

◀ NOMBRE: **MARINA** APELLIDO: **REINA**

Dietista especializada en nutrición deportiva, nutrición infantil y dietas vegetarianas, es cofundadora del centro de deporte y nutrición Hoy Empiezo (www.hoyempiezo.es) donde tiene su consulta privada y además imparte formaciones y trabaja como asesora

nutricional para diversas empresas. También participa en un comité de expertos para la elaboración de guías alimentarias en la Red de escuelas públicas infantiles de Madrid y colabora en diversos medios de comunicación como divulgadora nutricional.



◀ ALIMENTACIÓN

ANTES DE ENTRENAR QUÉ COMER

Aliméntate para rendir más

■ Dependiendo del tipo de entrenamiento que vayas a realizar y del tiempo que vayas a dedicarle, han de cuidarse más o menos las ingestas previas a ese momento. ■

Para una sesión de cardio intensa de 45 minutos o un entrenamiento tipo HiiT, basta con tomar algo de hidrato y un poco de proteína las 2 horas previas. Para una tirada larga de dos horas, además, pueden reponerse pequeñas cantidades de glucosa durante la carrera unida a bastante agua. En un entrenamiento anaeróbico de fuerza, unido a una ración de hidratos, puede requerir una cantidad un poco mayor de proteína antes de la sesión.

¿QUÉ NECESITA TU CUERPO?

■ **Hidratación:** hagas el tipo de entrenamiento que hagas, el agua es indispensable, por lo que elegir un alimento rico en ella, como la fruta, puede ser una buena estrategia. Y al revés, alimentos cargados de sal podrían hacerte un flaco favor. Bebe agua e hidrata tus células. >>>



D U L C E

YOGUR CON AVENA EN COPOS, DÁTILES Y CANELA

Si dejas preparada la mezcla unas horas antes, la avena, el yogur, los dátiles y la canela, estará hidratada y será más agradable al paladar. Un buen truco es reciclar un tarro de conserva: cierran hermético y tiene un tamaño perfecto. Las cantidades pueden ser 4 cucharadas de avena, un yogur, dos dátiles y canela espolvoreada.



TORTITAS DE TRIGO SARRACENO Y PLÁTANO

Puedes comprar la harina de trigo sarraceno en herbolarios o tiendas especializadas o hacerla tú, poniendo trigo sarraceno en grano en un procesador de alimentos y triturando hasta obtener la harina. Pon en el vaso de la batidora 40 g de harina de trigo sarraceno, un plátano y 125 ml de bebida vegetal o leche. Tritura bien. En una sartén impregnada con aceite de oliva virgen, ve preparando las tortitas. Cuando comiencen a formarse agujeritos, puedes darle la vuelta. Con estas cantidades salen dos tortitas de buen tamaño.

PAN SECO (TIPO ALEMÁN) CON PASTA DE DÁTIL Y NUECES

Para hacer la pasta de dátil y nuez, tritura en un procesador de alimentos 300 g de nueces peladas y 100 g de dátiles sin hueso y 5 cucharadas de agua. Con estas cantidades, tendrás para varias veces. Conserva en la nevera en un bote bien cerrado. Extiende sobre un par de rebanadas de pan seco.



VASITO DE FRUTOS ROJOS Y CEREALES

Trituramos una taza de frutos rojos, 3 cucharadas de agua y un plátano. Ponemos esa mezcla en un vaso y encima añadimos 3 o 4 cucharadas de cereales en copos de maíz.



»» ■ **Hidratos de carbono:** en este punto es importante tener en cuenta dos conceptos básicos: el índice glucémico y la carga glucémica. El índice glucémico corresponde con el tiempo que tardará un hidrato de carbono en metabolizarse y convertirse en glucosa disponible para tus tejidos, cuanto más alto sea, antes sucederá este proceso. La carga glucémica te dará una idea de la cantidad de hidratos que contiene ese alimento. Una opción con elevada carga glucémica y bajo índice glucémico puede aportarte energía de una forma más equilibrada y espaciada en tu entrenamiento. Es el caso de los cereales integrales, legumbres y muchas frutas. El vaciado gástrico jugará un papel muy importante, pues si acompañas un alimento rico en azúcares con algo de proteína y grasa, se retrasará la salida del estómago de esos

Escoge alimentos con elevada carga glucémica y bajo índice glucémico para obtener energía de forma equilibrada

alimentos, reduciendo a su vez su índice glucémico de forma indirecta.

■ **Proteína:** en pequeña cantidad, ya que su función principal es equilibrar el metabolismo de los hidratos que te servirán de energía. Siempre elige versiones magras y no subproductos como embutidos, con ingredientes baja calidad. El ratio es 4:1 (hidrato:proteína). Si tu entrenamiento va dirigido a ganancia muscular, puedes meter una pequeña cantidad extra de proteína, para asegurar que tus músculos tendrán suficientes aminoácidos para su proceso anabólico.

PRECAUCIONES

■ **Exceso de grasa animal de difícil digestión.** Es tentador hacerte un sándwich de embutido y queso, pero ya hemos visto que no es la mejor alternativa.

■ **Volumen:** para que la digestión se realice correctamente, el volumen no debe ser muy grande.

■ **Exceso de proteínas:** el macronutriente protagonista antes de entrenar ha de ser el hidrato.

■ **Cafeína:** si vas realizar una actividad en la que sudas mucho, cuidado porque mucha cantidad deshidrata.

■ **Tiempo antes:** come una hora y media o dos antes del entrenamiento para que haya tiempo suficiente para hacer la digestión. Mucha sangre va al estómago en ese momento, perderías rendimiento. ■

ARROZ INTEGRAL CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN Y PASAS

Lo ideal es cocer el arroz con anterioridad. Puedes tomar unos 120 g de arroz, peso ya cocido, un puñado de pasas y media cucharada de aceite de oliva virgen.



TOSTA DE HUEVO REVUELTO CON CALABACÍN

Recuerda que, si empleas pan integral, mejor de barra que de molde, será una preparación más saludable. Saltea medio calabacín troceado en daditos durante 5 minutos, añade un huevo y revuelve bien el conjunto. Sirve sobre una rebanada de pan de unos 30-40 g.

PATATA CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN Y PEREJIL

Cuece la patata el día anterior, para que su índice glucémico sea un poco más bajo. Esta combinación va bien con algo de proteína: unos pocos garbanzos cocidos, un poco de atún o huevo cocido. Así será más completo.



PATÉ DE ZANAHORIA COCIDA CON ALBAHACA

Cuece un par de zanahorias durante 20-25 minutos. Tritura en el vaso de la batidora con un puñado de almendras (unos 25 g), unas hojas de albahaca fresca, 3 cucharadas de agua, una pizca de sal y media cucharadita de aceite de oliva virgen. A modo de dipeo, puedes cortar una manzana en rodajas y usarla en lugar de pan. Si prefieres piquitos de pan, una ración serían unos 20 g. Elige aquellos que contengan solo: harina integral, agua, sal y menos de un 2% de aceite.