

## **5 alimentos que mejoran tu rendimiento en la carrera**

Un buen entrenamiento y hábitos de vida saludables, junto con la genética, son los grandes pilares para rendir al máximo y garantizar el éxito en la carrera, pero esto no sería posible si no va acompañado por una correcta alimentación.

Para ello, “antes de la carrera, es importante que el corredor procure alimentos energéticos, como carbohidratos de bajo índice glucémico, que liberan la glucosa lentamente en el organismo y, así, ofrecen una energía que dura todo el trayecto de la carrera”, según explica el doctor Alfonso Gálvez, especialista en nutrición y dietética de Vithas Granada.

Aunque no existen alimentos mágicos, vamos a mencionar 5 que pueden ser de una gran ayuda para mejorar el rendimiento en la carrera.

### **Plátano**

Fruta muy conocida por todos los deportistas por su gran densidad nutricional, rica en carbohidratos, magnesio, fósforo, hierro, sodio, cloro, calcio, potasio, vitamina B6, vitamina C y fibra, que combate la fatiga precoz, el déficit de atención y permite la contracción muscular y evita los calambres. Rica también en triptófano, aminoácido precursor de la serotonina, que nos relaja, mejora nuestro carácter y nos hace sentirnos más felices.

### **Cereales integrales**

Son fuentes de carbohidratos con bajo índice glucémico, ricos en complejo vitamínico B, hierro y fibra, que mantiene el equilibrio de la flora intestinal, ejerciendo un efecto probiótico. La avena, la quinoa o el arroz integral puede ser ejemplo de cereales integrales para el uso antes de una carrera.

### **Frutos secos**

Ofrecen una diversidad importante de vitaminas y minerales entre los que destacan el potasio, magnesio, zinc, fósforo, calcio, vitamina E, vitaminas del complejo B, triptófano y omega 3, sin olvidar su importante fuente de proteína, nutriente importante para deportistas, que ayuda a una buena composición muscular y buen funcionamiento neuromuscular.

### **Boniato**

Compuesto aproximadamente por un 70% de agua, sumamente nutritivo y con bajo índice glucémico, la energía contenida en él es liberada gradualmente en el organismo, aumentando la sensación de saciedad. Rico en antioxidantes, vitaminas A, B, C y E, ácido fólico y minerales como potasio, fósforo, magnesio, hierro, calcio, cobre y fibra dietética.

### **Arroz**

Ya sea integral o blanco, es otro carbohidrato que se libera lentamente y es fuente de minerales como potasio, fósforo, hierro, zinc, magnesio, manganeso, cobre, vitaminas del

grupo B y E, ácido fólico, niacina, así como de triptófano y fibra, especialmente en el caso de los granos integrales.

El Dr. Alfonso Gálvez recuerda que “además de alimentarse variada y equilibradamente, también hay que mantener una buena hidratación y qué mejor manera que con agua, componente fundamental para todo deportista, previa a la carrera, a lo largo de toda ella y después de finalizarla, para reponer las sales minerales que se pierden con el sudor”.

### ***Sobre Vithas***

El [grupo Vithas](#) está integrado por 19 hospitales y 31 centros médicos y asistenciales distribuidos por 13 provincias. Los 11.300 profesionales que conforman Vithas lo han convertido en uno de los líderes de la sanidad española. Además, el grupo integra a la [Fundación Vithas](#), [Vithas Red Diagnóstica](#), la central de compras [PlazaSalud24](#), y una participación en la [Red Asistencial Juaneda](#), el primer grupo hospitalario de Baleares.

Vithas, perteneciente al grupo [Goodgrower](#), fundamenta su estrategia corporativa en la calidad asistencial acreditada, la experiencia paciente, la investigación y la innovación y el compromiso social y medioambiental.

[Vithas.es](#)

[Goodgrower.com](#)

Síguenos en: [LinkedIn](#) [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [YouTube](#)

### **Hospital Vithas Granada**

Avd. Santa María de la Alhambra, 6  
958 80 88 80