

Recomendaciones físicas y dietéticas para correr la Behobia – San Sebastián del doctor Pérez de Ayala

Enrique Pérez de Ayala, jefe del servicio de Medicina Deportiva de Policlínica Gipuzkoa, señala una serie de recomendaciones para llevar a cabo antes, durante y después de la carrera. El seguimiento de una dieta equilibrada ayuda a preparar el cuerpo para una actividad física intensa, por lo que Pérez de Ayala propone una dieta específica para los días previos a la prueba

Enrique Pérez de Ayala, Jefe del Servicio de Medicina Deportiva de Policlínica Gipuzkoa, recuerda que “es necesario establecer una base deportiva firme y un plan físico específico” para poder participar en una carrera como la Behobia – San Sebastián, en la que se darán cita más de 30.000 corredores este domingo, 11 de noviembre.

Pérez de Ayala afirma que, además de una preparación física, “la nutrición es un elemento fundamental”, por lo que recomienda llevar a cabo un plan dietético específico previo en el que el arroz, la pasta o los cereales, entre otros alimentos son protagonistas (*se adjunta plan dietético para los días previos).

Por otra parte, para poder realizar la Behobia – San Sebastián en las mejores condiciones físicas, el especialista aporta las siguientes recomendaciones:

Antes de la carrera

Se recomienda a todo corredor efectuar un reconocimiento Médico-Deportivo previo a la competición, y sobre todo a los mayores de 35 años o con historial familiar o personal de cardiopatía, arteriosclerosis, hipertensión, diabetes y sobrepeso.

Mantener el cuerpo hidratado. Beber repetidamente pequeñas cantidades de agua fría hasta el momento de la carrera. Se aconseja beber igualmente durante los entrenamientos para mejorar el rendimiento y acostumbrarse para el día de la competición.

Antes del inicio de la carrera realizar ejercicios suaves de calentamiento, incluyendo ejercicios de estiramiento.

Durante la carrera

Mantenerse hidratado bebiendo líquidos cada 20 minutos preferentemente agua. No esperar a sentirse sediento. Si se espera a que llegue ese momento ya se estará deshidratado.

Evitar los refrescos que contengan una concentración de glucosa (azúcar) superior al 20%, a menos que se hayan probado en otras ocasiones.

Si da un calambre en la pierna o se siente algún dolor disminuir la velocidad o dejar de correr. Estirar el músculo afectado. Si no se mejora acudir a un puesto de ayuda.

Después de la carrera

No dejar de correr inmediatamente después de la carrera. Continuar caminando o trotando lentamente. Masajear o estirar los músculos. Beber agua en abundancia.

La mejor manera de tratar los dolores es colocando hielo en el área afectada. Consultar a un médico si el problema persiste.

Examinar los pies después de la carrera todas las ampollas visibles deben de ser tratadas. Evitar enfriarse y no olvidar de hacer los ejercicios de estiramiento.

Recomendaciones alimentarias del doctor Enrique Pérez de Ayala en la precompetición
Behobia - San Sebastián 2018

Miércoles, 7 de noviembre

Desayuno:

1 taza de leche desnatada con cereales de desayuno

Pan blanco con jamón o queso desgrasado

Zumo natural de 3 naranjas

Café o té opcional

Media mañana:

Barrita energética

Comida:

Patatas hervidas con guisantes

Carne magra con verduras

Fruta

Merienda:

Yogur desnatado natural con cereales y miel

Cena:

Pasta con tomate natural
Fruta

Jueves, 8 de noviembre

Desayuno:

1 taza de leche desnatada con cereales de desayuno
Pan blanco con jamón o queso desgrasado
Zummo natural de 3 naranjas
Café o té opcional

Media mañana:

Fruta

Comida:

Patatas cocidas con verduras
Bocadillo de jamón cocido
Yogur desnatado natural con cereales y miel

Merienda:

Fruta

Cena:

Arroz con verduras

Pescado blanco con verduras al vapor
Frutos secos

Viernes, 9 de noviembre
Desayuno:

1 taza de leche desnatada con cereales de desayuno
Pan blanco con jamón o queso desgrasado
Zumo natural de 3 naranjas
Café o té opcional

Media mañana:

Cereales con miel y leche desnatada

Comida:

Pasta con verdura
Carne magra con patata cocida
Fruta

Merienda:

Pan blanco con mermelada

Cena:

Ensalada con patata cocida o arroz
Pescado blanco con verduras
Fruta

Sábado, 10 de noviembre
Desayuno:

1 taza de leche desnatada con cereales de desayuno
Pan blanco con jamón o queso desgrasado
Zumو natural de 3 naranjas
Café o té opcional

Media mañana:

Pan blanco con mermelada

Comida:

Pasta con verduras
Carne magra con ensalada
Fruta

Merienda:

Bocadillo vegetal

Cena:

Arroz con pollo o pasta con pollo
Frutos secos y fruta

*Pérez de Ayala recomienda probar, los días anteriores en un entrenamiento de larga distancia, algún gel energético para usarlos el día de la prueba (acompañados de agua) cada 30-40 minutos.

Domingo, 11 de noviembre

Repetir el desayuno de días anteriores y llevar barritas energéticas para antes de la salida.

Sobre Quirónsalud

Quirónsalud es el grupo hospitalario más importante de España y el tercero de Europa. Está presente en 13 comunidades autónomas, cuenta con la tecnología más avanzada y dispone de una oferta superior a 6.500 camas en más de 100 centros, como la Fundación Jiménez Díaz, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Hospital Universitario Dexeus, Ruber, Centro Médico Teknon,

Hospital La Luz, Policlínica Gipuzkoa, etc, así como con un gran equipo de profesionales altamente especializados y de prestigio internacional.

Trabajan en la promoción de la docencia (siete de sus hospitales son universitarios) y la investigación médico-científica (cuentan con el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD, único centro investigador privado acreditado por la Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación).

Asimismo, su servicio asistencial está organizado en unidades y redes transversales que permiten optimizar la experiencia acumulada en los distintos centros, y la traslación clínica de sus investigaciones. Actualmente, Quirónsalud está desarrollando numerosos proyectos de investigación en toda España y muchos de sus centros realizan en este ámbito una labor puntera, siendo pioneros en diferentes especialidades como cardiología, endocrinología, ginecología, neurología, oncología, y medicina deportiva entre otras.

Datos de contacto:

POLICLÍNICA GIPUZKOA Gabinete de Comunicación
943223750

Nota de prensa publicada en: [Donostia - San Sebastián](#)

Categorías: [Medicina Nutrición País Vasco Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>