

Guía nutricional de bolsillo para corredores y trail runners

Elaborado por:

David Olmedo

(Dietista – Nutricionista y fundador de
Nutriformación)



INTRODUCCIÓN

¿A QUIÉN VA DIRIGIDA ESTA GUÍA?

Este manual práctico está destinado a aquellos corredores (incluidos los de montaña) que necesiten información instantánea, práctica y de apoyo en los diversos escenarios a los que pueda enfrentarse: un entrenamiento duro, una competición... con el objetivo de potenciar su autosuficiencia.

¿CÓMO USARLA?

Puedes usar el contenido de esta guía cuando necesites ideas o información de utilidad para preparar (desde el punto de vista nutricional) tu competición o entrenamiento, así como para organizar ciertas ingestas en tu día a día. Es ideal para llevar en la mochila o en tus viajes cuando te toque correr lejos de casa, como apoyo rápido.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

- 1.Carga de hidratos
- 2.Ideas de desayuno pre competición
- 3.Protocolos de ingestas durante la carrera
- 4.Recuperación post
competición/entrenamiento

1. CARGA DE HIDRATOS

La carga de hidratos de carbono es una estrategia nutricional utilizada para maximizar las reservas de glucógeno muscular y hepático antes de una competición de resistencia. Permite aumentar la disponibilidad de energía durante el ejercicio prolongado y/o intenso, retrasar la aparición de la fatiga y mejorar el rendimiento en pruebas de media y larga duración.



Cuando tomamos alimentos ricos en carbohidratos, una pequeña parte de la glucosa queda circulando en la sangre, el resto se tiene que almacenar de alguna manera en el cuerpo. Para ello se transforma en glucógeno (en músculo e hígado). Luego, cuando el cuerpo necesite glucosa para la actividad física correspondiente, la irá "sacando" de estos depósitos.

ALGUNAS CONSIDERACIONES SOBRE LA CARGA DE HIDRATOS

- Si el consumo de carbohidratos en el día a día es adecuado, con hacer la carga 24-48h antes de la carrera suele ser suficiente.
- El día previo debe limitarse bastante el consumo de fibra (evitar alimentos integrales) y alimentos grasos, sobre todo en la cena y segunda mitad del día.
- Debe mantenerse una hidratación adecuada (el glucógeno necesita agua para almacenarse).

***A continuación os muestro una tabla donde indico la importancia/necesidad de realizar la carga de hidratos en función de la distancia de carrera.**

CARGA DE HIDRATOS SEGÚN DISTANCIA

5k-10K	NO SIEMPRE ES NECESARIA *RECOMENDABLE SIEMPRE EN CIERTOS NIVELES DE RENDIMIENTO
MEDIA MARATÓN	SIEMPRE
MARATÓN	SIEMPRE
CARRERAS DE MONTAÑA	SIEMPRE

EJEMPLO DE MENÚ PARA CARGA DE HIDRATOS (1-2 DÍAS ANTES DE LA CARRERA)

DESAYUNO	2 Tostadas con fiambre magro o jamón + 1 plátano + 1-2 yogures naturales o vaso de leche (puede ser con café)
COMIDA Postre: fruta	1 ración grande de carbohidratos: preferiblemente pasta pero arroz o patata también son válidos. 1 ración de alimento proteico: pollo, pavo, atún, huevo...
CENA Postre: fruta	1 ración grande de carbohidratos: preferiblemente pasta pero arroz o patata también son válidos. 1 ración de alimento proteico: pollo, pavo, atún, huevo....

EJEMPLOS PARA MEDIA MAÑANA/MERIENDA: ALGÚN SANDWICH, YOGUR/LECHE CON CEREALES O FRUTA, TORTITAS DE MAÍZ O ARROZ CON YOGUR O FIAMBRE POCO GRASO...

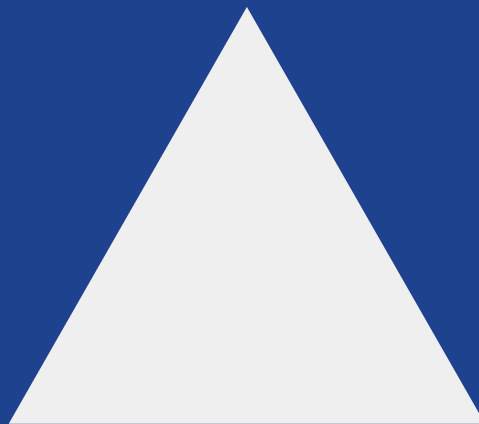
2. Ideas de desayuno pre competición

El desayuno previo a una competición es una de las comidas más importantes para el rendimiento del corredor. Su objetivo principal es asegurar una buena disponibilidad de energía, mantener estables los niveles de glucosa en sangre y comenzar la carrera con el sistema digestivo en condiciones óptimas.

Generalmente debe cumplir 3 premisas claras

ALTO EN CARBOHIDRATOS (PREFERIBLEMENTE SIMPLES)

BAJO EN FIBRA Y
GRASAS



MODERADO/BAJO EN
PROTEÍNAS

***Otras consideraciones previas:**

- Debería probarse el desayuno del día de carrera en un día de entrenamiento, a modo de "ensayo".
- El momento de ingesta debería ir en función de la digestión de cada uno y del horario de la carrera.

A continuación se ofrecen varios ejemplos de desayuno específicos para días de competición:

EJEMPLO 1

**1 PLÁTANO + 1 TOSTADA DE PAN BLANCO + 1
CUCHARADA SOPERA DE MERMELADA + CAFÉ
SOLO O TÉ (OPCIONAL)
*1-2 VASOS DE AGUA (400-500ML)**

**55G HIDRATOS DE CARBONO - 0G GRASA - 2G
PROTEÍNA**

**2-3 HORAS ANTES DE LA CARRERA (SEGÚN
DIGESTIÓN)**

EJEMPLO 2

2 TOSTADAS DE PAN BLANCO + 1 CUCHARADA SOPERA DE MERMELADA O MIEL EN
CADA UNA + CAFÉ SOLO O TÉ (OPCIONAL)
*1-2 VASOS DE AGUA (400-500ML)

60G HIDRATOS DE CARBONO - 1G GRASA - 4G PROTEÍNA

2-3 HORAS ANTES DE LA CARRERA (SEGÚN DIGESTIÓN)

EJEMPLO 3

VASO DE ZUMO (UNOS 250ML) +1 TOSTADA DE PAN BLANCO CON 1 CUCHARADA
SOPERA DE MEMBRILLO + CAFÉ SOLO O TÉ (OPCIONAL)
*2 VASOS DE AGUA (400-500ML)

55G HIDRATOS DE CARBONO - 1G GRASA - 2G PROTEÍNA

2-3 HORAS ANTES DE LA CARRERA (SEGÚN DIGESTIÓN)

EJEMPLO 4

1H - 1:30H ANTES:
1 TOSTADA CON MERMELADA O MIEL
*** 1 VASO DE AGUA**

(OPCIONAL)
20-30 MIN ANTES:
1 GEL O 200ML DE BEBIDA ISOTÓNICA

DESAYUNO FRACCIONADO POR SI LA CARRERA ES MUY TEMPRANO (<7:00 AM)

EJEMPLO 5

**1 TOSTADA PAN BLANCO + 1 CUCHARADA SOPERA CREMA DE CACAHUETE + 1
CUCHARADA SOPERA DE MERMELADA + 3-4 TORTITAS DE ARROZ + 1 YOGUR
NATURAL O AZUCARADO + CAFÉ O TÉ (OPCIONAL)**
***2 VASOS DE AGUA (400-500ML)**

65G HIDRATOS DE CARBONO - 10G GRASA - 8G PROTEÍNA

**SI QUEDAN MÁS DE 3-4 HORAS PARA LA CARRERA O SI ESTA ES POR LA TARDE,
PUEDE INCLUIRSE ALGO DE GRASA O ALGÚN LÁCTEO FERMENTADO**

EJEMPLO 6

**1H - 1:30H ANTES:
100-150G PURÉ DE FRUTA + 4-5 DÁTILES**

**(OPCIONAL)
20-30 MIN ANTES:
1 GEL O 200ML DE BEBIDA ISOTÓNICA**

DESAYUNO FRACCIONADO POR SI LA CARRERA ES MUY TEMPRANO (<7:00 AM)

EJEMPLO 7

**3-4 TORTITAS DE ARROZ + 1 CUCHARADA PEQUEÑA DE MERMELADA EN CADA+
PUÑADO DE FRUTOS SECOS + 1 YOGUR NATURAL O AZUCARADO + CAFÉ O TÉ
(OPCIONAL)**

***2 VASOS DE AGUA (400-500ML)**

55G HIDRATOS DE CARBONO - 10G GRASA - 8G PROTEÍNA

**SI QUEDAN MÁS DE 3-4 HORAS PARA LA CARRERA O SI ESTA ES POR LA TARDE,
PUEDE INCLUIRSE ALGO DE GRASA O ALGÚN LÁCTEO FERMENTADO**

EJEMPLO 8

2 TOSTADAS DE PAN BLANCO + 40G PAVO O FIAMBRE POCO GRASO + 1 YOGUR
NATURAL O AZUCARADO + CAFÉ SOLO O TÉ (OPCIONAL)
*1-2 VASOS DE AGUA (400-500ML)

50G HIDRATOS DE CARBONO - 3G GRASA - 12G PROTEÍNA

OPCIÓN UN POCO MÁS PROTEICA Y SACIANTE, PARA CUANDO QUEDEN MAS DE 3-4H
PARA LA CARRERA

EJEMPLO 9

VASO DE ZUMO + PUÑADO DE UVAS O 5-6 DÁTILES O PURÉ DE FRUTAS
COMERCIAL

40G HIDRATOS DE CARBONO - 0G GRASA - 2G PROTEÍNA

OPCIÓN SUPER LIGERA POR SI QUEDA MENOS DE 1H-1'5H PARA LA CARRERA

3. Protocolos de ingesta durante las carreras

El protocolo de ingestas durante la carrera es un componente clave del rendimiento y la resistencia, especialmente en pruebas de media y larga distancia. Una estrategia bien planificada permite mantener niveles óptimos de energía, retrasar la fatiga y evitar problemas gastrointestinales.

Este bloque ofrece pautas prácticas para gestionar la hidratación y el aporte de carbohidratos durante la competición para aquellos corredores que necesiten orientación a la hora de planificar sus ingestas durante una carrera de larga duración (sobre todo >1h20/30 min)

INGESTAS EN CARRERA SEGÚN DISTANCIA

5k-10K	NO NECESARIO
MEDIA MARATÓN	RECOMENDABLE PERO EN ALGUNOS CASOS NO SIEMPRE ES NECESARIO
MARATÓN	SIEMPRE
CARRERAS DE MONTAÑA	SIEMPRE

EJEMPLOS DE PROTOCOLOS DE INGESTA DURANTE LA CARRERA

MEDIA MARATÓN

KILÓMETRO 9-10
1 GEL (30G HC) *OPCIONAL

MARATÓN (referencia por kilómetros)

Km 7-8	Km 16-17	Km 24-25	Km 31-32	KM 36-37
1 GEL (25-30G HC)	1 GEL (25-30G HC)	1 GEL DE 45G O 2 DE 25-30G	1 GEL DE 60G O 2 DE 25-30G	1 GEL DE 60G O 2 DE 25-30G

MARATÓN (referencia por tiempo)

35'-45'	1H10-1H20	1H50-2H	2H35-2H50	3H25-3H35
1 GEL (25-30G HC)	1 GEL DE 45G O 2 DE 25-30G	1 GEL DE 45G O 2 DE 25-30G	1 GEL DE 60G O 2 DE 25-30G	1 GEL DE 60G O 2 DE 25-30G

***Aprovechar avituallamientos de bebida isotónica que ofrezca el evento (dar siempre 2-3 tragos como mínimo o enjuages)**

CARRERA DE MONTAÑA (3-4H).

***Aprovechar
alimentos y
bebidas de los
avituallamientos
siempre que
encajen en tu
estrategia**

***1ª hora: dar
sorbos de agua
cada cierto tiempo**

**>1ª hora: alternar
agua con isotónico
cada 10-15min**

40-50 MIN	1. Dátiles + frutos secos salados 2. Fruta desecada + galletitas saladas 3. Medio sandwich con crema de cacao, membrillo o mermelada + crema de cacahuete 4. Barrita de cereales + frutos secos salados
1H35- 1H50	1. Gel (25-30g HC) + dátiles 2. Medio sandwich de membrillo + puré de frutas 3. Gominolas + dátiles 4. Gel (25-30g HC)+ puré de frutas
2H30- 2H40	1. Bebida isotónica + gel de 45g HC o 2 de 25-30g 2. Dos barritas de gominolas + 1 gel de 45g HC 3. 1 bocadito de guayaba + 1 gel de 45g de HC
3H10- 3H20	1. Gel de 45g HC + bebida isotónica 2. Dos geles de 45g HC

CARRERA DE MONTAÑA (>5H)

***Aprovechar alimentos y bebidas de los avituallamientos siempre que encajen en tu estrategia**

***1ª hora: dar sorbos de agua cada cierto tiempo**

>1ª hora: alternar agua con isotónico cada 10-15min

40-50 MIN	1. Dátiles + frutos secos salados 2. Fruta desecada + galletitas saladas 3. Medio sandwich con crema de cacao, membrillo o mermelada + crema de cacahuete 4. Barrita de cereales + frutos secos salados
1H35-1H50	1. Gel (25-30g HC) + dátiles 2. Medio sandwich de membrillo + puré de frutas 3. Gominolas + dátiles 4. Gel (25-30g HC) + puré de frutas
2H30-2H40	1. Bebida isotónica + gel de 45g HC o 2 de 25-30g 2. Dos barritas de gominolas + 1 gel de 45g HC 3. 1 bocadito de guayaba + 1 gel de 45g de HC
A las 3H10-3H20 y cada 35-45'	1. Gel de 45g HC + bebida isotónica 2. Dos geles de 45g HC

4. Recuperación post competición/entrenamiento

Si lo que se hace antes y durante una carrera/entrenamiento exigente es importante, lo que se hace después tiene igual o más relevancia. A medida que la distancia de competición es más larga o si el entreno ha sido muy exigente, más énfasis deberemos poner en la alimentación tras terminarla, con el objetivo de optimizar al máximo la recuperación. Aplicaremos las famosas *"3R de la recuperación"*.



HIDRATACION

La hidratación debe iniciarse cuanto antes. Cuanto mayor haya sido la la tasa de sudoración (ya sea por intensidad o duración del esfuerzo), mayor volumen de líquidos se deben consumir al terminar.

En el ámbito deportivo, la hidratación no es solo reponer líquidos, sino también electrolitos, principalmente el sodio y azúcares. Por eso, con agua sola es insuficiente, debe haber un aporte de sales y carbohidratos. Esto se consigue optando por bebidas que contengan dichos compuestos. Una buena opción, que aporta agua, sales y carbohidratos, suelen ser las bebidas hipertónicas. Si tomas isotónica (que tiene menos concentración de ingredientes, lo ideal sería añadir algún alimento extra).



COMPOSICIÓN DE UNA BEBIDA HIPERTÓNICA (en 500ml)

9-12% azúcares (45-60g)

1-1,5g de sodio (2g sal
común)

***Otras bebidas de rehidratación interesantes: zumo, leche, batido de chocolate...**

REPARACIÓN

Esfuerzos intensos y duraderos conllevan un desgaste y una relativa degradación muscular. Aquí entran en juego las proteínas, el nutriente mayoritario (junto con el agua) de las fibras musculares. Junto con la bebida, no estaría mal al menos una ración de proteínas (unos 20-30g).

Esta cantidad la aportan algunas barritas proteicas cada vez más presentes en muchos supermercados y tiendas de nutrición deportiva. Otra opción rápida es la proteína de suero (whey protein). Si esta opción te parece atractiva, sé previsor y deja tu batido hecho para poder tomarlo al acabar la carrera. Esa dosis de 20-30g de proteína debe repetirse al menos 2-3 veces durante el resto del día tras la carrera, ya sea con estas opciones o con alimentos en la comida/cena/merienda.

RELLENO DE GLUCÓGENO

Aunque dejemos este apartado para el final, no significa que sea el menos importante, de hecho, podría decirse que es el más importante, puesto que los niveles de glucógeno son uno de los factores (quizá el que más) que mejor nos indican el rendimiento que podemos tener en carrera. Es el reservorio energético principal en intensidades de carrera altas (es decir, en torno al 75-85% del VO₂max y en adelante).

Por supuesto, tras una carrera, estos depósitos suelen acabar casi vacíos (gran parte de la fatiga que se va generando es por la disminución del glucógeno muscular y hepático).

TODO ESTO ESTÁ MUY BIEN, PERO QUIERO QUE TENGÁIS UNA TRADUCCIÓN EN FORMA DE IDEAS PRÁCTICAS QUE CUMPLAN TODAS ESTOS REQUISITOS QUE ACABAMOS DE COMENTAR



EJEMPLO 1

200ML AGUA + 300ML ZUMO + PIZCA DE SAL + 20G AZUCAR BLANCO + BARRITA DE PROTEINAS O BATIDO PROTEÍNA WHEY (AGUA + 25-30G PROTEÍNA)

EJEMPLO 2

300ML LECHE + 1 PLÁTANO + 20G MIEL + 25/30G PROTEÍNA WHEY

EJEMPLO 3

SANDWICH DE PAVO + 200ML BATIDO DE CHOCOLATE

EJEMPLO 4

200ML BEBIDA ISOTÓNICA + 1 PLÁTANO + 200ML YOGUR LÍQUIDO AZUCARADO

EJEMPLO 5

300ML BEBIDA DE ARROZ + 1 PLÁTANO + 100G DE FRESAS + BARRITA DE PROTEÍNAS

EJEMPLO 6

300ML BEBIDA DE COCO + 20G CACAO EN POLVO + 5/6 DÁTILES + CACITO DE PROTEÍNA EN POLVO

COMIDAS EN RESTAURANTE

TRAS UNA COMPETICION, PODEMOS SER FLEXIBLES. UNA PIZZA, HAMBURGUESA, PASTA O ARROZ SON OPCIONES APETECIBLES Y COMPLETAS. SI OPTAS POR CARNES/PESCADOS, INTENTA ACOMPAÑAR CON ALGÚN CARBOHIDRATO. DE POSTRE, PUEDES ELEGIR SIN PROBLEMA ALGÚN DULCE O INCLUSO HELADO. ¡TE LO HAS GANADO!

MÁS CONTENIDO EN:



@nutriformacion_es



www.nutriformacion.es