

# COMO DEBES ALIMENTARTE ANTES DE UNA CARRERA

# 11 SEPTIE

La comida anterior a la competición deberá hacerse, como mínimo, dos o tres horas antes (dependiendo si es desayuno, comida ocena), para dar tiempo a que se complete la digestión.

Deberá ser hipercalórico, a costa de hidratos de carbono complejos que tengan in bajo índice glucémico. Se deben evitar los azúcares simples en los 45 minutos anteriores a la competencia, pues pueden provocar un aumento brusco en los niveles de glucosa sanguínea (hipoglucemia), ello provoca una liberación suplementaria de insulina para disminuir esta elevada concentración de glucosa que conlleva a una situación de hipoglucemia transitoria, la cual no favorece en absoluto la realización de una actividad física.

Será pobre en grasas; recordemos que éstas retardan el proceso de vaciado gástrico, y baja en proteínas, porque también retrasan el proceso digestivo y además, los compuestos nitrogenados de su metabolismo favorecen la instauración de cierta acidosis metabólica, totalmente negativa para la práctica deportiva ya que durante los esfuerzo físicos intensos y/o prolongados se produce acidosis, no solamente por la formación de ácido láctico, sino también por el aumento de sustancias nitrogenadas, fundamentalmente de amonio.

Otro puntos a tomar en cuenta antes de una carrera son:

Descansa bien, no te pases el día caminando, haciendo ejercicio demandante y duerme un mínimo de 8 horas.

No duermas en la tarde un día anterior, podría afectar a conciliar el sueño por la noche.

Trota muy suave 24 horas antes de la carrera, te ayuda a relajarte, liberar la tensión y descansar durante el día. La noche anterior evita la fibra, hidratarte en exceso, evita picantes.



Fuente:

Manual de Nutrición Deportiva.

ANOS IPN

upilita-ipn

20 ANOS UPIITA

1 SEMANA DE INVESTIGACIÓN

runner.upiita@ipn.mx

## El desayuno del día de la Competencia

- Levantarse dos o tres horas antes del inicio de la competencia. Hay que desayunar como siempre, pero muy ligero, pues lo que se come pocas horas antes no podrá ser usado en la competencia. Lo mejor son los carbohidratos complejos: **bananas, cereales, frutos secos, galletas de fibra, higos y pasas de ciruelas. Abundante agua fresca.** No tomar glucosa y azúcares simples durante la hora antes de dar comienzo la prueba. ¡Es muy peligroso! pues puede producir una hipoglucemia en los primeros minutos. Los jugos y la leche antes de la carrera no son recomendables, pues son lentos de digerir. Nunca experimentar con algún producto nuevo antes de la competencia. Debemos haberlo probado antes en algún entrenamiento.
- **Antes un cafecito:** Una taza de café sólo o de té (sin azúcar) media hora antes de la prueba nos vendrá muy bien. Acelera el consumo de grasas después del primer kilómetro ahorrando glucógeno para el final nos pone un poco nervioso, lo que es bueno, antes de competir.

# Hidratación

- Una recomendación importante es no esperar a tener sed en la carrera.

Tengo que hidratarme **ANTES - DURANTE - DESPUES** de la carrera.

La **SED** es el **PRIMER SINTOMA DE DESHIDRATACIÓN** y en la mayoría de los casos, cuando aparece la sensación de sed en carrera, es demasiado tarde para revertirla.

Un problema importante es la irresponsabilidad de los corredores al no hidratarse, ya sea por no perder unos segundos para tomar algo durante la carrera, o por temor a tener ganas de ir al baño.

Recomendamos empezar a entrenar nuestro estomago a distintas bebidas, tales como las isotónicas de cualquier marca o gusto.

**¡¡Hidrátate bien!!**



runr

x



# HIDRATANTES Y TONIFICANTES PARA CORREDORES

LA HIDRATACIÓN ES PARTE IMPORTANTE DENTRO DEL ENTRENAMIENTO DE TODO CORREDOR, PARA LOGRAR UN BUEN DESEMPEÑO DURANTE LOS ENTRENAMIENTOS Y CARRERAS ES IMPORTANTE CUIDAR LA HIDRATACIÓN Y SI ESTAS BEBIDAS TAMBIÉN NOS AYUDAN A TONIFICAR EL CUERPO, QUE MEJOR.

TE DEJAMOS ESTAS RECETAS MUY FÁCILES DE PREPARAR EN CASA:

## JENGIBRE, PIÑA

GOGOFEMALE  
NECESITARÁS:

- 1 PLÁTANO.
- 1 PIÑA MADURA.
- UN TROCITO DE JENGIBRE.
- 1/2 VASO DE YOGUR GRIEGO (O LECHE).

PREPARACIÓN:

PELA EL PLÁTANO, LA PIÑA Y EL JENGIBRE. PÍCALOS EN TROZOS Y PONLOS EN UN RECIPIENTE ALTO. AÑADE EL YOGUR Y PASA POR LA BATIDORA. EL SABOR DE LA BEBIDA TE RECORDARÁ A LA PIÑA COLADA SIN ALCOHOL.

## DÁTILES, PLÁTANO

NECESITARÁS:

- 1 O 2 DÁTILES SIN HUESO.
- 1 PLÁTANO.
- 1 VASO DE LECHE DE ALMENDRAS.
- 1/4 DE CUCHARADITA DE CANELA.

PREPARACIÓN:

PELA EL PLÁTANO Y CÓRTALO EN TROZOS. PON TODOS LOS INGREDIENTES EN UN RECIPIENTE ALTO Y PASA POR LA BATIDORA.



upilita-ipn

## NARANJA, ZANAHORIA, PLÁTANO

- 2 ZANAHORIAS MEDIANAS.
- 1 MANZANA.
- 1 PLÁTANO.
- 1 NARANJA.
- UN PUÑADO DE COPOS DE AVENA.
- 1/2 LITRO DE ZUMO DE NARANJA.

PREPARACIÓN:

PELA TODA LA FRUTA, RETIRA LAS SEMILLAS DE LA MANZANA Y LA NARANJA. PICA TODO EN TROZOS, PONLOS EN UN RECIPIENTE ALTO Y PÁSALOS POR LA BATIDORA. AÑADE LOS COPOS DE AVENA Y MEZCLA BIEN. AGREGA EL ZUMO DE NARANJA Y BATE.

¡RIQUÍSIMO!

20 ANOS IPN

20 ANOS UPIITA

1 SEMANA DE INVESTIGACIÓN

runner.upiita@ipn.mx