

PREFACIO

Comer bien, correr bien... y disfrutar

Cada año miles de mortales dan un gran paso o, en realidad, *millones* de pasos, y aceptan el reto de entrenarse y competir en un maratón. Estos maratonianos tal vez no sean corredores olímpicos, pero es seguro que son *campeones a diario*. Este libro ha sido pensado para ayudar a que esos deportistas normales tengan éxito, enseñándoles para ello cómo aportar energía a sus cuerpos para completar la prueba e incluso acabar en buenas condiciones.

El régimen alimentario de Nancy Clark para maratonianos: Consejos para los campeones del día a día ayudará a todos los maratonianos de todas las edades y características a disfrutar alimentándose para obtener beneficios para su salud y así mejorar su rendimiento.

Con el deseo de mejorar la forma física y la salud, algunos maratonianos se esfuerzan en solitario. Otros se integran como parte de un equipo para recaudar fondos para causas importantes. Equipos como Leucemia & Lymphoma Society's Team in Training, la Arthritis Foundation's Joints in Motion, el Dana Farber Cancer Center's Maratón Team son sólo unos pocos equipos de maratón que recaudan dinero para que el mundo sea un lugar más feliz y sano.

Si te inicias ahora en este deporte, tal vez te suponga todo un reto tener que alimentarte para semejante prueba. La información que ofrece *El régimen alimentario para maratonianos* te enseñará los trucos para mejorar al máximo tu dieta deportiva. En este libro te educaré para:

**«Come sabiamente,
entrena con
inteligencia y
esfuérate en ser un
poco mejor hoy de lo
que eras ayer.»**

Jonathan Dietrich,
Washington, DC

- Evitar el deseo de comer dulces.
- Perder peso pero tener energía para correr.
- Elegir los mejores alimentos antes, durante y después de los entrenamientos.
- Practicar la carga de hidratos de carbono para un maratón.
- Mejorar tu salud a largo plazo con una buena nutrición.

«Disfruta de los medios hasta el final y recuerda siempre divertirte con los entrenamientos. Todo consiste en aprender, desde la respiración hasta los estiramientos, la comida y la bebida en carrera y, por supuesto, en aprender a escuchar al cuerpo (lo cual también significa descansar). Mis primeros dos maratones fueron imponentes; me encantan las fotos en la línea de meta.»

Ellen Marie Quinn
Reisterstown, MD
Mentor, Joints in Motion

Sí, se puede comer bien y disfrutar de alimentos sanos que te ayuden en el ejercicio, aunque lleves una vida ajetreada y cuentes con poco tiempo para preparar comidas saludables.

Muchos de los consejos de *El régimen alimentario de Nancy Clark para maratonianos* cuentan con la contribución de principiantes a quienes hubiera gustado saber antes del maratón lo que ahora saben para potenciar la energía, mejorar la salud, adelgazar y equilibrar la nutrición con un estilo de vida ajetreado. Amy Singer de Seattle es una de esas personas. Recientemente me escribió:

No había corrido nunca antes de junio y completé mi primer maratón en octubre. Ahora me encanta correr y comer para correr. Tengo ganas de compartir lo que he aprendido.

En las páginas siguientes encontrarás sus útiles consejos y los de otros muchos maratonianos, tanto principiantes como veteranos.

¡Come con la cabeza, camina o corre bien, disfruta de tu gran energía y siente orgullo de tu éxito!

Nancy Clark, MS, RD
Sports Nutrition Services
Healthworks Fitness Centers
1300 Boylston Street
Chestnut Hill, MA 02467

www.nancyclarkrd.com



CAPÍTULO 1

La dieta diaria: ¿Cómo ha de ser?

S seas marchador o corredor, tu condición nutricional es tan importante como tu condición física. Debido a la exigencia de tiempo que impone el entrenamiento de maratón a una agenda ya muy ocupada, algunos corredores y marchadores no planifican las comidas, sino que comen lo que tienen a mano, tal vez los mismos alimentos día tras día, mes tras mes. Por ejemplo, uno de mis clientes comía espagueti para desayunar, comer y cenar. Esta alimentación repetitiva le facilitaba las cosas, evitaba tener que tomar decisiones y simplificaba la compra, pero también generaba una alimentación desequilibrada y un cansancio crónico.

Para que la nutrición sea sana, la dieta debe comprender una gran variedad de alimentos deportivos de calidad óptima, como los alimentos preparados enumerados en la página 14. Pero si tu alimentación es monótona y falta de variedad –por ejemplo, bollos, bollos, bollos, o pasta, pasta y pasta– el cuerpo empezará a ahogarse por una ingesta carente de vitaminas, minerales y otros nutrientes.

Toma nota: No tienes que ser un buen cocinero para comer bien. Muchos campeones de maratón prefieren pasar el menos tiempo posible en la cocina, pero se las arreglan para comer bien.

Si tu dieta es bidimensional, tal vez quieras reelaborarla en una alimentación completa o, mejor aún, en una pirámide. El modelo de dieta sana del Departamento de Agricultura de Estados Unidos, la pirámide alimentaria, refleja las ideas actuales sobre la nutrición

«He intentado vivir siguiendo la regla del 80/20: el 80% del tiempo consumo alimentos nutritivos; el 20% del tiempo ingiero alimentos placenteros como recompensa al duro entrenamiento. Ese 20% comprende chocolate, cerveza, aros de cebolla, queso azul, rosquillas y helado.»

Earl Fenstermacher
Seattle, WA

(véase la pág. 15). La forma de la pirámide sugiere visualmente que se debe consumir muchos cereales como base de la dieta, ingerir generosas cantidades de fruta y verdura, y tomar menos proteínas animales y productos lácteos. La punta de la pirámide se reserva para los azúcares y las grasas.

No todo el mundo entiende que el mensaje de la pirámide alimentaria no es otro que equilibrio, variedad y moderación. La confusión es grande, sobre todo respecto al número recomendado de raciones y sobre la forma de adaptarlas al menú diario:

- 6-11 raciones de cereales y legumbres
- 2-4 raciones de fruta
- 3-5 raciones de verduras
- 2-3 raciones de leche y productos lácteos
- 2-3 raciones de alimentos ricos en proteínas como carne y judías.

Aunque lo de veintiséis raciones pueda sonar a varias comidas de cinco platos, el número de calorías oscila entre 1.600 y 2.800. Es la cantidad

ALIMENTOS PARA DEPORTISTAS ÓPTIMOS

Los siguientes alimentos no suelen tener que cocinarse y son de fácil consumo para personas que comen y corren.

Las mejores frutas por su vitamina A y/o C:

Naranjas, uvas, mandarinas, plátanos, melón, fresas y kiwi.

Las mejores verduras por sus vitaminas A y/o C:

Brécol, espinacas, pimiento verde y rojo, tomates, zanahorias, boniato, calabaza.

Las fuentes más sencillas de calcio para la dureza de los huesos:

Leche desnatada, yogur, queso; zumo de naranja enriquecido con calcio, leche de soja y tofu.

Proteínas que no hay que cocinar para desarrollar y proteger los músculos:

Carne asada, jamón y pavo, atún, salmón en conserva, puré de garbanzos (hummus), mantequilla de cacahuete, tofu, requesón.

Cereales que no hay que cocinar para obtener hidratos de carbono y fibra:

Cereales de desayuno ricos en fibra (preferiblemente enriquecidos con hierro), panes y bollos sanos, galletas saladas integrales.

PIRÁMIDE ALIMENTARIA

Régimen para elegir los alimentos diarios

CLAVE

- Grasa (natural y añadida)
- Azúcares (añadidos)

Estos símbolos muestran que la grasa y los azúcares añadidos proceden sobre todo de grasas, aceites y dulces, pero pueden ser parte de añadidos a productos de otros grupos.

Grasas, aceites & dulces
Moderadamente

Grupo de lácteos,
yogur, leche y queso
2-3 raciones

Grupo de verduras
3-5 raciones

Grupo de carnes, aves,
pescado, judías secas,
huevos y frutos secos
2-3 raciones

Grupo de frutas
2-4 raciones

Grupo de pan,
cereales,
arroz y pasta
6-11 raciones



Utilizar la pirámide alimentaria te ayudará a comer bien a diario. Comienza con abundante pan, cereales, arroz y pasta; verduras y frutas. Añade de dos a tres raciones del grupo de lácteos y de dos a tres raciones del grupo de carnes. Cada grupo aporta algunos, pero no todos, los nutrientes que necesitas. Ningún grupo es más (o menos) importante que otro, pues todos son necesarios para una buena salud. Ten cuidado con las grasas, aceites y dulces... los alimentos de la cumbre de la pirámide.

Fuente: U.S. Department of Agriculture / U.S. Department of Health and Human Services.

CAPÍTULO 2

Desayuno: la comida de los campeones

La nutrición correcta de los maratonianos comienza por el desayuno. Es la comida más importante del día porque establece las bases de una alimentación saludable. Las personas que desayunan bien tienden a seguir una dieta más nutritiva, optan por alimentos con menos grasa, presentan niveles más bajos de colesterol en sangre y logran controlar el peso. Están mentalmente alertas y tienen más energía para hacer ejercicio. Si ingieres al menos 600 calorías en el desayuno, tendrás energía para afrontar un día atareado.

Si el desayuno es tan importante para nosotros, ¿por qué se lo saltan tantos maratonianos? Tienen muchas excusas, pero por cada una se puede alegar otras razones mejores para no saltárselo.

No tengo tiempo. Si no tienes tiempo para desayunar, recuerda que siempre se consigue para aquello que a uno le gusta. El no considerarlo una prioridad es el problema de fondo, y no la falta de tiempo.

El desayuno no tiene por qué ser sofisticado. En un santiamén se prepara un desayuno sencillo para comerlo sobre la marcha:

- Un bollo relleno de pasas y semillas.
- Pan de pita con una o dos lonchas de queso bajo en grasa.
- Un barquillo tostado y tomado a secas, con miel o con mantequilla.

«El desayuno no es mi comida favorita, pero pronto aprendí que era esencial para mi capacidad de resistencia. Mis sesiones de entrenamiento y mis marcas eran bastante peores cuando me saltaba un desayuno. Un bollo o cereales por la mañana obran maravillas en mí.»

Shelley Smith,
Highlands Ranch, CO

Ideas para la comida, merienda y cena

El almuerzo es la segunda comida más importante del día. Mientras que el desayuno es la comida más importante en la dieta de entrenamiento, el almuerzo es la segunda. Llevarse la comida preparada es una buena forma de ahorrar dinero, tiempo y a veces calorías, si te organizas lo suficiente como para llevarte tu propio almuerzo. Debido a los horarios tan ocupados, pocos maratonianos hacen el esfuerzo de organizar y prever un plan de comidas (véase la tabla *Almuerzos preparados en casa*, página 38). Por tanto, las comidas rápidas te pueden salvar el día... o estropear tu dieta de deportista.

– ALMUERZOS DE COMIDA RÁPIDA: Lo bueno es que la mayoría de los restaurantes de servicio rápido ofrecen ahora más alimentos bajos en grasa que antes. Pero tendrás que enfrentarte a numerosas tentaciones que competirán y te llamarán la atención mientras los platos más sanos quedan en un segundo plano. Antes de sucumbir a las grasas, recuerda que te sentirás mejor y tendrás mejor concepto de ti mismo si comes bien. A continuación, opta por los platos con menos grasas:

- Dunkin's Donuts: Bollería, zumos, sopas, chocolate caliente con contenido bajo en grasa.
- Deli: Bollos, sopas de verdura, judías o caldo; sándwiches o bocadillos con mucho pan y la mitad de relleno, poca o nada de mayonesa. (O pide dos rebanadas extra de pan o un segundo panecillo para preparar otro bocadillo para el almuerzo de mañana con la carne sobrante.)
- McDonald's: Sándwich de pollo al grill con bebidas sanas como zumos y leche descremada.
- Wendy's: Bol de chiles con una patata al horno sin aderezos.

Vitaminas y suplementos para maratonianos

Las vitaminas son sustancias esenciales que el cuerpo no puede sintetizar. Desempeñan tareas importantes en el cuerpo, como la de convertir los alimentos en energía. Dado que la popularidad de los suplementos vitamínicos parece crecer (las encuestas indican que el 75%-90% de los deportistas toman algún tipo de suplemento), tal vez te preguntes si deberías subirte a ese tren y empezar a consumirlos.

Aunque un suplemento es un seguro de salud rápido y sencillo, te recomiendo que primero hagas el esfuerzo de «comer» las vitaminas. Como los maratonianos necesitan más calorías que una persona normal, resulta fácil consumir grandes dosis de todos los nutrientes y beneficiarse de esta ventaja. El capítulo 1 ofrece información sobre las mejores fuentes vitamínicas.

Las encuestas sobre el consumo de alimentos indican que muchas personas no consumen una dieta equilibrada y variada de alimentos sanos; por tanto, algunos corredores y marchadores pueden sufrir deficiencias nutricionales marginales, sobre todo quienes:

- Restringen la ingesta de calorías.
- Consumen una dieta repetitiva de pasta y bollos de pan ácimo.
- Dejan de consumir frutas, verduras y lácteos.
- Se exceden con las grasas y los dulces.

Incluso los maratonianos que piensan que comen bien fallan a veces. Por ejemplo, una mujer que se vanagloriaba del consumo de una dieta rica en hidratos de carbono y baja en grasas (sobre todo bollos, plátanos, pasta y galletas saladas), tomaba demasiados

«Los complejos vitamínicos están bien, pero nada sustituye la comida de verdad.»

Jonathan Dietrich,
Washington, DC

Proteínas para maratonianos

Históricamente las proteínas han sido parte fundamental de las dietas deportivas, pues se creía que conferían potencia y fuerza. Por eso algunos maratonianos solían comer filetes y huevos en la comida previa a un maratón. Hoy sabemos que esos tipos de proteínas animales aportan poca energía a los músculos y aumentan la ingesta de grasas saturadas y el riesgo de enfermedad coronaria.

Aunque el exceso de proteínas no aporte beneficios a las dietas deportivas, es esencial un consumo adecuado de éstas. En torno al 10-15% de las calorías deberían proceder de proteínas para:

- Generar músculo y repararlo.
- Producir glóbulos rojos.
- Sintetizar enzimas y hormonas.
- Hacer crecer el cabello y las uñas.

La mayoría de los maratonianos, por ser conscientes de su salud, han oído los mensajes de sanidad sobre el consumo reducido de carnes rojas. Sin embargo, algunos maratonianos han llevado ese consejo hasta el extremo. Han eliminado por completo las carnes sin aportar proteínas por otros medios. El resultado es una alimentación deficiente en proteínas.

Si quieres seguir una dieta vegetariana y has dejado de comer carne, asegúrate de cubrir tus necesidades proteicas generales. Debes aceptar que ser vegetariano exige cambios en el estilo de vida. Presta atención en cada comida al exceso de hidratos de carbono con una pequeña cantidad de alimentos ricos en proteínas. De lo contrario, pronto notarás los resultados del desequilibrio dietético: fatiga crónica, anemia, falta de mejoras deportivas, atrofia muscular y sensación general de postración. Fijate en que una dieta deficiente en proteínas también puede serlo en hierro (pre-

Las grasas y la dieta de los deportistas

Muchos maratonianos restringen la ingesta de grasas porque desean mantenerse sanos. Es una práctica inteligente y saludable que a menudo se lleva al extremo. En esta era antigrasas, algunos deportistas creen que todo lo que necesitan saber es que deben huir de las grasas como de la peste. Existen muchas habladurías:

- La grasa obstruye las arterias o causa cáncer.
- La grasa hace perder velocidad; es la peor comida que puedes meter en el cuerpo.
- Si consumes grasas, te pondrás gordo.

Aunque pueda haber algo de verdad en algunas de estas afirmaciones, es preferible informarse mejor. Echemos un vistazo al problema en su conjunto.

En primer lugar, recuerda que las grasas son un nutriente esencial necesario para una buena salud general. Mientras que un poco de grasa es apropiada para la dieta de los deportistas, un exceso de grasa deja los músculos sin energía. Sin duda alguna, una alimentación saturada de grasas animales, de grasas de comida rápida y de postres también contribuye a la enfermedad coronaria (EC) y el cáncer, además de acortar la vida. Pero si estás delgado, en forma, sano y tienes:

- niveles bajos de colesterol en sangre (o niveles elevados de HDL-colesterol),
- antecedentes familiares de longevidad,
- ningún antecedente familiar de enfermedades cardiovasculares,

puedes incluir una cantidad razonable de grasas en la alimentación. Las personas que necesitan restringir la ingesta de grasas a menos de un 20%

Agua y bebidas isotónicas

El agua es un nutriente esencial tan importante como los hidratos de carbono, las proteínas y las grasas. Las personas activas necesitan agua en cantidad suficiente para:

- La sangre, que transporta oxígeno y sustancias energéticas a los músculos activos.
- La orina, por la que se eliminan los productos de desecho.
- El sudor, mediante el cual se disipa el calor.
- Los líquidos corporales, que lubrican las articulaciones.
- Los jugos gástricos, que digieren los alimentos.

Los maratonianos de hoy en día saben que el agua es parte importante de su alimentación para el entrenamiento y las carreras, pero no siempre fue así. Por ejemplo, en 1953, la reglamentación de las carreras establecía que los maratonianos sólo podían tomar agua pasados 14 kilómetros de carrera. Esto contrasta en la actualidad con las veinte o más estaciones para tomar agua presentes a lo largo de los maratones.

Todos los maratonianos de cualquier clima y en cualquier estación deben hacer el esfuerzo de reemplazar las pérdidas de agua por el sudor. Esto incluye a quienes:

- Corren con el calor del verano.
- Se visten en exceso para entrenar en invierno.
- Sudan mucho cuando corren en la cinta ergométrica del gimnasio.

El American College of Sports Medicine recomienda beber de 100 a 227 gramos de líquido cada 15-20 minutos de entrenamiento intenso. Nunca debes dejar que pase el tiempo suficiente como para sentir sed. La sed es un signo evidente de deshidratación. La deshidratación te hace perder

Aporte energético antes del ejercicio

De la misma forma que un coche funciona mejor con el depósito lleno, tu cuerpo trabajará mejor si está bien nutrido. Sin embargo, a veces la comida es un problema para las personas con miedo a los trastornos gástricos que interfieren con el ejercicio. Las carreras y la marcha atlética altera el contenido del estómago y aumenta el riesgo de sufrir problemas abdominales. Se calcula que un 25-30% de los corredores experimentan retortijones, diarrea y/o necesidad de defecar durante o justo después de la carrera.

Los alimentos previos al ejercicio ofrecen ventajas que contribuyen a aumentar tus energías y resistencia física. Si siempre te has abstenido de comer antes de hacer ejercicio basándote en lo que te han dicho y en la fuerza de la costumbre, te animo a que pruebes a comer algo ligero. Tal vez te veas gratamente sorprendido por los beneficios que derivan del aporte de energía en vez de correr con el estómago vacío.

Como la capacidad de comer y las preferencias varían según el tipo e intensidad del ejercicio y el momento del día, todos los maratonianos deberían *practicar* y comer antes del ejercicio. Durante el entrenamiento se puede aprender por medio del método de ensayo-error:

- Qué alimentos te sientan mejor.
- Cuál es el mejor momento para comer.
- Qué cantidad es la apropiada.

«Como marchador que terminó siendo corredor, he aprendido muchas cosas sobre mi cuerpo. Inicialmente, no podía comer antes del ejercicio o sentía náuseas. Al darme cuenta de que necesitaba energías para ir adelante, finalmente descubrí que un vaso de leche me aportaba energía sin efectos contraproducentes. Para carreras largas, me llevo fruta seca en bolsillo.»

Kim Holland, Maitland, FL

Alimentos y bebidas durante carreras y marchas largas

Los objetivos de los deportistas de fondo son prevenir 1) la deshidratación y 2) la hipoglucemia (nivel bajo de azúcar en sangre). Puedes conseguirlo tomando sólo líquidos o en combinación con alimentos sólidos. Aunque pocas veces se ve a los corredores de elite tomando algo más que una bebida isotónica, los maratonianos más lentos pueden consumir una ingesta adecuada de líquidos y alimentos.

Durante el entrenamiento y los maratones, asegúrate de beber cada 15 a 20 minutos. Recuerda que quieres prevenir la deshidratación. No esperes a tener sed. Al beber según un programa –227 gramos, unos ocho tragos de agua o bebida isotónica a 15 minutos–, reduces el riesgo de deshidratación, mejoras el rendimiento y reduces el tiempo de recuperación.

Asegúrate de beber según un programa y no por si tienes sed o no. Y no dejes pasar los primeros puestos de bebidas; una vez deshidratado, no podrás recuperarte. Perder sólo un 2% de peso corporal (1,3 kilogramos en una persona de 68 kilogramos) por el sudor perjudica el rendimiento y altera la capacidad para regular la temperatura corporal. Consulta el capítulo 7 para más detalles. Para mantenerte hidratado:

«Los marchadores principiantes tienen que llevar consigo comida y bebida –barritas energéticas, combinado (frutas secas, frutos secos y pasas bañadas en chocolate), bebidas isotónicas, incluso sándwiches y fruta– para distancias superiores a 90 minutos. He visto a muchos marchadores arrastrándose por el camino, faltos de energía y deshidratados. Muchos marchan durante más de ocho horas cuando normalmente habrían ingerido al menos dos comidas en ese margen de tiempo.»

Becky Goodrum, Cleveland, OH

Recuperación de los entrenamientos agotadores

De la misma forma que el aporte energético es importante antes del ejercicio, también lo es recuperarlo con posterioridad. Una correcta alimentación de recuperación durante el entrenamiento es muy importante si vas a tener que aguantar repetidos días, y meses, de duras sesiones. Tal vez te preguntes si algún alimento o bebida podría acelerar la recuperación y ayudarte a sentirte mejor con más rapidez. He aquí las respuestas a las preguntas que suelen hacerse los deportistas sobre los alimentos para recuperarse.

– ¿CUÁL ES EL MEJOR PLAN ALIMENTARIO DE RECUPERACIÓN?

Para mejorar el proceso de recuperación, deberías ingerir de 200 a 400 calorías de alimentos ricos en hidratos de carbono durante las dos horas posteriores al ejercicio, y luego repetir este paso cada dos horas hasta un total de seis horas. Son buenas elecciones el zumo de manzana, los yogures azucarados, los refrescos, las patatas, la pasta y, si te gusta el método de Bill Rodgers, un trago de jarabe de arce.

Como tal vez hayas quemado 1.000 calorías o más durante una carrera o marcha de 16 kilómetros, antes o después tendrás hambre y estarás dispuesto a comer. El proceso de recuperación puede durar de 24 a 48 horas o incluso más si tus músculos han sufrido daños. Si el ejercicio te quita al principio el apetito o incluso crees que comer te causará náuseas, puedes beber hidratos de carbono al tiempo que apagas la sed. Con el tiempo, el hambre volverá. Para algunas personas, esto tal vez no suceda hasta el día siguiente.

«Cuando vuelvo de un entrenamiento largo y duro, por lo general estoy agotado y necesito energía rápida. Soy conocido por beber jarabe de arce directamente de la botella. ¡Qué bien sabe!»

Bill Rodgers, Boston, MA

La semana del maratón: preparaciones nutricionales

Como 42 kilómetros es una distancia muy larga para recorrerla corriendo o marchando, lo importante es asegurar un aporte energético óptimo a los músculos con hidratos de carbono. Esto puede suponer una gran diferencia en la forma de vivir el maratón. La carga de hidratos de carbono significa algo más que comer un montón de pasta. He aquí algo en lo que pensar.

– DIETA DE ENTRENAMIENTO PREVIA AL MARATÓN: No puedes comer un gran plato de pasta la noche antes del maratón y pensar que vas a correr bien. Los músculos tienen que estar entrenados para almacenar hidratos de carbono y eso, naturalmente, sucede como parte del programa diario de entrenamiento.

Para soportar los rigores del entrenamiento del maratón, necesitas ingerir una dieta diaria rica en hidratos de carbono como base de todas las comidas. Los corredores y marchadores que practican la carga de hidratos a diario (es decir, ingieren una dieta con un 55-65% de calorías a base de hidratos de carbono):

- Entrenan mejor porque los músculos están mejor nutridos.
- Pueden seguir comiendo los mismos alimentos antes del maratón.

Lo último que debes hacer es cambiar la dieta antes del maratón.

Para evitar errores nutricionales el día del maratón, durante el entrenamiento tienes que:

- Practicar con el desayuno que tomarás antes del maratón. Si tuvieras que recorrer una larga distancia hasta el maratón, asegúrate de que puedes comer el desayuno el día del maratón.

Consejos para los maratonianos que viajen

Si eres uno de los muchos maratonianos que tienen que desplazarse para participar en un maratón hasta una población llena de intereses y diversiones, asegúrate de luchar contra las ganas de explorar demasiado. Mejor aún, no hagas turismo hasta después del maratón. Suministra energía a los músculos con las piernas en alto y dándoles descanso. Relájate con zumos y otros hidratos de carbono que hayas puesto a prueba con anterioridad, y visualiza cómo recorres toda la distancia a buen ritmo, con fuerza y éxito.

Los maratonianos que viajen se enfrentan a varios desafíos nutricionales, a saber:

- Encontrar los alimentos para antes del maratón con los que están familiarizados.
- Evitar las ricas tentaciones que acechan en los restaurantes y en los carritos de aviones y trenes.

Con demasiada frecuencia cuando se viaja, puedes perder la concentración con la confusión y la emoción de estar en otra ciudad.

Una clave del éxito para seleccionar la dieta deportiva cuando viajes es llevar algo de comida contigo. No es que sea un sistema a prueba de todo. Por ejemplo, el maratoniano de elite Gelindo Bordin de Italia (famoso por lo mucho que le gusta la comida) no sólo se llevó su pasta con queso rayado para el maratón de Nueva York, sino también los medios para cocinar en el hotel. El único problema fue que el agua era distinta en Nueva

«Cuando viajo para correr un maratón, ceno pasta, vuelvo a la habitación del hotel, veo la tele y procedo a la carga de hidratos de carbono con galletas rellenas de crema de higo y un vaso de zumo de naranja. No todo el mundo puede comer tantas de estas galletas, pero a mí me van bien y me permiten conseguir grandes marcas.»

Gerry Beagan, E. Greenwich, RI

Cálculo de las necesidades calóricas

Si eres un maratoniano estarás constantemente quemando calorías. Si piensas en tus necesidades calóricas como un sistema bancario, puedes mantener un nivel elevado de energías durante el día depositando calorías con regularidad en la cuenta. Si sabes cuántas calorías necesita tu cuerpo, puedes dar los pasos necesarios para:

- Mantener un flujo regular de energía a lo largo de la jornada.
- Estar abastecido y repostar tras los entrenamientos.
- Perder peso, si lo deseas, y mantener energías para correr.
- Sentirte mejor, correr mejor y tener un mejor concepto de ti mismo.

Este método de equilibrio puede ser muy valioso para maratonianos que siempre están cansados. Ayuda a entender por qué estás cansado. Por ejemplo:

- Si te saltas comidas y no depositas nada en tu cuenta diaria de calorías en el desayuno y el almuerzo, es fácil deducir por qué te faltan energías para la sesión de entrenamiento de la tarde.
- Si eres un corredor o marchador consciente de tu peso, la información calórica te permite determinar la cantidad que debes aportar como energía y seguir perdiendo grasa corporal.
- Si te encanta la comida y haces ejercicio para comer más, las pautas calóricas te dirán cuánto puedes comer sin sentirte culpable.

Los maratonianos hambrientos necesitan comer bien según un horario regular. ¿Por qué recortar las comidas diarias para sentirte cansado todo el tiempo y luego cubrir toda la reserva calórica por la noche? Este sistema basado en una reserva calórica te animará a comer lo suficiente durante el desayuno para llevar una vida activa y un programa de entrena-

Los maratonianos y el peso

El ejercicio sirve para quemar calorías. Ésa es la razón por la que muchas personas corren o practican la marcha atlética o disfrutan de otros tipos de actividades. El ejercicio regular ayuda a controlar el peso y da más libertad con la alimentación. Para algunos marchadores y corredores, el peso sigue siendo un tema importante. Como dijo el entrenador Lloyd Burnett de Mission, TX: «Una vez entrené a tres maratonianos principiantes que perdieron nueve kilos en seis meses cada uno. Los tres se hicieron la promesa de ser conscientes de las calorías y de la ingesta general de alimentos. Mi colega entrenador y yo, por otra parte, hemos corrido casi 20 maratones pero seguimos pesando 100 kilos. A mí me encanta la cerveza y a él las tortitas mexicanas. No queremos que la alimentación forme parte de la competición, aunque veamos los resultados en los que nos rodean».

– CÓMO ADELGAZAR Y TENER ENERGÍAS PARA EJERCITARSE: Paso horas ayudando a los maratonianos a conseguir perder peso. La mayoría se sienten frustrados por no poder librarse de esos últimos kilos. Inevitablemente, lo primero que me dicen es: «Sé que debería perder peso. Sólo que no lo consigo». Creen que deberían seguir una dieta estricta con reglas y reglamentos rígidos.

«Sugiero a la gente que pase un año intentando seguir distintas dietas. Entonces, si no han tenido éxito en conseguir sus metas, les pido que modifiquen gradualmente sus hábitos de conducta alimentaria. No existen normas fijas para adelgazar. Enséñame una regla estricta y te demostraré la forma en que estás perjudicando tu cuerpo.»

John Correia, San Diego, CA
Coach, Team in Training

Aumento saludable del peso

Si formas parte de esa minoría de maratonianos que se esfuerzan por ser demasiado delgados, la comida tal vez te parezca una medicina y «las comidas» un carga. Mediante disciplina y un régimen, puedes cambiar tu físico hasta cierto grado, pero ante todo debes tener una imagen clara de tu carga genética y un objetivo realista:

- ¿Qué aspecto tiene el resto de los miembros de tu familia?
- ¿Eran tu madre o tu padre muy delgados a tu edad?
- ¿Cuándo empezaron a ganar peso?
- ¿Qué aspecto tienen ahora?

Si a tu edad uno de tus padres era delgado, probablemente tengas tendencia a ser delgado y te cueste ganar unos cuantos kilos. A algunas personas les resulta muy difícil engordar. Por ejemplo, en un estudio de sobrealimentación de gemelos monocigotos, algunas parejas engordaron más que otras, a pesar de que todos comieron por igual 1.000 calorías extra por día. En otro estudio, algunas personas que teóricamente tendrían que haber engordado 5 kilogramos durante un estudio de un mes con sobrealimentación sólo engordaron una media de 2,7 kilos. ¿Por qué esa diferencia? Nadie lo sabe. Hay quien sugiere que algunas personas son más movidas que otras y así se queman de 300 a 700 calorías adicionales diarias.

– SEIS REGLAS PARA GANAR PESO: Si te cuesta engordar, tal vez requieras una cantidad significativa de calorías para ganar peso. No existe una cura instantánea o una solución mágica. El punto de partida es que consumas más calorías de las que gastas. Hacer ejercicio para aumentar la masa muscular como la halterofilia ayuda a convertir las calorías adicionales en músculo más que en grasa.

Las mujeres y el peso

Mujeres activas de todas las edades y condiciones aprecian los beneficios físicos y la diversión que se derivan de las carreras, la marcha atlética y otras formas de entrenamiento para el maratón. Para completar sus programas de ejercicio, las mujeres se benefician sin lugar a dudas de una buena nutrición que las ayuda a:

- Conseguir el objetivo de completar un maratón.
- Conservar energías para soportar el acelerado estilo de vida.
- Garantizar la regularidad de los períodos menstruales.
- Reducir el riesgo de lesiones.

Por culpa de los mitos asentados de que la delgadez contribuye a mejorar el rendimiento y a ser más felices, algunas maratonianas (y hombres también) consideran la comida más como un enemigo que engorda que como una fuente de energía. Con el miedo de que las comidas le vuelvan a uno pesado y lento, se niegan el permiso a comer correctamente. Las comidas adecuadas se dejan de lado hasta perder esos últimos kilos finales cuando empiezan a sentirse mejor sobre su peso.

Apoyándose en la filosofía de «cuanto más delgadas mejor», las maratonianas que se esfuerzan en ser anormalmente delgadas pagan un precio elevado: una nutrición deficiente, músculos faltos de energía, amenorrea, fracturas por sobrecarga y otras lesiones, por no hablar de la pérdida de resistencia física y deterioro del rendimiento. En su obsesiva preocupación por el peso, se olvidan de esta fórmula del éxito:

Nutrición correcta + ejercicio regular = peso apropiado

EPÍLOGO

Entrenarse para un maratón es un gran compromiso. Consume muchas horas de tu tiempo y te resta energía física y mental. Sin embargo, el proceso es emocionante, gratificante y placentero. Si participas en un maratón como parte de un grupo que recauda fondos, tendrás la satisfacción adicional de ayudar a cambiar algo en el mundo.

Espero que este libro te ayude a disfrutar de meses de preparación así como del maratón en sí. Durante este proceso, aprenderás mucho sobre tu cuerpo y tus fuerzas, tanto físicas como mentales. Descubrirás los alimentos y líquidos que te sirven y los que no. Probablemente te pongas nervioso y ansioso a medida que se acerque el gran día. Como preguntó retorciéndose las manos una mujer que corría su primer maratón: «¿Es peor un maratón que un parto?». Le aseguré que terminar un maratón era mucho menos doloroso. Incluso puede resultar divertido.

Ya has leído los trucos para mantenerte a tope de energías y bien hidratado. Ahora te deseo lo mejor en tus esfuerzos. ¡Que lo disfrutes!

Nancy Clark



¡Buena salud, fuerza y éxito en el maratón!