

MARIONA GUMMÀ BERTRAN

Comer para CORRER

Consejos y recetas para hacer sencilla
la vida del corredor amateur



7

epigrafe

Le



Colección Epígrafe - 7

COMER PARA CORRER

Consejos y recetas para hacer sencilla
la vida del corredor amateur

MARIONA GUMMÀ

ediciones
Lectio





Primera edición: septiembre de 2013

© del texto: Mariona Gummà

© de la edición:
9 Grupo Editorial
Lectio Ediciones
C/ Muntaner, 200, ático 8^a – 08036 Barcelona
Tel. 977 60 25 91 – 93 363 08 23
lectio@lectio.es
www.lectio.es

Diseño y composición: Imatge-9, SL

Impresión: Romanyà-Valls, SA

ISBN: 978-84-15088-80-6

DL T 407-2013



1. ALIMENTACIÓN SALUDABLE. RACIONES RECOMENDADAS

Nacemos con un bagaje genético que hoy por hoy no puede cambiarse, aunque es posible que se pueda en un futuro próximo, y eso nos determina... pero sólo en parte. Pensemos en la epigenética, aquello que está por encima de nuestros genes y que va a condicionar incluso que se expresen o no. Se basa en nuestras costumbres, los tóxicos a los que estamos expuestos y, desde luego, en nuestra alimentación.

Probablemente hay tantas motivaciones para decidir correr como corredores hay en el mundo, pero es probable que sea uno de los colectivos en los que el concepto de *correr para tener salud* casa con todos. Existe una sólida evidencia, basada en amplios y variados estudios, que demuestra que el ejercicio, realizado de forma adaptada y adecuada, es una fuente básica de salud. También lo es una alimentación saludable, que, por un lado, nos permitirá el mejor rendimiento como deportistas y, por otro, será un factor epigenético de primer orden en nuestro futuro vital.

Por eso, 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.

Hipócrates dice: “Que la comida sea tu alimento, y el alimento tu medicina”, y Bernard le Bovier sostiene: “La salud es la unidad que da valor a todos los ceros de la vida”. Una buena manera de conseguirla será corriendo bajo el cielo azul, disfrutando de una alimentación saludable y sabrosa y conociendo cómo hidratarnos.

CONCEPTOS PREVIOS

Las necesidades nutricionales de un individuo corresponden a la suma de sus necesidades básicas y de otras variables en función de su edad, sexo, estado fisiológico, actividad y del medio en que vive.

Excepto quizás la leche materna durante los primeros meses de vida, no existe ningún alimento capaz de cubrir nuestras necesidades por sí solo.

Podríamos hacer el símil de que los alimentos son como cajas y que éstas contienen los nutrientes en su interior: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua. Desde el punto de vista nutritivo, existe la tendencia a clasificar los alimentos según su nutriente principal. Así, a pesar de que cada alimento contiene múltiples nutrientes, definimos diferentes grupos de alimentos, con características nutricionales similares en función del nutriente principal que los compone, para poder establecer equivalencias nutritivas.

Para hacer las recomendaciones más útiles y fáciles de seguir, solemos usar el concepto de *ración*. Podemos considerar *ración* como la cantidad o porción de alimento adecuada a la capacidad de un plato normal, dando por sentado que el concepto *plato normal* no es el mismo para todo el mundo, ni debe serlo para personas de diferentes edades, necesidades o situaciones fisiológicas variables. Está claro que la ración de un niño de un año de edad no tiene nada que ver con la de un adolescente en edad de crecimiento ni con la de una mujer sedentaria de setenta años. El número de raciones recomendadas suele ser el mismo para todos, lo que variará será el tamaño de esta ración. Es un concepto menos riguroso, ya que no se basa en cálculos específicos. Pero presenta una serie de ventajas: es más ágil, facilita la comprensión y la adhesión, se adapta fácilmente a diferentes situaciones y es práctico.

Ejemplos de raciones ampliamente utilizadas en nuestro medio para adultos sanos	
<i>Pan, cereales y féculas</i>	40-60 g de pan
	1 plato de arroz o pasta cocidos (60-80 g en crudo)
	1 patata mediana
<i>Verduras</i>	1 plato de lechuga
	1 plato de verdura de hoja cocida
	2 zanahorias
	1 tomate grande
<i>Leche y lácteos</i>	200-250 ml de leche
	2 yogures
	40-60 g de queso curado
	125 g de requesón
<i>Frutas</i>	1 pieza mediana de manzana, naranja o melocotón
	2 o 3 albaricoques
	1 taza de fresas o cerezas
	2 tajadas de melón
<i>Alimentos proteicos</i>	100-125 g de carne roja (ternera, buey, cerdo...)
	1/4 de pollo
	125-150 g de pescado
	1 plato de guisantes, lentejas o garbanzos cocidos (60-80 g en crudo)
	2 huevos
<i>Aceites y grasas</i>	10 g de aceite
	10 g de mantequilla
	50 g de aceitunas
	20 g de frutos oleaginosos

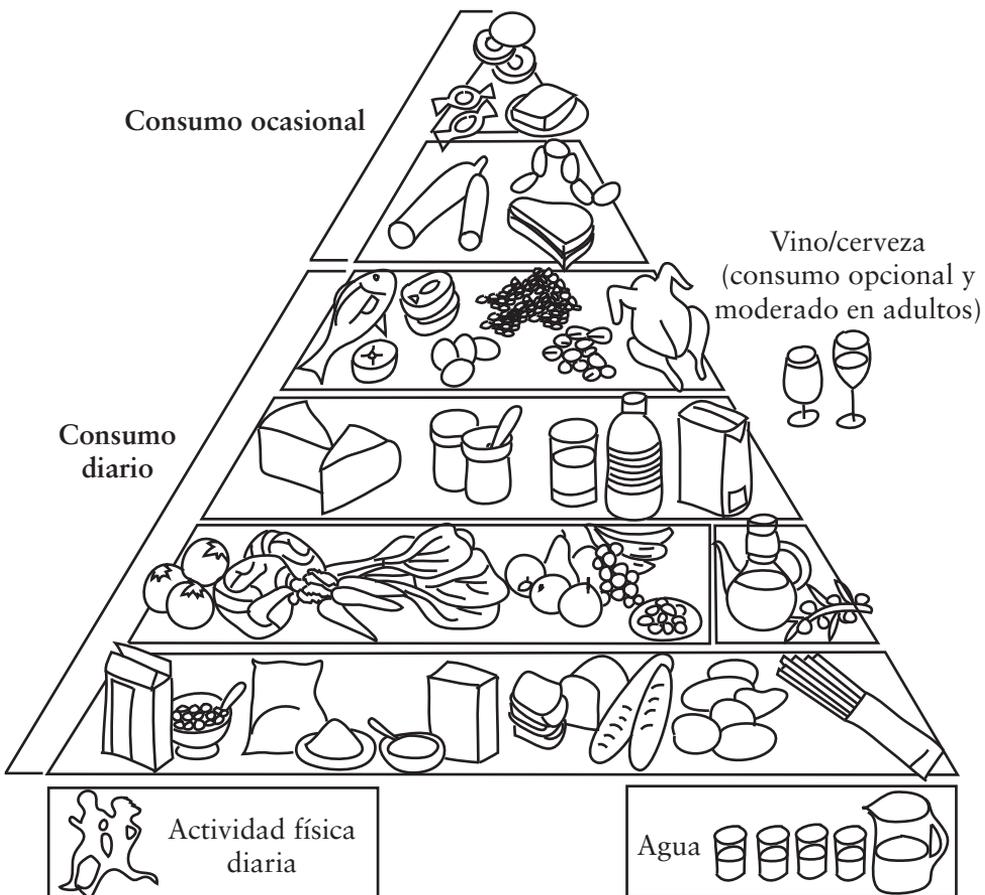
¿CUÁLES SON LAS BASES DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Para que una dieta sea saludable, debe ser capaz de aportarnos todos los macronutrientes y micronutrientes necesarios para mantener un buen estado de salud.

La representación más extendida y más didáctica de los grupos de alimentos y de las recomendaciones de consumo es la Pirámide de la Alimentación Saludable, basada en la dieta mediterránea.

En ella se distribuyen los diferentes grupos de alimentos en función de la cantidad necesaria de esos grupos y su importancia en la dieta diaria.

Pirámide de la alimentación saludable



El grupo de las **féculas** o **farináceos** se encuentra en la base de esa pirámide. En este grupo encontramos los cereales y sus derivados (pan, arroz, pasta alimenticia, maíz, etc.), las legumbres (guisantes, habas, garbanzos, lentejas, judías) y las patatas. La función de estos alimentos, cuyo contenido mayoritario son los hidratos de carbono complejos, es eminentemente energética: aportan “gasolina” a nuestro cuerpo. Deberían estar representados en todas las comidas, ya que deben aportar un poco más de la mitad de la energía diaria de la alimentación y se recomiendan de 4 a 6 raciones al día.

En la base de esta pirámide también encontramos el **agua**, esencial. Aunque dedicaremos un capítulo entero a la hidratación, hay que apuntar que deberíamos beber entre 6 y 8 vasos diarios de agua.

El siguiente “escalón” de la pirámide está representado por el grupo de las **frutas** y las **verduras**.

Se recomiendan un mínimo de 5 raciones diarias: 3 raciones de fruta y 2 de verdura. Lo ideal sería que una de las raciones de verdura fuera cocida y la otra cruda, y que una de las frutas fuera un cítrico. Este grupo nos aporta sobre todo vitaminas, minerales y fibra, esenciales por sus funciones reguladoras en el organismo. Su consumo variado asegura un aporte nutricional más completo, dada la variabilidad en su contenido vitamínico.

El contenido en azúcar de las frutas es muy variable, oscila entre el 6,5% de los melocotones y el 20% de los plátanos

En el mismo nivel encontramos el grupo de las **grasas**. Poseen un valor energético importante y contienen ácidos grasos esenciales y vitaminas liposolubles. En este grupo la grasa culinaria de elección es el **aceite de oliva**, con propiedades de resistencia al calor que lo hacen ideal para cocinar y con una composición en ácidos grasos “saludables” que indican su uso como aliño.

Los **frutos oleaginosos** podrían incluirse en este grupo por su contenido en ácidos grasos. Tienen también cantidades no despreciables de proteínas, hidratos de carbono, sales minerales, vitaminas y oligoelementos. Son alimentos de alta densidad energética y nutricional.

El grupo de los **lácteos** incluye la leche, los quesos, los yogures y el resto de derivados lácteos. Este grupo es una fuente primordial de calcio y es fundamental para el mantenimiento de las estructuras óseas. Su contenido en proteínas de alto valor biológico no es nada despreciable. Se recomiendan de 2 a 4 raciones diarias de este grupo.

Una ración es un vaso de leche, dos yogures comerciales o unos 40 g de queso semicurado.

Los lácteos descremados nos aportan el calcio necesario sin el aporte de grasa de origen animal.

En los quesos, el porcentaje de humedad está relacionado con el aporte del resto de nutrientes: su contenido en proteínas, calcio y sodio puede ser parecido al de la leche en el caso de los quesos frescos, o muy superior en el caso de los quesos curados.

No debe olvidarse que los postres lácteos contienen una cantidad considerable de azúcar.

Otro elemento a tener en cuenta es la función probiótica de los yogures: su contenido en microorganismos vivos tiene un efecto regulador de la flora intestinal.

La **carne** (tanto roja, recomendable magra, como blanca), el **pesca**do y el marisco y los **huevo**s son los alimentos que nos aportan las proteínas de origen animal, de alto valor biológico. Para la síntesis de la proteína corporal son necesarios veinte aminoácidos, de los cuales nueve son esenciales, es decir, deben ser aportados por la dieta porque el organismo no es capaz de sintetizarlos. Cuando una proteína contiene todos los aminoácidos esenciales en la proporción óptima se la denomina *de alta calidad* o *de alto valor biológico*. Además, nos aportan hierro altamente biodisponible, vitaminas del grupo B, minerales y oligoelementos. Es preferible primar el consumo de los más magros para evitar un exceso de grasas saturadas.

Las **legumbres** y, en menor medida, los frutos secos pertenecen también a este grupo. Su contenido en proteínas puede ser incluso porcentualmente superior al de otros alimentos de este grupo. Sin embargo, son proteínas de origen vegetal con un valor biológico menor. Es decir, contienen algún aminoácido esencial en baja proporción (aminoácido limitante). Si las combinamos con otros alimentos con proteínas vegetales complementarias, podemos aumentar el valor proteico; por ejemplo: legumbres con cereales o cereales con frutos oleaginosos.

Contribuyen sobre todo a mantener las estructuras musculares, es decir, tienen un papel estructural. Dos raciones diarias de alimentos de este grupo son las recomendadas.

En el vértice de la pirámide encontramos los llamados *alimentos complementarios*. Las **car**nes rojas grasas y los **embu**tidos son ali-

mentos muy ricos en grasas saturadas, colesterol y sodio, el consumo de los cuales se recomienda que sea moderado. Deberían ser alimentos de consumo esporádico.

Además, su ingesta frecuente suele ir en detrimento de alimentos de mayor calidad nutricional, como son las verduras y las frutas.

La mantequilla y margarina, la bollería y pastelería, el chocolate, el *fast food*, las patatas fritas y las bebidas refrescantes se deben reservar para ocasiones especiales.

Respecto al **alcohol** (vino o cerveza), su consumo en adultos es opcional y, en cualquier caso, debe ser moderado. La moderación en este sentido implica una copita de vino o una cerveza en la comida y otra en la cena. Las bebidas destiladas contienen mayores cantidades de alcohol, y por lo tanto muchas “calorías vacías” (que no aportan ningún nutriente fundamental).

DIETA MEDITERRÁNEA

Los beneficios que se derivan de seguir una dieta mediterránea proceden, básicamente, de la adecuada combinación de los alimentos y, por tanto, de los nutrientes en ellos contenidos.

La dieta mediterránea implica un bajo aporte de ácidos grasos saturados, colesterol y ácidos grasos de tipo trans versus un alto aporte en ácidos grasos monoinsaturados, presentes en el aceite de oliva. Éste ayuda a controlar las concentraciones de colesterol plasmático y proporciona efectos beneficiosos en la prevención de enfermedades cardiovasculares. De igual manera, el consumo habitual de pescado, especialmente el pescado azul, aporta ácidos grasos poliinsaturados omega-3 que también contribuyen en la prevención de enfermedades cardiovasculares.

El consumo abundante de alimentos de origen vegetal (frutas y verduras frescas, hortalizas, legumbres) supone un aporte importante de antioxidantes y de fibra.

Finalmente, el consumo moderado de vino puede aportar antioxidantes que parecen tener un efecto cardioprotector, a pesar de que las recomendaciones en este sentido insisten en la moderación.

¿CÓMO PODEMOS HACER UNA DIETA EQUILIBRADA?

El secreto de una dieta equilibrada está en la variedad. Esta variedad será capaz de cubrir las necesidades nutricionales más fácilmente que una alimentación restrictiva. La diversidad de alimentos permite compensar la posible insuficiencia de un nutriente concreto y hace difícil los excesos. Respetar ese equilibrio nutricional puede ser incluso más importante que satisfacer el valor absoluto de un nutriente.

Esta variedad debe reflejarse tanto en los alimentos como en su preparación, ya que las formas de cocción son un factor importante para alcanzar el deseado equilibrio alimentario. Tener una alimentación saludable significa algo más que seleccionar los alimentos adecuados: implica también prepararlos de manera saludable.

Las técnicas culinarias más aconsejables son las de cocción con agua (hervido, vapor, escalfado), ya que suponen siempre un menor aporte de grasas. También las preparaciones al horno (tradicional o microondas), la papillote, la plancha o el *wok* necesitan un reducido aporte de grasa añadida. La fritura y los guisos requieren un mayor aporte de grasa, pero con una técnica correcta éste puede reducirse mucho. Lo recomendable es utilizar siempre aceite de oliva como grasa de adición, ya que resiste mucho mejor las altas temperaturas. Al freír los alimentos, el aceite debe estar bien caliente, debemos escurrirlos bien y dejarlos reposar en papel de celulosa para que éste absorba el exceso de grasa.

Atención a los aliños, salsas, cremas de leche y otros condimentos grasos que pueden disparar el contenido calórico de un plato.

En conclusión, una “alimentación saludable” suma los conceptos de:

- *Suficiencia* en energía y nutrientes.
- *Variedad*, asegurando los aportes de macro y micronutrientes.
- *Equilibrio* en las proporciones recomendadas.
- *Adecuación* a las características de estilo de vida de cada individuo.

Además, deberíamos añadir que debe ser agradable y capaz de proporcionar placer, sin perder de vista la dimensión social de la alimentación y los factores culturales e individuales que le afectan.

PAUTAS NUTRICIONALES (FAO/OMS)

- Asegurar un consumo mínimo de hidratos de carbono del 55% del aporte energético total. De éstos, los azúcares simples deben representar menos del 10% del aporte energético total.
- Consumir de forma habitual verduras, hortalizas, frutas, legumbres y cereales completos.
- Reducir la ingesta de azúcar de adición y de los alimentos que lo contengan.
- Controlar el aporte de grasas, que no deben representar más del 30% del aporte calórico total. De ellas, menos del 10% debe ser aportado por los ácidos grasos saturados, y los ácidos grasos poliinsaturados deben representar entre un 3% y un 7%.
- Limitar el aporte de calorías en forma de proteínas al 15%, lo que representaría una ingesta de unos 0,8 g/kg de peso corporal.
- Disminuir el aporte de carne roja y aumentar el de pescado y carne de ave.
- Procurar una ingesta de fibra alimentaria de unos 27-40 g/día.
- No consumir más de 6 g de sal al día.
- Hidratarse correctamente. Consumo suficiente de agua, como mínimo de 1-1,5 l/día.

EQUILIBRIO DIARIO

Nos queda conocer cómo deberíamos repartir las raciones recomendadas de los diferentes grupos de alimentos a lo largo del día.

No debemos olvidar que es importante la adaptación individual (según la talla, el peso, la edad, el nivel y el horario de la actividad física, las aversiones y preferencias personales, así como las intolerancias) y los factores culturales, étnicos, de religión o de región de origen.

El equilibrio nutricional está basado en los menús diarios, y se completa con el equilibrio de los menús semanales para asegurar el aporte nutricional completo, sobre todo en micronutrientes.

En cuanto al ritmo de las comidas, es conveniente realizar de 4 a 5 comidas a lo largo del día para repartir mejor el aporte energético y de nutrientes y llegar con menor sensación de hambre a las comidas principales. Hay que evitar realizar ingestas demasiado copiosas. Es importante fraccionar la ingesta y distribuir la energía entre las distintas tomas. La distribución energética de un día debería quedar aproximadamente del siguiente modo: desayuno (15-25%), comida (25-35%), merienda (10-15%) y cena (25-35%). Evidentemente, debemos ajustar el número y el horario de las ingestas a las circunstancias de cada deportista.

Es importante tener en cuenta el horario del entrenamiento, intentando siempre tomar algún alimento unas dos horas antes del mismo y al finalizar el esfuerzo.

Ejemplo de menú diario

Desayuno: 1 R lácteos + 1 R féculas + 1/2 R grasas + 1 R fruta.

Media mañana: 1/2 R lácteos + 1 R féculas.

Comida: 1 R verdura + 1 R carne, pescado o huevos + 2 R féculas + 1 R grasas + 1 R fruta.

Merienda: 1/2 R lácteos + 1 R fruta.

Cena: 1 R verdura + 1 R féculas + 1R carne, pescado o huevos + 1 R grasas + 1 R lácteos.

Total: 3 R lácteos + 2 R alimentos proteicos + 2 R verdura + 3 R fruta + 5 R féculas + 3-5 R grasas.



ÍNDICE

PRIMERA PARTE: SABER PARA CORRER 3

1. Alimentación saludable. Raciones recomendadas 5

 Conceptos previos..... 6

 ¿Cuáles son las bases de una alimentación saludable? 8

 Dieta mediterránea 11

 ¿Cómo podemos hacer una dieta equilibrada? 12

 Pautas nutricionales (FAO/OMS)..... 13

 Equilibrio diario 13

2. Nutrientes fundamentales en la dieta del corredor 15

 Alimentación, salud y actividad física 15

 Necesidades energéticas 16

 Necesidades proteicas 19

 Necesidades lipídicas 20

 Necesidades de hidratos de carbono 21

 Necesidades vitamínicas..... 22

 Necesidades de minerales 25

3. ¿Qué necesito comer antes de una carrera? 29

4. ¿Qué necesito comer mientras corro? 32

5. ¿Qué necesito comer después de una carrera? 34

6. Hidratación 36

 ¿Por qué es tan importante hidratarse? 36

 Efectos de la deshidratación sobre el rendimiento 37

 Normas básicas de hidratación 38



Ejercicio práctico: ¿cómo calcular tus necesidades de agua?.....	40
Bebidas de reposición.....	41
¿Y el alcohol?	41
SEGUNDA PARTE: SABOR PARA CORRER	43
Introducción	45
7. Comer de <i>tupper</i>	47
Macarrones con bacalao	47
Alcachofas con almejas	48
Ensalada de garbanzos con <i>mozzarella</i>	49
Bacalao con pisto	50
Empanada marinera.....	52
Ensalada de pollo a la vinagreta.....	53
Tortilla de cintas	55
Ensalada de pescados	56
<i>Aspic</i> de langostinos	57
Espaguetis con chirlas y gulas	58
8. Comer de plato único	60
Paella de conejo y alcachofas	60
<i>Escudella i carn d'olla</i>	61
Pollo asado con garbanzos.....	63
Cazuela de sepia con judías y setas	64
Bacalao al horno con pisto y patatas.....	66
<i>Wok</i> de verduras, atún y fideos	67
Pastel de atún.....	68
Estofado de ternera.....	70
Fideuá con sepia y gambitas.....	71
<i>Risotto</i> de setas, espárragos y langostinos.....	73
9. Comer en familia	75
PRIMEROS PLATOS	75
Gratinado de patatas y calabacines	75
Ensalada tibia de judías tiernas y gambas.....	76
Sopa de fideos con alcachofas	78



Pisto.....	79
Tallarines de supervivencia.....	81
Ensalada arco iris.....	82
SEGUNDOS PLATOS	83
Salmonete con espinacas	83
Tronco de merluza a la Donostia	84
Conejo a la mostaza.....	86
Sopa de pescado.....	87
Pollo al limón	88
10. Bocadillos saludables.....	90
Vegetal con queso	90
<i>Pan bagnat</i>	91
Pita de guacamole	92
Sándwich de atún con alcaparras	93
Barrita de comino con sardinas.....	95
Sándwich de brécol con huevo	96
Rollito de salmón.....	97
Rollito de surimi	98
<i>Baguette</i> de pollo	99
Chapata de pavo.....	100
Sándwich de rosbif.....	101
11. Comidas “especiales”	103
Lasaña de espinacas y requesón	103
<i>Carpaccio</i> de salmón con guarnición	104
Cigalas al horno con jerez.....	106
Ensalada de pulpitos y habas	107
Mejillones de roca borrachos.....	108
Patatas rellenas de <i>mousse</i> de queso con huevas de bacalao....	109
Arroz negro	110
Patatas con langosta “de pobre”	111
Cuscús con trompetas de los muertos.....	113
<i>Sushi</i>	114





12. Mientras corremos.....	116
Barrita casera de trigo y ciruelas	116
Barrita casera de arroz y chocolate.....	117
Barrita de cereales y pasas.....	118
Compota de frutas	119
Gel energético casero de gelatina.....	120
Gel energético casero con fruta fresca	121
Bebida energética casera con refresco.....	122
13. Después de correr	124
RACIÓN DE RECUPERACIÓN	124
Yogur helado de fresas	124
Flan de plátanos.....	125
Batido de kiwi con piña	126
Batido de cacao y plátano	127
Batido de fresas.....	128
Batido de mango.....	129
Licuado de frutas	130
Licuado de naranja y germen de trigo	131
DIETA DE RECUPERACIÓN	132
Arroz cuatro delicias.....	132
Pasta con verduras	133
Ñoquis de patata al pesto	134
Tortilla de patatas y setas.....	135
14. Tentempiés: desayunos y meriendas.....	137
Brocheta de fruta con crema de yogur y yogur helado.....	137
Coca de cerezas.....	138
Crepes.....	139
Pastel de zanahoria	140
Pan de jengibre	142
Brioche de manzana.....	143
Copa de yogur con arándanos y moras	144



Galletas de nuez.....	145
Pan de cedro	146
Huevos revueltos con patata y guisantes	147
TERCERA PARTE: ¿CÓMO HACERLO FÁCIL? VIVIR PARA CORRER	149
15. Ejemplos de menús diarios.....	151
Algunos ejemplos de casos prácticos	153
16. ¿Qué elegir cuando como fuera?.....	155
Normas básicas para comer fuera	155
Ejemplos prácticos: opciones para escoger del menú/carta	156
17. Precocinados y alimentos de cuarta generación.....	158
Recomendaciones prácticas para escoger un alimento de conveniencia	161
18. Fondo de despensa.....	163
En el congelador	167
En el frigorífico	169
19. Comodines: barritas energéticas, batidos de proteínas y otros trucos	170
Leyendo la etiqueta	171
Corredores de distancia corta y media	171
Carreras de larga distancia y resistencia.....	172
¿Cómo seleccionar?	172
Batidos milagro y otros suplementos.....	173
Algunas sustancias de uso extendido. Luces y sombras de los complementos para corredores	174
Sustancias con efectos sobre el peso	174
Sustancias con efectos sobre las articulaciones	175
Sustancias con efectos sobre el tejido muscular	175
Los suplementos naturales.....	177
20. Decálogo del corredor	179
Glosario.....	182