

NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



HPS
HOSPITAL PERPETUO SOCORRO

La **alimentación** es la actividad cotidiana que **más influencia** tiene sobre la salud.

928 49 99 00
www.hospitalperpetuosocorro.es

LA CONSULTA ♦♦ Doctora Glenda Bautista

Especialista en Medicina Interna y Máster en Nutrición y Dietética del Hospital Perpetuo Socorro

MUCHOS DEPORTISTAS CORREN EN AYUNAS, PERO QUIENES HACEN ESTE TIPO DE ESFUERZO FÍSICO SIN HABER NUTRIDO SU ORGANISMO REDUCEN SU CAPACIDAD DE RENDIMIENTO.



Consejos. Alimentación y deporte son dos términos que van de la mano, explica la doctora Glenda Bautista.

«Correr requiere de una dieta e hidratación adecuadas»

CANARIAS 7 / LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

— **¿Por qué es importante la alimentación en la práctica del running?**

— Alimentación y deporte son dos términos que van de la mano, conforman el binomio perfecto para garantizar el buen estado de nuestro organismo. Cuando uno practica ejercicio con regularidad, es importante que siga una dieta equilibrada. Y hay que tener en cuenta que no vale todo para todos. La mejor dieta será aquella que se adapte a cada tipo de organismo, según sus necesidades, y según el tipo de ejercicio que realice, teniendo en cuenta la intensidad, el número de sesiones que realiza o el horario.

— **¿Y la hidratación? ¿Son necesarios suplementos o bebidas isotónicas?**

— Cuando realizamos deporte nuestro organismo comienza un proceso para recuperar la temperatura a través de aumentar la sudoración. Este aumento de la sudoración hace que eliminemos una serie de minerales necesarios para el buen funcionamiento muscular del organismo, cuya pérdida dependerá mucho del tipo de actividad que estemos

llevando a cabo y de la intensidad de la misma. El consumo de sales y bebidas isotónicas será recomendable para los momentos en que la demanda de sales minerales aumenta, sobretodo al realizar ejercicios de gran intensidad ya que permiten acelerar la recuperación y asimilar mejor el entrenamiento aunque no hay que abusar de ellas. En los casos donde el ejercicio es más pausado, bastará con tomar entre dos litros y medio a tres litros de agua al día, especialmente antes, durante y después de realizar el ejercicio físico.

— **¿Cómo hay que alimentarse antes de entrenar?**

— Una de las principales controversias que surgen ante la relación entre nutrición y práctica de running gira en torno a la ingesta de alimentos antes de realizar el ejercicio. Con frecuencia, muchos deportistas salen a correr en ayunas, lejos de estar acertados, las personas que hacen un esfuerzo físico de este tipo sin haber nutrido primero su organismo verán reducida su capacidad de rendimiento además de empezar a acumular las calorías que se van ingiriendo al detectar, el organismo, que se en-

cuentra en una situación de escasez. La alimentación debe variar en función de si realizaremos la práctica por la mañana o por la tarde.

— **¿Qué es conveniente ingerir según el horario de la práctica deportiva?**

— Si es por la mañana, es imprescindible hacer un desayuno completo al menos dos horas antes de correr, a base de una fruta, lácteos preferiblemente desnatados y cereales integrales, hábito en el que se debe implicar el deportista por su importancia. Si el ejercicio es realizado por la tarde, se recomienda una comida a base de legumbres y/o hidratos de carbono y carnes magras (pollo, ternera, por ejemplo) entre cuatro y seis horas antes, además de ingerir una pieza de fruta o barrita de cereales entre 20 y 60 minutos antes del esfuerzo. También es importante tener en cuenta que la comida principal posterior a esta práctica (almuerzo o cena), debe incluir alimentos proteicos, como por ejemplo el pavo, queso fresco o atún, que aportan macronutrientes esenciales para la recuperación de nuestro cuerpo tras el esfuerzo.

PAUTAS ALIMENTICIAS ANTE LA HPS SAN SILVESTRE

■ Los días previos a una carrera es importante que carguemos las pilas mediante la ingesta de hidratos de carbono complejos que podemos obtener de las pastas integrales. Es importante que realicemos cinco comidas no demasiado abundantes, ya que es mejor comer poco y más veces, pues facilitaremos la digestión. Lo mismo sucede con las carnes, y es que antes de la carrera no tenemos

que ingerir carne pesada y difícil de digerir, sino que es importante que comamos variedades como el pollo o el pavo que nos aportan proteínas de forma ligera. Y para hacer una buena digestión necesitaremos tomarlo con suficiente tiempo, unas dos o tres horas antes de la carrera. Anteriormente, convendría no experimentar ni improvisar el desayuno y tomar los alimentos habituales, preferiblemente

hidratos de carbono. Debe mantenerse hasta el momento de la prueba un estado óptimo de hidratación. Unas dos horas antes de salir se recomienda ingerir medio litro de agua, y durante la carrera ir bebiendo a sorbitos cada 20 minutos. Y con estas pautas podrá disfrutar plenamente del carácter festivo y solidario de la prueba más multitudinaria de Canarias que se celebra el 31 de diciembre.