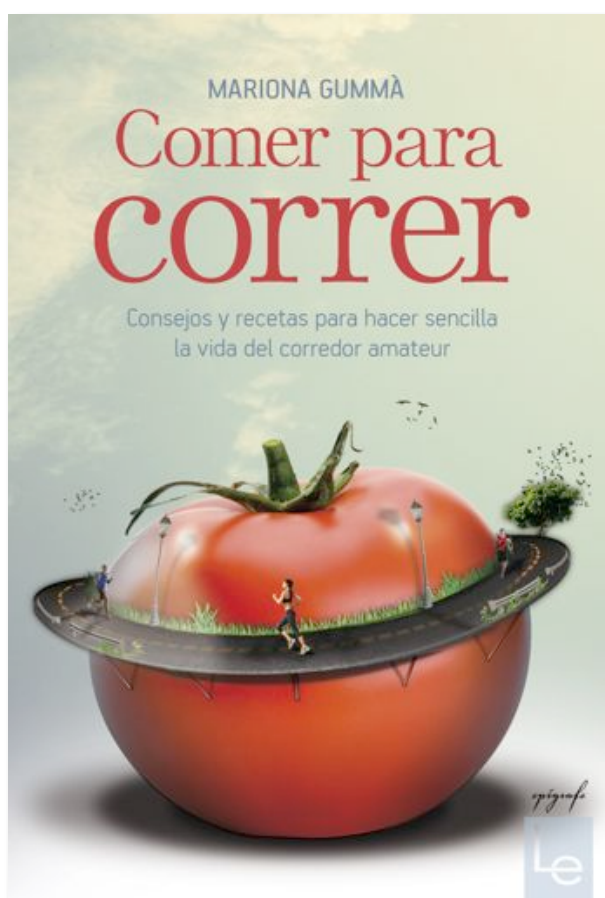


ediciones
Lectio

Comer para correr

**Consejos y recetas para hacer sencilla
la vida del corredor amateur**

Mariona Gummà



¿Qué necesito comer para que correr sea un beneficio para mí? ¿Cómo puedo compaginar mi ritmo de vida acelerado con unos hábitos alimentarios saludables? ¿Cómo puedo poner en práctica mis necesidades teóricas? Intentamos aclarar dudas, dar pautas alimentarias claras y sencillas y proporcionar estrategias y recetas que faciliten comer adecuadamente a medida que la vida, y nosotros con ella, corre.

La mejor alimentación para el mejor rendimiento

Este libro pretende ayudar a las personas que les gusta tanto correr como alimentarse adecuadamente. Cada día somos más los que pretendemos llevar un estilo de vida lo más saludable posible. Pero no resulta fácil compaginar la vida diaria (trabajo, familia, vida social) con la práctica de ejercicio y con una alimentación saludable. En este libro ofrecemos herramientas para hacerlo más fácil.

El libro incluye, entre otros puntos:

- Nutrientes fundamentales en la dieta del corredor
- ¿Qué necesito comer antes de una carrera?
- ¿Qué necesito comer mientras estoy corriendo?
- ¿Qué necesito comer después de una carrera?
- Refrigerios: desayunos y meriendas
- Comodines: barritas energéticas, batidos de proteínas
- Hidratación
- 52 recetas de primeros y segundos platos

Algunos extractos del libro

«Tener unas nociones respecto a la composición y las particularidades de los alimentos, su metabolismo y aplicaciones será una utilísima herramienta en nuestra vida deportiva y nuestra actividad diaria.

Ésta es la intención de este libro, y comienza por el principio, como debe ser, ofreciendo de forma comprensible conceptos básicos de nutrición que pueden aplicarse a nuestra actividad deportiva y a nuestra vida diaria y la de nuestro entorno.»

Alcachofas con almejas

Ingredientes

8 alcachofas (800 g)

300 g de almejas

1/2 cebolla picada (75 g)

1 diente de ajo picado

1/2 vaso de vino blanco (50 cc)

250 ml de caldo de pescado

1 cucharada de aceite de oliva (10 g)

Sal perejil picado

160 g de arroz blanco

¿Cómo hacerlo?

- Limpiamos las alcachofas y las cortamos a cuartos.
- Ponemos las almejas en agua con sal para que pierdan la arena.
- Ponemos el aceite en una cazuela o sartén y agregamos el diente de ajo y la cebolla picados. Sofreímos sin que llegue a quemarse.
- Añadimos el vino y lo llevamos a ebullición.
- Añadimos el caldo y las alcachofas. Lo cocemos unos 15 minutos sin tapar.
- Añadimos las almejas limpias hasta que se abran.
- Lo espolvoreamos con perejil picado.
- Hervimos el arroz con agua abundante y sal durante 15 minutos. Lo escurrimos.
- Servimos el plato con acompañamiento de arroz hervido.

Ideas

- El plato es ideal en temporada de alcachofas, pero también podemos utilizar alcachofas congeladas fuera de temporada.

¿Qué nos aporta?

- Las almejas son un marisco rico en proteínas de alto valor biológico, con bajo contenido en grasa y una fuente importante de hierro.
- Las alcachofas son una verdura de temporada con aporte importante de fibra y con un poder depurativo y diurético importante.
- El arroz es un cereal compuesto principalmente por almidón, ideal como fuente energética.

Composición nutricional por ración

Energía: 574,3 kcal

Proteínas: 39,6 g

Hidratos de carbono: 71,5 g

Lípidos: 14,4 g

Ácidos grasos saturados: 2,19 g

Ácidos grasos monoinsaturados: 1,49 g

Ácidos grasos poliinsaturados: 8,23 g

Las barritas energéticas. ¿Cómo?

«Los corredores que quieran aprovechar la comodidad de las barras de energía deben buscar los productos elaborados con una mezcla de frutos secos, cereales y azúcar de absorción rápida. Los hidratos de carbono totales deben ser de al menos 40 gramos por unidad.

La mayoría de las barras de energía incluyen una proteína de muy alta calidad, y 7-10 gramos son suficientes para reparar las microlesiones de los músculos y fortalecerlos. Buscad proteína de suero de leche, a base de leche y queso, o proteína de soja si los productos lácteos son un problema. ambas fuentes ofrecen “proteínas completas”, es decir, con los ocho aminoácidos esenciales presentes. Nuestro cuerpo puede producir los aminoácidos no esenciales, por lo que no es necesario hacer gastar dinero a nadie en algo así como “aminoácidos de cadena ramificada”, que ya tenemos o podemos fabricar.»

La autora

Es licenciada en Medicina y Cirugía por la UAB y máster en nutrición por la UB, lleva veinte años de experiencia en nutrición clínica y comunitaria. Ha colaborado con numerosas publicaciones de divulgación como experta en nutrición y alimentación. Posee experiencia laboral en el ámbito de la nutrición y el deporte.



Ficha del libro

Precio: 13,90€

Colección: Epígrafe, núm. 7

ISBN: 978-84-15088-80-6

Páginas: 192

Formato: 15,5 x 23,3 cm

Encuadernación: en rústica

Primera edición: septiembre del 2013