



## TIPS PARA RENDIR MEJOR EN EL MARATÓN

¿Estás listo para dar lo mejor de ti en cada kilómetro? Aquí te damos algunas recomendaciones que debes tomar en cuenta para rendir al máximo el día del maratón.

**1**

**Asegúrate de cargar a tus músculos de energía.**



Incluye en tu alimentación previa (días y horas antes) suficientes carbohidratos para aumentar tu reserva de energía (llamada glucógeno), pues éstos serán el principal combustible para tus músculos y cerebro durante el ejercicio. Esto es lo que se conoce como la carga de carbohidratos.

Fuentes de carbohidratos: frutas, cereales y tubérculos (ej. avena, arroz, cereal de caja, pan, pasta, quinoa, tortilla, camote, papa), azúcares (ej. miel, mermelada, cajeta, gelatina,) y leguminosas (ej. frijoles, lentejas, habas, soya).

El día del evento, desayuna alimentos y/o bebidas ricas en carbohidratos que sean de fácil digestión, por ejemplo: fruta picada con miel y amaranto o hot cakes con mermelada y jugo de fruta. Cabe señalar que la cantidad de energía que consumas dependerá del tiempo que tengas disponible para desayunar antes de correr.



**2**

**Evita empezar tu carrera deshidratado.**



Monitorea el color de tu primera orina del día los días previos y el día de tu competencia para saber qué tan hidratado estás; lo ideal es que sea de color amarillo claro, entre más oscura esté, mayor deshidratación. Consumir líquido durante el día y en la carrera, te ayudará a regular mejor la temperatura y a disminuir el riesgo de tener problemas gastrointestinales.

**3**

**Planea una estrategia de hidratación y energía durante la competencia.**



Sigue un plan de hidratación y no esperes a sentir sed para empezar a beber, sobre todo si el clima es cálido y húmedo. Beber pequeños sorbos de líquido cada 2 o 3 km puede ser útil. Aprovecha los puestos de abastecimiento, ¡pero ten cuidado de no sobrehidratarte!

Incluye bebidas o alimentos que te aporten electrolitos, principalmente sodio, porque es el electrolito que más pierdes al sudar, además, te ayuda a mantener en tu organismo el líquido que estás consumiendo y a disminuir la producción de orina.

Respecto al aporte de energía, necesitas consumir constantemente carbohidratos para mantener tus niveles de glucosa en sangre y retrasar la fatiga (evitar "tocar la pared"). Se recomienda consumir 60 g/h, pero si no estás acostumbrado consume entre 30-60 g/h.

- ⚡ 500 mL bebida deportiva: 30 g
- ⚡ 1 gel deportivo: 20-25 g
- ⚡ 1 paquete de gomitas deportivas: 20-40 g
- ⚡ 1 plátano: 30 g
- ⚡ 12 pretzels: 30 g



4

## No experimentes con nuevos productos el día de la carrera






Esto incluye bebidas, alimentos y/o suplementos nutricionales, además de la ropa (playera, short, calcetas) y el calzado que vayas a utilizar ese día. Come y bebe solamente aquello que hayas probado durante tus entrenamientos por lo menos 6 semanas antes de la carrera, y que sepas que tu estómago e intestinos lo toleran perfectamente. Compite con la vestimenta que también hayas utilizado en tus sesiones previas rumbo al maratón. ¡No querrás tener malestares gastrointestinales, ni rozaduras o ampollas que afecten tu desempeño y comprometan tu resultado!

5

## ¡No olvides tu recuperación!



Al terminar el ejercicio y durante cada 3-4 horas posteriores al maratón, consume bebidas y/o alimentos que te aporten:

-  **Proteína:** para regenerar tus fibras musculares. La cantidad óptima es 20-30 g [ej. 1 taza yogurt griego o 3 huevos o 120 g de carne/pollo/pescado o 1 scoop de proteína de suero de leche].
-  **Carbohidratos:** para reponer la reserva de glucógeno utilizada durante la competencia.
-  **Electrolitos:** principalmente sodio, para favorecer una óptima rehidratación.

### Lecturas recomendadas:

1. Jeukendrup AE. Nutrition for Endurance Sports: Marathon, Triathlon, and Road Cycling. *J Sports Sci.* 29 Suppl 1:591-9, 2011.
2. Burke LM, Jeukendrup AE, Jones AM, Mooses M. Contemporary Nutrition Strategies to Optimize Performance in Distance Runners and Race Walkers. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 2019, 29, 117-129.