

Subo corriendo por el camino adoquinado a todo lo que me dan las piernas y siento que se me va a salir el corazón por la boca. Hace más de 13 horas y media que salimos de Madrid y aún me parece un sueño que estemos a punto de alcanzar la meta. Miro a mi derecha y balbuceo “Luqui, creo que soy séptima” casi sin aliento. Lucas me mira sonriente y me coge la mano justo en el momento en que empezamos a ver el acueducto al final de la calle. Llevamos corriendo más de 13 horas y estamos agotados, pero hemos mejorado todos los ritmos que nos habíamos marcado y la felicidad de alcanzar la meta nos da alas durante los últimos metros. Entramos con Javi en meta en 13 horas y 39 minutos, tras recorrer los 100 kilómetros que separan Madrid de Segovia. Y entonces lloro de felicidad, porque no hay nada más grande que esto. Nada.



## 1. ÉRASE UNA VEZ... YO

Querido lector:

Antes de que empieces a leer este libro he de advertirte algo. Este no es un libro normal sobre correr. No. No es una de esas biografías escritas por súper atletas que abundan en las librerías (bueno, creo que sólo tienes que mirar la portada para ver que claramente no soy una súper atleta...). Tampoco es el libro de la típica persona que quiere demostrar lo mucho que sabe sobre el *running* pese a que no ha corrido más de 10 kilómetros en su vida. Es más, ni siquiera es uno de esos libros escritos por personas que dicen llevar una vida súper sana y que quieren enseñarte a que tú también la lleves, o que te aconsejan sobre cómo combinar tu ropa con tus zapatillas y tu maquillaje cuando sales a correr.

No. Este libro está escrito por una persona que un día empezó a correr y que descubrió que le hacía inmensamente feliz. Por una chica que nunca había hecho deporte, que empezó por carreras de 5 kilómetros y acabó corriendo ultramaratones.

En resumen, este libro trata de hacerte ver que, te digan lo que te digan, si quieres, puedes.

Así, querido lector, déjame confesar (¡ya empiezo confesando y no llevo ni una página!), que he decidido emular mi libro favorito de *running*, “Correr, comer, vivir”, de Scott Jurek, y estructurarlo de forma similar, combinando mis anécdotas como corredora aficionada (y patosa) con contenidos que pienso que te pueden interesar si corres o estás empezando. Por tanto, según vayas leyendo, verás que al final de cada capítulo hay recetas y consejos; espero que te gusten y te sirvan de utilidad en tus entrenos y carreras. Además, encontrarás una serie de planes de entrenamiento dise-

ñados específicamente, para este libro, por un entrenador con gran experiencia en guiar a corredores de todos los niveles: Agustín Rubio, director de Madrid Running Company.

Pues bien, vayamos al grano.

Como te iba diciendo, este libro no narra la vida de un súper atleta y, precisamente por eso, no comienza igual que los centrados en uno de ellos. Me encantaría poder escribir un capítulo introductorio como los de las biografías los grandes deportistas. Uno de esos en los que el autor narra las excepcionales cualidades para el deporte que el protagonista en cuestión mostró ya desde su más tierna infancia.

No. Yo no tuve una infancia deportiva. Es más, resumir mis logros deportivos infantiles es muy fácil porque sólo fueron dos. En 1995, con 11 años, gané en verano la medalla de plata de natación a braza en la categoría infantil... ¡nada más y nada menos que en la piscina de mi urbanización! Gran logro, sí señor. A ese trofeo podemos sumar el tercer puesto en la categoría juvenil de petanca que gané en 1996, también en mi urbanización. Sí, he dicho petanca. No preguntéis.

En resumen, que para ser honesta debo admitir desde ahora que no empecé a hacer deporte hasta los 21 años. Al fin y al cabo no debería mentir en el primer capítulo de mi libro, ¿no? Mentir está feo (y más si queda por escrito). Pues eso, que pasé 21 años de mi vida moviéndome lo justo y necesario para sobrevivir (y para aprobar la asignatura de educación física).

De hecho, alguno de los peores recuerdos que conservo de mi infancia son de las clases de educación física. ¿Recordáis aquellas pruebas con las que nos torturaban? El test de Cooper, por ejemplo... Creo que nunca 12 minutos se me han hecho tan largos como los de aquellas mañanas en el colegio en las que nos tocaba hacer el dichoso test. Si cierro los ojos puedo verme allí de nuevo, arrastrando mis zapatillas por el patio, en una magnífica demostración de trote cochinerero, y rezando porque acabaran de una vez por todas aquellos fatídicos 12 minutos (en mi favor diría que solíamos hacerlo a 0 grados, ya que una servidora se crió en la sierra noroeste de Madrid y allí hace una rasca considerable en las mañanas de invierno).

Es más, creo que sería justo decir que si aprobé la educación física, tanto en el colegio como en el instituto, es porque les debía dar pena a los profes. Al fin y al cabo, era una súper empollona y habría sido una desgracia tener tan buenas notas en todas las asignaturas y suspender, por mis escasas dotes para el deporte.

Aunque tenía excusa.

Desde mi más tierna infancia (con tres años, para ser exactos) mis padres decidieron que lo mejor que podía hacer con mi tiempo libre era aprender música. Y quien dice música dice violín y piano, en el conservatorio, todas las tardes. Vale, esto no es excusa para que me pasara 21 años siendo una vergüenza para el mismísimo concepto de “deporte” ya que, de haberlo intentado, probablemente podría haberme dedicado a alguna actividad deportiva durante los fines de semana. El verdadero problema es que todo, absolutamente todo, era percibido como un riesgo para mis manitas de futura violinista/pianista. Los balones de fútbol, de baloncesto, de rugby, de balonvolea. . . , todo era visto como una máquina de matar (o mejor dicho, de tronchar manos) que esperaba sigilosamente a que yo me despiestara para romperme un dedo. Recuerdo incluso haber estado apuntada a clases de tenis algún verano y haber tenido que dejarlo porque se me cargaba el antebrazo, hecho que no me permitía coger bien el arco cuando tenía que estudiar violín.

Un momento.

Esperad.

Podría parecer que estoy echando la culpa de mi sedentarismo a mis padres pero, todo hay que decirlo, tampoco es que yo luchara mucho en contra de estas prohibiciones “protegededodos”. Confieso que cuando tenía cuatro años me apuntaron a ballet y al tercer día les dije que quería dejarlo porque me dolía un pie. No sé realmente qué me pasó, porque de aquellas clases sólo recuerdo que yo era la menos flexible de todas las alumnas y que la vez que intenté abrirme las piernas, como todas hacían, por poco me parto en dos en medio del aula. Bueno, recuerdo eso y que cuando me ponía un tutú todo el mundo decía que yo era el hipopótamo de la película “Fantasía”.

Y así fueron transcurriendo los primeros 20 años de mi vida. Aprobé el colegio y el instituto con buenas notas (gracias, en parte, a la compasión de mis profesores de educación física, que no me estropearon la media). Era una empollona, para qué lo voy a negar, y mis buenas notas me facilitaron acceder a una de las carreras que, por aquél entonces, estaban más solicitadas: Comunicación Audiovisual. Además, seguía con mis estudios de música en paralelo. Terminé el grado medio de Piano y comencé el grado superior de Violín.

Era una chica normal, interesada por el arte, el cine, la música y por mis amigos. Mi sedentarismo me había ido proporcionando unos kilitos extras (pesaba unos 74 kg y medía, mido, 1,69 m) pero jamás de los jamás habría entrado en mis planes usar el deporte para compensarlo. Sí, me gustaba ver las Olimpiadas, o el tenis, pero sentada en el sofá. Realmente, el único ejercicio físico que me atraía era la natación, que practicaba en verano, y con muuuuucha moderación.

De nuevo, me gustaría poder mentir.

Me gustaría decir que a los 21 años tuve una revelación que me llamó a apuntarme al gimnasio y a comenzar a montar en bici. Una aparición mística que me impulsó a hacer ejercicio. Que recibí la llamada del deporte. ¡Ojalá! ¡Qué va! Tampoco fue un novio muy atlético el que me sacó de mi sedentarismo.

Lo que pasó es que un día, de repente, decidí que quería estar más delgada. Muy delgada.

Desde pequeña había sido una de las gorditas de clase. Pese a que cuando estaba en el cole dudo que me sobrasen más de cuatro o cinco kilos, la mayor parte de las niñas eran muy delgadas (y digamos que lo que no tenían en kilos de más lo tenían en capacidad de ofender e insultar). Crecí oyendo “Alma gorda”, “eres una vaca”, “gordi” y muchos otros apodos e insultos que no hicieron más que empeorar cuando me pusieron un aparato de ortodoncia (“pato aparato”, “scalextric”... ¡¡tenían mucha inventiva los muy cabr...!!). Para más inri, con eso de entrar en la adolescencia, engordé algún kilo más. Era el patito feo, empollón, pero patito (y regordito).

Cuando ingresé en la universidad, gracias a Dios, cesaron los moteos e insultos, pero yo seguía estando bastante gordita y no veía la forma de adelgazar, ya que cada vez que llegaban los exámenes me hinchaba a comer dulces a causa de los nervios. Sí, sacaba matrículas de honor, pero cada una de ellas me costaba zamparme kilos de Masky de fresa (para los que no sepáis de qué hablo, los Masky eran unos caramelos alargados que podías pasar horas masticando y que estaban... *ains*... ¡no sé si aún existen!).

Y entonces, un día, todo cambió.

Comenzó de la manera más tonta, con una dieta que me pasó una compañera de la universidad, la denominada “dieta del café” (que básicamente combinaba una ingesta calórica mínima con beber litros y litros de café negro). A día de hoy la mera idea de hacer una dieta con nombre de un alimento, ya sea sirope de arce, café o alcachofa, me hace estremecer. Sin embargo, entonces tenía 21 años y quería a toda costa estar delgada. Quería dejar de ser la gordita del grupo. Quería dejar de ser la “amiga genial” a la que se le pedían consejos sobre las tías buenas de la clase. Quería dejar de usar una talla 44.

Así que decidí seguir la “dieta del café”. Y funcionó. Perdí cinco kilos rápidamente. Pero al poco tiempo me estancué y decidí pasar al método de contar las calorías, autoimponiéndome un límite de unas 1.000 diarias. Me descargué tablas de calorías, empecé a pesar alimentos, a modificar mis hábitos. Me obsesioné por completo. Abandoné todos los fritos, los dulces, los hidratos de carbono... , y empecé a comer cada vez menos. Al principio los kilos bajaban muy rápido y la gente se alegraba muchísimo al ver mis progresos: “¡Qué guapa estás, cómo has adelgazado!” Y yo, feliz, cada vez comía menos. Y seguía adelgazando. Y si me estancaba, pues comía menos aún. Los chicos de mi entorno comenzaron a fijarse en mí. Los amigos de mi hermano querían quedar conmigo. Incluso empecé a salir con un compañero del conservatorio.

Y seguí adelgazando. Compraba cientos de revistas de cocina sana y de libros, buscaba recetas en Internet... Y me restringía la dieta hasta casi no comer nada. En aquellos meses pasé de comer normal a matarme de hambre. Mi menú de un día cualquiera podía consistir en media

taza de cereales con té para desayunar; un café a media mañana; un poco de pescado a la plancha o una ensalada a mediodía y, finalmente, una fruta y un yogur para cenar. Todo ello completado con infinitos chicles y caramelos masticables sin azúcar para matar el hambre. Había perdido el objetivo, que era adelgazar para estar guapa, y ahora simplemente buscaba adelgazar cada día un poco más.

Conseguí pasar de una talla 44 a una 34-36 en nueve meses, dejándome más de 20 kilos por el camino, y un día la gente empezó a preocuparse. Mis padres fueron los primeros. ¿Dónde había quedado la niña que repetía siempre el postre? ¿Por qué ya nunca tomaba helado, ni chocolate, ni hamburguesas? ¿Por qué ya casi ni comía? ¿Por qué se ponía de mal humor cuando había que comer fuera de casa?.. Poco tiempo después también empezaron a preocuparse mis amigos, e incluso mis profesores de la universidad y del conservatorio: “¿Te encuentras bien, Alma?.. te veo con mala cara”.

Pero yo seguía erre que erre. Mi peso objetivo inicial de 65 kilos pasó a ser 60, luego 55, luego 50, luego bajar de 50.... Paso a paso, caminé hacia un lugar en el que comer era un infierno<sup>1</sup>. Entré en un estado de ánimo en el que si había adelgazado esa mañana (en aquellos tiempos me pesaba todos los días, religiosamente, incluso en vacaciones), me convertía en una chica adorable; si había engordado, aunque fueran 100 gramos, no había quién me aguantara. Estaba irritable, enfadada conmigo misma y con el mundo. Contestaba mal a mis padres, a mi hermano. Había dejado de ser yo misma para convertirme en una esclava de la delgadez.

Durante casi cuatro años, de nada sirvieron ni los llantos de mi madre, ni las charlas con mi padre. Estaba obcecada, enferma. Bajé de los 50 kilos de peso y aún así, seguía sin ceder a sus peticiones de cordura. Nunca quería comer fuera de casa, pero tampoco soportaba las comidas familiares, en las que me convertía en el centro de atención por mis constantes negativas a comer cualquier cosa que no fuera una ensalada. Yo, que adoraba el dulce, los helados, los postres... me había condenado a una

---

<sup>1</sup> Tomo esta frase prestada del título del libro de Espido Freire “Cuando comer es un infierno”, ensayo que recomiendo encarecidamente.



enfermiza dieta hipocalórica. Me miraba en el espejo y podía contarme las costillas o abarcarme con la mano el brazo a la altura del codo. Pero seguía sintiéndome gorda y queriendo estar más delgada. Pensaba que los demás estaban equivocados y creía firmemente que cuanto más delgada estuviera, mejor.

Cuando recuerdo aquellos años, lo que más me duele es que nunca llegué a sentirme delgada. Siempre seguía sufriendo, pensando que nunca iba a poder ser una “chica perfecta”. Veo las fotos y me estremezco al pensar que ese montón de huesos andante era yo. No recuerdo haber estado tan delgada y, sin embargo, ahora veo en las imágenes que no era más que un saco de huesos estudioso, brillante, que sacaba matriculas de honor en la carrera y que consiguió el título de Pedagogía del Violín a la vez que el Premio Extraordinario Fin de Carrera de la universidad pero, al fin y al cabo, un montón de huesos que ansiaba una delgadez absurda e inalcanzable.

Y un día, en medio de aquél infierno, empecé a hacer deporte. Porque hay un momento en que por mucho que no comas, tu cuerpo se niega a adelgazar. Así que me apunté al gimnasio para poder quemar aún más calorías.

Sí.

Confieso que así de triste fue el motivo por el que un día empecé a hacer deporte. Pero, aunque en aquél momento no lo sabía, acababa de dar el paso hacia aquello que me sacaría del infierno de la delgadez extrema y me proporcionaría la felicidad más absoluta.

---

### **El poder de la comida**

Ha llovido mucho desde aquellos años en los que veía a la comida como mi enemigo más feroz. Me costó mucho olvidar las calorías que tiene cada alimento, reeducarme para comer si tenía hambre, disfrutar de la comida sin remordimientos y, sobre todo, verla como una aliada para mi vida diaria y mis entrenos.

La repostería fue lo primero que conquistó mi corazón. Después me volqué también en la cocina salada y, a día de hoy, estoy muy interesada en todo el tema de la nutrición, general y deportiva. No sé si será por aquellos años de represión total en el ámbito de la alimentación, pero actualmente me apasiona todo lo referente a la comida sana y al poder que los alimentos tienen sobre nuestro cuerpo.

En otros capítulos del libro os hablaré de la nutrición del corredor. En éste, sin embargo, quiero centrarme en el poder que tiene la comida para darnos energía y ayudarnos a afrontar el día a día (y los entrenos) cargados de fuerza. Como deportista, aunque sea aficionada, adoro crear mis propios batidos y barritas energéticas. Hay productos de gran calidad a la venta, pero muchas veces llevan tantos componentes que no acaban de sentar del todo bien. Tomamos geles, gominolas energéticas, barritas, bebidas isotónicas, batidos recuperadores..., y muchas veces (yo la primera) olvidamos que la naturaleza nos proporciona de forma directa alimentos cargados de beneficios para nuestro organismo. Os propongo varias recetas que yo me preparo a menudo y que os proporcionarán energía a raudales.

### **Batido energético de plátano y mantequilla de cacahuete**

La mantequilla de cacahuete es uno de mis sabores favoritos y, además, consumida con moderación, resulta muy beneficiosa para los deportistas: aporta gran cantidad de proteínas y grasas saludables y es rica en minerales y vitaminas. El plátano, por su parte, proporciona carbohidratos, que se traducen en energía continuada durante el ejercicio, y además tiene un alto contenido en potasio, que ayuda a prevenir los calambres musculares.

- 1 plátano mediano cortado en trozos
- 1 cucharada generosa de mantequilla de cacahuete. Lo mejor es hacerla en casa o comprarla en herbolario, para evitar todo tipo de grasas añadidas. Si encontráis

mantequilla de cacahuete en polvo, mejor que mejor, ya que no tiene tanta grasa

- Un buen vaso de leche de avena fría

Batimos todo en una batidora de vaso americano hasta tener textura de batido. Consumir bien frío.

### **Barritas energéticas de manzana y canela**

La avena de estas barritas te proporcionará carbohidratos complejos y proteínas, mientras que las nueces tienen un alto contenido en polifenoles, con propiedades antioxidantes, y aportan grasas Omega 3, vitaminas y minerales. Por último, la manzana deshidratada te dejará saciado/a durante horas.

- 250 g de copos de avena
- 2 buenas cucharadas de sirope de agave o miel
- 1 cucharadita de levadura química
- 2 cucharaditas de canela en polvo
- 125 ml de leche de avena o almendras
- 2 claras
- 90 g de mantequilla de cacahuete, almendra o sésamo (tahini)
- 90 g de manzana deshidratada
- Un puñado de nueces

Precalentamos el horno a 180°C. Engrasamos un molde rectangular (el mío es de 27 x 17,5 cm) con aceite de oliva. En un bol, mezclamos los copos de avena con la levadura y la canela. En otro bol, batimos las claras de huevo con la mantequilla de cacahuete (o de almendra o de sésamo), la leche de almendras y el sirope de agave. Añadimos esta mezcla a la anterior y ligamos muy bien. Con una espátula, incorporamos las nueces y las manzanas deshidratadas bien picadas. Traspasamos la mezcla al molde y horneamos unos 20 minutos.

Dejamos enfriar por completo antes de desmoldar. Cortamos en forma de barritas.

## **Batido energético de café**

Para los días en que necesitamos un puntito extra de energía inmediata, en este batido combino el café con el cacao (cargado de propiedades antioxidantes) y el plátano (que proporciona potasio y carbohidratos). Si quieres un resultado más contundente, no dudes en añadir la avena.

- Medio vaso de café frío
- Medio vaso de leche de almendras fría
- 2 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar
- 1 plátano en trozos
- Opcional: un puñado de copos de avena

Batimos todo hasta tener una buena textura de batido. Consumir bien frío.

## **Barritas energéticas de dátiles y frutos rojos**

Estas barritas se preparan en un pisapas, no necesitan horneado y, encima, proporcionan energía inmediata en carreras o en largas caminatas. Los dátiles aportan hidratos de carbono de rápida absorción, mientras que los frutos secos nos dan grasas saludables, proteínas, minerales y fibra. Además, se pueden combinar diferentes frutas deshidratadas para variar el sabor (manzana, mango, piña... ¡usa tus favoritas!). En mi nevera siempre hay un recipiente hermético cargadito de estas barritas.

- 50 g de cerezas deshidratadas
- 50 g de fresas deshidratadas
- 50 g de arándanos rojos deshidratados
- 100 g de frutos secos variados (almendras, avellanas, nueces...)
- 15 dátiles deshuesados
- 2 cucharadas de sirope de agave o miel

Ponemos todos los ingredientes en el bol de la picadora.  
Trituramos durante 5 minutos o hasta que la mezcla se compacte.

Estiramos la mezcla entre dos papeles de horno.

Refrigeramos 20 minutos.

Cortamos con la forma deseada (o hacemos bolitas).

Mantenemos refrigeradas hasta el momento de consumir.

### **Batido recuperador de frutos rojos**

Este batido proporciona hidratos de carbono de absorción rápida, perfectos para recuperarse después de un esfuerzo intenso.

- Un vaso de leche de avena
- Un yogur desnatado edulcorado
- Un puñado de fresas, frambuesas y arándanos
- Una cucharada de miel

Limpiamos los frutos rojos.

Colocamos todos los ingredientes en el vaso de la batidora.  
Batimos hasta tener una buena textura de batido. Consumir bien frío.

---