

# ¿CÓMO LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA EMPEZAR A CORRER?

Comenzar a correr sin una alimentación adecuada es como conducir un auto sin revisar el nivel de combustible, lubricantes y refrigerantes.

El combustible es la energía contenida en los alimentos. Los lubricantes son nutrientes esenciales para los músculos, huesos y articulaciones.

Los refrigerantes son el agua y las bebidas para mantener la temperatura. Para tener suficiente combustible, controla tus porciones de alimentos. No necesitas comer el doble, solo aumentar gradualmente la ingesta según tus kilómetros.

Cada kilómetro equivale a una pequeña porción de comida. Por ejemplo, para quemar las calorías de una rebanada de pan (60 kcal), una persona de 65 kg debe correr 1 km en 5 minutos. Además, come adecuadamente antes y durante las carreras, incluyendo carbohidratos y líquidos como geles y Gatorade.

Para mantener el cuerpo funcionando y recuperándose correctamente:

- Consume proteínas de carne, pollo, lácteos, huevos, pescado, nueces, granos o tofu para fortalecer los músculos.
- Incluye frutas, verduras y ensaladas para obtener vitaminas y minerales.
- Mantente hidratado, bebiendo líquidos durante todo el día y asegurándote de tener una orina clara.
- Reemplaza los electrolitos perdidos al sudar con sodio a través de una botana salada o Gatorade.

Cuida tu alimentación antes de correr, ya que afecta tus entrenamientos y competencias. Controla las porciones, come variado, mantente hidratado y descansa adecuadamente.



RESPALDADO POR **GSSI**

GATORADE SPORTS SCIENCE INSTITUTE