



## **6 Alimentos que no pueden faltar si corres, Blog de La Flaca Guerrero**

En el tema de running y su relación con los alimentos, escuchamos mucho sobre cuál de estos debemos incorporar para poder tener más energía, mayor carga de glucógeno, en fin, para poder tener un mejor desempeño tanto en un entrenamiento y más aún, en una carrera.

Los estudios en alimentos específicos que relacionen a un alimento y su performance, son pocos; sin embargo conocemos por un lado las propiedades de ciertos alimentos y por otro las necesidades de los corredores.

A continuación les comparto mis 6 alimentos preferidos para correr, basada en mis experiencias como Nutricionista que corre.

### **Garbanzo**

Los garbanzos son carbohidratos complejos de absorción lenta. Esto los hace ideales para quienes necesitamos energía a largo plazo. Además son ricos en fibra, esto ayuda a mantener una buena digestión y evitar así el estreñimiento. Contienen además proteínas de origen vegetal y minerales como magnesio, potasio, calcio y hierro. Estos micronutrientes son necesarios en la contracción muscular y el hierro nos da fuerza, ayudando al transporte de oxígeno a todas las células. Todas estas características, hacen a este alimento uno de mis favoritos los días previos a una carrera larga.

### **Aguacate**

El aguacate es un fruto rico en grasas saludables (grasa monoinsaturada), lo que lo hace un alimento que aporta mucha energía en poca cantidad. Además contiene vitamina E, que es un excelente antioxidante; no debemos olvidar que los deportistas tenemos también producción de radicales libres, por eso fundamental consumir alimentos ricos en antioxidantes. Es rico en potasio, mineral fundamental para evitar calambres. También contiene proteínas de origen vegetal. La palta me encanta, no sólo por sus beneficios nutricionales sino también por su versatilidad a la hora de comer. Se lo puede agregar a ensaladas, batidos, pudings, como guacamole o en cremas.

### **Guineo:**

Esta fruta no tiene tan buena fama para quienes quieren cuidar su peso, sin embargo es una de las frutas más utilizadas entre los deportistas, no sólo corredores sino de otras disciplinas.

El banano, plátano o guineo es una fuente rica en carbohidrato y de rápida absorción, esta característica lo hace ideal para consumirlo antes de un entrenamiento, ya sea medio o entero, dependiendo de la tolerancia del deportista. También es una rica fuente de potasio, mineral fundamental en la contracción muscular.

#### Quinoa:

La quinoa está cada vez cogiendo más fuerza, a todo nivel, no sólo en nutricionistas o deportistas.

Es un pseudocereal, ya que tiene las características de un cereal, pero es en realidad una semilla.

Contiene mayor cantidad de proteínas que el resto de los cereales comunes, como trigo o arroz, razón por la cual es utilizada en los vegetarianos. No contiene gluten, por lo tanto ideal para celíacos o intolerantes al trigo. Es rica en grasas saludables y fibra, ayudando a la saciedad. En mi caso, lo uso en reemplazo de la pasta previo a una carrera, ya que es de más fácil digestión, además de aportar carbohidratos de larga absorción.

#### Huevos

1huevo contiene aproximadamente 7gramos de proteína. Aunque normalmente los corredores debemos porcentualmente comer más alimentos que contengan carbohidratos, no podemos olvidar el desgaste muscular que tenemos durante los entrenamientos y más aún en la carrera. Por eso es indispensable también comer proteínas, el huevo se convierte en una herramienta sencilla para comenzar el día recuperando pérdida de músculo que pudiese haber durante un entrenamiento. Mientras más cocido esté, mejor absorción va a tener, por lo tanto mi recomendación es comer huevo duro o bien cocido. Se puede agregar clara de huevo al arroz integral, para hacer un “arroz proteico”.

#### Chia

La chia es considerada hoy en día un superalimento por sus propiedades nutricionales. Ayuda al transporte de oxígeno a todas las células por su alto contenido de hierro. Además, al ser una semilla alta en grasa, en poca cantidad nos da mucha energía. Otra de las características de las chia es que atrapa agua, cuando se la moja, se empapa y crece de tamaño, esto permite mantenernos satisfechos y con energía por más tiempo. Es rica en amino ácidos, proteínas vegetales y fibra soluble e insoluble, lo que permite regular la digestión y a su vez regular el colesterol en sangre. Y como dicen... de lo bueno poco, no debemos exceder de 1cucharada de chia al día, para evitar molestias estomacales e ir probando poco a poco vuestra tolerancia.

Estos son los 6 alimentos que no faltan en mi alimentación cuando estoy corriendo. Es importante recordar que cada persona es un universo distinto, por lo tanto debemos probar siempre durante entrenamiento los alimentos que mejor resultado nos dan, en lugar de hacerlo días antes de una carrera. Para concluir les comparto el bowl que como previo a un entrenamiento de una larga y sobretodo antes de una carrera de resistencia, de más de 10km. Anímense a probarlo y me cuentan cómo les va.

### Bowl GInutricion para corredores previo a una carrera (la noche anterior)

$\frac{3}{4}$  taza de quinoa o arroz integral cocido  
1-2huevos duros  
 $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$  aguacate  
 $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$  taza de garbanzo  
1-2cda de aceite de oliva extra virgen  
Sal

- Mezclar todos los ingredientes en un bowl y comerlo la noche anterior a una carrera larga, más de 10km.
- No olvides hidratarte siempre, antes, durante y después, no solo de una carrera, sino durante el entrenamiento.
- Recuerda que las porciones son personales, quizá necesites más o menos de lo sugerido.