



## MANUAL DIETÉTICO RUNNING

### CARRERA 10 KM

Todos los corredores empezamos por una prueba corta (que suele ser de 10 kilómetros) para probar nuestras fuerzas y el progreso realizado con los primeros entrenamientos.

¿Quieres preparar una 10K y no sabes cómo debería ser tu alimentación? La comida es uno de los puntos que puede determinar el éxito o fracaso de nuestros objetivos. Por eso he preparado las siguientes pautas nutricionales que pueden ayudarte a conocer qué tomar los días previos, durante el transcurso de la prueba y después.

#### **Dieta para los días previos a la carrera de 10 kilómetros**

- Es muy importante que mantengas el consumo de hidratos de carbono para mantener las reservas de glucógeno al máximo.
- Asegura una ingesta de agua, bebe como mínimo 1,5 L al día.
- No pruebes ningún alimento nuevo y ni cambies tu rutina habitual.
- Evita alimentos picantes y verduras flatulentas como coliflor, brócoli, coles de Bruselas, alcachofas o puerro.
- Evita el consumo de legumbres (lentejas, garbanzos...) y alimentos muy ricos en fibra o integrales (arroz integral, pan integral...).
- Reduce la ingesta de alimentos grasos o comidas grasas como embutidos, fritos y rebozados, salsas o bollería.
- Come con calma y mastica muy bien la comida, para favorecer una buena digestión.
- Evita el exceso de cafeína y el consumo de alcohol.

#### **Día de la carrera**

Es muy frecuente sufrir alteraciones gastrointestinales antes o durante la prueba, y esto puede provocarte una disminución del rendimiento. Por eso es importante que sigas las siguientes pautas para evitar estas molestias aparezcan:

- Realiza la última comida sólida mínimo 3 horas antes de la competición.
- Evita alimentos muy ricos en fibras, grasas o proteínas.

- No pruebes ningún alimento nuevo, ni antes ni durante los avituallamientos.
- Si estás muy nervioso y eres de los que pierde el apetito con facilidad, puedes ingerir en forma semilíquida y/o líquida glucosa-fructosa o maltodextrina-fructosa.

### **¿Cómo debe ser la comida anterior a la carrera?**

- Abundante en hidratos de carbono simples, como pan blanco, cereales, fruta, etc.
- Leve carga proteica, digerible y con poca grasa, como pavo, queso fresco, yogur desnatado, etc.
- Evita alimentos grasos, ya que enlentecen la digestión.
- Evita alimentos picantes y con elevado contenido en fibra.
- Bebe unos 2-3 vasos de agua o bebida isotónica para mantenerte hidratado.
- Ejemplos:
  - 2 yogures desnatados con miel, avena y plátano.
  - Pan blanco con pavo y 1 manzana.
  - Batido de leche desnatada, fresas, copos de avena y dátiles.

### **Durante la carrera**

- Hidrátate correctamente, bebe poco a poco entre 400ml-500ml de bebida isotónica o agua.
- No pruebes alimentos ni suplementos nuevos que no hayas probado antes de la competición. Infórmate de los avituallamientos que habrá en la carrera para saber si son los que sueles utilizar.

### **¿Y después de la prueba?**

- Después de realizar ejercicio físico es importante conseguir una buena recuperación muscular y recargar los depósitos de glucógeno.
- Para ello realiza una ingesta rica en hidratos de carbono y proteínas.
- Ejemplos:
  - Queso fresco batido 0% y un plátano.
  - Pan con pavo o queso fresco.
  - Leche desnatada con cacao en polvo.

### **Conclusiones**

La alimentación que llevas especialmente durante la preparación de una prueba tiene una gran importancia en tu rendimiento y en tu capacidad de

recuperarte de los entrenamientos. Una carrera de 10 kilómetros no tiene un nivel de exigencia como una maratón pero es importante que tengas en cuenta tu alimentación para que no sufras de forma innecesaria.