

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Titulo
-------	--------	------	------	--------

27/12/2012 EL SUR DE (CONCEPCION-CHILE) 20 6 CONSEJOS PARA EL RUNNING

Consejos para el running

Toda competencia involucra un esfuerzo adicional por parte de quienes la desarrollarán. Las actividades deportivas como maratones, medias maratones o bien las corridas son instancias en las que nos sometemos a sobreexigencias que pueden ser toleradas dependiendo de factores claves como el entrenamiento y la alimentación.

Esta última se vuelve trascendente, ya que muchos de los nutrientes que poseen los alimentos intervienen en la producción de energía y permiten así mantener las demandas generadas por el ejercicio prolongado.

Para actividades como las corridas de 5 y 10 kilómetros debemos procurar tener el suficiente combustible para poder realizarlas. Los hidratos de carbono entonces cum-

plirán una función predominante, almacenándose como glucógeno a nivel muscular y hepático, el primero para cubrir las necesidades de energía a nivel muscular y el segundo sitio de almacenamiento permite mantener un aporte de glucosa al cerebro cuando nuestros niveles circulantes son muy bajos.

Se debe consumir suficientes carbohidratos los días anteriores y la comida previa a la competencia se deben seleccionar alimentos como pastas, arroz, papas para las comidas principales, mientras que para desayuno y once se obtendrá de los lácteos utilizados y de los cereales que puedan acompañar o bien el pan blanco o integral que se utilice.

Otro aspecto relevante es la hi-

dratación que juega un rol en la mantención del equilibrio corporal, ya que un ejercicio intenso y prolongado acelera la pérdida de agua a través del sudor, la respiración o la propia conducción del calor.

Sin embargo, no sólo perdemos agua, sino que también dos electrolitos básicos como el cloro y el sodio. Es importante entonces hidratarse previamente a la actividad una o dos horas antes y en una cantidad no mayor a 400 cc en dosis bajas, es decir, no toda esta cantidad en un sólo momento. Debemos consumirla en bajas dosis, pero frecuente, puesto que permitirá estar preparado para enfrentar los cambios fisiológicos producidos por el ejercicio.

En ocasiones se usan las bebidas rehidratantes o isotónicas que

tienen su mayor efecto cuando la pérdida de agua y electrolitos ha sido elevada producto de un entrenamiento intenso y de larga duración, estas bebidas además contienen carbohidratos alrededor de un 8% lo que permite además aportar energía. La hidratación debe ser antes, durante y después al ejercicio en pequeñas cantidades cada vez, independiente de la edad y sexo de la persona.

Ingerir frutas como el plátano, naranja, mandarinas o kiwi por su aporte de carbohidratos, pero fundamentalmente por el aporte de otros elementos como el Potasio. Evitar consumir cantidades excesivas de alcohol durante el periodo previo e incluso posterior a la prueba para evitar la deshidratación que provoca además de reducir las

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Titulo
-------	--------	------	------	--------

27/12/2012 EL SUR DE (CONCEPCION-CHILE) 20 7 CONSEJOS PARA EL RUNNING

capacidades de entrenamiento.

Cuidar las horas de sueño previos a las competencias es fundamental para enfrentar las tensiones y las exigencias de la actividad además contribuye al buen rendimiento.

Un desayuno previo a la competencia es importante. Debe ser por lo menos una hora y media previa a la actividad y debe ser sencillo y liviano para evitar malestares como náuseas o vómitos. Se recomienda incluir un vaso de jugo de durazno o damasco o naranja, dos rebanadas de pan molde con mermeladas o manjar, un yogur descremado o un vaso pequeño de leche con 3 cucharadas. En cuanto a los cereales, evitar el consumo de lácteos si tiene algún tipo de intolerancia.

Nunca olvidar una colación posterior a la prueba o competencia, una barra de cereal sabor a elección y una cajita de leche descremada con sabor, esta última aporta carbohidratos, proteínas y calcio, además de ser rehidratante según algunas publicaciones científicas.



Mauricio Ríos
Nutrición y
Dietética
Universidad del
Desarrollo

