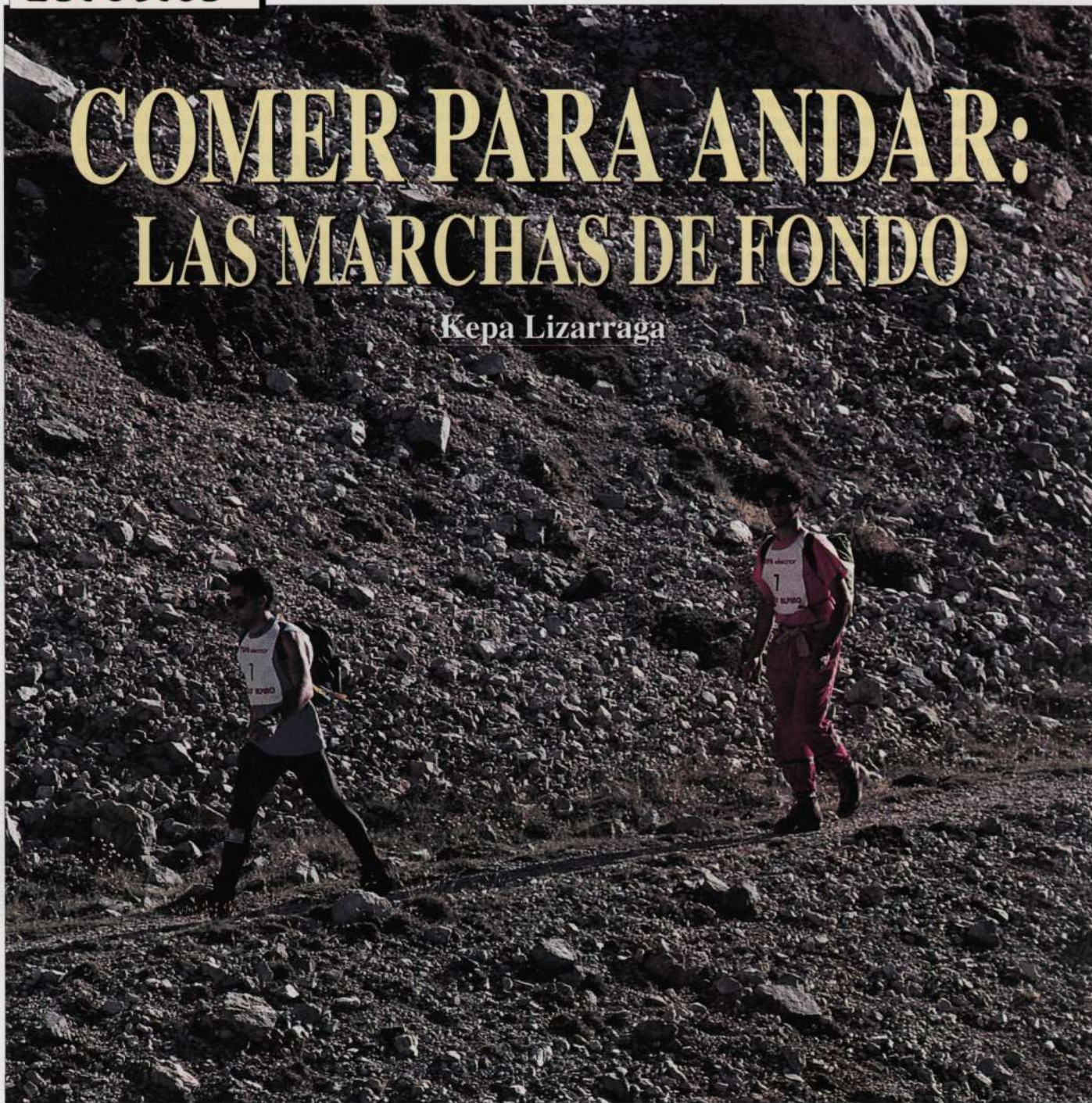


COMER PARA ANDAR: LAS MARCHAS DE FONDO

Kepa Lizarraga



Fotos: Santiago Yaniz

EL cuerpo humano se parece, en muchos aspectos, a una máquina y, al igual que ellas, precisamos combustible para funcionar, aun cuando debemos reconocer que no lo hacemos muy bien, pues nuestro organismo tiene un rendimiento mecánico bastante flojo, ya que tan sólo un 20 a 25% de las calorías que gastamos se transforman en movimiento, mientras el resto se disipa en forma de calor.

Por otra parte, algo tan evidente como que cualquier máquina no funciona con cualquier fuente de energía es también aplicable en este caso, de la misma forma que no podemos sugerir la misma alimentación para un "free climber" que para un

alpinista en extrema altitud. Por eso tiene interés, tanto para la salud como para el rendimiento, conocer algunos detalles de dietética del deporte aplicada a diferentes modalidades del montañismo, comenzando en este caso por las populares marchas de fondo, con itinerarios de unos 30 a 40 kilómetros por terrenos de baja y media montaña.

Cuando nos proponemos con tiempo suficiente realizar un recorrido de ese tipo, tenemos especial cuidado en prepararnos físicamente, repasar el buen estado del material, etc., pero es frecuente olvidar la gran importancia que la alimentación previa a la marcha tiene para realizarla en buenas condiciones.

Qué es un buen desayuno

El desayuno que tomamos a diario, la mayor parte de las veces, resultará insuficiente para mantener en condiciones óptimas un trabajo de intensidad media pero larga duración, como es el de una marcha de fondo.

Para evitar quedarnos sin combustible a media mañana, con el riesgo de sufrir una "pájara", debemos transformar el desayuno en una mini-comida cuyos ingredientes pueden ser, por ejemplo: un tazón de leche semidescremada con cereales y azúcar, dos o tres rebanadas de pan con margarina y mermelada, una tortilla o un par de lonchas de jamón cocido y una pieza de fruta bien madura, alimentos que nos darán la distribución de hidratos de carbono, proteínas, grasas y calorías que aparece en el **cuadro 1**.

Cuadro 1

DESAYUNO PARA UNA MARCHA DE FONDO

ALIMENTO	CANTIDAD gramos	H. CARBONO gramos	PROTEÍNAS gramos	GRASAS gramos	CALORIAS
Leche semidesc.	300	15	10,5	5,1	148
Cereales	30	21,6	3	0,4	102
Pan	70	38,5	4,9	0,5	178
Margarina	10	-	-	8,3	75,2
Mermelada	30	21	-	-	84
Tortilla	150	-	20,1	24	301,5
Fruta	150	21	1	0,5	92
Azúcar	20	20	-	-	80
TOTALES		137,1	39,5	38,8	1060,7

Como puede apreciarse, el café no aparece. El motivo inicial es que mezclado con la leche es algo indigesto pero, quienes lo toleran bien, desde luego que pueden seguir tomándolo, puesto que lo **no aconsejable**, en cuando a dietas, es realizar cambios demasiado bruscos en nuestros hábitos y gustos. En algunos casos, lo que se sugiere es tomarlo solo y al final del desayuno. Otras seis variaciones de menú son las que sugerimos en el **cuadro 2**.

Cuadro 2

OTRAS OPCIONES DE DESAYUNO PARA MARCHAS DE FONDO

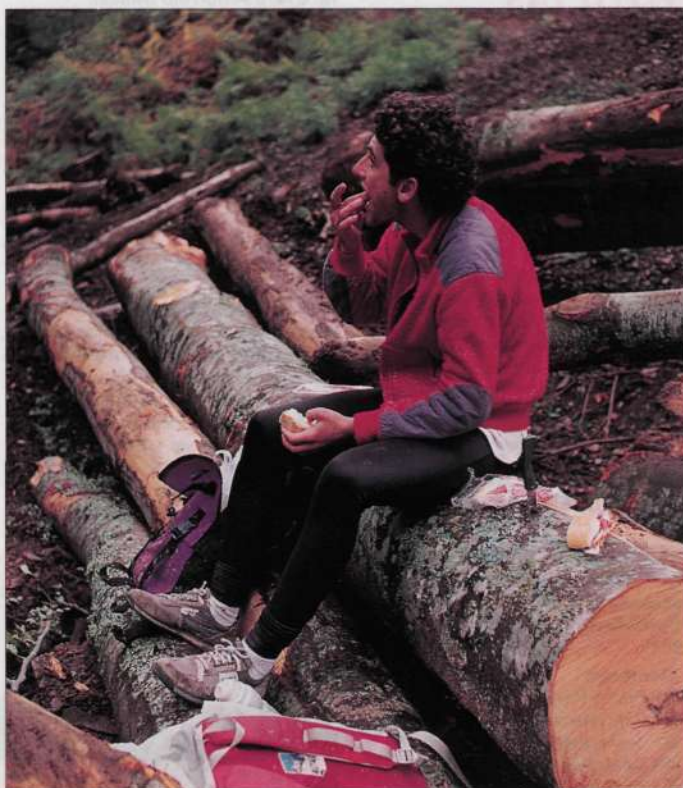
Tapioca con leche Pan tostado Mantequilla Compota de manzana Huevo cocido Café o té	Cereales con leche Biscottes Mantequilla Mermelada Jamón cocido Fruta o zumo
Yogur Pan de especias Margarina Compota Filete a la plancha Zumos	Sémola con leche Pan integral Margarina Pollo frío Fruta Café o té
Leche Galletas Mantequilla Compota Tortilla Zumos	Café o té Pan integral Queso semicurado Mortadela Yogur Fruta

En cuanto a la hora, en deportes practicados con gran intensidad hay que desayunar unas tres horas antes de su comienzo, pero en el caso de las marchas, podemos reducir ese tiempo a una par de ellas, e incluso menos, si nuestras digestiones son normales.

Comer y beber durante la marcha

Otra diferencia del montañismo con otros deportes es que se puede, y es necesario en muchos casos, tomar alimentos mientras se practica.

No se trata, ¡evidentemente! de parar a comernos unas alubias o una cazuela de lomo con pimientos, sino de ir comiendo pequeñas cantidades de productos, distribuidas a lo largo de la marcha, que,



siendo fáciles de digerir, nos ayuden a mantener una capacidad de trabajo adecuada.

Ajustando las cosas al gusto individual y teniendo en cuenta que se trata sólo de mantenerse y llevar poco peso, puede servirnos lo siguiente: unos 150 gramos de frutas secas, como ciruelas, higos orejones, uvas pasas, etc; unos 75 gramos de frutos secos, como almendras, avellanas o cacahuètes; unos 100 gramos de algún embutido no muy grasoso; 50 gr. de chocolate y 50 gr. de galletas.

Para beber, el consejo básico es el de tomar agua, en cantidad abundante, ajustada a la temperatura ambiente, en tragos de unos 150 cc. regularmente espaciados e incluso antes de sentir sed ... ¡Ya sé! ¡Hay quienes prefieren el vino! Al menos, que sea bueno, en pequeña cantidad y siempre dejando que sea el agua quien nos quite la sed. Bastante trabajo tienen el hígado y el riñón durante el ejercicio como para encima tener que metabolizar un vino (sobre todo si es malo, je je) y sufrir la deshidratación que produce el alcohol.

Recuperarse al terminar

Al acabar una marcha de fondo y hasta que se acerque la hora de la primera comida sólida es aconsejable tomar repetidas cantidades de líquido, como agua o té, en función de la temperatura y apetencias.

A un organismo que se está recuperando de la paliza que supone el recorrer 40 kilómetros no se le debe pedir, además, que tenga que digerir y metabolizar alimentos pesados. Por ello, la primera comida tras el esfuerzo tiene que estar pensada para facilitar la recuperación, siendo rica en líquidos, sales minerales, vitaminas e hidratos de carbono, corta en proteínas y pobre en grasas.

Un ejemplo de menú posterior al esfuerzo sería: una sopa o caldo de verduras, un plato a base de arroz, pasta o patata cocida, un filete pequeño a la plancha o pescado cocido, también en pequeña cantidad, acompañado por una ensalada, pan, un par de frutas maduras y algún derivado lácteo (yogur o algo de queso) y, para beber, agua ... ¡vale! y un poco de vino bueno al final para celebrar lo que hemos disfrutado en la marcha admirando la belleza de la montaña que luce ahora sus galas de otoño.