

Corredores vegetarianos.

La dieta inteligente para *runners*

Hola, soy Juana María González, directora técnica de Alimenta, y en este vídeo te voy a ampliar la información sobre la dieta del corredor vegetariano. El corredor y en general el deportista, tiene aumentadas sus necesidades energéticas. Es importante que asegure un correcto aporte de energía mediante la dieta, porque si no la ingesta de nutrientes importantes se vería perjudicada.

La dieta vegetariana es una dieta rica en fibra, que tiene un carácter saciante porque la fibra quita el hambre. Por esta razón, como *runner* vegetariano, deberás de tener estrategias para aumentar las calorías de la dieta utilizando alimentos densos en energía que aumentan las calorías, pero no aumentan el volumen de la dieta. Estos alimentos son, por ejemplo, los cereales, las legumbres, las semillas y los frutos secos, y los derivados de cereales y legumbres como el seitán, la proteína de soja texturizada y el tofu.

«La dieta del corredor vegetariana es rica en fibra y tiene efecto saciante. Debes de tener una estrategia para aumentar el consumo de alimentos que te aporten un elevado número de calorías.»

Para cubrir las necesidades de calcio del *runner* vegetariano debes asegurar una ingesta diaria de 1.400 mg de calcio. Los alimentos que te aportan calcio son la leche y los lácteos. Debes incluir tres raciones de lácteos al día, que son, por ejemplo, un vaso de leche y dos yogures o su equivalencia en queso.

Si tu opción es comer solamente alimentos de origen vegetal, los alimentos vegetales que te aportan más calcio son, por ejemplo, la col rizada, la col china, los higos secos, las almendras, la pasta de sésamo, la soja y sus derivados como, por ejemplo, el tofu y la proteína texturizada de soja. También puedes elegir bebidas vegetales que deben estar enriquecidas en calcio. Aquí te pongo dos ejemplos.

«Asegura una ingesta diaria de 1.400 mg de calcio. Si no consumes 3 raciones de lácteos al día o tu alimentación es vegana, consume alimentos como la col rizada, la col china, los higos secos, la pasta de sésamo o bebidas enriquecidas.»

Para cubrir tus necesidades de calcio con fuentes únicamente de origen vegetal, deberás incluir 7 u 8 raciones de estos alimentos al día. Aquí te pongo unos cuantos ejemplos: 5 higos, 30 g de almendras y 30 g de pasta de sésamo, 130 g de tofu o medio plato de habas de soja. A su vez, también un plato de col china o de repollo

rizado. Si eliges bebidas vegetales, estas deberán ser un vaso, que te aportará una ración.

Te propongo que hagas batidos en los que combines las verduras que tienen más calcio con frutas que te aportarán vitaminas y antioxidantes. Estos batidos te ayudarán a aportar calorías, a la vez que te aportarán calcio y vitaminas como la vitamina C y la vitamina K.

Hoy te propongo hacer un batido con la col china, 4 hojas, media manzana y un plátano, 100 g de frutas rojas y 100 g de remolacha, que le dará una tonalidad roja estupenda.

Primero añadimos 200 ml de agua, después vamos a ir añadiendo el plátano a trocitos. La manzana, ¿veis que la estoy poniendo con piel?: Nos aportará fibra que formará parte del batido. E iré poniendo las hojas de la col china.

Ya tenemos el batido.

«Estos batidos te aportan calorías, calcio, vitamina C y K. También nos aportan fibra. Un litro del batido que hemos hecho nos aporta 350 kcal y 360 mg de calcio (un 25 % de la cantidad diaria recomendada).»

Lo podéis tomar en el desayuno o repartido entre la merienda y la media mañana. La cantidad total que hemos hecho, que es casi un litro, te aporta 350 kcal, tiene mucha vitamina C, mucha vitamina K y 360 mg de calcio.

El hierro es un mineral que se encuentra distribuido en gran variedad de alimentos de la dieta vegetariana. Como corredor vegetariano, deberás de saber cuáles son los factores que mejoran o empeoran la absorción del hierro.

Ten en cuenta que raciones grandes de pan integral o de cereales integrales que tienen un contenido elevado de fibra insoluble empeoran la absorción del hierro. Además, evita el té en las comidas principales porque evita la absorción del hierro en más de un 50 %. Incluye a diario frutas cítricas porque son ricas en vitamina C y te ayudan a absorber el hierro de tu dieta. Otras frutas con vitamina C son las fresas y en vegetales, por ejemplo, los pimientos, que es mejor si los consumes crudos.

«El pan integral o los cereales integrales empeoran la absorción del hierro. Evita consumir el té en las comidas principales y consume cítricos o fresas para que te ayuden a absorber el hierro de tu dieta.»

El corredor vegano debe buscar fuentes fiables de vitamina B12. Estos son los alimentos enriquecidos en vitamina B12 o los suplementos. Para el corredor vegano, le recomendaría suplementación.

La dieta vegetariana es una dieta rica en ácido fólico, una vitamina que enmascara la anemia que se produce por la carencia de la vitamina B12. Aunque los síntomas de la anemia no aparezcan, otros síntomas derivados de la carencia de vitamina B12 van progresando, lo que supone que a lo largo del tiempo pueden aparecer problemas más grandes e irreversibles como la neuropatía progresiva y problemas neurológicos. Por esta razón, es muy importante que el corredor vegano asegure su fuente de vitamina B12 diariamente.

«El corredor vegano debe suplementar su dieta con vitamina B12. El alto contenido en ácido fólico de la dieta vegana enmascara los importantes problemas de salud provocados por la falta de la vitamina B12.»

El zinc es un mineral presente en los cereales integrales, las legumbres, los frutos secos y las semillas. También está presente en los lácteos y en los huevos. Si eres un corredor vegano, todas tus fuentes de zinc son vegetales y tu dieta es muy alta en fibra, por lo tanto, se ha visto que los requerimientos de zinc se han visto aumentados en un 50 %. Hay una alta prevalencia de personas veganas que tienen deficiencias de zinc. Por lo tanto, deberás, o suplementar tu dieta en zinc, con suplementos, o si no asegurar las fuentes de zinc con pipas de calabaza o las pipas de cáñamo.

«Los requerimientos de Zinc en una dieta vegetariana se ven aumentados en un 50 % al ser una dieta alta en fibra. Debes asegurarte el consumo de Zinc en tu dieta o consumir suplementos.»

El yodo es un mineral con propiedades sobre nuestro metabolismo. Se ha observado una ingesta baja de yodo en vegetarianos y, sobre todo, en veganos. Debes, por lo tanto, asegurar un consumo de yodo porque consumes regularmente algas o sal yodada.

Para garantizar tu estado nutricional es importante que ingieras una cantidad adecuada de calorías y que utilices una gran variedad de alimentos. Conocer los distintos alimentos de la dieta vegetariana y los nutrientes que forman parte de los alimentos o los grupos de alimentos te ayudará a llevar una correcta planificación de la dieta.

Considerar el asesoramiento de un nutricionista o de un dietista que te oriente sobre la planificación de tu dieta vegetariana o vegana es invertir en tu salud. No dudes en ponerte en contacto con Alimmenta si lo que quieres es una planificación personalizada. Y recuerda: comiendo bien, mejoras tu salud y tu rendimiento deportivo.

(Fin de la transcripción)