

## LOS MEJORES ALIMENTOS PARA UN CORREDOR EN CADA MOMENTO

Sí, sabemos que las grasas trans no son buenas, que no hay que hincharse antes de correr, que debemos comer de todo, pero... ¿Sabes qué es lo que realmente tienes que comer para cada momento?

### **Antes de una carrera corta ▶ CAFÉ**

Un estudio mostró cómo los corredores que bebieron taza y media de café (con unos 3 g de cafeína), antes de correr 1.500 m, hicieron mejores tiempos y tuvieron VO2 máximos más altos que los que no tomaron nada. Además, algunos estudios relacionados con éste, sugieren que los antioxidantes del café pueden ayudar a disminuir el riesgo de desarrollar tanto Alzheimer como Parkinson. Sólo has de tener en cuenta que el efecto energizante del café es debido a sus propiedades estimulantes, no proporciona calorías.

### **La semana previa a una competición ▶ NARANJAS**

Mantén tu salud a punto en esa semana crucial tomándote al menos una naranja al día. Cada una tiene de media 75 mg de vitamina C. Para un mejor resultado recurre a naranjas orgánicas, que pueden llegar a tener hasta un 30% más de vitamina C que las cultivadas de forma convencional.

### **Antes de un rodaje largo ▶ NUECES**

Las nueces tienen un alto contenido en vitamina E, con un potente efecto antioxidante. Puedes abrir varias unidades y tomarlas al menos dos horas y media antes de tu salida larga, con un poco de pan. Además la grasa buena (monoinsaturada) te hará sentir menos hambre durante tu rodaje y de paso tendrás energía de larga duración.

### **Después de una carrera corta ▶ QUESO BLANCO**

El queso blanco es una excelente fuente de proteínas para ayudar a la reparación muscular. Es además una de las mejores maneras de tomar calcio, con lo que resulta uno de los mejores alimentos para favorecer las recuperaciones y también las rehabilitaciones de lesiones. Contiene ácido linoléico, que mejora la memoria y protege contra el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes. Si le añades alguna fruta (trozos de melón, kiwi, cerezas, fresas...) harás una combinación perfecta, al estar favoreciendo además la rehidratación con un nutriente que contiene vitaminas.

## **La noche antes de un maratón ▶ PASTA Y ENSALADA**

La clásica pasta antes de las carreras es una de las mejores formas de llenar los depósitos de glucógeno hepático y muscular para tener energía disponible el mayor tiempo posible. No te olvides de tomar la pasta con algún ingrediente protéico (carne picada, queso...) e incluye una ensalada para aportar más agua con vitaminas y para evitar tener mucha hambre la mañana siguiente.

## **Después de una sesión de pesas ▶ ATÚN**

Las investigaciones demuestran que los corredores necesitamos entre un 50 y un 70% más proteínas que las personas sedentarias. Esto significa en torno a 75 ó 100 g de proteína por día (depende de tu peso). Esto es especialmente importante si haces pesas ya que el ejercicio de tonificación aumenta aún más estas necesidades. Para que tengas una referencia, con 70 a 80 g de atún aportas cerca de 20 g de proteína.

## **En una carrera larga ▶ MIEL**

La miel es una fuente ideal de carbohidratos que mantiene tu nivel de glucosa alto para obtener un buen rendimiento. Tres estudios hechos por el laboratorio de nutrición deportiva y del ejercicio de la Universidad de Memphis informan de que la miel es tan buena como los geles energéticos cuando se toma antes y durante el ejercicio. Uno de los estudios mostró que los ciclistas que tomaron 15 g de miel antes de una carrera de 65 km y cada 15 km durante la misma tenían más potencia y velocidad que los que no tomaron nada.

## **La primera comida después de un maratón ▶ PASTA INTEGRAL CON OSTRAS**

No es que nos hayamos vuelto sibaritas, sólo seguimos las recomendaciones de los nutricionistas y es que las ostras aportan hierro y zinc en cantidades más que significativas, con lo que ayudan a la recuperación de un sistema inmune debilitado por el esfuerzo del maratón. La pasta aporta los hidratos de carbono que has ido agotando en la carrera y que necesitas reponer lo antes posible. El zinc además colabora en la regeneración muscular.

## **La semana después del maratón ▶ VERDURAS**

Una buena manera de seguir ayudando a tu sistema inmunitario es tomando mucha vitamina C, del modo más natural posible. Lo conseguirás si recurres a verduras y hortalizas como los pimientos verdes y rojos, la coliflor o el brécol. Añadiendo además vegetales de hoja verde aumentarás tus niveles de ácido fólico.