

## **Eider Sánchez, nutricionista de Policlínica Gipuzkoa: "El día de la Behobia/SS hay que desayunar al menos con 2 horas y media de antelación"**

**Eider Sánchez, nutricionista de Policlínica Gipuzkoa, recalca que "uno de los errores más comunes en los corredores es probar cosas nuevas en los días previos o el mismo día de la carrera. Es fundamental seguir con lo que el cuerpo ya conoce y evitar los experimentos"**

A pocos días de la Behobia-San Sebastián, Eider Sánchez, nutricionista de Policlínica Gipuzkoa, comparte recomendaciones nutricionales para ayudar a que los corredores mejoren su rendimiento y puedan disfrutar al máximo de la experiencia. "Uno de los errores más comunes entre los corredores es probar cosas nuevas en los días previos o el mismo día de la carrera. Es fundamental seguir con lo que el cuerpo ya conoce y evitar los experimentos", aconseja.

En los días previos, la nutricionista recomienda "aumentar el consumo de hidratos de carbono, incluyendo alimentos como pasta, arroz, cuscús, patatas y pan", y añade que "también es importante incluir fruta en todas las comidas, ya que aporta vitaminas, minerales, agua e hidratos de carbono". La hidratación es igualmente muy importante: "A lo largo de la semana, hay que ir ingiriendo más líquidos, incluyendo bebidas isotónicas, para asegurar que el cuerpo esté listo para el esfuerzo".

Para la cena del día antes de la carrera, Sánchez aconseja elegir "alimentos ricos en hidratos de carbono junto a proteínas ligeras, como pechuga de pollo, pescado o una tortilla francesa, y algo de verdura y fruta". "El consumo de alcohol y de alimentos muy grasosos está desaconsejado para evitar cualquier tipo de malestar digestivo", puntualiza.

### Día de la carrera

La especialista explica que el desayuno el día de la carrera debe tomarse de dos horas y media a cuatro horas antes del inicio para facilitar la digestión, y es importante no desayunar en exceso: "A veces pensamos que más comida significa más energía, pero una digestión pesada puede perjudicar el rendimiento". En cuanto a la hidratación, recalca que "debe empezar desde el desayuno y mantenerse durante la carrera, bebiendo agua cada 20-30 minutos, con una ingesta estimada de unos 400-600 ml de agua por hora".

Durante la carrera, para quienes corren más de una hora, explica que existen suplementos como geles y gominolas, ricos en azúcares y, en algunos casos, cafeína, que proporcionan un impulso adicional de energía. Eso sí, Sánchez insiste en que "estos productos deben haberse probado antes, para evitar sorpresas desagradables durante la carrera".

Una vez finalizada la carrera, la especialista explica que el cuerpo necesita reponer líquidos, glucógeno y minerales perdidos. En la primera hora, después de cruzar la meta, Sánchez aconseja "consumir

alimentos ricos en hidratos de carbono, como fruta (el plátano es ideal), batidos, lácteos, zumos o incluso bebidas azucaradas": "El objetivo es recuperar esos depósitos de glucógeno perdidos y mantener la hidratación a lo largo del día".

En cuanto a la celebración post-carrera, la nutricionista recuerda moderar los alimentos grasos para evitar problemas digestivos y asegura que estos consejos, sumados a una buena preparación física, ayudarán a que los corredores disfruten al máximo de la Behobia/San Sebastián y enfrenten los kilómetros con energía y salud.

**Datos de contacto:**

Policlínica Gipuzkoa  
Policlínica Gipuzkoa  
654096991

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

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

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>