

# LA DIETA INTELIGENTE<sup>®</sup> PARA RUNNERS

LA HERRAMIENTA DIETÉTICA  
NECESARIA PARA TODOS  
LOS CORREDORES

Prólogo de **Albert Bosch**  
Con la participación de:  
Emma Roca y François  
Laforge

Juana M.<sup>a</sup> González  
Júlia Farré  
Anabel Fernández  
Anna Sauló  
Jessica Hierro

De Vecchi  
**DVE**  
ediciones

bajo la dirección de  
**alimmenta<sup>®</sup>**

# Índice

---

PRÓLOGO.....	7
I. LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN Y LOS HÁBITOS SALUDABLES DEL RUNNER .....	9
2. ¿QUÉ ES EL RUNNING? .....	13
3. NUTRIENTES .....	15
3.1. Hidratos de carbono .....	15
3.2. Proteínas .....	17
3.3. Grasas .....	19
3.4. Vitaminas y minerales (micronutrientes) .....	21
3.5. Fibra. ....	23
4. AGUA E HIDRATACIÓN .....	25
4.1. Ejercicio físico en ambientes calurosos .....	26
4.2. La deshidratación y sus consecuencias .....	26
4.3. Importancia de los electrolitos (sales minerales) .....	27
4.4. Tipos de bebidas. ....	28
4.4.1. Agua .....	28
4.4.2. Zumos de fruta .....	29
4.4.3. Bebidas para deportistas .....	29
ENTREVISTA A FRANÇOIS LAFORGE. ....	30

5. TIPOS DE COMBUSTIBLES QUE UTILIZA EL CUERPO	
DURANTE EL RUNNING . . . . .	35
5.1. Mecanismos para obtener energía en el músculo	
durante el ejercicio . . . . .	35
5.2. Fuentes de energía durante el running . . . . .	37
6. SUPLEMENTACIÓN PARA EL RUNNING . . . . .	41
6.1. Barritas. . . . .	41
6.2. Geles . . . . .	42
6.3. Bebidas deportivas. . . . .	42
6.4. Cápsulas de sales minerales. . . . .	43
6.5. Bebidas de recuperación postejercicio . . . . .	44
6.6. Consejos prácticos . . . . .	44
7. ANTROPOMETRÍA. LA COMPOSICIÓN CORPORAL DEL CORREDOR. . . . .	47
7.1. ¿Qué es la antropometría? . . . . .	47
7.2. ¿Para qué sirve? . . . . .	48
7.3. Antropometría del runner: Valores adecuados	
para un mejor rendimiento . . . . .	49
8. CÁLCULO DEL GASTO ENERGÉTICO . . . . .	51
8.1. Componentes del gasto energético . . . . .	51
8.2. Cómo calcular el gasto energético . . . . .	52
8.3. Ejemplos de cálculo del gasto energético total . . . . .	55
9. MITOS DE LA ALIMENTACIÓN DEL CORREDOR. . . . .	59
9.1. ¿Es bueno entrenar en ayunas? . . . . .	59
9.2. ¿Se puede entrenar la deshidratación? . . . . .	60
9.3. Los hidratos de carbono son malos e innecesarios.	
Debo evitar comer pasta, patatas, arroz, legumbres... . . . . .	61
9.4. Como gasto mucho, puedo comer lo que quiera . . . . .	61
9.5. Si hago más ejercicio, debo aumentar el consumo	
de proteína. . . . .	62

10. PUNTOS CLAVE DE LA ALIMENTACIÓN . . . . .	63
10.1. Cubrir las necesidades energéticas . . . . .	63
102. Distribución de las comidas según los horarios de entrenamiento . . . . .	64
ENTREVISTA A EMMA ROCA . . . . .	65
11. PLANIFICACIÓN NUTRICIONAL DEL CORREDOR . . . . .	69
11.1. Alimentación para los entrenamientos . . . . .	70
11.1.1. Dieta normocalórica . . . . .	72
11.1.2. Dieta hipocalórica . . . . .	73
11.1.3. Consejos prácticos . . . . .	77
11.2. Alimentación en la competición . . . . .	77
11.2.1. Alimentación antes de la competición . . . . .	78
11.2.2. Comida previa al evento y competición . . . . .	81
11.2.3. Alimentación durante la carrera . . . . .	84
11.2.4. Comida poscompetición . . . . .	87
11.3. Dieta en fase de descanso . . . . .	89
12. EL RUNNER DIABÉTICO . . . . .	91
13. EL RUNNER VEGETARIANO . . . . .	95
14. DIETAS . . . . .	101
14.1. Recomendaciones generales . . . . .	101
142. Propuestas de dietas . . . . .	104
143. Cómo añadir 100 kcal a la dieta . . . . .	116
14.4. Cómo incluir en la dieta suplementos alimentarios . . . . .	116
15. AYUDAS ERGOGÉNICAS . . . . .	119
15.1. L-carnitina . . . . .	120
152. Cafeína . . . . .	121
153. Aminoácidos ramificados o BCAA . . . . .	122
15.4. Creatina . . . . .	123
BIBLIOGRAFÍA . . . . .	125

# Prólogo

---

**N**o soy un corredor de élite, pero me apasiona el running. No pretendo ganar medallas, pero me exijo al máximo en mis carreras. No entreno para ganar a los demás, pero sí para superarme a mí mismo. No vivo del deporte, pero el deporte me hace vivir.

Creo que estas frases serían aplicables a la gran mayoría de los que estáis leyendo este libro. Somos parte de una inmensa tribu dispersa por todo el mundo que tiene como nexo común el deporte de la carrera a pie como elemento clave en su vida.

En mi caso llevo casi treinta años practicando el running como base de mi entrenamiento, y corriendo todo tipo de carreras como fórmula esencial para tener objetivos, medir mi rendimiento, divertirme, conectar con un entorno vital apasionante y conocer parajes impresionantes. Cuando uno empieza a medir su trayectoria en décadas le coge vértigo, aunque yo siempre pienso en los muchos kilómetros que me quedan todavía por rodar en montañas, pistas, desiertos y selvas de todo el mundo.

Durante estas casi tres décadas he combinado las carreras de larga distancia con múltiples aventuras donde la resistencia siempre ha sido un factor común: escalar las cumbres más altas de cada continente con el Everest como punto final, cruzar la Antártida desde la costa hasta el Polo Sur sin asistencia, participar en 8 ediciones del Rally Dakar, correr diferentes ultramaratones autosuficientes en el desierto o en la selva..., y multitud de travesías, escaladas y retos de distinta índole, en los que siempre he agradecido haber entrenado corriendo durante mis periodos intermedios entre proyecto y proyecto.

Con tanta caña en mi cuerpo, puedo afirmar que si bien es cierto el tópico que dice que la fuerza mental es clave para superar situaciones muy exigentes, no es menos cierto que para ello hay que haber hecho

muy bien los deberes físicos y técnicos. La mente decide en los momentos clave, pero el cuerpo tiene que estar preparado para poderla seguir. De nada servirá una gran perseverancia si nos lesionamos por culpa de una mala preparación, o nos quedamos sin energía por culpa de una mala planificación alimenticia o una pésima gestión de la nutrición durante la actividad.

Este libro me ha encantado por la claridad, profundidad y practicidad de todos los conceptos. Es una guía perfecta para planificar la dieta de manera inteligente para los que quieren disfrutar al máximo de su deporte durante mucho tiempo.

Todo corredor sabe que cuanto más entrena más y mejor puede correr. Muchos entienden también que la recuperación será fundamental en su rendimiento. Pero pocos dan importancia a la dieta en su programa de running. Para que el correr nos aporte el máximo placer, el máximo rendimiento y la máxima salud, y para que nuestra trayectoria pueda ser larga y nos permita plantearnos retos intensos e interesantes, será esencial que conozcamos muy bien nuestro cuerpo y que lo cuidemos mucho; y eso es imposible de hacer sin seleccionar muy bien el combustible que le metemos tanto antes de las carreras como durante estas.

Fijaos en los corredores que más admiramos. Ellos lo tienen claro y cuidan tanto su entrenamiento como su dieta. ¿Por qué no lo deberíamos hacer nosotros igual? ¿Acaso nos importa mucho su trayectoria deportiva y muy poco la nuestra? Creo que a diferencia de los que se pasan el día moldeando el sofá de su casa, los runners somos gente activa, vital y que tenemos claro que, aunque no vayamos a ganar unas olimpiadas, cuando nos calzamos las zapatillas, nos convertimos en nuestro deportista favorito. Así pues, de nosotros depende que nuestro ídolo más próximo y más íntimo entrene y planifique la práctica de su deporte con la máxima calidad posible.

Felicidades a las autoras por escribir un libro tan útil e interesante para los runners; y a los lectores os deseo que con él aprendáis a disfrutar todavía más de todos los kilómetros que vais a correr a partir de ahora.

ALBERT BOSCH  
Aventurero & Runner  
[www.albertbosch.info](http://www.albertbosch.info)

# 1. La importancia de la alimentación y los hábitos saludables del runner

---

**S**i estás leyendo estas líneas, probablemente lleves un tiempo practicando el running. Quizá empezaste con el objetivo de perder unos kilos, de buscar una válvula de escape al estrés diario, como complemento a otros deportes o, simplemente, para tener un rato para ti. A estas alturas, seguro que estás de acuerdo en que la práctica deportiva forma parte de un estilo de vida saludable y nos ayuda a mejorar nuestra salud física y mental.

Pero ¿qué pasa cuando sometemos nuestro cuerpo a importantes esfuerzos sin la preparación suficiente? La idea de este libro surge al comprobar que muchos de estos corredores *amateurs* deciden participar en carreras de mayor envergadura, muchas veces poniendo en riesgo su salud.

Además, mantener unos hábitos incorrectos, el sobreentrenamiento o llevar una alimentación inadecuada pueden disminuir el rendimiento físico.

Este libro te ofrece la información que necesitas para realizar la planificación nutricional de tu dieta diaria, a lo largo de las distintas fases del entrenamiento del corredor: entrenamiento, competición y descanso. También te contaremos cómo elaborar una planificación para reducir el peso corporal, lo que significa disminuir tejido adiposo (el tejido corporal que almacena grasa). Si bien te damos todos los puntos clave, no pretendemos sustituir el asesoramiento del profesional dedicado a la nutrición deportiva.

El running es un ejercicio fundamentalmente aeróbico, que implica trabajar la resistencia física y que se puede realizar a diferente intensidad y duración. Estos parámetros determinan el gasto energético y, por lo tanto, la energía que debe aportar la dieta para un correcto desempeño de la actividad física. Un adecuado contenido energético te brindará la cantidad suficiente de nutrientes, incluidos vitaminas y minerales. El corredor puede

ver aumentadas sus necesidades de nutrientes y, precisamente, el aumento de la ingesta asegura el correcto suministro de los mismos. Lamentablemente, lo que observamos en nuestras consultas es el caso contrario: muchos deportistas no cubren sus necesidades energéticas, lo cual repercute en un rendimiento y recuperación inferiores, así como en un aumento de lesiones.

El corredor de resistencia aeróbica (carreras largas) está acostumbrado a correr sin otras ayudas que su ropa y sus zapatillas. Pero ¿qué pasa cuando alargamos el tiempo de carrera? Los carbohidratos son el combustible corporal preferido, y la ciencia ha demostrado que ayudan a los atletas a conseguir el máximo rendimiento. Pero las reservas de carbohidratos almacenados en nuestro cuerpo son limitadas y por esta razón el corredor de largas distancias tendrá que acostumbrarse a llevar algo más que la vestimenta para poder prolongar el ejercicio físico o bien asegurar sus puntos de avituallamiento durante la carrera.

Como corredor, habrás oído hablar del «muro» del maratón. El muro es el momento en el que el corredor maratoniano sufre una fatiga intensa, generalmente a partir del kilómetro 30. Este momento crítico está directamente relacionado con el agotamiento de los depósitos de glucógeno (el hidrato de carbono que el cuerpo almacena a partir de la glucosa de la dieta). El corredor siente que se para, que le cuesta continuar, y su mente no es capaz de procesar sus sensaciones. Hoy en día esta situación ha de quedar atrás y formar parte del pasado. Actualmente existe suficiente información como para llevar a cabo estrategias de suplementación e hidratación adecuadas que evitarán, en gran medida, ese momento.

Además de la alimentación, también hay que tener en cuenta otros hábitos del día a día. Por esta razón, llevar unos horarios adecuados, dormir un número de horas suficiente, moderar la ingesta de alcohol, etc., son otros de los aspectos que debes tener en cuenta.

Es importante que conozcas tu estado de salud: debes conocer tu salud cardiovascular y realizar reconocimientos médicos que evalúen el funcionamiento de tu corazón y el comportamiento de tu tensión arterial durante el ejercicio.

Es fundamental que cuides tu cuerpo; tiene un funcionamiento mecánico, es móvil y conforma una estructura en equilibrio, que ha de mantenerse. En un deporte en el que nuestras articulaciones sufren un impacto continuo, las zapatillas deben ser adecuadas a nuestra pisada y estructura corporal. Las lesiones pueden tardar meses o años en presentarse, y las horas de esfuerzo se van añadiendo.



## 1. La importancia de la alimentación y los hábitos saludables del runner

Además, debes tener en cuenta que durante el ejercicio el músculo se contrae y se acorta, y los tendones que lo unen al hueso también se tensan durante el ejercicio. Estas tensiones actúan sobre los huesos y pueden afectar a la movilidad de las articulaciones y la biomecánica corporal. Por esta razón, es aconsejable que estires y sueltes los músculos antes y después del ejercicio. No hay una recomendación general, por lo que te sugerimos consultar con un profesional que te indicará cuál es la pauta de estiramiento más adecuada para ti.

En muchas ocasiones, como por ejemplo durante los entrenamientos o las carreras, deberás hidratarte o comer aun sin ganas. El deportista no ha de esperar a tener hambre o sed para comer o beber; y este libro debe servir para concienciarte de ello. No es sólo el deportista de élite el que toma la botella de colorines durante la carrera; tú también debes hacerlo, porque no eres distinto a él.

El entrenamiento produce adaptaciones en tu organismo, con el objeto de mejorar el desempeño del ejercicio físico; por eso, con un entrenamiento bien planificado y una nutrición adecuada, conseguirás el máximo rendimiento. Tus resultados deportivos en la competición dependerán esencialmente de tu condición física y mental, si consigues asegurar una nutrición e hidratación adecuadas, tal y como aquí pretendemos mostrarte.

Habrás leído o escuchado muchas teorías, pero reflexiona, no todo lo escrito está basado en evidencias científicas, pues hay muchas teorías basadas en creencias personales, teorías que no deben ser recomendaciones generales. Cuestiona la información que recibas y ten curiosidad por contrastar las opiniones que escuches o leas.

### QR CON INFORMACIONES AÑADIDAS A LO LARGO DEL LIBRO

Encontrarás a lo largo del libro códigos QR para visualizar vídeos, tráiler, entrevistas... Es un valor añadido que maximiza el potencial de aprendizaje y la transferencia de conocimientos, aprovechando el hecho de que los dispositivos móviles (teléfonos, tabletas, etc.) son ya un elemento cotidiano en nuestra vida. Así, podrás completar tus conocimientos con un libro totalmente interactivo y en 3D.

Recuerda que puedes descargar una aplicación para leer códigos QR en tu teléfono móvil o tableta con conexión wifi: luego sólo tendrás que apuntar al código que te interese y se abrirá la entrada correspondiente.

## 2. ¿Qué es el running?

---

**E**l running es una de las disciplinas deportivas que está acogiendo a más seguidores en los últimos años. Cada vez vemos a más gente apuntada a carreras populares y maratones o, simplemente, saliendo a correr por los alrededores de su ciudad. Cada persona tiene motivos distintos y únicos para iniciarse en el running, pero lo que hemos detectado en nuestra consulta es que se trata de un deporte que «engancha». Incontables veces una persona nos dice «Voy a salir a correr un par de días para hacer algo de deporte» y, en unos meses, la encontramos intentando superarse a sí misma y examinando a qué nuevas carreras puede apuntarse.

Lo cierto es que el running nos aporta múltiples beneficios. Es un ejercicio aeróbico en el que se trabaja todo el cuerpo y que ayuda a conseguir o mantener un buen peso y una buena tonificación. Es apto para todas las edades (desde niños hasta mayores) y fácil de practicar ya que no necesitamos más herramientas que nuestro cuerpo y unas buenas zapatillas deportivas. Se puede disfrutar al aire libre y, como la mayoría de deportes, nos ayuda a desconectar de nuestras preocupaciones diarias, mejorando nuestro estado de ánimo.

Puede parecer que el running, o correr, es uno de los deportes más fáciles y simples que existe, pues sólo requiere del mismo deportista impulsándose sobre sus pies, pero si se mira más detalladamente, se ve que no es así.

Hay muchos tipos de running, pero podríamos clasificar las competiciones que implican carreras a pie de la siguiente manera:

— carreras de velocidad: son carreras de corta distancia, como las de 100 o 400 m;

- carreras de media distancia: son carreras de una distancia un poco mayor, como las de 800 o 5000 m, pero que aún se realizan en un corto periodo de tiempo;
- carreras de larga distancia por calle: carreras populares (generalmente de 5-15 km), media maratón (21 km) o maratón (42 km);
- carreras de larga distancia campo a través.

En este libro nos centraremos en las carreras de larga distancia (populares, media maratón y maratón). Si sueles practicar alguna otra disciplina, esta obra también te puede ser de gran ayuda para entender qué le pasa a tu cuerpo mientras corres, qué tipo de alimentación debes seguir durante los entrenos y qué suplementación te puede ir mejor:

Por último, si eres el tipo de persona que suele correr por la calle o en la cinta del gimnasio pero nunca se ha planteado ir a ninguna competición, no lo dudes, ¡eres todo un runner y este también es tu libro!