

La alimentación del deportista debe contener una amplia variedad de alimentos, en cantidad y en calidad suficientes para compensar el desgaste calórico producido por la actividad. Deberá cubrir no solo las calorías necesarias, sino también el aporte de nutrientes en su correcta proporción (carbohidratos 60 -70%, proteínas 10 - 15% y grasas 25 %), el aporte vitamínico y mineral y el aporte hídrico. Los objetivos de la intervención nutricional consisten en: mantener el equilibrio nutricional del corredor, optimizar el proceso del entrenamiento y propiciar la máxima performance competitiva. Mientras el plan de entrenamiento estará condicionado por las metas y objetivos deportivos, la planificación de la nutrición deberá adecuarse al período de entrenamiento y a su vez incluir metas nutricionales específicas del deportista en particular.

Durante el ejercicio continuo, la contribución de los diferentes combustibles a la producción de energía necesaria para la contracción muscular, varía en función de la intensidad, y de la duración del mismo. El aumento en la intensidad impone un aumento en la demanda de producción de energía por unidad de tiempo, que es justamente la que condiciona el tipo de combustible a utilizar. Debido a que la intensidad del ejercicio para los corredores es submáxima (75% del Vo2 máximo), el combustible mayormente utilizado es el glucógeno muscular. Las reservas corporales de carbohidratos son pequeñas y se almacenan en el hígado y en los músculos bajo la forma química conocida como glucógeno. El tiempo hasta el agotamiento glucogénico esta totalmente relacionado con el punto de fatiga en las pruebas máximas de duración mayor a 1,5 o 2 horas.

Las personas bien nutridas y bien entrenadas pueden alcanzar mayores valores de glucógeno muscular con lo que alejan la fatiga (200g para sedentarios y 600g para deportistas). Si bien el deportista no mejora la velocidad, permite que la intensidad del ejercicio pueda ser sostenida por más tiempo. Para lograr este incremento en la reserva energética, la alimentación durante el proceso de entrenamiento deberá ser rica en **carbohidratos, la cual se logra mediante la ingesta de alimentos a base de cereales como arroz, el pan, pastas, harinas, galletitas de bajo tenor graso, copos de cereal, barritas de cereal, vegetales principalmente la papa y la batata, frutas,** y en menor proporción de azúcares simples como: mermeladas, dulces, azúcar y bebidas azucaradas.

Las proteínas pueden aportar solo hasta un 10% del total de energía en el ejercicio de larga duración, cuando las reservas de carbohidratos se encuentran agotadas.

Alimentación antes de la competencia:

Si durante el entrenamiento, el deportista se ha alimentado con una **dieta rica en carbohidratos**, dispondrá de una reserva suficiente de glucógeno muscular para ese día, por lo que puede alimentarse como lo hace habitualmente.

La última comida debe realizarse 3 horas previo a la competencia a fin de que el estómago no esté ni muy lleno ni vacío, pues cualquiera de las dos situaciones serían perjudiciales. Todo debe probarse previamente para evitar posibles intolerancias. Se recomienda alimentos que cubran de 85 a 200g de carbohidratos, bajos en grasas y proteínas.

Nunca debe iniciarse la competencia en ayuno.

Deben ingerirse alimentos de fácil digestión, es decir pobres en fibras (frutas sin cáscara, vegetales preferentemente cocidos, elegir pan blanco en lugar de salvado).

Debe consistir principalmente en copos de cereales, pan, pastas, frutas y verduras.

Se debe tomar **abundante líquido**, preferentemente agua ya que ingerir mucha cantidad de bebida azucarada podría provocar un aumento de glucosa en sangre, estimulando la síntesis de insulina, con el consiguiente descenso brusco de la glucosa en sangre, situación nada favorable para un buen desempeño deportivo.

Si previo a la competencia no se consumió una cantidad adecuada de carbohidratos, se puede realizar una dieta de repleción rápida. Esta consiste en ir disminuyendo la intensidad del entrenamiento una semana previa a la competencia e ir aumentando progresivamente la carga de carbohidratos (Ej. De 350 a 500g). **El día previo se debe realizar reposo y se consumen carbohidratos a voluntad.**

Durante la competencia es conveniente proveer fluidos y algo de energía mediante carbohidratos de rápida absorción como la glucosa.

No debemos olvidar que la fatiga puede provenir tanto de la falta de glucógeno muscular como también por una hipoglucemia (falta de glucosa cerebral) por lo que la ingesta de glucosa durante el ejercicio (diluida) aleja la fatiga por el doble mecanismo de disminuir el uso de glucógeno muscular y de otorgar al cerebro glucosa.

Se sugiere proveer de 600 a 1000 ml de agua por hora (para respetar la tasa de vaciamiento gástrico) y con una concentración de 4 al 8% de hidratos de Carbono.