

PREPARACIÓN PARA UNA MEDIA MARATÓN: HIDRATACIÓN Y NUTRICIÓN

La nutrición deportiva tiene elementos importantes que la distinguen de otros procesos de alimentación, debido a que el principal objetivo es mejorar el rendimiento y optimizar los procesos de recuperación, por lo cual el atletismo no se exime de estas consideraciones.

Múltiples investigaciones han ilustrado los desafíos que el ejercicio de resistencia ejerce sobre el organismo en términos de fatiga, nutrición subóptima y déficit energético, y han puesto de manifiesto las posibles complicaciones del ejercicio de resistencia resaltando la importancia de un enfoque nutricional específico.

La nutrición para estos enfoques debe considerar aspectos antes, durante y después de los eventos deportivos, con la intención de preparar nuestro cuerpo para el impacto del volumen de entrenamiento aeróbico, mantener y mejorar el rendimiento y posteriormente, optimizar los procesos de recuperación.



PRE EVENTO:

Si bien es cierto que es muy popular que la preparación antes de un evento consiste en aumentar el consumo de carbohidratos con la intención de mejorar los depósitos de glucógeno muscular, esto no sería una estrategia única. En las fases de carga de carbohidratos se recomienda reducir y/o evitar dos alimentos: vegetales y grasas. Reducir los vegetales tiene la intención de disminuir la cantidad de fibra residual intestinal y así tener un “**intestino preparado**”.

Limitar la ingesta de grasas sólo durante la carga de carbohidratos, o antes de la carrera también puede ser efectivo para reducir molestias intestinales, ya que a diferencia de la fibra, proteínas y carbohidratos, las grasas son de más lenta absorción. Incorporar alimentos con capacidad antioxidante es una recomendación importante para prever los efectos del entrenamiento de alta resistencia. En estos alimentos tenemos chocolate oscuro, vegetales verdes (**por su contenido en fitoquímicos**), té verde y frutos rojos. El control de la hidratación, no solo dependerá de líquido ingerido, también hay que contemplar temperatura del ambiente, intensidad de preparación previa y peso corporal, por lo cual una forma eficiente de controlar la hidratación es evitar la sed al menos 72 horas antes y siempre vigilar las orinas, mientras más clara mucho mejor.



DURANTE EL EVENTO:

El uso de geles deportivos es bastante frecuente, ya que es una manera eficiente de reponer carbohidratos durante el entrenamiento. Muchas personas tienen miedo de usarlo por su contenido de “azúcares”, sin embargo es recomendable el consumo de carbohidratos durante eventos deportivos de larga duración ya que aseguran no solo una adecuada respuesta metabólica al ejercicio, sino que también aseguran un balance hidroelectrolítico adecuado. La recomendación es el consumo de 30-60 g de carbohidratos por hora, que puede ser repuesta preferiblemente con líquidos o con geles deportivos. Es importante que la hidratación venga acompañada de glucosa y electrolitos, ya que las necesidades de hidratación durante entreno no solo se reducen a agua, sino que también exige reposición de sodio, potasio, cloro y la glucosa en estos escenarios juega un papel de transportador electrolítico.





HIDRATACIÓN Y
NUTRICIÓN DEPORTIVA

VITALMENTE
mejore

MMB
media maratón de Bogotá

DESPUÉS DEL EVENTO:

La recuperación efectiva es importante para evitar lesiones posteriores y mantener una correcta rehabilitación neuromuscular. La reposición de líquidos es clave, por lo cual la hidratación debe ser exhaustiva hasta mantener las orinas claras y reducir los síntomas asociados a deshidratación.

Los alimentos antioxidantes son clave y después del evento es importante también considerar alimentos altos en omega, como lo son:

- ✓ El salmón
- ✓ Sardinas
- ✓ Trucha
- ✓ Semillas de chía y linaza
- ✓ Aceite de linaza y nueces.

Los alimentos altos en omega tienen alta capacidad anti inflamatoria y anti oxidativas, ideales para mejorar el entorno celular para su recuperación. La remolacha es un alimento alto en nitratos que también es altamente en estas fases post evento o entrenamiento.

En conclusión, la nutrición deportiva enfocada al atletismo es un elemento crucial para potenciar el rendimiento atlético y garantizar una óptima recuperación. Desde la preparación previa al evento hasta la fase post-entrenamiento, cada etapa demanda una atención específica a los requerimientos nutricionales del cuerpo.

Durante la fase pre-evento, se enfatiza la carga de carbohidratos, la ingesta de alimentos antioxidantes y el control adecuado de la hidratación. Durante el evento, el uso



HIDRATACIÓN Y
NUTRICIÓN DEPORTIVA

VITALMENTE
magazine

MMB
media maratón de Bogotá

estratégico de geles deportivos para mantener un balance de carbohidratos y electrolitos es fundamental para mantener la energía y evitar la deshidratación. Después del entrenamiento, la recuperación se facilita mediante la reposición de líquidos, la ingesta de alimentos ricos en antioxidantes y omega, que ayudan a reducir la inflamación y promover la reparación muscular.

En resumen, una adecuada nutrición deportiva no solo mejora el rendimiento, sino que también contribuye a la salud a largo plazo del atleta.

“Recuerda, cada cuerpo es único, por lo que es importante trabajar con profesionales especializados para diseñar un plan nutricional personalizado que se adapte a tus necesidades individuales y metas deportivas”



Dr. Theodoro Pérez-Gerdel

Médico. Nutrición deportiva. Experto en composición corporal (ISAK3), Atleta powerlifting.

Contacto:

Instagram: @Drtheofit @teambrocoli.co

Whatsapp: +57 305 860 5124

Más artículos deportivos: www.vitalmente.co