



PREPÁRTATE PARA EL MARATÓN: CARGA DE CARBOHIDRATOS

La carga de carbohidratos puede ayudar a mejorar el rendimiento en carreras que duran más de 100 min como el maratón, permitiendo a los corredores reducir la fatiga y mantener su ritmo de carrera durante las últimas etapas de la competencia.

Los primeros estudios de la carga de carbohidratos empleaban protocolos muy estrictos de ejercicio y dieta, que fueron ajustándose a través del tiempo:

- En los 70's el protocolo de supercompensación involucraba 7 días de ejercicio extremadamente pesado antes de la carrera, junto con una restricción de carbohidratos de 3 días que llevaba a una dieta alta en grasas, ocasionando en muchos corredores problemas gastrointestinales.
- En los 80's se quitó la parte del ejercicio extremo y conforme se iba reduciendo el entrenamiento hacia la carrera, el consumo de carbohidratos se iba aumentando gradualmente.
- En los 90's se demostró que los corredores muy bien entrenados podían lograr almacenar buenas concentraciones de glucógeno (como se le llama al almacén de carbohidratos) en músculo solo con 1 o 2 días de carga de carbohidratos y reducir el volumen de entrenamiento esos días. En personas menos entrenadas esto podría tomar un poco más de tiempo.



Así que lo que podemos tomar de esto son las siguientes recomendaciones:

- Los corredores deben reducir el volumen de entrenamiento adecuadamente los últimos días antes del maratón.
- Deben seguir una dieta que aporte 5-7 g de carbohidratos/kg de peso al día (corredores lentos) y 7-10 g/kg/día (corredores rápidos), 2 a 3 días antes del maratón.

Menú ejemplo 2 días antes (corredor lento de 65 kg = 6 g carbohidratos = 390 g/día):

DESAYUNO	COLACIÓN	COMIDA	COLACIÓN	CENA
1 tza de cereal bajo en fibra + 1 tza leche descremada + 1 plátano + 250 mL jugo de uva	1 muffin de frutas bajo en fibra + 250 mL de jugo natural de frutas	2 tzas de pasta + poca salsa marinara + 1/2 bolillo + 2 tzas de gelatina de sabor	2 panes blancos con mermelada + 1 paquete de gomitas Gatorade Prime ®	2 tzas de arroz blanco + 1 ensalada de frutas (1 tza).

Menú ejemplo 2 días antes (corredor rápido de 65 kg = 8 g carbohidratos = 520 g/día):

DESAYUNO	COLACIÓN	COMIDA	COLACIÓN	CENA
2 tzas de cereal bajo en fibra + 2 tzas leche descremada + 1 mango picado	250 mL de smoothie de frutas + 2 barritas de granola con manzana (baja en fibra)	2 tzas de arroz blanco con atún + 1 tza de fruta picada con 2 cdas miel de abeja + 2 bolas de nieve de frutas naturales	10 galletas de animalitos + 600 mL bebida deportiva [Gatorade ®] + 1 tza gelatina de sabor	2 pzas med hotcakes + 2 cdas miel de maple + 250 mL jugo de frutas



- Los corredores que tienen un mayor riesgo de presentar problemas gastrointestinales o son más sensibles, deben procurar comer alimentos compactos, bajos en fibra, grasa y proteína y ricos en energía (carbohidratos = pan blanco con mermelada, pastas, arroz blanco, frutas sin cáscara, barritas, etc.) desde 3 días antes de la carrera.
- Desayuno muy temprano antes del maratón: Alimentos ligeros, ricos en carbohidratos (barras deportivas, pan con mermelada, fruta sin cáscara, algún suplemento líquido o gomitas). La tolerancia de cada persona es distinta y esto dependerá del tiempo disponible antes de la carrera. Recuerda que tu tolerancia a los alimentos y líquidos, lo debes entrenar previamente.