

La guía de nutrición para maratonianos de Nancy Clark

CONSEJOS PARA LOS CAMPEONES DEL DÍA A DÍA

Nancy Clark, MS, RD
Prólogo de
John “the Penguin” Bingham



*Este libro está dedicado a los maratonianos
que dedican su tiempo y energías a recaudar dinero
para causas importantes y ayudan a hacer del mundo
un sitio mejor. Lo menos que puedo hacer es ayudar a
esos campeones anónimos a tener energías y gozar de buena
salud en sus maratones enseñándoles a comer correctamente.*

ÍNDICE

Agradecimientos 7

Prólogo 9

Prefacio 11



SECCIÓN I. EL RÉGIMEN DIARIO PARA LOS MARATONIANOS

1. La dieta diaria: ¿Cómo ha de ser? 13
2. Desayuno: la comida de los campeones 27
3. Ideas para la comida, merienda y cena 37
4. Vitaminas y suplementos para maratonianos 49



SECCIÓN II. EL EQUILIBRIO: PROTEÍNAS, GRASAS Y LÍQUIDOS

5. Proteínas para maratonianos 55
6. Las grasas y la dieta de los deportistas 67
7. Agua y bebidas isotónicas 75



SECCIÓN III. ALIMENTACIÓN PARA CARRERAS Y PASEOS LARGOS

8. Aporte energético antes del ejercicio 83
9. Alimentos y bebidas durante carreras y marchas largas 93
10. Recuperación de los entrenamientos agotadores 99
11. La semana del maratón: preparaciones nutricionales 107
12. Consejos para los maratonianos que viajen 117



SECCIÓN IV. LOS MARATONIANOS Y EL PESO

13. Cálculo de las necesidades calóricas 121

14. Los maratonianos y el peso 127

15. Aumento saludable del peso 139

16. Las mujeres y el peso 143

Epílogo 155

Bibliografía 157

Índice alfabético 161

Semblanza de la autora 171

AGRADECIMIENTOS

MI SINCERO AGRADECIMIENTO Y RECONOCIMIENTO A:

Jenny Hegmann, M.S., R.D., escritora y redactora nutricional, por su meticuloso trabajo editorial.

Patricia Robinson, diseñadora gráfica, por conseguir un libro de aspecto atractivo.

A los fotógrafos Jim Newsom/Team in Training,
Bob Fitzgerald y Michelle LeBrun/New England Runner,
Victah Sailer/PhotoRun y the Boston Athletic
Association/FayFoto por su contribución.

Colaboradores en las recetas: Barbara Day, Natalie Updegrove Partridge,
Meter Herman y Gloria Aversbusch.

A mi marido y socio John McGrath, por su ayuda acertada en la publicación de este libro.

A mis clientes, muchos de ellos maratonianos, por compartir sus experiencias. Mediante el conocimiento de sus dudas y preocupaciones estoy más capacitada para ayudar a otros maratonianos.

A los muchos maratonianos de los programas de preparación de maratones “Joints in Motion” y “Team in Training”, quienes me asesoraron para este libro.

A mis hijos Mary y John Michael, por su paciencia con la dura y maratoniiana experiencia de escribir este libro.

Grupos establecidos para recaudar fondos, para mejorar la calidad de vida de diferentes grupos.

PRÓLOGO

Cuando me inicié en el mundo del maratón a los cuarenta y tres años y con 109 kilogramos, la comida se convirtió en mi compañera de entrenamiento, en mi entrenadora y en mi competición. Antes de eso la comida era una palabra malsonante, al menos para mí. En realidad, la comida lo era todo excepto comida. Era afecto, comodidad, esperanza, diversión... Era una buena amiga.

Comía cuando estaba en pie, cuando estaba tumbado y cuando iba de un sitio a otro. La comida era mi compañera de viaje, mi compañera de estudios y mi amiga. Era lo primero que quería al levantarme y lo último en que pensaba antes de irme a dormir.

Como muchos maratonianos inexpertos, al llegar a la madurez, proyecté mi ignorancia y mis obsesiones acerca de la comida sobre el mundo del deporte. Leí sobre lo que comían los corredores y luego empecé a comer como ellos. Compré todos los suplementos mágicos y probé todas las barritas, geles y bebidas isotónicas que salieron al mercado.

Al final aprendí que no existe una poción mágica que transforme a un hombre sedentario y de mediana edad en un deportista olímpico. Sólo existe el progreso lento y metódico producto de un entrenamiento consistente alimentado por una dieta sana y adecuada. Aprendí a comer sabiendo por qué comer. Aprendí sobre mí mismo, mi cuerpo y la comida que ingería.

El régimen alimentario de Nancy Clark para maratonianos es perfecto para deportistas como yo. Nancy sabe que los corredores tienen todo tipo de somatotipos, altura, constitución y cualquier combinación imaginable de talento, deseo y disciplina. Sabe de sus luchas para sacar tiempo, cocinar y elegir alimentos sanos en el marco de la comida rápida estadounidense.

Había pensado que, si quería ser un deportista, tendría que eliminar todos los alimentos que me gustaban y aprender a apreciar las comidas que había evitado durante casi toda mi vida. Pensaba que tendría que renunciar al placer de comer, pero no fue éste el caso. Gracias a Nancy, deportistas como yo hemos aprendido a disfrutar de la comida como un elemento fundamental del entrenamiento y un complemento de los maratones.

Nancy Clark es famosa por conseguir que la información complicada, confusa y a menudo contradictoria sobre nutrición en el deporte se vuelva comprensible y aplicable a deportistas de cualquier nivel. Tanto si es tu primera semana como maratoniano como si estás dando los últimos retoques a tu dieta de entrenamiento, Nancy Clark habla el mismo lenguaje que tú. En *El régimen alimentario para maratonianos*, la destreza como escritora de Nancy y su amplia experiencia como nutricionista nos ofrecen una perspectiva con sentido común sobre la forma de alimentarse con facilidad y eficacia para tener energías, salud y controlar el peso.

Nancy Clark sigue siendo una entusiasta y profesora relevante de la alimentación equilibrada dentro de la comunidad de la nutrición deportiva. Ella te ayudará a llegar hasta la línea de meta.

John Bingham



John Bingham es considerado el Flautista de Hamelín del segundo boom del atletismo. Mediante su popular columna "The Penguin Chronicles" en la revista Runner's World y sus libros The Courage to Start: A guide to Running for Your Life (Simon & Schuster, 1999) y No Need for Speed: A Beginner's Guide to the Joy of Running (Rodale Press, 2002), John ha ayudado a millones de corredores de mediana edad a descubrir la satisfacción de cambiar literalmente su vida paso a paso.

PREFACIO

Comer bien, correr bien... y disfrutar

Cada año miles de mortales dan un gran paso o, en realidad, *millones* de pasos, y aceptan el reto de entrenarse y competir en un maratón. Estos maratonianos tal vez no sean corredores olímpicos, pero es seguro que son *campeones a diario*. Este libro ha sido pensado para ayudar a que esos deportistas normales tengan éxito, enseñándoles para ello cómo aportar energía a sus cuerpos para completar la prueba e incluso acabar en buenas condiciones.

El régimen alimentario de Nancy Clark para maratonianos: Consejos para los campeones del día a día ayudará a todos los maratonianos de todas las edades y características a disfrutar alimentándose para obtener beneficios para su salud y así mejorar su rendimiento.

Con el deseo de mejorar la forma física y la salud, algunos maratonianos se esfuerzan en solitario. Otros se integran como parte de un equipo para recaudar fondos para causas importantes. Equipos como Leucemia & Lymphoma Society's Team in Training, la Arthritis Foundation's Joints in Motion, el Dana Farber Cancer Center's Maratón Team son sólo unos pocos equipos de maratón que recaudan dinero para que el mundo sea un lugar más feliz y sano.

Si te inicias ahora en este deporte, tal vez te suponga todo un reto tener que alimentarte para semejante prueba. La información que ofrece *El régimen alimentario para maratonianos* te enseñará los trucos para mejorar al máximo tu dieta deportiva. En este libro te educaré para:

**«Come sabiamente,
entrena con
inteligencia y
esfuérzate en ser un
poco mejor hoy de lo
que eras ayer.»**

Jonathan Dietrich,
Washington, DC

- Evitar el deseo de comer dulces.
- Perder peso pero tener energía para correr.
- Elegir los mejores alimentos antes, durante y después de los entrenamientos.
- Practicar la carga de hidratos de carbono para un maratón.
- Mejorar tu salud a largo plazo con una buena nutrición.

«Disfruta de los medios hasta el final y recuerda siempre divertirte con los entrenamientos. Todo consiste en aprender, desde la respiración hasta los estiramientos, la comida y la bebida en carrera y, por supuesto, en aprender a escuchar al cuerpo (lo cual también significa descansar). Mis primeros dos maratones fueron imponentes; me encantan las fotos en la línea de meta.»

Ellen Marie Quinn
Reisterstown, MD
Mentor, Joints in Motion

Sí, se puede comer bien y disfrutar de alimentos sanos que te ayuden en el ejercicio, aunque lleves una vida ajetreada y cuentes con poco tiempo para preparar comidas saludables.

Muchos de los consejos de *El régimen alimentario de Nancy Clark para maratonianos* cuentan con la contribución de principiantes a quienes hubiera gustado saber antes del maratón lo que ahora saben para potenciar la energía, mejorar la salud, adelgazar y equilibrar la nutrición con un estilo de vida ajetreado. Amy Singer de Seattle es una de esas personas. Recientemente me escribió:

No había corrido nunca antes de junio y completé mi primer maratón en octubre. Ahora me encanta correr y comer para correr. Tengo ganas de compartir lo que he aprendido.

En las páginas siguientes encontrarás sus útiles consejos y los de otros muchos maratonianos, tanto principiantes como veteranos.

¡Come con la cabeza, camina o corre bien, disfruta de tu gran energía y siente orgullo de tu éxito!

Nancy Clark, MS, RD
Sports Nutrition Services
Healthworks Fitness Centers
1300 Boylston Street
Chestnut Hill, MA 02467

www.nancyclarkrd.com

