

## IV Congreso de Alimentación, Nutrición y Dietética. Nutrición personalizada y dietética de precisión.



ACADEMIA  
ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN  
Y DIETÉTICA



CONSEJO GENERAL  
DE COLEGIOS OFICIALES DE  
Dietistas-Nutricionistas

FORMACIÓN  
ONLINE



[www.renhyd.org](http://www.renhyd.org)

RESUMEN  
DE  
PONENCIA



24 de noviembre de 2021

**MESA 4**

“A tope siempre con salud”  
Día Mundial del Dietista-Nutricionista

**PONENCIA\_2**

### Pautas de alimentación para ser *runner* y no morir en el intento



Francisco Javier Martín-Almena<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Católica de Ávila, Ávila, España. <sup>2</sup>Grupo de especialización de Nutrición y Dietética para la Actividad Física y Deportiva (GE-NuDAFD), Academia Española de Nutrición y Dietética, Pamplona, España.

\*[fjavier.martin@ucavila.es](mailto:fjavier.martin@ucavila.es)

Una alimentación adecuada que aporte los nutrientes en la proporción y temporalización más oportuna complementada por una suplementación deportiva racional es una estrategia que permite optimizar los procesos de entrenamiento y recuperación y con ello incrementar el rendimiento deportivo sin poner en riesgo la salud<sup>1</sup>. Sin embargo, en numerosas ocasiones surgen tendencias que carecen de evidencia científica pero que son adoptadas por multitud de deportistas como el ejemplo del consumo de refrescos de cola para hidratarse al correr una maratón o un ironman<sup>2</sup>. En España, con base en la Encuesta de Hábitos Deportivos del año 2020, el 59,6 % de los ciudadanos practica deporte, de los cuales, el 45,4 % se ejercita todos los días. De todos estos, aproximadamente 6,2 millones de personas practica carreras a pie, *running* o marcha situándolo como la cuarta actividad más practicada sólo por detrás de la gimnasia suave, la gimnasia intensa y el ciclismo<sup>3</sup>. En consecuencia, cualquier planificación que se popularice en este grupo poblacional tendrá una audiencia elevada y, si ésta

carece de pruebas suficientes, en el mejor de los casos no aportará ningún beneficio y en algunos casos puede suponer graves perjuicios para la salud. Por ello, a continuación se indican los aspectos principales que se deben tener presentes en todo momento al planificar la alimentación de un corredor.

En primer lugar, debemos atender al balance energético. Si el consumo de alimentos, bebidas y suplementos deportivos no aporta suficiente energía para satisfacer los requerimientos energéticos de los entrenamientos junto a los del resto de actividades diarias, el corredor incurrirá en un estado de deficiencia energética que si se mantiene en el tiempo pondrá en riesgo su salud y su rendimiento deportivo. Además, las estrategias nutricionales deben planificarse detalladamente y con tiempo suficiente para poder corroborar que son las más adecuadas para cada deportista, ya que pueden presentar efectos diferentes entre éstos. La alimentación habitual del corredor debe ser abundante en alimentos ricos en hidratos de carbono como

arroz, pasta o patata para evitar la depleción del glucógeno (exceptuando algunas sesiones de entrenamientos de baja intensidad en las que se reduce la ingesta de este macronutriente para mejorar la capacidad de oxidación de grasas). También se debe asegurar una ingesta suficiente y variada de frutas para aportar cantidades suficientes de vitaminas y de alimentos ricos en proteínas (ya sean de origen animal o vegetal) para el mantenimiento de la masa muscular. Por otra parte, durante los entrenamientos y competiciones, se debe evitar la deshidratación a través del consumo de bebidas que, dependiendo de las situaciones concretas de la práctica deportiva, podrán contener hidratos de carbono y electrolitos. En cuanto a las ayudas ergogénicas, únicamente se deben consumir aquellas con alto grado de evidencia científica contrastada y nunca deben probarse por primera vez durante una competición. Asimismo, debemos tener presente que la suplementación no es necesaria para todos los deportistas y que ésta realmente tendrá efecto cuando el estado nutricional del deportista sea óptimo<sup>6</sup>.

A modo de conclusión, se debe recordar que la alimentación, hidratación y suplementación de los deportistas, en este caso corredores o *runners*, debe adaptarse a la persona, al deporte que practica y a las circunstancias en las que lo ejecuta, motivo por el cual el asesoramiento nutricional siempre debería ser realizado por dietistas-nutricionistas especializados en nutrición deportiva.



### conflicto de intereses

El autor expresa que no existen conflictos de interés al redactar el manuscrito.



### referencias

- (1) American Dietetic Association, Dietitians of Canada, American College of Sports Medicine. Nutrition and athletic performance. *Med Sci Sports Exerc.* 2016; 48(3): 543-68.
- (2) La moda de tomar coca cola en un maratón o un ironman es una estupidez [Internet]. Madrid: Diario del triatlón; 9 Oct 2021 [Consultado 28 Oct 2021]. Disponible en: <https://diariodeltriatlon.es/art/16602/la-moda-de-tomar-coca-cola-en-un-maraton-o-un-ironman-es-una-estupidez>
- (3) Ministerio de Cultura y Deporte. Encuesta de Hábitos Deportivos 2020. España: Ministerio de Cultura y Deporte; 2021.
- (4) Tiller NB, Roberts JD, Beasley L, Chapman S, Pinto JM, Smith L, et al. International Society of Sports Nutrition Position Stand: nutritional considerations for single-stage ultra-marathon training and Racing. *J Int Soc Sports Nutr* [Internet]. 2019 [Consultado 28 Oct 2021]; 16(1): 50. Disponible en: <https://jissn.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12970-019-0312-9>

## IV Congreso de Alimentación, Nutrición y Dietética.

### Nutrición personalizada y dietética de precisión.

