

# Suplementación deportiva para corredores: la dieta inteligente para *runners*.

«Alimmenta. Dietistas, nutricionistas, [www.alimmenta.com](http://www.alimmenta.com)»

Hola, soy Jessica Hierro, dietista nutricionista de Alimmenta y coautora del libro *La dieta inteligente para runners*. Estoy aquí para explicarte los diferentes suplementos deportivos que puedes encontrar en el mercado y qué te aporta cada uno de ellos. También te enseñaré a interpretar el etiquetado nutricional de estos productos para que sepas elegir cuál es el que mejor se adapta a tus necesidades.

El objetivo de tomar este tipo de productos comerciales es cubrir las necesidades energéticas y de nutrientes que tienes como deportista, sin sustituir en ningún caso a una dieta equilibrada. Para comenzar, empezaré explicándote cada uno de los productos de una forma sencilla y muy breve.

En primer lugar, encontramos los geles. Es una opción muy cómoda para los corredores, porque en poco peso y poco volumen encuentran una alta concentración de azúcares. Es cómodo de llevar y tomar, incluso te lo puedes tomar en el transcurso de una carrera siempre que lo acompañes con un correcto aporte de agua. Debes tener presente que estos productos tienen una baja concentración de sodio.

En segundo lugar, encontramos la bebida deportiva. El inconveniente que tiene esta presentación es que necesitas diluirlo en agua. Entonces, tienes dos opciones para no tener que llevar contigo el peso: o bien una persona que te esté esperando en el avituallamiento con la bebida deportiva ya preparada o, si no, puedes llevar tú el producto en polvo contigo y una vez llegues al avituallamiento, lo diluyes en el volumen de agua que te corresponda.

En el capítulo seis del libro puedes encontrar un cuadro resumen con las características que debe cumplir este producto. Es importante que sepas que, en general, las bebidas isotónicas comerciales que puedes encontrar en los

avitallamientos no cubren las necesidades de sodio y, en el caso de las bebidas deportivas, es necesario ajustar su dosis.

En tercer lugar, encontramos las barritas, normalmente no es la opción más elegida por el corredor, ya que al tener que masticarla, puede resultar un poquito indigesta. Es una buena fuente de hidratos de carbono y tiene una composición variable del resto de nutrientes. Donde sí te lo recomiendo es, por ejemplo, para una trail o ultra trail, donde la puedes combinar con una bebida deportiva y, así, vas masticando y cambias de suplemento.

En cuarto lugar, están las cápsulas de sales minerales, que lo que hacen es complementar la dosis de sales minerales que te aportan el resto de suplementos deportivos.

Ahora que ya conoces los diferentes suplementos deportivos que puedes encontrar en el mercado, voy a pasar a explicarte cómo interpretar la información que encuentras en el etiquetado.

En primer lugar, si te fijas, hay dos columnas con la información nutricional del producto: una basada en 100 gramos y la otra basada en la cantidad de la dosis, que en este caso son 30 gramos. Siempre debes fijarte en la columna de la dosis, ya que es la cantidad que vas a ingerir, y no la de 100 gramos, ya que te puede llevar a un error.

En el caso de las bebidas deportivas, como es este caso, debes fijarte en la cantidad de volumen de agua en la que tienes que diluir la dosis. Las recomendaciones que puedes encontrar en el cuadro resumen que te he comentado anteriormente del capítulo seis están basadas en un litro de agua. En este caso, como el volumen en que hay que diluir son 500 mililitros, las recomendaciones deberás dividir las por dos para saber si se ajusta a las necesidades que buscas en el producto.

Por otro lado, dentro de lo que son los ingredientes, fijate en si la fuente de hidratos de carbono viene dada por un único tipo de azúcar o por diferentes, como puede ser la glucosa, fructosa, sacarosa o malto dextrina. La recomendación es que el aporte de azúcares venga dado por una combinación de todos ellos, ya que de esta manera se ha visto que se absorbe mejor.

Y, por último, también puedes observar si en la lista de ingredientes está incluida la cafeína o no, sobre todo si eres una persona que no está acostumbrada a tomar café o productos deportivos que contengan cafeína.

Normalmente, uno solo de estos productos no es suficiente para aportar todos los hidratos de carbono y sales minerales que necesitas al mismo tiempo que te hidratas, por este motivo se suelen combinar diferentes productos.

Si vas a realizar un ejercicio de menos de una hora, es suficiente con que te hidrates, o bien con agua o con bebida isotónica comercial, pero si el ejercicio se va a prolongar es recomendable recurrir a los suplementos.

En el capítulo seis y once del libro puedes encontrar toda la información que necesitas para planificar tanto la pauta de hidratación como de suplementación. Este esquema, que puedes encontrar el capítulo once del libro, te muestra el resumen de las necesidades que debe cubrir tanto tu pauta de hidratación como de suplementación.

«0. Inicio carrera. 150-200 ml de bebida cada 15-20 min.

1h. 150-200 ml de líquido cada 15-20 min. + 30-60 g. de hidratos de carbono + 276-690 mg. de sodio.

2h. 150-200 ml de líquido cada 15-20 min. + 30-60 g. de hidratos de carbono + 276-690 mg. de sodio.

Xh. Fin carrera»

En base a esto puedes hacer diferentes combinaciones de los suplementos deportivos, cada combinación que hagas está pensada para una hora de ejercicio, de tal manera que, si el ejercicio se va prolongando en el tiempo, debes ir repitiendo esa combinación hasta finalizar la carrera.

Las combinaciones que te voy a plantear son orientativas ya que, en función del producto y la marca, la composición puede variar. Tengo aquí tres ideas de combinaciones que te pueden resultar prácticas para llevar a cabo como corredor.

#### «COMBINACIÓN 1

1 gel + 2 cápsulas de sales minerales + 600 ml de agua»

En primer lugar, puedes hacer una combinación de un gel con dos cápsulas de sales minerales y 600 mililitros de agua. Debes tener presente que, según qué gel elijas, si no llega a cubrir los 30 gramos de hidratos de carbono, que es la dosis mínima recomendada, deberás adelantar la toma, es decir, que en lugar de tomar el gel cada hora, tendrás que tomarlo cada 45 minutos.

#### «COMBINACIÓN 2

1 gel + 1 cápsula de sales minerales + dosis de bebida deportiva disuelta en 600 ml de agua»

La segunda combinación que te propongo es un gel, una cápsula de sales minerales y, en el mismo volumen de agua, incluir una dosis de bebida deportiva.

#### «COMBINACIÓN 3

Barrita + dosis de bebida deportiva disuelta en 600 ml de agua»

Y, por último, la combinación número tres es perfecta para una trail o ultra trail. Además, lo que te permite es incluir suplementos como las barritas como fuente de hidratos de carbono y una dosis de bebida deportiva como fuente de sales minerales.

Una correcta pauta de hidratación es fundamental para que no sufras las consecuencias de la deshidratación y obtengas el máximo rendimiento deportivo. Para saber qué cantidad de líquido debes tomar es suficiente con que te peses antes y después de la carrera, y el peso perdido lo multiplicas por 1,5. Ese será el volumen de líquido que deberás tomar para reponer las pérdidas en 24 horas.

Por último, quiero presentarte las bebidas de recuperación. Es un tipo de bebida que, además de ser fuente de hidratos de carbono, tiene una pequeña proporción de proteínas para recuperarte mejor después del ejercicio. La proporción y relación entre hidratos de carbono y proteínas que deben guardar este tipo de productos es tres a uno. Es una opción perfecta para tomar durante la primera hora tras haber finalizado el ejercicio, ya que es el momento en el que el cuerpo tiene la máxima capacidad de recuperación del glucógeno perdido, siempre que sea un ejercicio de más de dos o tres horas de duración.

Espero que este vídeo te sirva como una herramienta sencilla y práctica para conocer los diferentes suplementos deportivos que hay y que los puedas combinar de la mejor manera.

Si quieres saber más información, te animo a que conozcas y descubras el libro *La dieta inteligente para runners* y, si necesitas asesoramiento personalizado a nivel deportivo, pásate por Alimmenta: somos un equipo de expertos en nutrición deportiva que estaremos encantados de poder ayudarte.

«Alimmenta. Dietistas, nutricionistas, [www.alimmenta.com](http://www.alimmenta.com)»