

GRAN MARATÓN DE LAS MONTAÑAS DE BENASQUE



Como nutricionista colaboradora con la organización de la **Gran Maratón de las Montañas de Benasque**, voy a daros unas recomendaciones nutricionales para ayudaros a llegar a la maratón en un estado óptimo de energía y en las mejores condiciones físicas y mentales.

A nivel nutricional y deportivo tendríamos que hablar de las 5 etapas que os detallo a continuación:

- ✓ ENTRENAMIENTO
- ✓ PRE-COMPETICIÓN
- ✓ COMPETICIÓN
- ✓ RECUPERACIÓN
- ✓ MANTENIMIENTO Y DESCANSO

Pero a una semana de la carrera nos vamos a centrar en la **PRE-COMPETICIÓN**.

Es importante trabajar las 5 etapas durante todo el año y tener un buen apoyo nutricional específico en cada una de ellas, para conseguir estar siempre en el mejor estado físico.

Como nutricionista os recomendaría acudir a un especialista para que os dé las pautas a seguir y os ayude a sacar el máximo rendimiento en todas las etapas.

SEMANA PRE- COMPETICIÓN

- ✓ Durante esta semana es recomendable aumentar la ingesta de **vegetales, especialmente los de hoja verde oscura** (espinacas, kale o col rizada, acelgas, algas...) para conseguir lo siguiente:
 - ✚ Tendremos una mayor fortaleza y resistencia, ya que son muy ricos en hierro y ayudan a aumentar los niveles de oxígeno celular al aumentar los glóbulos rojos.
 - ✚ Ayudan a alcalinizar el pH y contrarrestar el exceso de acidificación que provoca las largas jornadas de entrenamiento, el consumo de proteínas de suero de leche post-entrenamiento, la toma de geles y de isotónicos sintéticos, el fumar o la alimentación poco equilibrada.
 - ✚ Son altamente nutritivos por su aporte en minerales, vitaminas, ácidos grasos, proteínas, carbohidratos y agua, es decir, contienen los 6 nutrientes en los que se basa una buena nutrición.

- ✓ Aumentar la ingesta de **proteínas vegetales** por encima de las animales beneficia al aparato digestivo, ya que son mucho más fáciles de digerir. Con ello conseguimos:

- ✚ Facilitar el trabajo del intestino para mejorar la absorción nutricional.
- ✚ Tener el hígado (uno de los órganos con más funciones vitales) en su óptimo funcionamiento, para mejorar la calidad deportiva del deportista.

Proteínas vegetales completas:

- ✚ **CÁMAÑO** (hoja del cannabis): es un superalimento rico en proteínas, omega 3, 6 y 9, hierro y magnesio.
- ✚ **LEVADURA NUTRICIONAL ENRIQUECIDA EN B12:** es una levadura que viene de la remolacha o de los hongos, completa en aminoácidos y rica en vitaminas del grupo B y magnesio.
- ✚ **QUINOA:** es un pseudo-cereal (semilla que tiene algo de cereal), rico en proteínas de alta calidad biológica. Completo en aminoácidos esenciales.
- ✚ **TRIGO SARRACENO:** es un pseudo-cereal rico en proteínas y completo nutricionalmente.
- ✚ **AMARANTO:** es un pseudo-cereal con un contenido proteico similar al de las legumbres, sólo carece de la leucina (un aminoácido esencial). Completo nutricionalmente.
- ✚ **LEGUMBRES:** ricas en proteínas y un buen contenido de carbohidratos que nos ayudan a tener una buena dosis de energía. Los garbanzos y la soja son proteínas completas. Mucho mejor y más aconsejable los garbanzos que la soja. Las demás legumbres son más incompletas, carecen de algún aminoácido esencial, pero a lo largo del día podemos conseguirlos tomando frutos secos, semillas (chía, girasol, calabaza, linaza, cáñamo, amapola,...), cereales o hojas de vegetales de color verde.
- ✚ **ALGAS:** Chlorella y espirulina.

- ✓ No abusar de los lácteos, ya que son pro-inflamatorios. Si se consumen es preferible que sean de calidad y a ser posible ecológicos:
 - ✚ Consumir mejor **LECHE DE CABRA U OVEJA**, ya que más ricos en calcio.
 - ✚ Si es posible consumirlos ecológicos, ya que tienen menos hormonas y antibióticos.
 - ✚ Consumir **KÉFIR ECOLÓGICO**, ya que este hongo es un probiótico natural que beneficia la flora digestiva repoblándola de bacterias buenas.

- ✓ Consumir mínimo **3 frutas al día** a ser posible de diferentes colores:
 - ✚ Son ricas en antioxidantes.
 - ✚ Todas las frutas son buenas. A nivel digestivo es mejor comerlas fuera de las comidas.
 - ✚ Son muy aconsejables los **FRUTOS ROJOS** (arándanos, bayas, moras, fresas, cerezas,... etc).
 - ✚ **AÇAÍ**: baya brasileña antioxidante, rica en proteínas y ácidos grasos. Es altamente nutritiva.

- ✓ Aumentar la ingesta de **cereales integrales** durante los primeros días de la semana y no integrales los dos últimos días de la semana, para obtener una energía más instantánea. Lo ideal sería mezclar cereales integrales por su composición en carbohidratos de absorción lenta y cereales refinados por su absorción rápida, un día o dos antes de la competición. Intentar no comer el trigo típico de la pasta básica y optar por:
 - ✚ **AVENA**: es un súper cereal, completo nutricionalmente y con muchas propiedades saludables.
 - ✚ **TEFF**: cereal de atletas de Etiopía, cereal muy energético. Ideal para días previos a la competición.
 - ✚ **ARROZ INTEGRAL O BLANCO ECOLÓGICO**: el arroz es un buen cereal y se puede utilizar mezclado con legumbres o pseudo cereales para optimizar su calidad nutricional.

- ✓ Aumentar la ingesta de **carbohidratos** la semana previa a la competición. Los carbohidratos no sólo los podemos obtener de los cereales, sino también de los tubérculos, legumbres y pseudo-cereales.

✚ TUBÉRCULOS:

- **REMOLACHA:** tubérculo con un gran aporte energético.
- **ZANAHORIA:** energética.
- **PATATA**
- **BONIATO**

- ✓ Proteger la mucosa gástrica y ayudar a mantener un intestino limpio de toxinas. Para ello es aconsejable consumir:

✚ ZUMO DE ALOE VERA

- ✚ **ZUMO DE CEBOLLA NATURAL:** además de ayudar a limpiar el intestino ayuda a desinflamar el aparato digestivo.

- ✓ Aumentar las defensas del organismo. Esto nos ayuda a que nuestro sistema inmunológico esté a pleno funcionamiento. Para ello podemos aumentar la ingesta de alimentos vivos (pro bióticos naturales), fermentados, como por ejemplo:

✚ KEFIR

✚ KOMBUCHA

✚ CHUCRUTYOGUR NATURAL (Preferiblemente ecológico)

✚ PRO BIÓTICOS EN CAPSULAS (Micronutrición)

✚ TEMPEH

- ✓ Aumentar la ingesta de grasas saludables (segundo nutriente energético, primero sería el carbohidrato y segundo las grasas). Podemos destacar los siguientes:

✚ AGUACATE

✚ HUEVOS

✚ FRUTOS SECOS

✚ YOGUR NATURAL ENTERO ECOLÓGICO

✚ SEMILLAS

- ✚ PESCADO AZUL
- ✚ ACEITES OLIVA, COCO, LINAZA
- ✚ CHOCOLATE NEGRO

- ✓ Tomar alimentos vitamínicos naturales y reconstituyentes como el **polen de abejas, la jalea real, la miel o el agua de coco.**
- ✓ Aumentar la cantidad de **vitamina D** a través del sol o por suplementación si fuera necesario. Beneficia a las defensas y sistema inmunológico y conseguiremos tener unos huesos y músculos más fuertes.

Gran Maratón Montañas de Béarnsque

RESUMEN DE ALIMENTOS A INCLUIR EN LA DIETA PRE- COMPETICIÓN:

- ✓ Muchas verduras, especialmente las de hoja verde:
 - ✚ Col rizada o kale
 - ✚ Espinacas
 - ✚ Acelgas
 - ✚ Algas

- ✓ Disminuir el consumo de proteínas animales y aumentar las vegetales:
 - ✚ Cáñamo
 - ✚ Levadura nutricional
 - ✚ Quínoa
 - ✚ Trigo sarraceno
 - ✚ Amaranto
 - ✚ Legumbres

- ✓ No abusar de los lácteos y si se consumen de calidad:
 - ✚ Kéfir ecológico
 - ✚ Lácteos de cabra u oveja

- ✓ Aumenta la ingesta de cereales integrales y energéticos:
 - ✚ Avena
 - ✚ Teff
 - ✚ Arroz integral y blanco de calidad

- ✓ Hacer una ingesta de 3 frutas diarias y 2 de verduras:
 - ✚ Frutos rojos
 - ✚ Açaí

- ✓ Aumentar los carbohidratos procedentes de los tubérculos:
 - ✚ Remolacha
 - ✚ Patata
 - ✚ Zanahoria
 - ✚ Boniato
 - ✚ Legumbres

- ✚ Pseudo cereales y cereales.

- ✓ Proteger y desinflamar la mucosa gástrica:
 - ✚ Zumo de aloe vera
 - ✚ Zumo de cebolla natural

- ✓ Aumentar las defensas del organismo con alimentos vivos y fermentados:
 - ✚ Kéfir
 - ✚ Kombucha
 - ✚ Tempeh
 - ✚ Chucrut
 - ✚ Yoyur natural
 - ✚ Pro bióticos en cápsulas

- ✓ Aumentar la ingesta de grasas saludables:
 - ✚ Aguacate
 - ✚ Frutos secos
 - ✚ Semillas
 - ✚ Pescado azul
 - ✚ Aceite oliva, linaza y coco
 - ✚ Chocolate negro
 - ✚ Huevos
 - ✚ Yogur natural entero ecológico

- ✓ Tomar vitamínicos naturales y reconstituyentes:
 - ✚ Polen de abejas
 - ✚ Miel
 - ✚ Jalea real
 - ✚ Agua de coco

- ✓ Aumentar la cantidad de vitamina D de la dieta a través de sol o de suplementación si fuera necesario.