



RUNNERS

Hidratación y Suplementación para Corredores

Alimentación



Libera tu Salud®
www.liberatusalud.com

Correr no es solo cuestión de resistencia y entrenamiento, también **depende de cómo nutres e hidratas tu cuerpo.**

La hidratación previene la fatiga y en conjunto con la suplementación bien aplicada, puede marcar la diferencia. Ayudándote a reponerte más rápido...

¿Estás dándole a tu cuerpo lo que realmente necesita para rendir al máximo?

En esta guía aprenderás:

-  Cómo planificar una estrategia de hidratación efectiva
-  Qué electrolitos son importantes y cómo reponerlos
-  Cuándo y cómo utilizar suplementos deportivos

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

La clave para rendir: hidratarse correctamente.

La deshidratación puede afectar negativamente el rendimiento y la salud.

Mantener un adecuado nivel de líquidos es crucial para funcionar de manera óptima. El ejercicio intenso y prolongado como **correr**, incrementa la pérdida de líquidos y electrolitos.

3 tips para mantenerte hidratado:

- 🔗 Bebe agua regularmente a lo largo del día.
- 🔗 Consume **bebidas isotónicas** durante entrenamientos largos o intensos.
- 🔗 Evita bebidas con alto contenido de **cafeína y alcohol**.

Apoyate de electrolitos cuando sea necesario:

Durante el ejercicio, se pierden electrolitos a través del sudor. Es importante reponerlos para evitar desequilibrios:

- 🔗 **Sodio:** Ayuda a mantener el balance de líquidos.
- 🔗 **Potasio:** Es esencial para la función muscular.
- 🔗 **Magnesio:** Ayuda a prevenir calambres.

Tip: Puedes agregarlos en forma de pastillas como Nuun, Scratch o Gatorade.

Pequeñas cantidades... grandes poderes.

Descubre los micronutrientes

Los **micronutrientes** (vitaminas y minerales necesarios en pequeñas cantidades para el funcionamiento óptimo del cuerpo) son esenciales para:

-  **Metabolismo energético**
-  Son **fundamentales para la salud y el rendimiento** de los atletas.
-  **Funcionamiento inmunológico**
-  **Adaptación sanguínea**
-  **Crecimiento y reparación del músculo.**

Ojo: Pequeñas deficiencias pueden conducir a grandes alteraciones metabólicas.

Una dieta equilibrada que incluya una variedad de frutas, verduras y alimentos ricos en nutrientes **ayudará a asegurar que recibas los micronutrientes necesarios.**

Micronutrientes y los atletas

Los atletas tienen mayores requerimientos de micronutrientes que la población en general.

¿Qué pasa en el cuerpo?

Debido al ejercicio y constante adaptación metabólica por el entrenamiento, tienen una mayor pérdida y utilización de nutrientes.

- 🔗 Por esto que **se presentan más deficiencias**, especialmente en mujeres.
- 🔗 La alimentación debe ser la principal fuente para obtener las vitaminas y minerales. Pero, **cuando es necesario se pueden usar suplementos**.

Micronutrientes que no pueden faltar:

Micronutriente	Función Principal	Fuente Alimenticia Principal	Recomendación Diaria (RDI)
Hierro	Transporte de oxígeno y metabolismo energético.	Carne roja, legumbres, espinacas.	Hombres: 8 mg, Mujeres: 18 mg.
Calcio	Salud ósea y función muscular.	Leche, yogur, vegetales de hoja verde.	1000 mg (Hombres y mujeres menores de 50 años).
Vitamina D	Absorción de calcio y función inmunológica.	Pescado graso, yema de huevo, leche fortificada.	600-800 UI.
Folato	Producción de glóbulos rojos y síntesis de ADN.	Legumbres, verduras de hoja verde, cítricos.	400 µg (600 µg durante el embarazo).

Y... ¿qué pasa con los suplementos?

Usar los suplementos como **apoyo** a nuestra alimentación en algunos casos puede ayudar a **mejorar el rendimiento y la recuperación**.

Estos son los suplementos más comunes en el mundo runner:

Geles energéticos	Proporcionan una fuente rápida de carbohidratos durante el ejercicio.
Barras de proteína	Ayudan en la recuperación muscular post-ejercicio, proporcionando los nutrientes necesarios para la reparación y el crecimiento.
Bebidas deportivas	Reponen electrolitos y carbohidratos durante y después del ejercicio.

Suplementos Recomendados para Atletas

Suplemento	Beneficios Principales	Dosis Recomendada
Multivitamínicos	Suplen carencias nutricionales.	1 vez al día junto a las comidas.
Omega 3	Reduce la inflamación y dolor muscular, mejora la presión arterial.	1-2g al día según indicaciones, generalmente con comida.
Glucosamina + MSM + Condroitina	Protege las articulaciones, reduce dolor y rigidez.	Según indicaciones, generalmente durante molestias.
Vitamina D3 + Vitamina K2	Mejora la absorción de calcio y salud ósea.	4000-10000 UI de vitamina D3/día.
Coenzima Q10	Aumenta niveles de energía, mejora funcionamiento cardíaco.	90-200 mg al día.
Beta Alanina	Mejora la resistencia y retrasa la fatiga.	2-6 g diarios.
Citrulina Malato	Mejora la resíntesis de ATP, reduce productos tóxicos de desecho.	6-8 g antes del ejercicio.
Electrolitos	Mantiene el balance de electrolitos, previene calambres.	Durante y/o después del ejercicio.
Whey Protein	Regeneración y reparación muscular.	1-3 servicios diarios.
Cafeína	Incremento de energía, concentración, reducción de fatiga.	200-600 mg al día.
Creatina	Mejora el rendimiento en alta intensidad, reduce daño muscular.	5-10 g diarios (fase de recarga) o 1g/kg peso (fase de mantenimiento) *
Carbohidratos	Fuente de energía rápida para ejercicios de alta intensidad.	Según necesidades específicas del entrenamiento.

El equilibrio es la clave.

Mantenerte bien hidratado y seguir una alimentación equilibrada te permitirá rendir al máximo en cada entrenamiento.

Y recuerda, los suplementos pueden ser un gran apoyo, pero la clave está en construir una base nutricional sólida y completa que te brinde todo lo que tu cuerpo necesita.

¡Alimenta tu éxito desde adentro!

Libera Tu Salud apoyando tu alimentación

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

Te recordamos que las definiciones de las palabras destacadas en **verde** en este artículo las puedes encontrar en nuestro Glosario de Términos: El Lenguaje del Corredor



RUNNERS

Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.

Referencias

1. Pryor, J.L., Johnson, E.C., Del Favero, J., Monteleone, A., Armstrong, L.E., & Rodriguez, N.R. (2015). Hydration Status and Sodium Balance of Endurance Runners Consuming Postexercise Supplements of Varying Nutrient Content. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 25(5), 471-479.
2. Costa, R.J., Teixeira, A., Rama, L., Swancott, A.J., Hardy, L.D., Lee, B., Camões-Costa, V., Gill, S., Waterman, J.P., Freeth, E.C., et al. (2013). Water and sodium intake habits and status of ultra-endurance runners during a multi-stage ultra-marathon conducted in a hot ambient environment: An observational field based study. *Nutrition Journal*, 12, 13. pmc.ncbi.nlm.nih.gov