

## BOLETÍN III – NUTRICIÓN LOS DÍAS PREVIOS A LA CARRERA (marzo 2017)

Ya estamos en la recta final de nuestro entrenamiento, ahora, como siempre nuestra alimentación es importante, tanto a nivel macro como micro nutricional.

Todos sabemos que es importante para una prueba de estas características tener una buena reserva de glucógeno, para esto la alimentación va a ser nuestra mejor medicina. Para conseguir estos depósitos, va a ser importante la ingesta de **hidratos de carbono**, pero estos no son solo cereales, sino que las verduras, patatas, boniatos... pueden y deben ser nuestros aliados. Será importante tener una adecuada ingesta de **proteínas**, tanto de origen animal (carnes, pescados, huevos) como las vegetales (legumbres) y, por supuesto, no olvidarnos de las **grasas**, es una fuente de energía muy importante, actuando como protector de órganos y necesaria para la absorción de vitaminas liposolubles (A, D, E y K), 1 gramo de grasa contiene 9 calorías de energía; la grasa saludable la encontramos en aguacates, pescados grasos salvajes, frutos secos y semillas (como las de linaza y chía).

También será importante la preparación del intestino por medio de PRO-PREBIOTICOS y a base de GLUTAMINA. En este tipo de pruebas se produce un desgaste importante del intestino por lo que será importante tratarlo adecuadamente. Su mejor tratamiento será a base de pre y pro bióticos y de Glutamina. Se conocen como **prebióticos un tipo de fibra no digerible** que tiene efectos beneficiosos sobre la salud al estimular el crecimiento de una clase específica de bacterias del colon, son ingredientes alimentarios no digeribles (oligosacáridos) que llegan al colon y sirven de sustrato a los microorganismos, originando energía, metabolitos y micronutrientes utilizados por el hospedador y estimulando el crecimiento selectivo de determinadas especies beneficiosas de la microbiota intestinal.

Siendo los **probióticos microorganismos vivos** que administrados en cantidad adecuada producen un efecto beneficioso en la salud del huésped.

En cuanto a la **glutamina** se trata de un aminoácido clave para garantizar la integridad de la pared intestinal, permitiendo así la entrada de nutrientes adecuados y protegiendo de agentes patógenos, estimula la función de las células de la pared intestinal, se encuentra en alimentos ricos en proteínas como o naturalmente contenido en nuestros alimentos ricos en proteínas: carne, **pescado, productos lácteos, cereales y legumbres**. En situación de estrés o de entrenamientos deportivos como el nuestro el cuerpo consume más glutamina por lo que se agotan sus reservas y es necesario suplementar.



Y otra manera de mejorar nuestra recuperación celular es por medio del **descanso** tendrá un papel importante tanto recuperador como regenerador de nuestras células.

En resumen, tenemos que tener presente:

- Un buen descanso como aliado a nuestra energía y como regenerador, los días previos y, sobretodo, la noche anterior.
- Buena hidratación a base de agua.
- Alimentación adecuada con aporte de carbohidratos, proteínas y sin olvidar grasas.
- Desayuno completo 3 horas antes de la prueba.

Y, por último, y no menos importante una buena preparación del intestino a base de pre-probióticos y glutamina.

**Dra. Pepa del Río Cantero**

Médico experto en Nutrición