



HIDRATACIÓN Y APOORTE DE ENERGÍA PARA EL MARATÓN

Un maratón requiere de un adecuado aporte de energía [a partir de carbohidratos] y una correcta hidratación, lo cual puede ser la gran diferencia en que te mantengas con buen ritmo y lo disfrutes, sobretodo en los últimos kilómetros de la carrera. Algo importante que debes recordar es que todas las estrategias de nutrición e hidratación que vayas a utilizar el día del maratón, debes haberlas probado previamente y haber entrenado tu capacidad para tolerar el consumo de bebidas, geles o lo que hayas visto que te funciona mejor. También es importante elegir sabores, presentaciones, consistencias y planear previamente cómo llevarás contigo o dónde encontrarás en la ruta lo que necesitas.

1. Las estrategias de nutrición el día de la carrera inician con tu comida pre-competencia, donde la prioridad es incluir alimentos conocidos que te llenen de energía [carbohidratos] y se digieran rápidamente. Puedes utilizar barras de cereal, sandwich de mermelada, jugo, fruta, que hayas probado que te funciona, junto con 1-2 vasos de líquidos [que pueden ser jugo, una bebida deportiva como Gatorade[®], o incluso agua si se consume junto con alimentos].

2. Quince minutos antes de iniciar el maratón, puedes continuar cargándote de energía consumiendo un gel o gomitas de carbohidratos [1 paquete aporta alrededor de 25 g] que se sumarán a la energía que necesitas en la primera hora de la competencia.

3. Durante la carrera es importante mantener el aporte de carbohidratos a un ritmo de 30-60 g por hora. Recuerda que un gel te aporta 25 g, medio litro de bebida deportiva te aportan 30 g. Si no estás entrenado a consumir tanto, empieza con pequeñas cantidades [10-20 g/hora] y aumentalas paulatinamente.

4. Para hacer una estrategia de hidratación es importante que calcules tus pérdidas de líquido en los entrenamientos. Pesarte antes y después del entrenamiento y medir la cantidad de líquido que consumes, puede darte una idea de cuánto líquido pierdes. La meta es no perder



más del 2% de tu peso, lo que puedes calcular al multiplicar tu peso por 0.02 (Ejemplo: 60 kg x 0.02 = 1.2 kg). Si pierdes menos de este peso, ¡haz hecho un buen trabajo con tu hidratación!

5. Si no tienes oportunidad de calcular tu tasa de sudoración, un punto de partida en corredores es consumir de 400 a 800 mL por hora. Si sudas poco inclínate por la cantidad menor. Beber corriendo no es cosa fácil, inicia desde los primeros kilómetros pero ¡tampoco te sobrehidrates!

6. El aporte de electrolitos (en particular el sodio) durante la carrera es importante sobretodo cuando se compite en climas cálidos o se tiene una tasa alta de sudoración, ya que además de ayudar a reponer el sodio que se pierde en el sudor, ayuda a mejorar la hidratación al estimular la sed y promover la conservación de líquido dentro del cuerpo y que no se elimine por la orina. Puedes consumirlo dentro de las bebidas deportivas y los geles.