

CAPÍTULO 4: La cuenta atrás: qué comer antes de la carrera



Si ante una prueba de resistencia como la Nissan Titan Desert la alimentación adecuada durante el entrenamiento es muy importante, todavía lo es más durante los días previos a la carrera, aunque lamentablemente se suele bajar la guardia debido a la ansiedad que produce la proximidad del maratón. Sin miedo a exagerar, podríamos decir que muchos abandonos están provocados por falta de reservas de combustible, es decir, de energía. Y eso, por mucha motivación, valor y ansias de superación que haya, sólo se consigue a través de los nutrientes que nos aporta la dieta y los suplementos.

- ¿Qué comer en la fase previa a la competición?

- Además de seguir las mismas recomendaciones que en los entrenamientos, los 3-5 días previos a la competición se debe aumentar la cantidad de **hidratos de carbono** sustituyendo algunos alimentos proteicos y grasos, por otros ricos en hidratos de carbono como cereales, pan, pasta, patatas, legumbres, frutas, etc. Es importante tener en cuenta, que no se trata de añadir más cantidad de hidratos de carbono para acompañar la ración de carne o pescado, sino de sustituir parte de las raciones de proteínas y grasas por hidratos de carbono. Es decir, se trata de ponerse un trozo más pequeño de carne, por ejemplo y servirse más cantidad de arroz, pasta o pan. También se puede tomar un suplemento de carbohidratos en polvo: 3 cucharadas disueltas en un vaso de agua o leche, en el desayuno, comida y cena.
- Tampoco hay que olvidar que algunos **minerales** son imprescindibles para que nuestros músculos funcionen adecuadamente. Por ejemplo el calcio es necesario para que los músculos se contraigan, el magnesio es imprescindible para que puedan relajarse y sus células puedan utilizar las reservas energéticas, al igual que el fósforo, mientras que el potasio y el sodio ayudan a prevenir calambres musculares y a que la transmisión nerviosa llegue correctamente al músculo. Por ese motivo es recomendable tomar, los días previos al ejercicio, 4 perlas diarias de ginseng siberiano con algas, polen, alfalfa y vitaminas ya que te aportará los minerales necesarios que necesita tu músculo y un extra de energía.
- Tomar un suplemento de **creatina** 5 o 6 días antes de que se inicie el maratón, ayudará a aumentar el rendimiento y a reducir la aparición de fatiga especialmente en la práctica de deportes como el ciclismo.
- **Suplementos recomendados para esta fase:**
 - Vigor Sport bebida isotónica
 - Snacks de muesli
 - Vigor Sport Creatina
 - Perlas con ginseng siberiano
 - Vigor Sport Carbohidratos

