

Alimentación previa a una marcha

"Una buena nutrición no hará que un atleta de fin de semana se convierta en un campeón, pero una inadecuada nutrición sí convertirá a un campeón en un atleta de fin de semana"



Una buena nutrición no hará que un atleta de fin de semana se convierta en un campeón, pero una inadecuada nutrición sí convertirá a un campeón en un atleta de fin de semana"

Clyde Williams

El Dr. Clyde Williams es Profesor de las Ciencias del Deporte y su especialidad es la influencia de la nutrición en el rendimiento físico con referencia especial a la nutrición y al metabolismo de los carbohidratos durante la preparación, la participación y recuperación de una competición deportiva o del ejercicio físico.

Es una auténtica lástima que pongamos tanto interés, en hacer unos buenos entrenamientos y que dejemos coja la preparación por no seguir unas pautas de alimentación que nos pueden hacer salir por la puerta de atrás. Por algo, se le conoce como el entrenamiento oscuro.

Siempre aparece la estrella de la nutrición, como son los hidratos de carbono. Puedes ser el rey de las sales minerales o de los suplementos milagrosos, pero como no te rellenes de hidratos de carbono, no llegarás por así decirlo, a la vuelta de la esquina.

Una dieta equilibrada es lo correcto, pero los hidratos para un deportista de fondo son imprescindibles. Alguno estará pensando que tenemos reservas de grasas inagotables, pero... el problema reside en que el rendimiento deportivo desciende considerablemente en ausencia de glucosa. Y los hidratos de carbono, se convierten en eso: en glucosa.

Aunque no prestes, en el día a día, el interés que debieras como deportista, por lo menos sigue las pautas en los días anteriores y el día de la prueba. Y ese interés reside en llenar todo lo posible nuestros depósitos.

¿Qué tipo de hidratos debemos consumir el día de antes a una marcha?



Los carbohidratos que nos interesan son los de bajo y moderado índice glicémico. Estos son los que tienen que descomponerse en almidón e ir transformándose y almacenándose poco a poco en glucógeno, que es de la forma en que se almacenan en el músculo y en el hígado -nuestros depósitos de gasolina-. Pero si queremos que la recarga sea efectiva, se necesita beber agua.

¿Qué puede ocurrir si intentamos levantar un pequeño muro sólo con ladrillos? Pues sencillamente que sólo se mantendrían en pie la dos primeras filas.

Pues para levantar "nuestro muro de glucógeno" se necesita agua, indispensable para que se almacene o empaquete en el músculo. Por cada gramo de glucógeno se almacenan de 2,5 a 4 gramos de agua. Y también se necesita un aporte extra de potasio, ya que por cada gramo de glucógeno empaquetado se necesitan unos 20 miligramos de éste mineral. Los depósitos del hígado se recargan con más rapidez que los del músculo.

En una dieta equilibrada, el 55% de las calorías diarias, tendrían que ser hidratos de carbono. En los dos días previos, debes aumentar el porcentaje hasta un 70%. Pero claro está, que no te los comerás de una sola sentada.

Un reparto de las calorías diarias totales, debería estar repartido como hemos reflejado en la tabla adjunta a este artículo.

Proporción de un día cualquiera
Proporción del día anterior a una prueba



A la hora del almuerzo y la merienda, comer plátano por su alto contenido en potasio.

La cena anterior a la cicloturista evitaremos en lo posible el consumo de grasas y fibra. El consumo de proteína, tampoco será muy elevado.

Suponiendo que hasta ahora, has seguido todas las pautas, media hora antes de ir a dormir, bebes medio litro de agua y a la cama.

¡Buenos días! Si faltan dos horas para que comience la marcha vamos mal. Tenías que haberte levantado una hora y cuarto antes. Eso para que empezases a desayunar, con tres horas de tiempo, antes de la salida.

A la hora del desayuno, están los que no han madrugado, los que dicen llevar tres días comiendo pasta y en vez de pestañas tienen fideos y los que dicen que cuando se levantan no les entra nada al cuerpo. Correlativamente, esto va a dar un resultado de unos desayunan tarde, otros poco y los últimos mal.

Luego cuando vayas a lavarte la cara, si se te ocurre subirte a una báscula, no te eches a llorar si ves que pesas un kilo y medio más, de lo que pesabas a principio de semana. Acuérdate que has retenido bastante agua para almacenar el glucógeno; pero una vez que empieces a correr y rompas a sudar, tu peso será el de siempre y además cargado a tope.

Si sólo te recomiendo que es bueno y necesario que desayunes, harás lo que te apetezca y fiesta, porque alegrarás que llevas dos días recargando tus depósitos. Pero si además de la recomendación, te doy los motivos por los que debes desayunar, seguro que si no lo haces como te recomiendo, tendrás remordimientos de no hacerlo.

Como he explicado, el glucógeno se almacena y en los músculos y en el hígado. Desde la última comida que hiciste -que fue la cena-, hasta que vayas a desayunar, han podido transcurrir tranquilamente entre 8 y 12 horas. Durante todo ese tiempo el organismo ha estado abasteciéndose de glucógeno hepático. En ese espacio de tiempo se habrán consumido los depósitos del hígado, casi en su totalidad, por lo que si no haces el desayuno adecuado, cuando empieces la marcha, pronto empezarás a tirar del glucógeno

muscular. Además, me parece que estarás un poquito nervioso/a por lo que te viene encima, y en esos casos de ansiedad también consumes más glucosa.

Y esto se soluciona con un desayuno compuesto por unas 500 calorías. Un ejemplo de desayuno, podría ser como este:

Un zumo de naranja natural, un par de tostadas con mermelada, un plátano y un tazón de leche desnatada con unos pocos cereales. Puedes añadir si quieres un filete de jamón de pavo o pechuga de pavo, para añadir algo de proteína para que baje un poco el índice glicémico del desayuno y no tengamos picos elevados de insulina.

Cuando den el pistoletazo de salida, puedes tener una sensación que te encuentras hinchado, como torpe de piernas. Esta sensación desaparecerá nada más que rompas a sudar. Tendrás tus depósitos a tope y además si vas alimentándote durante la prueba tendrás gasolina para rato.

Si entre el músculo y el hígado, vamos a suponer que tenemos 500 gramos de glucógeno almacenado, habrá que tener en cuenta que la mañana de la cicloturista tendremos un peso extra, debido a la retención del agua. Luego a la hora de la salida, cuando rompas a sudar, tendrás los depósitos de gasolina a tope.

	Calorías	Carbohidratos		Proteínas		Grasas	
Desayuno	25% 30%	55%	70%	15%	15%	30%	15%
Almuerzo	10%	55%	70%	15%	15%	30%	15%
Comida	30%	55%	80%	15%	10%	30%	10%
Merienda	10%	55%	80%	15%	10%	30%	10%
Cena	20% 25%	55%	80%	15%	10%	30%	10%