

NUTRICIÓN E HIDRATACIÓN EN DESAFÍO EL CAINEJO

El desafío el Cainejo es un evento deportivo que consta de dos magníficos recorridos. El primero es un ultra de 52k y 10.200m de desnivel acumulado, en el cual la nutrición y la hidratación jugarán un papel fundamental. La segunda prueba, llamada el Cainejín, está compuesta por 18km y 3.000 m de desnivel.

Evidentemente, debemos cuidar nuestra ingesta alimentaria el día de la competición, pero si queremos sacarle el máximo partido a nuestro rendimiento, la alimentación del día a día debe permitirnos rendir al máximo en cada entrenamiento y alcanzar una composición corporal y un estado de salud óptimos. Es por esto que a continuación revisaremos unos cuantos puntos a tener en cuenta en nuestra dieta diaria.

ALIMENTACIÓN DEL DEPORTISTA EN EL DÍA A DÍA

El objetivo principal que debe seguir toda pauta dietética es aportar los nutrientes necesarios para cada individuo. En el caso de los deportistas de resistencia, por norma general, sus requerimientos de hidratos de carbono son más elevados que los de la población general. Por otro lado, el menú debe asegurar una ingesta mínima de proteína para facilitar la recuperación muscular entre un entrenamiento y otro.

Otro factor a tener en cuenta es el “timing” de ingesta de los nutrientes. Es interesantes ingerir hidratos de carbono antes de cada entreno y, según su exigencia, también durante y después. Asimismo, es importante evitar productos de difícil digestión como alimentos con un alto contenido en grasa o en fibra, para así garantizar una óptima digestión y disminuir la probabilidad de sufrir malestar intestinal durante los entrenamientos.

Por último, no podemos olvidar la norma de 5 raciones de fruta y verdura al día. Estas, nos aportarán los micronutrientes (vitaminas y minerales) necesarios para gozar de una buena salud, y recuperarnos con más celeridad de nuestros entrenamientos. En épocas cuyo volumen de entrenamiento sea más elevado, podemos incrementar la ingesta de alimentos ricos en antioxidantes como pueden ser el kiwi, la naranja, la piña, los arándanos, las moras...

SEMANA PREVIA A LA COMPETICIÓN

Durante esta semana, nuestro objetivo va a variar en función de la prueba que vayamos a realizar. En aquellas carreras más largas, no vamos a dar abasto para ingerir toda la energía que nuestro cuerpo va a necesitar. Es por esto, que nos interesa llegar a la competición con los depósitos corporales de hidratos de carbono bien cargados.

Hay muchas estrategias posibles para realizar una carga de hidratos, pero básicamente podemos diferenciar dos tipos:

1. **Agresiva.** Este protocolo consiste en eliminar absolutamente todos los hidratos de lunes a miércoles para, los días siguientes, 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 (en los cuales prácticamente no se ingiere ni grasa ni proteína).
2. **Moderada.** En esta pauta, se realiza una leve restricción de hidratos de carbono de alrededor del 30%, los 3 primeros días de la semana, para posteriormente incrementarlos de jueves a sábado. Con esta técnica, se consiguen los mismos resultados sin los efectos secundarios a nivel intestinal y de lesiones que conlleva la primera práctica. Por si fuera poco, es más fácil de seguir ya que la dosis de proteína y grasas previos a la competición siguen siendo razonables.

¿Y cómo se puede incrementar la ingesta de hidratos de carbono? Mediante alimentos como el cuscús, el arroz, la pasta, los tubérculos, el pan... Se desaconsejan los productos con un contenido elevado en fibra, y aquellos que no se hayan probado con anterioridad.

Es interesante optar por cocciones sencillas que no adicione grasas a los platos preparados, y que faciliten la digestión y la absorción de los nutrientes. Nuestras mejores herramientas son: la plancha, el hervido, el horno, el papillote...

En el caso del circuito de 52k, es interesante realizar una gran carga de hidratos de carbono, mientras que los que participen en el 18k, tal vez tengan suficiente con aumentar la cantidad dicho nutriente, y evitar la ingesta de grasa y fibra el día anterior.

DIA ANTERIOR

Los valientes participantes del ultra trail, necesitarán más de un día para realizar la supercompensación de hidratos de carbono, y, el último día, no es nada más que llevar al extremo las recomendaciones recientemente descritas.

En esta última oportunidad para rellenar nuestros depósitos de hidratos, está terminalmente prohibido probar alimentos nuevos, y altamente recomendado eliminar casi por completo el consumo de grasas y fibra.

A continuación un ejemplo tipo de lo que podría ser el día anterior de la carrera:

Desayuno:

Pan tostado con membrillo y jamón cocido + un batido de leche vegetal y plátano.

Comida:

Ensalada de pasta con huevo, piña, 4 aceitunas, maíz... + vinagreta de salsa de soja y miel + Fruta de postre

Merienda:

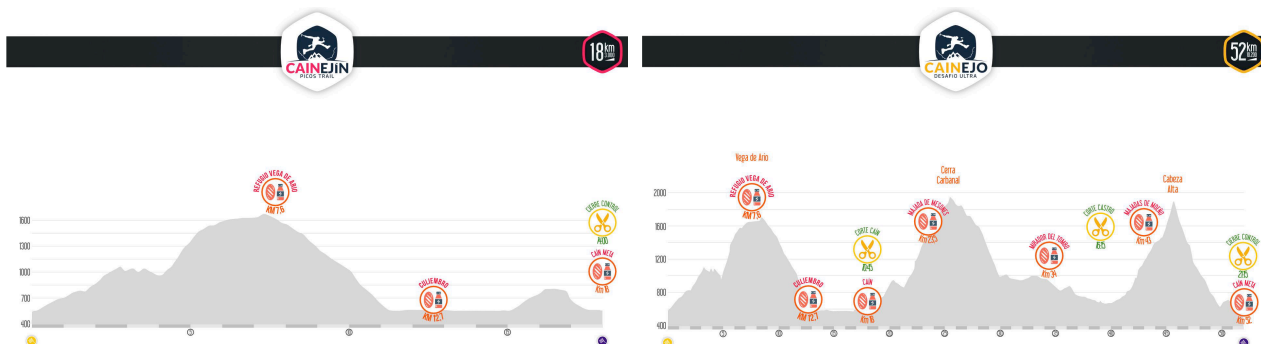
Sandwich de mantequilla de cacahuete (poca) y mermelada + zumo de naranja

Cena:

Arroz + bacalao + fruta de postre

Tampoco podemos olvidarnos de aportar el agua necesaria.

DÍA DE LA COMPETICIÓN



La hora de salida del recorrido de 52k es a las 6.00h, mientras que la prueba el Cainejín empieza a las 8.00h. Si tenemos en cuenta que debemos desayunar con 2 horas de antelación, estos deberían ser a las 4.00h y a las 6.00h respectivamente.

Esta primera comida del día debe constar de una fuente de hidratos de carbono de fácil digestión, y de una porción pequeña de proteína magra o de fácil asimilación. De igual manera que en la carga de hidratos, vamos a limitar la ingesta de alimentos ricos en grasa y fibra. No tienen por que ser desayunos convencionales

- Pan tostado con membrillo y jamón cocido
- Bocado de tortilla
- Pastel casero deportivo
- Arroz con atún
- Bol de leche vegetal con cereales de desayuno

Para aquellos deportistas con inapetencia a estas horas de la madrugada, los batidos caseros pueden ser la solución. No obstante, estos deben tener una cantidad suficiente de hidratos de carbono. A continuación un par de ejemplos de batidos:

- Batido con leche vegetal, plátano, canela, y 3 cucharadas de papilla de cereales
- Batido de yogur desnatado bebido con arándanos y miel
- Batido de zumo de naranja, maltodextrina, plátano y kiwi

¿Y para hidratarnos? Pues entre los 120 y 30 minutos antes de comenzar deberíamos intentar beber aproximadamente unos 500ml 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.

Posteriormente, 30 minutos antes de empezar la prueba podemos ingerir algún alimento rico en hidratos más como un potito de frutas o pequeño sandwich de mermelada.

COMPETICIÓN

Durante la competición, el objetivo principal es aportar al cuerpo la máxima cantidad de energía posible en forma de hidratos de carbono. En función de nuestras necesidades energéticas, de nuestro sexo, de nuestro peso, la intensidad a la que vayamos, etcétera, vamos a ingerir más o menos HC/hora, pero por norma general, lo ideal es ingerir entre 40 y 90g de hidratos por hora.

En el caso de la prueba el Cainejín, para aquellos deportistas cuyo tiempo de finalización de la carrera sea inferior a 2 horas, probablemente ni siquiera sea necesario la ingesta de alimentos. Dicho esto, si puede ser interesante realizar una ingesta de cafeína 30 min antes del inicio de la prueba.

Dicho esto, si es fundamental ir bebiendo agua, y/o isotónico cada 15-20 minutos, para mantener un estado de hidratación óptimo. De la misma manera, no se debe olvidar la ingesta de sales. Al igual que sucede con la ingesta de alimentos, la hidratación depende mucho de la tasa de sudoración de cada deportista, pero, por norma general, una ingesta de alrededor de 400mL de líquido/hora en mujeres, y de 500ml/hora en hombres, puede ser más que suficiente.

Los deportistas que tarden más de 2 horas en finalizar la carrera de 18K, pueden consumir un alimento rico en hidratos de carbono cada 45-60 minutos, y combinarlo con el isotónico para movernos entorno a los 40-60g de HC/ hora. Por suerte en el kilómetro 7,5 y en el 12,7, encontraremos avituallamientos en donde podremos ingerir alimentos de gran calidad. Siempre vamos a optar por la ingesta de aquellos que ya hayamos probado previamente en carreras, y que sepamos con certeza que van a sentarnos bien.

Es fundamental adecuar la alimentación al perfil de la carrera. Para ello, debemos seguir un par de recomendaciones:

1. Durante los ascensos, si las pulsaciones bajan, podemos introducir alimentos sólidos de fácil digestión. Son unos ejemplos los dátiles, el membrillo, barritas, los sandwiches de mermelada, miel, almendrina...

2. En los tramos “planos”, si vamos a un buen ritmo optaremos por geles, barritas blandas, potitos de fruta... Estos ya son alimentos más fáciles de ingerir.
3. Por último, los descensos son momentos de gran impacto y por eso vamos a evitar, en la medida de lo posible, la ingesta de alimentos. Si la bajada durara mucho, podríamos optar por concentrar más el isotónico o por optar por una fuente líquida de hidratos de carbono como el zumo o preparados comerciales.

En el caso del recorrido de 52k, la nutrición va a jugar un papel más importante, ya que, pese a haber realizado una carga de hidratos más grande, la duración de la prueba también es mayor, y por este motivo, vamos a tener que recurrir a la ingesta de alimentos.

En el tramo hasta el primer avituallamiento, no necesitaremos pasar de los 60g de hidratos de carbono por hora, pues todavía tendremos en el torrente sanguíneo la glucosa del desayuno y del alimentos que hayamos tomado 30 min antes de empezar.

Al llegar la primera cima, es un buen momento para ingerir (si no lo hemos hecho en el avituallamiento, o durante el ascenso) algún alimento que nos proporcione energía para encarar el descenso, a ser posible, sin la necesidad de tomar ningún sólido para evitar distracciones.

El siguiente segmento comprende desde el kilómetro 12,7 hasta el 18. Es un terreno llano, por lo que, si lo realizamos a buen ritmo, tal vez no tengamos opción a ingerir nada. De todas formas, como son pocos kilómetros, podemos pasar sin comer entre un avituallamiento, y el otro.

Para afrontar la subida hasta Cerra Carbanal, seguiremos las mismas recomendaciones que para el anterior ascenso, con la diferencia de que ya no disponemos de los hidratos del desayuno. Por este motivo podemos aumentar un poco su ingesta. Al llegar al avituallamiento o antes de iniciar la bajada es interesante consumir algún alimento rico en este nutriente para poder tirar solo de isotónico durante el descenso.

A partir de este punto en cansancio empieza a hacerse evidente, pero no debemos olvidar bajo ningún concepto nuestra hidratación, y la toma de sales cada hora, o, dependiendo del calor, y de la tasa de sudoración personal, cada 30 minutos.

Durante el último collado nos podemos mover en un rango de entre 60-90g de HC/hora, y en algunos casos, incluso alrededor de los 100g de CH. También utilizaremos alimentos de muy fácil digestión como geles, barritas, potitos de fruta... Esto es muy importante a estas alturas de la carrera ya que, debido al cansancio, el sistema digestivo pierde eficiencia y hay que ponerle las cosas fáciles.

Y ya solo queda un divertido descenso hasta la meta en que, como siempre, procuraremos limitar el consumo de alimentos sólidos y tiraremos solo de isotónico y/o agua.

Respecto al consumo de cafeína, en el recorrido corto, puede ser interesante consumir una dosis justo antes de empezar, y, dependiendo de la duración, otra dosis a mitad de carrera.

Por otro lado, en el recorrido largo se debe dosificar más dicho suplemento, y si se puede afrontar el primer collado sin uso de esta sustancia, mejor. De esta forma podremos aportar una dosis mayor en la segunda mitad que será cuando realmente la necesitemos. Un buen modo de empleo de este suplemento sería usarla 30 minutos antes de empezar los dos ascensos fuertes.

RECUPERACIÓN POST COMPETICIÓN

Después de la carrera, el objetivo principal es recuperar las funciones normales del cuerpo. A mayor vigorosidad del ejercicio, más rigurosos deberemos ser con la recuperación.

Los dos macronutrientes con más importancia en esta recuperación van a ser los hidratos de carbono y la proteína. Algunos ejemplos pueden ser: espaguetis a la boloñesa, arroz con bacalao,

cuscús con pollo y ciruelas... Para aquellos que presenten inapetencia, los batidos serán nuestros mayores aliados. Lo más sencillo es combinar una fuente de proteína como el yogur bebido, el kéfir, y la leche vegetal alta en este nutriente como la bebida de soja, junto con alimentos ricos en hidratos, entre ellos el plátano u otras frutas, la papilla de cereales, la miel o el azúcar... también podemos optar por suplementos como los "recovery", que cuentan con hidratos de carbono, proteína, y vitaminas y minerales, que nos ayudan a recuperar con la máxima celeridad posible las funciones normales del cuerpo. Lo ideal es que este suplemento tenga un ratio de 3:1 de hidratos y proteína, respectivamente.

Por último, para los deportistas del gran recorrido, también pueden resultar de gran utilidad la creatina y la glutamina. La primera de ellas aumenta la captación de glucosa por parte del músculo y del hígado, mientras que la segunda nos facilita recuperar el sistema inmune.

¡Ahora ya conocéis algunos trucos para sacarle el máximo rendimiento antes, durante y después del desafío! Pero recordad que si queréis un programa nutricional adaptado e individualizado, podéis contactar con nuestros nutricionistas deportivos a través de info@nutriexper.com.

¡Vamos!