

NUTRINAT · THE BODY CODE METHOD™

Race Day *Decoded*

Tu estrategia de nutrición para el día de la carrera

21K · 42K

Lo que comes antes y durante tu carrera puede hacer o deshacer meses de entrenamiento.

Aquí está tu plan.

POR QUÉ ESTO IMPORTA

No sufres en la carrera por falta de entrenamiento. *La sufres por improvisar con la comida.*

No es falta de condición, es falta de energía, de alimentos.
Pero sí tiene solución.

Tu cuerpo guarda energía como si fuera un contenedor; la vas usando mientras corres y esa energía se va agotando poco a poco.

Cuando se acaba y no le das más energía al contenedor, llega el famoso y odiado "**muro**": piernas agotadas, mente nublada, dolor de cabeza, ganas de rendirte, el ritmo baja muchísimo, mareos, pesadez.

Esta guía es tu estrategia para llegar al día de la carrera con un cuerpo listo y seguro de lograr su meta.

La carga de carbohidratos

El error #1 que se comete antes de una carrera es no cargar carbohidratos correctamente.

- Carga de carbohidratos **no** significa "comer mucho la noche anterior" ni "comer pizza". Significa aumentar gradualmente tu proporción de carbohidratos los días previos.
- No es comer de más — es cambiar la proporción de tu plato hacia más carbohidrato y menos grasa, proteína y fibra.
- La carga bien hecha llena tu contenedor de energía para que llegues al día con el tanque completo.

CUÁNDO EMPEZAR SEGÚN DISTANCIA

21K

1 A 2 DÍAS ANTES

42K

2 DÍAS ANTES ·
PROGRESIVO

Qué ajustar

Aumenta la proporción de carbohidratos de fácil digestión: arroz, pasta, papa, camote, pan, avena, fruta, miel, jugos, mermelada.

Reduce fibra y grasa poco a poco conforme se acerca el día — no porque sean malas, sino para que tu digestión esté ligera el día de la carrera.

Mantén tu hidratación constante todos estos días, no solo el día anterior.

Nada de alimentos nuevos. Solo come alimentos que tu cuerpo ya conozca.

Cena para dormir *tranquila /o*

- Cena con buena cantidad de carbohidratos de fácil digestión y una porción moderada de proteína (de 60 a 90 g).
- Evita comidas muy altas en grasa, fritas, capeadas, con semillas, aguacate, cremas, aceites y lácteos, o alimentos muy condimentados.
- Evita exceso de fibra (verduras en gran cantidad, avena, leguminosas si te inflaman).
- Hidrátate bien, pero no en exceso.

Deja todo listo la noche anterior: tu número, ropa, tenis, flask, lentes, geles, desayuno. Menos estrés ayuda a tener un mejor descanso.

El desayuno *(2 a 3 horas antes de la salida)*

- Enfócate en carbohidratos de fácil digestión, bajos en fibra y grasa.
- Ejemplos: sándwich de mermelada, pan con miel, bagel con cajeta, avena con plátano, fruta, un poco de café si estás acostumbrado/a.
- Cantidad de orientación: entre más larga la carrera o más tiempo te tome acabarla, más carbohidratos.

LA REGLA DE ORO

El día de la carrera NO se estrena NADA.

Ni comida, ni gel, ni bebida, ni tenis, ni calcetas, ni ropa. Todo lo que uses ese día ya debió probarse en entrenamientos.

Cuánto y cuándo

La clave es reponer carbohidratos **antes** de que se agote el contenedor de energía de tu cuerpo — no cuando ya te sientes mal o baja la energía.

21 K

- Necesitas ir reponiendo la energía que vas gastando durante la carrera. Para eso se necesitan los geles, para que no se te acabe la energía a la mitad.
- Empieza a consumir geles o carbohidratos temprano, no cuando ya sientes cansancio. Necesitas una estrategia personalizada y específica dependiendo de la carrera, objetivos, gustos, etc.
- Distribuye tu consumo a lo largo de la carrera, en intervalos regulares.

¿No sabes qué geles elegir ni cuántos llevar? En [Tu Kit de Geles](#) te ayudo a decidir cuáles funcionan para ti y cómo usarlos sin que te caigan mal.

42 K

La reposición de energía debe ser constante, planeada desde el inicio e incluso practicada en fondos anteriores. Usualmente corres más tiempo y necesitas más geles. Se debe practicar una estrategia personalizada y asegurar que puedas soportar la cantidad de geles que necesitas.

- Consume geles o carbohidratos de forma regular desde el inicio y de manera sostenida durante toda la carrera.
- Combinar fuentes de carbohidratos ayuda a la absorción y a tolerar mejor el estómago.

Elegir bien tus geles es clave en una distancia así. [Tu Kit de Geles](#) te da la guía completa para escogerlos y probarlos.

Nota de la guía: las cantidades exactas por hora y cómo personalizarlas a tu peso y tu ritmo es justo lo que trabajamos a fondo en **Fuel Your Pace**.

Geles, gomitas y dátiles

Todos cumplen la misma función: darte carbohidrato de rápida absorción.

Geles: prácticos y concentrados con la cantidad correcta de carbohidratos. Siempre con agua, nunca con bebida deportiva al mismo tiempo (puede caer pesado).

Gomitas: más fáciles de tolerar para algunos estómagos, más lentas de consumir y menos prácticas para corredores.

Dátiles: opción natural; funcionan bien para quien los tolera, aunque el cuerpo suele necesitar más azúcar de la que los dátiles pueden aportar.

Lo más importante no es cuál eliges, sino **haberlo probado en entrenamientos** y que cubran la cantidad de energía que necesitarás.

Si quieres ir más a fondo — qué geles existen, cómo elegir los tuyos y cómo probarlos sin sustos — todo eso está en [Tu Kit de Geles](#). →

El agua también *se entrena*

- La hidratación de la carrera empieza días antes, no ese día.
- Durante la carrera, toma agua en los puestos de abastecimiento de forma regular.
- Si puedes llevar tu propio flask con líquido, aprovecha la oportunidad.
- En carreras largas o en calor, el agua sola no basta: necesitas **electrolitos** para reponer lo que pierdes en el sudor.
- Nunca esperes a tener sed para hidratarte, siempre empieza desde el inicio de la competencia — si esperas, ya vas tarde.
- Tampoco te sobre-hidrates: tomar de más puede tener consecuencias negativas.

CUIDADO CON ESTO

Errores que pueden *arruinar la estrategia*

- Estrenar algo nuevo el día de la carrera.
- No haber probado tu estrategia de comida, hidratación y geles en entrenamientos.
- Empezar a comer/hidratarte cuando ya te sientes mal, cuando baja la energía o cuando ya tienes sed (vas tarde).
- Desayunar demasiado cerca de la salida.
- Cargar carbohidratos comiendo grasa, mucha proteína y/o fibra de más.
- No hacer una carga de carbohidratos personalizada, correcta y suficiente.
- Ignorar los electrolitos en carreras largas o con calor.
- **Improvisar.** Todo lo que se puede planear, se planea.

Checklist de la semana de carrera

- ☐ Definí mi estrategia de carbohidratos para los días previos
- ☐ Probé mi desayuno pre-carrera en un entreno largo
- ☐ Probé mis geles/gomitas/dátiles en entrenamientos
- ☐ Tengo mi plan de qué consumir durante la carrera
- ☐ Tengo mi plan de hidratación (agua + electrolitos si aplica)
- ☐ Dejé todo listo la noche anterior
- ☐ No voy a estrenar nada el día de la carrera

EL SIGUIENTE PASO

Ya tienes tu día de carrera *resuelto.*

Pero el día de la carrera es solo la punta. Lo que de verdad cambia tu rendimiento es cómo te preparas en los meses, semanas y fases antes de llegar ahí.

Tu cuerpo es capaz de mucho más de lo que crees cuando lo nutres bien.

¿Vas empezando en el mundo del running?

Run & Rise es tu punto de partida — las bases de nutrición para correr desde cero.

¿Quieres una estrategia completa y personalizada para tu próxima meta?

Fuel Your Pace es el acompañamiento donde construimos tu nutrición mes a mes, hecha para tu cuerpo, tu carrera y tus tiempos.