

Guía nutricional para una media maratón

Qué comer durante la preparación, antes de salir, en carrera y para recuperar. Incluye prevención y manejo de molestias digestivas y cómo entrenar el intestino.

Especial Medio Maratón Valencia

21,1 km · Para corredores de 1 h 30 min a 2 h 30 min

Balma Edo

Dietista-nutricionista · Colegiada CV00741 (Comunitat Valenciana)

Máster en nutrición deportiva por la Universidad de Barcelona · Antropometrista certificada ISAK

Más de 12 años de consulta con deportistas · Alborià (Valencia) y online

Los pilares de tu alimentación

El objetivo no es comer lo mínimo posible ni seguir una dieta perfecta. Es aportar suficiente energía para entrenar, recuperar y llegar a la competición con buenas sensaciones.

PILAR

Hidratos de carbono

Son el principal combustible para los entrenamientos de carrera. Ajusta las raciones al volumen de entrenamiento y aumenta su presencia en los días de series, ritmos exigentes y tiradas largas.

PILAR

Proteínas

Ayudan a reparar y adaptar la musculatura. Incluye fuentes proteicas en las comidas principales y después de los entrenamientos.

PILAR

Grasas saludables

Son necesarias para la salud y para cubrir las necesidades energéticas. Puedes moderarlas en las comidas inmediatamente anteriores a correr si te producen pesadez.

PILAR

Frutas y verduras

Aportan vitaminas, minerales, fibra y otros compuestos beneficiosos. Priorízalas en el día a día y adapta la cantidad de fibra alrededor de las sesiones si tienes molestias digestivas.

UN DÍA CUALQUIERA

Qué comer en un día de entrenamiento

Comida	Ejemplo
Desayuno	Tostadas con aceite de oliva y huevo, fruta y leche o bebida de soja
Media mañana	Yogur natural con avena y fruta
Comida	Arroz con pollo, tofu o legumbres, verduras y aceite de oliva
Merienda preentrenamiento	Pan con mermelada y plátano, si lo necesitas
Cena	Patata o pasta con pescado, huevos o tofu y verduras

Las cantidades deben adaptarse a cada persona. En los días de mayor carga, aumenta especialmente las raciones de hidratos de carbono; en los días suaves, no reduzcas la alimentación hasta comprometer la recuperación.

ANTES DE CORRER

Qué comer antes de salir

La comida previa debe ayudarte a llegar con energía, sin hambre y sin molestias digestivas.

2 - 4 HORAS ANTES

La comida principal

Rica en hidratos de carbono, baja o moderada en grasa y con una cantidad de fibra que tolere bien.

Ejemplo: 2-3 tostadas con mermelada, un plátano y un yogur.

30 - 60 MINUTOS ANTES

El último empujón

Si lo necesitas, una pequeña cantidad de hidratos de fácil digestión.

Ejemplo: un plátano pequeño o 2 dátiles grandes.

Para una comida previa más completa, las recomendaciones deportivas suelen contemplar aproximadamente **1 a 4 g de hidratos por kg** en las 1 a 4 horas anteriores, según el tiempo disponible, la duración del esfuerzo y la tolerancia. No necesitas llegar a 4 g/kg en todas las situaciones.

DURANTE LA CARRERA

Cuántos hidratos tomar y de dónde sacarlos

Para una carrera de entre 90 minutos y 2 horas y media, los hidratos de carbono pueden ayudarte a mantener el ritmo y retrasar la fatiga. Como punto de partida, utiliza **30 a 60 g de hidratos por hora** y ajusta la cantidad a la duración, la intensidad y tu tolerancia.

Producto	Cantidad orientativa de hidratos
1 gel energético	20 - 30 g
500 ml de bebida deportiva	25 - 35 g
1 plátano mediano	20 - 25 g
1 porción de gominolas deportivas	Según etiquetado, habitualmente 20 - 30 g

Los valores son aproximados. Comprueba siempre la etiqueta, porque el tamaño de la toma y la composición varían entre marcas.

Cuánto y cómo beber

No todos los corredores sudan igual. Las necesidades cambian según el peso, la temperatura, el ritmo, la humedad y la tasa de sudoración.

ANTES

Llegar bien hidratado

Bebe con normalidad durante las horas previas y comienza la carrera bien hidratado.

DURANTE

Según la sed

Bebe según la sed, las condiciones ambientales y tu estrategia individual. Aprovecha los avituallamientos cuando lo necesites.

DESPUÉS

Sin prisa

Recupera líquidos progresivamente y acompáñalos de alimentos.

Evita beber grandes cantidades por obligación: el exceso de agua también puede causar hiponatremia asociada al ejercicio. Si sudas mucho, tienes manchas de sal en la ropa o corres con calor, conviene valorar una estrategia individualizada de sodio.

LAS 24 A 48 HORAS ANTERIORES

El día de antes

El objetivo es llegar con los depósitos de glucógeno bien cubiertos y el aparato digestivo tranquilo. Incluye hidratos en las comidas principales, evita llegar a la salida con hambre y **no estrenes alimentos, suplementos ni productos deportivos**. Si eres propenso a las molestias digestivas, reduce temporalmente la fibra y las comidas muy grasas.

Comida	Ejemplo de menú para el día previo
Desayuno	2-3 tostadas con mermelada, plátano y yogur
Comida	Arroz blanco con pollo, tofu o pescado blanco, zanahoria cocida y aceite de oliva
Merienda	Yogur con copos de maíz, miel y fruta
Cena	Pasta blanca con aceite de oliva y pollo, huevo o tofu

Ajusta las raciones a tus necesidades y a tu tolerancia.

Qué comer al terminar

OBJETIVO 1

Reponer hidratos

Reponer los hidratos de carbono utilizados durante la carrera.

OBJETIVO 2

Proteína para recuperar

Aportar proteínas para la recuperación muscular.

OBJETIVO 3

Líquidos y electrolitos

Recuperar líquidos y electrolitos según las pérdidas.

Un ejemplo de comida de recuperación sería un plato de arroz o pasta, una ración de pescado, huevos o tofu, verduras cocinadas y fruta. También puedes recurrir a un bocadillo con una fuente proteica y un yogur si no tienes acceso a una comida completa.

Si tienes otra sesión exigente pocas horas después, la recuperación de hidratos debe ser más rápida y planificada. Si el siguiente entrenamiento es al día siguiente y puedes comer con normalidad, suele bastar con organizar bien las comidas habituales.

Molestias digestivas al correr

Durante la carrera, el estrés físico, la intensidad, el calor, la deshidratación y la reducción del flujo sanguíneo digestivo pueden contribuir a síntomas como náuseas, hinchazón, gases, dolor abdominal o urgencia para defecar. La solución no consiste siempre en eliminar alimentos: primero hay que identificar qué síntomas aparecen, cuándo lo hacen y qué factores pueden estar influyendo.

Síntoma	Qué probar
Pesadez o náuseas	Reducir el volumen de la comida previa, evitar comidas grasas y revisar la concentración de la bebida deportiva.
Hinchazón y gases	Revisar la tolerancia a determinados alimentos, la cantidad de fibra y los productos con polioles.
Urgencia para ir al baño	Establecer una rutina previa, ajustar el horario del desayuno y revisar café, fibra y alimentos desencadenantes.
Diarrea durante la carrera	Valorar la ingesta de líquidos, la concentración de hidratos, la intensidad y los síntomas previos. Si es recurrente, requiere valoración individual.
Molestias con los geles	Probar diferentes formatos, reducir la dosis por toma y practicar la estrategia con suficiente antelación.

Estos cambios deben probarse durante los entrenamientos, no por primera vez el día de la competición.

Cómo entrenar el intestino antes de competir

El intestino también puede adaptarse a la ingesta de hidratos durante el ejercicio.

1 Empieza con una cantidad tolerable

En una tirada larga, prueba una ingesta de unos 30 g de hidratos por hora si no tienes experiencia previa.

2 Progresa según la respuesta

Si lo toleras bien y tu objetivo lo requiere, aumenta gradualmente hacia 40-60 g/h.

3 Registra los resultados

Anota el producto, los gramos de hidratos, el momento de consumo, la cantidad de líquido, la intensidad y cualquier síntoma.

El entrenamiento digestivo cuenta con respaldo en la literatura deportiva, aunque la respuesta es individual. No es obligatorio alcanzar el máximo de ingesta si una cantidad menor cubre las necesidades del corredor.

¿Quieres esta estrategia ajustada a ti?

Esta guía te da el marco general, pero tu peso, tu ritmo, tu tolerancia digestiva y tus horarios de entrenamiento son tuyos. Si quieres que lo calculemos para tu caso y lo entrenemos antes de competir, hablamos.

Balma Edo · Dietista-nutricionista colegiada CV00741

balmaedonutricionistadeportiva.com · 666 30 07 32

Consulta presencial en Alboraiá (Valencia) y online para toda España

Resumen rápido

Las cantidades concretas de esta hoja salen del contenido de las páginas anteriores. Ajústalas a tu tolerancia, y no estrenes nada el día de la carrera.

- | | | |
|--------------------------|---------------------------|--|
| ☐ | 24 - 48 h antes | Hidratos en todas las comidas principales, sin llegar con hambre a la salida. Reduce fibra y grasa si eres propenso a molestias. Nada nuevo: ni alimentos, ni suplementos, ni geles. |
| <hr/> | | |
| ☐ | 2 - 4 h antes | Comida rica en hidratos, baja en grasa y con la fibra que tolere. Por ejemplo, 2-3 tostadas con mermelada, un plátano y un yogur. |
| <hr/> | | |
| ☐ | 30 - 60 min antes | Si lo necesitas, un plátano pequeño o 2 dátiles grandes. |
| <hr/> | | |
| ☐ | Durante la carrera | 30 a 60 g de hidratos por hora: un gel son 20-30 g, 500 ml de isotónica 25-35 g, un plátano 20-25 g. Bebe según la sed y aprovecha los avituallamientos. |
| <hr/> | | |
| ☐ | Al terminar | Hidratos para reponer, proteína para recuperar y líquidos según lo que hayas sudado. Arroz o pasta, pescado, huevos o tofu, verduras y fruta. |

Nada de estrenos. Geles, bebida, desayuno y horarios: todo probado antes en los entrenamientos.

Balma Edo — Dietista-nutricionista colegiada nº CV00741 (Col·legi Oficial de Dietistes i Nutricionistes de la Comunitat Valenciana). Máster en nutrición deportiva por la Universidad de Barcelona. Antropometrista certificada ISAK.

Este documento tiene carácter informativo y divulgativo. No sustituye una valoración nutricional individualizada ni el consejo de un profesional sanitario que conozca tu historia clínica, tu composición corporal y tu contexto de entrenamiento. Si tienes patología digestiva, metabólica o cualquier condición de salud, consulta antes de aplicar estas pautas. © 2026 Balma Edo. Puedes descargarlo y compartirlo íntegro; no se autoriza su reproducción parcial sin cita de la autora.