



¿CÓMO LLEVAR UNA DIETA SALUDABLE PARA EMPEZAR A CORRER?

Cuando se inicia la preparación para una carrera, se debe tener en cuenta que la nutrición diaria puede afectar los resultados de los entrenamientos y competencias. Debemos considerar que el hecho de practicar un deporte incrementa la cantidad de energía que el cuerpo necesita, pero esto no significa que los atletas deban comer el doble de lo que normalmente consumen, sino que deberán acomodar sus alimentos en los momentos adecuados para tener energía disponible en el ejercicio y que si la demanda es grande [entrenamientos intensos o prolongados], fuentes externas de carbohidratos como geles o bebidas deportivas podrían contribuir a mantener la energía durante el ejercicio.

En general, consumir alimentos de todos los grupos (cereales, frutas, verduras, alimentos de origen animal, leguminosas, etc.) alrededor de 5 veces al día, proporcionará lo necesario para mantener al cuerpo activo (algunos alimentos brindan energía, otros, recuperan a los músculos). Se deben evitar los periodos prolongados de ayuno (más de 3 horas sin comer) ya que el cuerpo se verá forzado a utilizar las reservas de energía que había apartado para el ejercicio y esto podría restar rendimiento. Dar variedad a la alimentación es también importante, esto quiere decir que se deben comer diferentes tipos de alimentos del mismo grupo, por ejemplo: verduras o frutas de distintos colores. Esto asegurará que se obtengan suficientes nutrimentos como vitaminas y minerales que son fundamentales para mantener la salud.



Consumir líquidos a lo largo del día y dar especial importancia al antes, durante y después del ejercicio ayuda a mantener una buena hidratación, lo que previene lesiones y complicaciones por calor; asimismo, el consumo de electrolitos como el sodio (una botana salada antes, o bebidas deportivas en el ejercicio) ayuda a recuperar parte de lo que se pierde al sudar.



No olvides que la asesoría de un experto en nutrición puede ser útil en el momento de dosificar los alimentos y crear una estrategia que permita mantener la energía y la hidratación en entrenamientos y competencias.