

## **La alimentación en los deportes de larga duración: maratón, ironman, etc.**

Si bien la alimentación de todos los individuos es de vital importancia, la de los deportista puede interferir en el rendimiento de los mismos.

La alimentación y la hidratación son fundamentales y deben considerarse como parte de la preparación para la prueba. De la hidratación ya hablamos en el artículo "Agua e Hidratación en el Rendimiento Deportivo" (leer...), de las proteínas nos ocupamos en el artículo "Las Proteínas en el Deporte" (leer...) y de los lípidos en el artículo "Lípidos en el deporte" (leer...).

En este artículo hablaremos un poco de la alimentación de la pre-compentencia y competencia. Es fundamental llegar al día de la copetición con la reserva necesaria de hidratos de carbono, líquidos y peso corporal. ¿A qué me refiero? A que muchas veces el deportista está excedido de peso y en deportes con categorías es habitual la deshidratación para lograr una rápida reducción. De más está decir que esto presenta grandes riesgos para el deportista, desde calambres hasta alteraciones cardíacas. Por eso, el peso debe vigilarse de manera permanente y no a último momento.

Con respecto a la alimentación tanto del día anterior como del día de la compentencia, tener en cuenta los siguientes consejos:

Consumir la cantidad acorde de calorías: ni de más (para evitar alteraciones gástricas), ni de menos (porque puede disminuir el rendimiento).

Hidratarse lo necesario: ver el artículo "Agua e Hidratación en el Rendimiento Deportivo" (leer...).

Consumir hidratos de carbono complejos: pastas, cereales, legumbres.

No probar alimentos nuevos: ya que pueden traer dificultades en su digestión.

No tomar alcohol.

No tomar medicamentos, salvo prescripción médica.

**Ante cualquier duda, consultá a tu nutricionista!!!!**

Sabías que la Prof. Lic. Gabin de Sardoy dicta un curso online sobre "Nutrición en el Deporte – Mitos y Actualización" en la web de [cursosparamedicos.com](http://cursosparamedicos.com), si querés averiguar más al respecto, ingresá al área de cursos de nutrición aquí... Ver el curso...