

GUÍA MEDIA MARATÓN DE PAMPLONA 21K



Precarrera – Carrera – Recuperación

La media maratón es una prueba dura, de una intensidad alta. Requiere un esfuerzo alto y conforme mayor es el esfuerzo más difícil va a ser la digestión. Muchas veces nos volvemos locos con qué comer, qué suplementos tomar y qué geles y sales llevar; a veces, menos, es más. Vamos a facilitaros una guía con unas recomendaciones para que el día de la carrera salga todo lo mejor posible.

Este planning se va a dividir en 3 fases clave: la previa, la carrera y la recuperación.

- En la precarrera, el objetivo es llegar con los depósitos de energía llenos y bien hidratado mediante una alimentación rica en hidratos y fácil de digerir.
- Durante la carrera, la prioridad es mantener la energía estable y retrasar la fatiga mediante una ingesta regular de hidratos, junto con una correcta hidratación.
- Por último, en la recuperación, se busca reponer el glucógeno, reparar el daño muscular y rehidratar el organismo combinando hidratos, proteína y líquidos en la primera hora tras el esfuerzo.





EL DÍA ANTES DE LA CARRERA

PRE-CARRERA

OBJETIVO DEL DÍA PREVIO:

Llenar los depósitos de glucógeno para lograr un máximo rendimiento el día de la carrera.

¿CÓMO?

Vamos a dividir la precarrera en dos partes: cena del día de antes y desayuno el día de la carrera.



CENA DEL DÍA PREVIO

Cena rica en hidratos de carbono, baja en grasas, pobre en fibra y buena hidratación. Ej.: Ensalada de arroz, pollo asado y yogur natural.

☛ DESAYUNO DEL DÍA DE CARRERA

(2h30-3h antes de la prueba):

El objetivo de esta comida va a ser el mismo que el de la cena: Llenarnos de energía para rendir a tope.

Ej.: Tostada con mermelada + fruta + café con leche

ASPECTOS PARA TENER EN CUENTA:

- **¡NO IMPROVISAR!** Toda la comida de estas dos tomas va a ser comida que sepamos que nos siente bien, no podemos ponernos a probar cosas nuevas el día de antes, no va a haber alimento mágico que nos haga volar el día de la prueba.
- Evitar la ingesta de alcohol.
- Evita comidas pesadas ya que ralentizan mucho la digestión y en la cena harán que durmamos mal y en el desayuno que no asimilemos bien el mismo.





DÍA DE CARRERA:

¿CÓMO?

Mediante agua + Geles.
Siempre que nos hidratemos
a pequeños sorbos y poco a
poco.



ESTRATEGIA:

Estar bien hidratado precarrera
(Último trago de agua como muy
tarde 15 minutos antes de
empezar).

AGUA:

- Podemos aprovechar los puestos de avituallamiento para beber agua en sorbos pequeños.



GELES:

- Minuto 30-40: primer gel, mejor siempre acompañado de pequeños sorbos de agua. (Si el objetivo está en menos de 1h30 no hace falta más suplementación)
- Minuto 65-75: segundo gel.

AVISO: no probar por primera vez los geles el mismo día de la carrera, pueden sentar mal al estómago.



RECUPERACIÓN:

El objetivo de la recuperación después de una carrera no es solo “comer algo”, sino **acelerar la vuelta a tu estado óptimo lo antes posible** y evitar fatiga acumulada.

OBJETIVOS DE LA RECUPERACIÓN

1. Reponer glucógeno

- Has vaciado depósitos de energía:
necesitas **hidratos de carbono** para rellenarlos

2. Reparar músculo

- El esfuerzo genera daño muscular:
necesitas **proteína** para reconstrucción

3. Rehidratar y equilibrar sales

- Has perdido líquido y sodio:
recuperar volumen plasmático (líquidos) y evitar así fatiga

Momento clave: ventana 0–60 min

Aquí el cuerpo:

- Absorbe mejor nutrientes
- Prioriza la reposición energética



Ejemplo práctico:

Justo al terminar (0–15 min)

- Agua + sales (sorbos)
- Si no entra comida → empezar por beber

Ejemplo:

- Agua + pastilla de sales
- o bebida isotónica suave

Min 15–30

Combinar hidratos + proteína

Ejemplos:

- Plátano + batido de proteínas
- Yogur + fruta
- Leche + cacao + tostada

Antes de 60 min

Comida completa

Ejemplo:

- Arroz blanco + pollo o pescado
- Verduras salteadas
- Fruta

Errores comunes

- ✗ No comer nada → recuperación lenta
- ✗ Solo proteína → falta energía
- ✗ Solo agua → sin reposición de sales
- ✗ Comer muy tarde (>2h)

Nutricionista: Mikel Garcés

Nº de colegiado: 00469