



NUTRICIÓN E HIDRATACIÓN PARA CARRERAS DE 5 Y 10K

Consumir alimentos y líquidos en el momento adecuado te ayudará a mejorar tu adaptación al entrenamiento y aumentar tu rendimiento en la carrera. La nutrición e hidratación de un corredor tiene tres momentos clave: antes, durante y después de un entrenamiento o competencia; y las necesidades de cada uno dependerán de la duración e intensidad a la que compita.

ANTES

Objetivo: Los carbohidratos (CHO) son la principal fuente de energía para activar tus músculos antes del ejercicio. Los puedes encontrar en pastas, arroz, panes, tortillas, frutas, mermeladas, entre otros. Al consumirlos puedes entrenar por más tiempo y en mejores condiciones. Procura comer alimentos con moderado aporte de proteína y bajo contenido de fibra y grasa para evitar molestias gastrointestinales.

CARRERAS DE 5K

- Beber 1 vaso de líquido con CHO (jugo, té con miel) 1 h antes de tu carrera te ayudará a comenzar hidratado y con energía. Otra opción es beber agua natural y una fruta, barrita o pan con mermelada.

CARRERAS DE 10K

- Bebe 1 - 2 vasos de líquidos con sodio ~2 h antes. Si prefieres consumir agua natural, combínalo con algún alimento rico en CHO y sodio (barrita, fruta con granola o amaranto, pan con mermelada).

- Enjuagar la boca con un líquido con CHO (solución al 6% como una bebida deportiva) por 5-10 segundos antes de tu carrera, puede ayudar a mejorar el rendimiento durante la competencia.



DURANTE

Objetivo: Mantener hidratación reponiendo los líquidos y electrolitos que se pierden al sudar [estos ayudarán a estimular a beber más para hidratarte mejor]; y aportar energía [CHO] para los músculos ayudando a retrasar la aparición de la fatiga.

Es importante que diseñes una estrategia de hidratación acorde con tu tasa de sudoración, pesándote antes y después del entrenamiento para estimar la cantidad de sudor que pierdes al entrenar. Lo recomendable es no perder más del 2% de tu peso, para evitar así una deshidratación significativa.

CARRERAS DE 5K	CARRERAS DE 10K
<ul style="list-style-type: none"> No es indispensable tomar líquido ni cargarte de energía, ya que es una carrera rápida (30 min). 	<ul style="list-style-type: none"> Hidrátate con una bebida deportiva o agua y algún gel o gomita con sodio y CHO. Bebe de acuerdo con tu estrategia de hidratación y detente en las estaciones de hidratación para beber cuando sea necesario; tardarás sólo unos segundos y puedes mejorar los resultados de tu competencia, disminuyendo el riesgo de deshidratarte.

DESPUÉS

Objetivo: Reparar fibras musculares consumiendo ~20 g proteína de alta calidad (leche, yogurt, queso, huevo, pollo, pescado o carne), reponer energía consumiendo carbohidratos después del entrenamiento/carrera para favorecer la recarga de combustible en tus músculos, reponer líquidos y electrolitos perdidos al sudar.

CARRERAS DE 5K	CARRERAS DE 10K
<ul style="list-style-type: none"> Bebe una bebida con sodio, para reponer líquidos y electrolitos. 	<ul style="list-style-type: none"> Bebe 1.5 L por cada kg de peso perdido al sudar. Incluye alimentos que te ayuden a reponer los electrolitos (sodio y potasio) que perdiste al sudar, como pan, leche, queso, entre otros.
<ul style="list-style-type: none"> Consume un alimento rico en CHO y proteína (ej: sándwich de pavo con queso panela, un licuado de frutas con leche baja en grasa, 1 yogurt con fruta o una barrita, un desayuno completo como unos huevos con tortilla y frijoles, entre otros). 	

Estas sencillas recomendaciones de alimentación te ayudarán a mejorar tu rendimiento en tu carreras de 5 y 10K.