



RUNNERS

Grasas Saludables para Corredores

Alimentación



Libera tu Salud®
www.liberatusalud.com

Cuando se habla de energía para correr, los carbohidratos suelen llevarse todo el crédito, pero... **las grasas son un pilar clave en el rendimiento y resistencia.**

Proporcionan **energía de larga duración y apoyan a la recuperación muscular y regulación hormonal.** Incluirlas en tu alimentación puede marcar la diferencia entre sentirte agotado, o mantenerte fuerte hasta la meta.

¿Estás aprovechando su potencial?

En este artículo aprenderás:

- 🔗 Qué tipos de grasas existen y cuáles son las más beneficiosas
- 🔗 Cuánta grasa necesitas en tu dieta diaria
- 🔗 Cuáles son las mejores fuentes de grasas saludables para corredores

Encontrarás ciertas palabras de color **verde**, su definición está en nuestro glosario de términos: El lenguaje del corredor.

¿Por qué agregarlas?

Las **grasas** son esenciales para una dieta equilibrada. Existen varios mitos alrededor de este macronutriente, pero... **las grasas saludables son cruciales para el buen funcionamiento del cuerpo y el rendimiento deportivo.**

Para conocer con exactitud la importancia de este macronutriente en este deporte, no te pierdas el artículo “La importancia de las grasas en corredores”

No creas todo lo que dicen...

Existen muchos mitos sobre las grasas que generan confusión. Vamos a desmentir algunos los más comunes:

Mito: Todas las grasas son malas para la salud.

Realidad: Ningún tipo de grasa es mala.

Todo depende de la cantidad y frecuencia de consumo. “Las grasas saludables”, como las **monoinsaturadas y poliinsaturadas**, son esenciales para el cuerpo y contribuyen a la salud cardiovascular.

Mono y poliinsaturadas... ¿Qué es eso?

Existen varios tipos de grasas:

Grasas saturadas	Encontradas en productos animales y algunos aceites tropicales.
Grasas insaturadas:	Incluyen grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, presentes en aceites vegetales, frutos secos y semillas.
Grasas trans:	Generalmente se encuentran en alimentos procesados y deben evitarse.

Okay, son grasas insaturadas. Pero, ¿cuánto y cómo debo consumirlas?

La cantidad de grasa recomendada varía, pero una buena guía es que aproximadamente el **20-35% de tu ingesta calórica diaria provenga de grasas**, enfocándose en grasas saludables.

Alimentos ricos en grasas:

-  Aguacate
-  Frutos secos y semillas
-  Aceite de oliva y otros aceites vegetales
-  Pescados grasos como el salmón y la caballa

Estos alimentos te ayudarán a mantener tus niveles de energía a lo largo del día, así como durante tus sesiones de entrenamiento y recuperación.

Alimentos:

Alimento	Porción equivalente	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)
Crema de almendra	1 cucharada	98.2	3.36	8.88	3.01
Crema de cacahuate	1 cucharada	102	3.6	8.18	3.57
Nueces pecanas	3 piezas	68	0.9	7	1.3
Almendras	10 piezas	66	2.7	6.6	0.5
Aguacate	1/3 pieza	54	0.7	5.3	2.1
Pistaches	18 piezas	73	2.6	6.3	2.5
Coco deshidratado	6 g	40	0.4	3.9	1.5
Avellana	9 piezas	72	2.5	6.5	2.3
Ajonjolí	4 cucharaditas	61	2.7	5.7	1
Hummus	1 cucharada	67	2.7	3.5	6.4
Nuez de castilla	3 piezas	67	0.9	7	1.3
Mantequilla	1 ½ cucharaditas	47	0.1	5.3	0
Nueces mixtas	1 cucharada	74	2	6.8	2.6
Cacahuates	14 piezas	73	2.9	6.2	2.7
Nueces de la india	8 piezas	73	1.9	5.9	4.2
Aceitunas	5 piezas	46	0.3	5.1	0.8

Aceites:

Alimento	Porción equivalente	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)
Aceite de oliva	1 cucharadita	44	0	5	0
Aceite de aguacate	1 cucharadita	44	0	5	0
Aceite de ajonjolí	1 cucharadita	44	0	5	0
Aceite en Spray	1 cucharadita/ 1 segundo	44	0	5	0
Aceite de girasol	1 cucharadita	44	0	5	0
Aceite de canola	1 cucharadita	44	0	5	0
Aceite de coco	1 cucharadita	44	0	5	0
Ghee / mantequilla clarificada	17 gramos	117 kcal	0	13	0

Mito: Comer grasas engorda.

Realidad: Las grasas tienen más calorías por gramo que los carbohidratos y las proteínas (proteínas: 4 kcal/g, carbohidratos: 4 kcal/g, grasas: 9 kcal/g).

Pero... en cantidades adecuadas, no causan aumento de peso. De hecho, **controlan el apetito y proporcionan energía duradera.**

Mito: Las grasas saturadas son completamente perjudiciales

Realidad: Las grasas saturadas no son necesariamente perjudiciales en cantidades moderadas.

Pero no olvides **equilibrarlas con grasas insaturadas** para mantener una dieta saludable.

Mito: Los alimentos bajos en grasa son siempre más saludables.

Realidad: Los alimentos bajos en grasa o con la leyenda “light”, **contienen azúcares adicionales** para mejorar el sabor, lo que puede ser perjudicial para la salud.

¡Ya lo sabes!

Las grasas **son un componente esencial** en la dieta de cualquier corredor, proporcionando energía duradera y apoyando múltiples funciones corporales.

Asegurarte de consumir las cantidades adecuadas de grasas saludables te permitirá mejorar tu rendimiento y bienestar general.

¡Dales el lugar que se merecen en tu alimentación!

Libera Tu Salud rompiendo mitos y exponiendo realidades

Artículos relacionados dentro de esta guía que podrán interesarte

Te invitamos a seguir leyendo los próximos artículos para obtener una visión completa sobre cómo puedes optimizar tu nutrición y alcanzar tus objetivos como corredor:

- 1.** Hidratación y Suplementación para Corredores (poner el link del artículo)
- 2.** Recomendaciones Nutricionales para Entrenamientos y Competencias de 5K y 10K (poner el link del artículo)
- 3.** Recomendaciones Nutricionales para Entrenamientos y Competencias de 21 y 42K (poner el link del artículo)

Encontrarás ciertas palabras en color **verde**, su definición está en nuestro glosario de términos: El lenguaje del corredor.



RUNNERS

Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.

Referencias

- Lemon, P. W. (2000). *Beyond the zone: protein needs of active individuals*. *Journal of the American College of Nutrition*, 19(5 Suppl), 513S-521S.ve.scielo.org
- Williams, M. H. (1992). *Ayudas ergogénicas nutricionales*. *Actas del Simposium sobre Metabolismo y Nutrición en el Deporte*. Barcelona.ve.scielo.org