



¡NO OLVIDES TU NUTRICIÓN E HIDRATACIÓN EN DESAFÍO EL CAINEJO!

Muchos son los mitos que existen alrededor de la nutrición deportiva, es por este motivo os hemos preparado este breve resumen sobre cómo tenéis que alimentaros e hidrataros para estar al 100% en este precioso DESAFÍO

PERÍODO DE ENTRENAMIENTO

En este período de preparación física hemos de asegurar una dieta variada, equilibrada y adecuada a vuestras necesidades con una hidratación constante sobretodo en los entrenamientos (ir bebiendo pequeñas dosis de bebida de forma regular).

En momentos de volumen de entrenamiento incorporaremos más alimentos antioxidantes como pueden ser el kiwi, naranja, piña, arándanos, moras,...

SEMANA PREVIA

Durante esta semana hemos de asegurar que nuestras reservas de glucógeno estén completas, es por este motivo que las ingestas son más ricas en Hidratos de Carbono (pan, patata, pasta, arroz, cous-cous,...).

Hay quien prefiere utilizar estrategias de sobrecarga como la conocida "supercompensación de glucógeno" para aumentar la capacidad máxima individual de almacenamiento de glucógeno. Hay dos formas de llevarla a cabo:

1. Agresiva: eliminar absolutamente todos los Hidratos de lunes a miércoles para, los siguientes días, realizar una dieta con un 70-80% en Hidratos de Carbono. Este técnica origina más lesiones y no todas las personas son capaces de mantener una dieta con un contenido tan elevado en Hidratos de Carbono los últimos días previos a la competición (prácticamente no se ingieren ni grasas ni proteína).
2. Moderada: se realiza una restricción en Hidratos de lunes a miércoles de un 30%, para incrementarlos de jueves a sábado. Con ésta técnica se consiguen los mismos resultados sin aumentar la probabilidad de lesión en el deportista. Además, es más fácil seguirla ya que la dosis de proteína y grasas previos a la competición siguen siendo razonables.

El que sí será seguro es que cuándo se acerque la competición nuestras técnicas culinarias y alimentos tienen que ser tolerados correctamente y fáciles de digerir. Las técnicas más adecuadas son:

- Horno, papillote, pancha, hervido, vapor,...

Se desaconsejan alimentos muy ricos en fibra, que provoquen flatulencias o que no hayamos probado en entrenamientos con anterioridad.

Importante: recordamos que ésta semana no realizamos tanto ejercicio físico, por lo que hemos de adecuar el volumen de kcalorías totales para no llegar al día del trail con un par de quilos de más.



DIA ANTERIOR

¡Nada de pruebas! Este es uno de los días más importantes, será imprescindible en la óptima acumulación de glucógeno muscular y hepático. Todos los alimentos que utilizaremos deberán haber sido testados en los entrenamientos.

Este día hemos de intentar no ingerir alimentos muy ricos en fibra, en grasa, flatulentos o de difícil digestión.

La cena previa ha de ser rica en Hidratos de Carbono de fácil digestión. ¿Un consejo? Si no habéis hecho testing alimentario con la supervisión de un profesional y no conocéis qué alimentos toleráis mejor: un arroz a la cubana o un puré de patata con una ración de proteína (sea carne o huevo) puede ser una buena opción. ¡Seguro que estos alimentos sí los habéis probado! Además, ¡son fáciles de digerir y aportan una buena cantidad de Hidratos de Carbono!

Pregunta obligada: ¿qué pensamos de las pizzas? La pizza contiene Hidratos de Carbono y si, además, podemos añadirle un poco de proteína y elegir condimentos no demasiado grasos ¡también será un plato a tener en cuenta! Sin embargo, hay quién no la digiere bien. Hemos de conocernos bien antes de elegir un plato previo a la competición, ya que es un momento clave para el deportista.

Durante todo el día beberemos agua en abundancia para estar bien hidratados.

DESAFÍO EL CAINEJO

1. Ingesta Previa

Ya ha llegado el día, puede ser que estéis nerviosos y no tengáis demasiada hambre o, de golpe, se os abra el hambre y debáis refrenaros un poco.

Para los que tengan inapetencia, un batido artesano puede ser la solución, pero asegurar que habéis incorporado algún Hidrato de Carbono: los cereales o las galletas sencillas con una buena opción.

Para los que podáis desayunas sin problemas asegurar también el Hidrato de Carbono de fácil digestión. Sabías que... ¿el pan tostado el más digerible que el pan sin tostar? Pero también podéis optar por cereales, sandwich o un pastel deportivo. Todas las opciones son buenas mientras contengan un elevado porcentaje en Hidratos y sea fácil en vuestra digestión.

Este desayuno se debe hacer entre 90 y 180 minutos antes de iniciar el reto. De esta forma nos aseguramos que no tenemos nada en el estómago, que la glucosa está circulando en sangre y que podrá ser transportada al músculo ¡para darle la energía que necesita!

¿Y para hidrataros? Pues entre los 120 y 30 minutos antes de comenzar deberíamos intentar beber aproximadamente unos 500 ml de agua o bebida hipotónica. Los últimos 30 minutos son libres para que el cuerpo pueda eliminar el exceso de agua y no tengamos que detenernos.

¡Ya estamos a punto para empezar y dar lo mejor de nosotros mismos mientras disfrutamos del paisaje!



COMPETICIÓN

Como ideal se debería beber entre 150 y 250ml de líquido cada 15-20 minutos. Para competiciones que superen las 4h se recomienda una bebida isotónica.

También hemos de contar con las ingestas sólidas ricas en Hidratos de Carbono, ya que hemos de evitar que se agoten los almacenes que tenemos en el organismo.

Las ingestas sólidas las hemos de haber probado con anterioridad y no dejar margen al azar. En running podemos escoger entre: geles, gominolas, uvas pasas, orejones, dátiles,... incluso algún sandwich de mermelada o membrillo.

Los aminoácidos podemos incluirlos a partir de las 3-4 horas ya sea bien en formato comercial (píldoras) o con un sandwich de york o tortilla

Los minerales que más eliminaremos por sudor serán: principalmente sodio, seguido de potasio y magnesio. Por este motivo hay quién prefiere incorporar una tablet de electrolitos a la bebida isotónica cada 3-4horas de competición. Si nuestros geles contienen magnesio hemos de procurar que las tablets estén exceptas o podríamos excedernos.

RECUPERACIÓN POST-COMPETICIÓN

Al terminar la competición pueden ocurrir dos cosas: que tengamos mucha hambre o nada de hambre. En cualquiera de las dos opciones hemos de asegurar que nuestro cuerpo disponga de aquello que menos reservas tenemos: Hidrato de Carbono y proteína.

Como ideal sería tomar un plato rico en Hidratos (pasta, arroz, pan,...) con un poco de proteína. Por ejemplo: espaguetis a la bolognesa, arroz con bacalao,... y que nunca pasen más de dos horas tras la finalización de la prueba. Contrariamente tardaríamos más tiempo a recuperarnos.

Una opción para quienes tengan inapetencia son los batidos, ya sean comerciales o artesanos. Si los tomamos dentro de los 30 minutos tras la competición deberán respetar la proporción 2:1 (Hidratos:Proteína), una vez finalizados los 30 minutos hasta las dos horas 3-4:1.

Recuperarse adecuadamente nos permitirá estar lo antes posible en forma, pero sin olvidar que una parte importante de la recuperación es hídrica. Debemos recuperar un 150% del peso perdido durante la ruta. Por ejemplo: si perdemos 1 kg deberemos beber 1,5 l de agua (una parte del líquido podemos incorporarlo con bebidas hipertónicas).

¡Ahora ya conocéis los trucos para estar en forma antes, durante y después del Desafío! Pero recordad que si queréis un programa nutricional adaptado e individualizado a vosotros sólo habéis de contactar con nuestros profesionales de la dietética y nutrición deportiva a través de info@nutriexper.com y os atenderán!



Y ahora... ¿qué desayunamos?

Desayuno pre-entreno o pre-competitivo

Son muchas las cosas que se han dicho sobre el desayuno pre-entreno: que si tenemos que entrenar en ayunas, que si tenemos que salir a entrenar 2-3 h después de desayunar, que si tenemos que entrenar con alimentos muy ligeros.

Lo cierto es que cada uno de nosotros tendrá unas características únicas que van a hacer variar nuestro desayuno. A unos deportistas no será posible introducirles sólidos ya que no los digerirán bien, en otros no será posible introducir alimentos ácidos porque se les retornarán, en otros deportistas veremos que prefieren líquidos y en otros los líquidos no les van a ir bien.

¡Hay un sinfín de posibilidades que tenemos que conocer!, pero para conocer hay que probar. Por ello siempre recomiendo hacer buenos testings alimentarios.

Si estamos preguntándonos si un desayuno X nos va a ir bien para una competición específica, primero deberemos probarlo en un entreno suave, luego en uno moderado y luego en uno intenso para recrear situaciones en que podemos encontrarnos en carrera.

Pero en términos generales vemos que hay unas normal que se van repitiendo en la gran mayoría de deportistas:

1. El desayuno tiene que tener hidratos de carbono simples y complejos
2. Tiene que ser de fácil digestión
3. Tiene que aportar vitaminas antioxidantes
4. Tiene que ser adaptable a situaciones no ideales (hoteles, refugios, apartamentos,...)
5. Tiene que gustarnos

Para ello os voy a dar unas cuantas ideas de desayuno pre-entreno que podéis ir probando y adaptar en función de si os gusta y os ha ido bien:

Bol de cereales crujientes con yogur y frutas del bosque: una opción que nos aportará buena proteína que proviene del yogur, hidratos complejos de los cereales y antioxidantes y azúcares simples de las frutas del bosque. Si los cereales son sin fibra será más fácil de digerir.

Batido de leche desnatada plátano con cacao y tostadas con compota de manzana: la fruta y el cacao nos aportarán los azúcares simples, las tostadas aportarán los hidratos complejos y la leche buena proteína. Además este desayuno es muy fácil de digerir.

Crepés sin aceite con mermelada de arándanos, york y queso fresco batido 0%: al ser todo sin grasa no retardaremos el vaciado gástrico del estómago y tendremos la energía disponible para nuestro entreno. La mermelada nos aportará antioxidantes y azúcares simples, el york y el queso fresco proteína de buena calidad y los crepes elaborados únicamente con huevo, harina y leche desnatada nos aportarán hidratos complejos y más proteína de buena calidad.

Y si no tienes tiempo... **¡siempre nos quedarán las barritas!** Unas buenas barritas de cereales sin grasa y sin fibra pueden digerirse con muchísima facilidad y permitimos salir a entrenar en poco tiempo.

¡Que aproveche!

Material elaborado por Nutriexper, expertos en nutrición deportiva

www.nutriexper.com
www.facebook.com/Nutriexper