



FOTO: @SPORTMEDIA

Belén Toimil é unha lanzadora de peso que este ano participou nos Xogos Olímpicos de Toquio. Nada en Mugardos (A Coruña), empezou a súa andaina deportiva no Club Atletismo Narón. Ata hai uns anos, a alimentación non xogaba un papel importante nos seus adestramentos, pero agora reconece que lle permite mellorar e sentirse mellor. Coñecemos esta atleta galega, que formou parte da primeira Ecoexperiencia, que levamos a cabo conxuntamente con Slow Food Compostela en Pontevedra.

#### **Como comezaches no atletismo?**

Empecei con 9 anos, coma unha actividade extraescolar na que me apuntaron meus pais. Déronme a probar o lanzamento de peso, gustoume e dábase-me ben; entón desde pequena xa me puxen a adestrar esta modalidade.

#### **Tiñas claro que chegarías aos Xogos Olímpicos?**

Foi un proceso bastante longo. Empecei de pequena adestrando en Narón, logo funme a Pontevedra ao Centro Galego de Tecnificación Deportiva (CGTD) tres anos e xa con 18 marchei para León. Este ano vai ser o décimo que estou aquí. Levo 9 anos adestrando con Carlos Burón no CAR de León. Houbo momentos complicados, xa que tiver unha lesión do ligamento cruzado ante-

rior do xeonllo esquerdo, que me levou a cambiar a técnica. Porén, todos os anos de adestramento foron sumando e xa, desde hai un par de anos, a preparación foi enfocada cara aos Xogos para lograr os resultados que viñamos buscando.

Isto era un soño, pero realmente non sabía se ía poder ser posible porque a marca que pedían para asistir era moi alta e eu nunca me achegara a ela. Eu fun a por todas. No europeo de pista cuberta, en Polonia, conseguín facer un lanzamento que foi récord de España e mínima olímpica, e foi toda unha sorpresa. O meu adestrador estaba desexando que o fixera, porque sabía que a preparación que estabamos facendo ía enfocada a facer estas marcas, pero eu son máis cauta. Aínda así, saíu.

**Que papel xogou a alimentación na túa traxectoria deportiva?**

Ata hai uns dous anos non me tomaba a alimentación como unha parte importante da miña preparación. Sempre houbo o estigma de que os lanzadores somos máis grandes e que dá máis igual a graxa que teñas, por iso non lle daba importancia. Non é o mesmo que para un corredor ou un saltador, que mide todo o que come porque, ao final, nas probas o que pese o seu corpo lle vai influír. A nós sempre nos daba igual, só tiñamos a idea de estar fortes. Ao final, eu decateime de que non tiña nada que ver. Todo o que metes no corpo vai ser a gasolina que vas empregar nos adestramentos. Foi entón cando empecei a ir a unha nutricionista e baixei 20 quilogramos de graxa. Fixen un proceso de transformación no que primeiro baixei graxa e logo conseguín gañar moito máis músculo, poñerme máis forte e sentirme máis atlética. De feito, isto influíume moito para lograr as marcas da tempada pasada. Estaba moito máis potente e tamén me sentía moito mellor. Grazas a iso, tomei conciencia sobre os alimentos. Collínlle o gusto a comer as cousas moito máis naturais, sen salsas, e foi un cambio que me veu moi ben, non só a nivel deportivo, senón persoal, xa que aprendes a crearte os teus propios pratos e que sexan bos, nutricionalmente falando.

**Actualmente segues algunha dieta?**

Agora mesmo non estou seguindo ningunha dieta estrita. De momento estamos empezando a tempada, ademais eu como nunha residencia. Teñen a comida preparada para deportistas, pero non é o mesmo que facer un plan específico que che manda a nutricionista; aínda así, combino bastante ben os pratos e vou seguindo unha rutina de comidas.

**Cando tes que facer a compra, fixaste nos produtos ecolóxicos?**

Eu teño unha desvantaxe ou sorte (risas) de que como e ceo na residencia, polo que non fago a compra moi ampla. Só algo para o almorzo e as fins de semana. Si é certo que procuro buscar produtos de maior calidade, por iso fíxome no ecolóxico. Cando volví

# *“Participar na Ecoexperiencia do Craega animoume a buscar os produtos que teñen o selo”*

da Ecoexperiencia, trouxen unhas latas de conservas e paté de atún e encantáronme. De feito, lémbrome moito dos arandos, que había unha marmelada que estaba deliciosa. Toda esa experiencia da fin de semana animoume a buscar os produtos cando eu teña que facer a compra. Ademais, significa apoiar os pequenos negocios que son ecolóxicos, que fan produtos respectuosos co medio ambiente e que están moi bos. Se podoo, eu intento compralos.

**Entón a Ecoexperiencia serviuche a ti para coñecer máis este tipo de produtos?**

Si. Como eu non cocino habitualmente, tampouco me puxera a meterme nese mundo e ía tirando do básico. Chama a atención que por un pouco máis de diñeiro, porque tamén o coidado do alimento é máis custoso, tes uns produtos moi frescos e con todas as características que os fan ecolóxicos. É unha forma de apoiar os produtores, as pequenas empresas, e vale a pena.

**Coñecías o selo do Craega antes de formar parte desta iniciativa?**

A verdade é que non. Sorprendeume moito coñecer como funciona, de feito explicáronnos cales son os procesos para obter o selo. Gustoume moito saber como é todo iso e as garantías que ofrece. Agora terei en conta que non é o mesmo un produto que simplemente pon bio ou eco a un que leva selo.

**Agora tratarás de buscar produtos que leven o selo?**

Si. Eu vivo en León, entón igual todos os alimentos que queira co selo non os darei atopado. Seguramente, cando

este en Galicia me fixarei e atoparei máis produtos. Aínda así, tratarei de buscar outros selos e informarme que significa cada un deles. Ao final, saber que é un produto que cumpre unhas normativas é relevante.

**Se tiveses que dar unha charla a novos atletas, tratarías de falarlle de produtos ecolóxicos?**

Si. Eu sempre intento dicir que a comida é a gasolina que lle metes ao corpo, sobre todo cando fas deporte, pero tamén é unha maneira de coirdarte. Trataría de destacar que unha parte importante de comer saudable vén polos produtos ecolóxicos, porque non soamente estás saboreando unha comida deliciosa, xa que son espectaculares, senón que o fas desde unha maneira máis natural e sostible.

