

# 10km SALOU 27/04/2024

Dades bàsiques:				
Distàncies:	Horari:	Desnivell:	Sortida:	Arribada:
5Km 10Km	19:00	5Km: RES 10Km: 5m	Pavelló Municipal de Salou	Pavelló Municipal de Salou

## NUTRICIÓ

### CÀRREGA DE CARBOHIDRATS

#### Què és?

La càrrega de carbohidrats és una de les estratègies nutricionals més conegudes en el món de la nutrició esportiva i l'esport. Bàsicament, consisteix en augmentar el consum d'aliments rics en carbohidrats, per tal que en el moment de sortida de la cursa l'atleta estigui amb les reserves d'energia al màxim. Aquestes reserves són les que més s'esgotaran en el moment de córrer, per això ens hem d'assegurar de tenir-les complertes abans del tret de sortida.

#### Com fer-la?

Ara que sabem què és això de la càrrega de carbohidrats poden sorgir molts dubtes:

- Què he de menjar?
- Quants dies?
- Tot val?
- He vist alguns vídeos d'elits fent-la, ho he de fer igual?

Anem per passos.

- **Què he de menjar?**

El **primer** que ens hem d'assegurar és d'augmentar els aliments rics en carbohidrats, aquí trobem:

- Cereals: pasta, arròs, blat, civada
- Derivats de cereals: pa, noodles, cereals d'esmorzar, coquetes...
- Tubercles: patata, moniato, iuca
- Fruita
- Mels, melmelades, confitura...
- Sucre
- Llegums\*

**\*Les llegums, tot i ser riques en carbohidrats, també ens aporten molta fibra, i en aquest cas no és tant interessant**

El **segon** pas, seguint amb els aliments rics en carbohidrats, és assegurar que tinguin un **baix contingut en fibra**. La fibra és un nutrient amb molts efectes beneficiosos en la nostra salut, però en aquest cas és preferible un baix consum, ja que alenteix la digestió, i aquest és un dia en el que això no interessa. Per tant, **reduirem**:

- Verdura
- Cereals integrals
- Llegums
- Fruita amb alt contingut en fibra

El **tercer** punt seria què fer amb els greixos. Igual que amb la fibra, els greixos també alenteixen la digestió i, com hem vist més amunt, no interessa. A més, si ens hem de centrar principalment en la ingesta de carbohidrats, els greixos els hi traïrien protagonisme, pel que, igual que en el punt anterior, els hem de **reduir**. Quins aliments?:

- Olis i mantegues
- Fruits secs i cremes de fruits secs
- Làctics sencers
- Peix blau
- Carn amb alt contingut de greix
- Embotits
- Brioixeria i pastisseria

I, ja que he parlat de tots els macronutrients, queda només un, **què fem amb les proteïnes?** Tenint en compte que augmentarem el consum de cereals i que aquests ja tenen un bon contingut proteic, haurem de reduir aliments rics en proteïna, per tal que el consum total no s'elevi. **Reduirem** una mica la ingesta total, però no com la de greixos i fibra. Quins aliments?:

- Carn, peix i ous
  - Llegums
  - Làctics
  - Fruits secs
  - Suplements proteics
- 
- **Quants dies?**

Ara que sabem què menjar, durant quants dies l'hauràs de fer? Depenent de la prova es segueix un protocol o un altre, en aquest cas, al ser una distància de 10Km, **realitzarem la càrrega de carbohidrats el dia anterior.**

**I què passa si faig el 5k?** En aquest cas, aprofitant l'horari de tarda de la cursa, mantenint un elevat consum de carbohidrats el mateix dia de la prova ja serà suficient.

- **Tot val?**

He comentat que s'ha d'augmentar el consum de carbohidrats i en podem trobar la tira d'aliments amb aquestes característiques però, tot val? Ja he parlat dels aliments rics en fibra i el fet que s'ha de reduir el seu consum, però aquí vaig més en direcció als aliments menys saludables. Perquè si, tenen grans quantitats de carbohidrats, però pot ser no sigui tant interessants a nivell de salut:

- Brioixeria
- Postres ensucrats
- Cereals d'esmorzar ensucrats
- Laminadures
- Sucs de fruita
- Mel, melmelades i confitures
- ...

Si ens fixem, a més a més, molts d'aquests aliments tenen un alt contingut en greix, pel que seria contraproduent. La millor opció serà fer ús d'aliments amb un perfil més saludable, com els cereals, els tubercles o la fruita, i deixar els d'aquesta llista per moments molt puntuals o en cas que les necessitats de carbohidrats siguin molt elevades.

- **He vist alguns vídeos d'elits fent-la, ho he de fer igual?**

Els i les elit són un món apart i s'ha de tenir en compte que possiblement tinguin tot un equip darrera amb el que han pogut estudiar a fons el seu cas i que, el que fan, té molt de temps de preparació i entrenament. Segurament, no tant sols la gent elit estigui en aquesta situació, molts amateurs treballaran amb un/a nutricionista que els hi donarà una pauta específica en el seu cas i serà 100% individual, pel que tampoc val la pena copiar-ho.

**Com a recomanació, fes proves de càrregues de carbohidrats per entrenaments per tal que el dia de la prova ho tinguis tot testejat i sàpigues allò que et senti bé, malament i quines quantitats pots tolerar.**

## **DIA DE LA CURSA**

És fàcil veure que és una cursa un pel atípica pel seu horari. Estem acostumats a córrer a primeres hores del matí i, fer-ho a les 19:00h pot dificultar la planificació si no estem acostumats. Encara i així, no ha de preocupar, simplement farem una adaptació dels àpats.

## Esmorzar

Facis el 10k o el 5k, el mateix dia de la cursa et trobaràs durant la càrrega de carbohidrats, per tant, els protagonistes dels àpats han de ser ells. Hauràs de tenir en compte dos punts principalment:

- Esmorzar ric en CARBOHIDRATS
- Esmorzar de fàcil digestió
  - Baix en greixos i fibra
  - No de gran volum

Tingues en compte que, possiblement, faràs una petita activació de cames durant el matí i hauràs també de recuperar d'aquest entrenament, però això ja és quelcom més individual.

Alguns exemples d'esmorzar podrien ser:

- **Bol de iogurt / llet / beguda vegetal amb cereals i fruita**
- **Torrades / entrepà de pa blanc amb embotit magre**
- **Torrades de pa blanc amb melmelada i formatge fresc**
- **Porridge de civada amb fruita**
- **Batut de fruita amb llet / beguda vegetal**
- ...

Aquests serien només alguns exemples però, si t'hi fixes, tots compleixen les mateixes característiques:

- Carbohidrats de fàcil digestió
- Proteïna de qualitat i fàcil digestió
- Baix en greix i fibra\*

**\*En algun cas com la civada si que conté una mica més de fibra que la resta**

## Dinar

El dinar segurament serà l'àpat principal abans de la cursa i haurem de tenir en compte diversos factors:

- L'hora
- La quantitat
- La composició

### **Hora:**

Per tal de poder fer correctament la digestió del dinar, el més recomanat serà fer-lo al voltant de 4-5h abans, això ja dependrà de cadascú com es conegui. Per tant, si la cursa és a les 19:00, i tenint en compte un petit escalfament previ, l'hora idònia per dinar seria sobre les 13:00-14:00h.

**Quantitat:**

Per evitar digestions pesades i malestar, més val fer un dinar no gaire voluminós, ja que això afavorirà que la digestió sigui més lenta i tenir algun problema a l'hora de córrer.

**Com a consell, millor fer un dinar més petit i, més tard, afegir un petit Snack / berenar.**

**Composició:**

Seguint amb les indicacions de l'esmorzar i del dia anterior, els protagonistes del dinar seran els carbohidrats, com l'arròs, la pasta, la patata, el moniato... Acompanya'ls d'una petita font proteica amb baix contingut en greix (com el pollastre, gall dindi, peix blanc, tofu...) i tindràs un plat complet per abans d'una competició.

Si vols afegir una part de verdura et dono un consell:

- En poca quantitat
- Millor cuinada que crua

**Snack / Berenar**

Com que deixarem diverses hores entre el dinar i la cursa, és possible que entri una mica de gana a mitja tarda. En aquest cas podem afegir un petit Snack de poc volum per tapar aquesta gana. Alguns exemples podrien ser:

- Peça de fruita
- Torrada de pa
- Coquetes d'arròs

Com veus, són aliments principalment rics en carbohidrats, ja no afegim ni tant sols proteïna, estem a poques hores de la cursa i hem d'evitar qualsevol aliment que sigui difícil de digerir. Aquest Snack el podem fer de 1-2h abans, segons cadascú.

**Hidratació**

La gran oblidada, la hidratació. Assegurat de mantenir una correcte hidratació durant tot el dia. Afegeix la sal necessària durant les menjades per assegurar una correcte aportació de sodi i beu aigua segons la set. Això si, no et recomano beure res els 30-40' previs, si no vols que t'entrin ganas d'anar al lavabo en mig de la cursa.

Per aquella gent més experimentada, prendre una **beguda hipotònica** durant la 1:30h prèvia a la cursa podria ser interessant, per una major aportació de carbohidrats i per començar en la línia de meta **HIPERHIDRATATS**.

- 500mL aigua
- 20g CH (ex: maltodextrina)
- 0.5-0.8g de Sal (200-320mg Na) (un polsim)

## DURANT LA CURSA

Segurament et preguntis si durant la cursa has de prendre algun tipus de suplement o producte. Tant en el cas dels 10km com dels 5km no és necessària la ingesta de carbohidrats, ja ens hem preparat durant el dia i el dia anterior per estar plens d'energia.

En quan a la presa d'aigua, dependrà de cada persona, en els i les atletes més ràpids no serà necessari, ja que el temps de cursa serà curt. Per aquelles persones amb un ritme més lent, està la opció de fer algun glop d'aigua si en algun moment es té la sensació de set.

## DESPRÈS DE LA CURSA

Després de la cursa ens haurem d'assegurar de recuperar les reserves d'energia que haguem utilitzar i començar la recuperació muscular. Tenint en compte la hora de la cursa, el següent àpat seria el sopar. La composició hauria de ser:

- Font de carbohidrats
- Font proteica
- Part de verdura (aquí ja podem perfectament començar a afegir-la)

En quant als greixos, podem començar a afegir-los, però sense que siguin els protagonistes del plat, sinó dificultarem una mica la recuperació.

Pel que fa la hidratació, durant la cursa haurem perdut tant líquid com electròlits. Aquests últims els recuperarem juntament amb el menjar, pel que haurem d'assegurar una bona aportació d'aigua, d'aquesta manera tindrem una bona recuperació de les dues parts.

**ARA QUE JA TENS UNA MICA MÉS CLAR QUÈ FER AMB  
L'ALIMENTACIÓ PELS 10k I 5k DE SALOU, QUEDA LA  
MILLOR PART, GAUDIR DE LA CURSA I LA CIUTAT, I,  
SOBRETOT, GAUDIR DE L'ESPORT QUE ENS HA  
PORTAT A TOTS A SALOU EN AQUEST DIA,  
QUE VISQUI EL RUNNING!**