

Consejos nutricionales para optimizar el rendimiento en la próxima carrera

El running mejora la fuerza, contribuye a una buena condición cardiovascular y puede ayudar a aliviar los síntomas de la depresión y la ansiedad. Dana Ryan, directora de Rendimiento Deportivo, Nutrición y Educación y presidenta del Consejo Asesor de Fitness de Herbalife, apuesta por una buena nutrición para un óptimo rendimiento físico

El Día Mundial del Running es una celebración a nivel mundial que anima a las personas de todas las edades y capacidades a ponerse en movimiento. Cada primer miércoles de junio se recuerda los aspectos positivos del running para salud física y mental, enfocados hacia una vida más saludable y activa. Dana Ryan, directora de Rendimiento Deportivo, Nutrición y Educación y presidenta del Consejo Asesor de Fitness de Herbalife, se une a esta celebración, con unos sencillos consejos para mejorar el rendimiento de la mano de una buena nutrición.

La llegada del verano, con el buen tiempo y mayores ratos de ocio, motiva a ponerse las zapatillas y salir a correr. El running mejora la fuerza, contribuye a una óptima condición cardiovascular, desarrolla la resistencia muscular, y además es una excelente manera de perder peso. Además, la mayoría de los estudios coinciden en que el ejercicio, especialmente el aeróbico, puede aliviar los síntomas de la depresión y ansiedad. Un artículo de Annual Review of Medicine, confirma este dato, e indica que quienes practican ejercicio gozan de una mejor salud mental en comparación con quienes llevan vidas sedentarias.

"Además del calzado adecuado, una lista de reproducción genial y una ruta interesante para el entrenamiento, es vital enfocarse en la nutrición para un óptimo rendimiento, independientemente de la distancia o duración de la carrera", comenta Dana Ryan.

Es de sobra conocido entre los corredores que para rendir de manera óptima en una carrera es necesario consumir carbohidratos, proteínas y mantenerse hidratados constantemente. Pero ¿cuánto y cuándo?, ¿antes, durante o después de la carrera? La experta de Herbalife da las principales claves.

Una dieta equilibrada, base de una buena forma física

Ya sea un corredor de larga distancia o un nuevo corredor que se está preparando para su primer kilómetro, una dieta equilibrada y variada es fundamental para un gran rendimiento. Frutas, verduras, proteínas magras, grasas saludables y buenos carbohidratos, son imprescindibles.

Reforzar el pre-entrenamiento

A medida que se acerca la carrera, hay que prestarles especial atención a los líquidos. Una o dos horas antes del entrenamiento es recomendable beber un batido de proteínas que incluya carbohidratos. La proteína ayuda al cerebro y al cuerpo a funcionar, dándole un chute extra de energía, y los carbohidratos lo mantienen activo. Dentro de los 30 minutos previos a la carrera, una buena opción es una bebida pre-entrenamiento que contenga cafeína y precursores de óxido nítrico.

Por el contrario, las dos cosas que se deben evitar antes del entrenamiento son la fibra y las grasas, ya que son difíciles de digerir para el cuerpo.

La hidratación, fundamental

Mantener un buen nivel de líquidos es vital antes, durante y después de una actividad física. La hidratación adecuada es esencial no solo para las funciones generales del cuerpo, sino también para mejorar el rendimiento y combatir la deshidratación durante la carrera. Los corredores necesitan mantener el equilibrio hídrico corporal, porque el agua proporciona la nutrición que el cuerpo necesita para casi todas las funciones, ayudando también a reducir los cambios en la temperatura corporal.

Para la hidratación, el agua es excelente, pero el agua con electrolitos lo lleva a otro nivel. Herbalife24 CR7 Drive fue diseñado para apoyar a los atletas. Mejora la hidratación con 320 mg de electrolitos que puedes perder durante el ejercicio y vitamina B12.

La importancia de una buena carga de carbohidratos

Los carbohidratos son esenciales para los corredores, ya que proporcionan la principal fuente de energía necesaria para mantener un rendimiento óptimo. Durante el ejercicio prolongado, como las carreras de larga distancia, el cuerpo utiliza los carbohidratos almacenados en forma de glucógeno en los músculos y el hígado. Un adecuado consumo de carbohidratos antes y después de las carreras ayuda a mantener los niveles de glucógeno, retrasar la fatiga y acelerar la recuperación muscular. Además, los carbohidratos son fundamentales para mantener el funcionamiento adecuado del sistema nervioso y la concentración mental, lo cual es crucial durante la competencia.

Es muy común fatigarse fruto del agotamiento de las reservas de carbohidratos y la deshidratación por la pérdida de agua y electrolitos en el sudor, ambos factores que dificultan el rendimiento deportivo. Por lo tanto, por cada hora de carrera, es recomendable consumir alrededor de 30 a 60 gramos de carbohidratos a través de una bebida deportiva.

Proteína para la recuperación

Inmediatamente después de completar una carrera, es recomendable consumir de 20 a 30 gramos de proteína de alta calidad, sin importar cuánto tiempo haya durado la competición. La proteína después de una carrera ayuda a los músculos a recuperarse, ya que los aminoácidos en la proteína ayudan a construir músculo magro, que es exactamente lo que se persigue.

Y para aquellas carreras especialmente largas, añadir algunos carbohidratos para acercarse a una proporción 3 a 1 de carbohidratos a proteínas, ayuda a una total recuperación después del gran esfuerzo.

Datos de contacto:

Laura Hermida Ballesteros
Alana Consultores
917818090

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Otros deportes](#) [Fitness](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>