

## El rendimiento óptimo: 9 alimentos esenciales para los corredores

Una buena carrera depende de algo más que su entrenamiento. Para mejorar la velocidad y el rendimiento, también es necesario tener en cuenta lo que está poniendo en su cuerpo. Los alimentos adecuados en el momento adecuado puede aumentar su rendimiento en carrera tremendamente. Además, se reducirá el riesgo de lesiones y enfermedades. Cada corredor debe incluir los siguientes alimentos en su plan de alimentación:

**1. Los plátanos** Si necesita un refuerzo de energía alta en carbohidratos antes de su ejecución por la tarde, no se puede ir mal con un plátano. Esta fruta también contiene una buena dosis de potasio (aproximadamente 400 mg). Esto es

especialmente importante para las [carreras de larga distancia](#) o en altas temperaturas cuando es probable que sudar mucho y por lo tanto pierden minerales valiosos. El potasio (así como otros minerales como el sodio, el magnesio y cloruro) compensa esta pérdida y disminuye la presión arterial al mismo tiempo.

La avena es el desayuno antes de ejecutar la rutina perfecta.



**2. Avena** La avena es el desayuno perfecto cuando se quiere salir a correr después. Le proporciona un montón de carbohidratos (una porción contiene aproximadamente 25 g) y un alto contenido en fibra. Además, la avena tiene un índice glucémico bajo. Esto significa que provocan que el nivel de azúcar en la sangre aumentando poco a poco, le proporcionan energía durante un período de tiempo más largo y que se sienta satisfecho por más tiempo. Además, ¿sabía que un adulto sano debe recibir alrededor del 50% de su energía total de los carbohidratos?

**3. La mantequilla de maní** En este caso, estamos hablando de la mantequilla de maní puro, sin ningún tipo de aditivos como el azúcar, la sal o el aceite. Es una buena fuente de vitamina E, que es probablemente el antioxidante más eficaz entre las vitaminas. Si bien es cierto que el maní contiene una gran cantidad de **grasa** (por lo que cualquier cosa, pero baja en calorías), que se compone principalmente de ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados. Estos pueden ayudar a niveles más bajos de colesterol en la sangre. Además, son importantes para fortalecer su sistema inmunológico, la aceleración de su recuperación posterior a la carrera y la prevención de lesiones. La mantequilla de maní también contiene una buena cantidad de proteínas y por lo tanto ayuda a crecer sus músculos. Trate de poner la mantequilla de maní en una tostada integral con rodajas de plátano - su sabor es increíble! También es bueno para un aperitivo con unas rodajas de manzana.

**4. Brócoli** Este vegetal verde está lleno de vitamina C. Según los estudios, esto puede ayudar a reducir el riesgo de, o incluso prevenir el dolor muscular después de los entrenamientos intensos. El brócoli es también una buena fuente de calcio, ácido fólico y vitamina K, que refuerza los huesos. Nuestro consejo: El brócoli tiene un gran sabor, junto con el salmón o carne magra.



**5. Yogur** El yogur es la perfecta combinación de carbohidratos y proteínas. Tiene un **valor biológico** de casi el 85%, lo que significa que tiene un alto porcentaje de aminoácidos esenciales (que no pueden ser sintetizados por el cuerpo y por lo tanto debe ser obtenidos a través de los alimentos). Consume inmediatamente después de una carrera, puede **acelerar su recuperación** y proteger así sus músculos. El calcio contenido dentro también fortalece los huesos. Un beneficio adicional de yogur es que contiene bacterias vivas de ácido láctico (probióticos). Estos estimulan su flora intestinal y así estimular su sistema inmunológico. Esto es importante para todos, no sólo los corredores dedicados.

## Yogur ofrece una gran combinación de carbohidratos y proteínas.

**6. El chocolate negro** Como corredor diligente, se le permite disfrutar de vez en cuando. El chocolate negro (con al menos un 70% de cacao) es el pecado perfecta, ya que no tiene que sentirse culpable después. Este puede bajar sus niveles de presión y colesterol en la sangre. Además, los flavonoides (metabolitos secundarios) contenidos dentro ayudan a reducir la inflamación. ¿Cuál es la mejor cosa sobre el chocolate negro (que no sea el sabor)? Se le pone en un **buen estado de ánimo**. Pero aquí, como de costumbre siempre se reduce al tamaño de la porción. Dos o tres plazas montón. Cuando se combina con un puñado de frutos secos, que pueden ayudarle a vencer la depresión media tarde.

**7. La pasta de harina de grano** No es casualidad que las personas a menudo tienen partes de pasta la noche antes de un maratón. Estos eventos no sólo le ayudan a poner en la perspectiva correcta de la carrera del día siguiente, pero la comida alta en carbohidratos también llena el glucógeno víveres. Estas reservas de glucógeno le proporcionan la energía que necesita durante el maratón. En la compra de pasta, y pan para el caso, asegúrese de elegir la [variedad de grano entero](#) - estos se mantienen más tiempo completo y contienen vitaminas B adicionales (como el plátano, también). Estos son esenciales para [la construcción de músculo](#) y pueden mejorar su resistencia y rendimiento. Disfrutar de su pasta, por ejemplo, con una salsa de atún y tomate en lugar de la versión carbonara más contundente. No se sienta tan pesado en el estómago, pero todavía está lleno de calorías.



**8. Café** Los estudios han demostrado que una taza de café puede dar a su [intervalo de entrenamiento de alta intensidad](#) de un impulso. La cafeína contenida dentro de ayuda a correr más rápido y cubrir una distancia de entrenamiento en menos tiempo. Lo importante es que usted toma café negro -sin leche y azúcar. Mucha gente todavía piensa que el café deshidrata su cuerpo, pero esto no es cierto. Lo que el café hace es aumentar la producción de orina, lo que significa que es posible que tenga que ir al baño con más frecuencia de lo habitual. Lo cual, cuando se llega a pensar en ello, probablemente no es una gran cosa durante un maratón.

**Una taza de café te aporta energía para tu rutina.**

**9. Patatas** Las patatas como los plátanos son una valiosa fuente de potasio, por lo que un elemento básico de la dieta de cada corredor. También vale la pena mencionar es su contenido calórico. Por ejemplo, 100 g de la verdura popular tiene dos tercios menos calorías que 100 g de arroz. Cuando se combina con carne magra de pollo, salmón o huevos fritos, que para hacer una comida sana y sabrosa de recuperación. Además, ¿sabía que sólo un [camote grande](#) puede cubrir su requerimiento diario total de vitamina A? Esta vitamina funciona como antioxidante, mejora la vista, fortalece el tejido óseo y estimula el sistema inmunológico.

Así que ya ves que plan de comidas de un corredor debe ser equilibrada y variada. Lo que come, con qué frecuencia usted come y cuando se come siempre deben estar alineados con sus objetivos personales.