

NUTRIENTES CLAVE PARA EL RENDIMIENTO EN EL RUNNING

No importa si es tu primer 5K o eres Ultra Runner. Los nutrientes son esenciales para un buen rendimiento. Quizás necesites alguno más que otro en momentos diferentes, pero debes consumirlos todos. Tu cuerpo y tus tiempos lo agradecerán.

Necesitas nutrientes para funcionar.

Tu cuerpo usa una gran variedad de estos compuestos químicos. Los más conocidos son proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua.

Si bien hay muchas tendencias sobre comer solo de uno o de otro, las evidencias demuestran que los necesitas todos.

Solo que las proporciones y momentos de ingesta varían. El mix correcto depende de tu entrenamiento.

Por ejemplo: para tener un buen rendimiento antes de correr debes poner más carbohidratos en tu plato como arroz, granos o pasta, porque son lo que prefieren tus músculos cuando quieres ir más rápido.

Durante las carreras consumir entre 30 a 60g los carbohidratos te ayudará a mejorar tu rendimiento.

Después de entrenar apoya la recuperación de tus músculos reduciendo los carbohidratos, pero colocando proteínas como carne, pollo o huevos.

Consumir grasas no es una buena idea

mientras corres, ya que tarda más en digerirse, pero debes incluirlas en tus comidas para completar calorías y consumir ácidos grasos que tu cuerpo no produce.

Aguacate, aceite de oliva, nueces y semillas te mantienen saludable, ayudándote a absorber vitaminas y reducir la inflamación.

Si bien requieres gramos de proteínas o microgramos de vitaminas, de líquidos puedes necesitar litros.

Y es que el sudor que produces mientras corres y tus pérdidas insensibles a través del día, catapultan tus necesidades de líquidos, especialmente si entrenas y vives en un medio caluroso. Así, hidratarte es esencial antes, durante y después de correr.

Considera consumir una bebida con Sodio como Gatorade que te ayuda a reponer lo que pierdes en el sudor. Cuando te hidratas adecuadamente lo notas en tu salud y rendimiento. Distribuir los nutrientes según tu entrenamiento es clave para correr. Escucha a tu cuerpo y ajusta tu ingesta según tus necesidades.

