Publicado en Donostia - San Sebastián el 07/11/2018

# [Recomendaciones físicas y dietéticas para correr la Behobia – San Sebastián del doctor Pérez de Ayala](http://www.notasdeprensa.es)

## 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 carreraSe 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 carreraMantenerse 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 carreraNo 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 precompeticiónBehobia - San Sebastián 2018 Miércoles, 7 de noviembreDesayuno: 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 noviembreDesayuno: 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: 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 noviembreDesayuno: 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 noviembreDesayuno: 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: 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 noviembreRepetir el desayuno de días anteriores y llevar barritas energéticas para antes de la salida. Sobre QuirónsaludQuirónsalud 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: [https://www.notasdeprensa.es/recomendaciones-fisicas-y-dieteticas-para](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Medicina Nutrición País Vasco Otros deportes



[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)