ingesta de alimentos o líquidos, si quieras mejorar tu rendimiento debes entrenar tu estómago también.



Conclusión

La premisa fundamental de este manual es que una alimentación adecuada es la gasolina de los corredores. La nutrición juega un papel esencial en tu desempeño, recuperación y sensaciones durante tus carreras. Además, es una manera altamente eficaz de potenciar tus habilidades, no solo como corredor, sino como deportista en general.



Gracias

**Si buscas una asesoría
personalizada para llegar al
siguiente nivel ¡Contactanos!**



contacto@ateneanutricion.com

www.ateneanutricion.com

FB. Atenea nutrición

+444 315 91 90