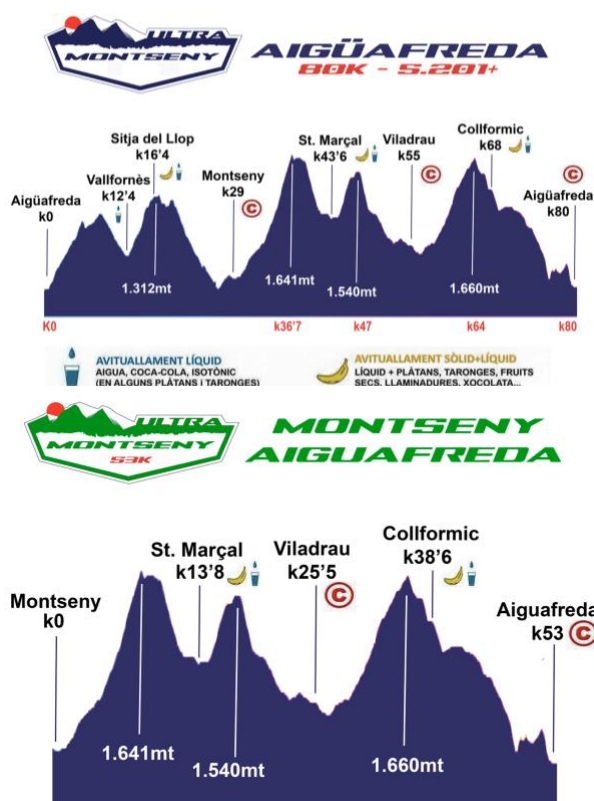


PLANIFICAR LA ALIMENTACIÓN DE “ULTRA MONTSENY” POR SEGMENTOS

La Ultra Montseny 2022 nos ofrece 3 espléndidas pruebas. La 80k es la más larga de ellas, y comprende los otros dos circuitos, el de 53k y el de 26k.

Disponer de un buen plan nutricional es fundamental para sacar a relucir nuestra mejor versión. Para ello, debemos conocer el perfil de la prueba, saber con qué avituallamientos podremos contar durante la carrera, qué alimentos encontraremos en ellos, y hacer una previsión aproximada de cuáles serán nuestros de paso. De esta forma podremos decidir lo que llevaremos con nosotros dependiendo de nuestras necesidades y de nuestros hábitos.

PERFIL



Cuando planifiquemos la carrera, es interesante contar que tardaremos 30 minutos más de lo previsto, pues en la montaña puede suceder cualquier imprevisto, y más vale ser precavido.

1. Ultra Montseny 80k: La más exigente de las 3 pruebas tiene 10.402m de desnivel acumulado. Los collados más complicados van a ser desde Montseny hasta el km 36, y desde Viladrau hasta el km 64.

2. Montseny-Aiguafreda 53k: En esta maravillosa carrera de 53km, tendremos 3.216m de desnivel positivo, y 3.331 de negativo. Seguiremos teniendo los dos ascensos más duros del anterior circuito.



3. Viladrau-Aiguafreda 26k: 3.144m de desnivel acumulado, y un solo avituallamiento en Collformic. Empezamos con una fuerte pendiente ascendente, y luego una divertida bajada hasta la línea de meta.

Una vez nos familiaricemos con el terreno, y tengamos una idea aproximada de cuáles serán nuestros tiempos de paso, deberemos decidir los alimentos que ingeriremos en cada tramo de la carrera. Pero antes, un par de aspectos a tener en

cuenta:

Durante los ascensos vamos a priorizar el consumo de alimentos fáciles de ingerir y digerir. Son momentos de mucha demanda muscular, y nos interesa que nuestro flujo de sangre se dirija a los músculos y no al estómago.

Por otro lado, durante los descensos podemos tirar de isotónico y, si es posible, evitaremos ingerir alimentos sólidos. Esto se debe a que las bajadas suelen ser los tramos en que más lesiones hay, y queremos evitar distracciones a toda costa.

Los mejores momentos para la ingesta de alimentos sólidos o un poco dificultosos de comer es durante los tramos planos o pendientes suaves.

Por último, en la carrera de 26K no será necesario, pero en la 53 y en la 80K sería interesante apostar por alimentos naturales como fruta, fruta seca, pan, arroz, membrillo... al menos durante la primera mitad de la carrera. Estos alimentos, por norma general, no tienen tantos conservantes, saborizantes, y otros aditivos químicos como los alimentos preparados, que puedan terminar causándonos rechazo con el transcurso de los kilómetros. ¡No sería la primera vez que alguien va toda la carrera con la misma barrita o gel, y termina sin comer del aburrimiento y el cansancio del mismo sabor!

AVITUALLAMIENTOS

Como hemos visto, al largo de la prueba pasaremos por unos puntos donde dispondremos de comida y/o bebida. No obstante, es mejor ir preparado y llevar los alimentos necesarios encima, puesto que el día de la competición no debemos dejar nada al azar, y probar alimentos nuevos es

una apuesta arriesgada que puede salir mal. Por este motivo lo mejor es llevar aquellos alimentos que sabemos con certeza que nos van a funcionar, y que no nos causarán problemas gastrointestinales.

Por si fuera poco, en la montaña puede suceder cualquier imprevisto, y es fundamental disponer de comida y agua si la cosa se tuerce.

AUTOSUFICIENCIA Y PLANIFICACIÓN

Cuando diseñemos la pauta para el día de la carrera, vamos a centrarnos en 3 puntos:

- 1. Aporte de hidratos de carbono.** La capacidad de absorción de hidratos de carbono del cuerpo es limitada, por eso se realizan protocolos de cargas de hidratos los días anteriores. Durante carreras de este calibre, damos por supuesto que no llegaremos a cubrir nuestras necesidades de hidratos de carbono. Por si fuera poco, a medida que el cansancio hace mella, nuestra capacidad para digerir y absorber alimentos también disminuye. Por este motivo es tan importante aportar hidratos de carbono desde el primer momento. Cuando estemos cansados y sintamos que los necesitamos, tal vez ya vayamos tarde. Por norma general nos moveremos en un rango de entre 40 y 90g de hidratos por hora. Aquellos con una mayor complexión que lleven una intensidad más elevada se moverán alrededor del rango alto, mientras que los que tengan una complexión más delgada quizás no necesitan pasar de los 60 en ningún momento.
- 2. Hidratación.** Cuando hablamos de hidratación no solo hablamos del agua, sino que tampoco podemos olvidarnos de la reposición de electrolitos, y es que las sales minerales juegan un papel fundamental en muchísimos procesos biológicos, especialmente cuando hacemos ejercicio. Podemos reponer estas sales mediante el isotónico y/o los comprimidos. Rampas, pájaras, mareos, bajada drástica del rendimiento... todos son síntomas muy comunes de deshidratación que se solventarían ingiriendo una cantidad de entre 100 y 250 ml de líquido cada 15 min, y una píldora de sal cada hora, o incluso cada media, dependiendo de la tasa de sudoración del deportista, y del clima. Así que preparad vuestros bidones, y no salgáis de ningún avituallamiento sin haberlos rellenado.
- 3. Otros.** Mitigar el daño muscular que causan las carreras de esta talla va a ser crucial para una rápida recuperación. Para ayudarnos, debemos prever en qué momentos podremos ingerir algún alimento con proteína de muy alta digestibilidad (una ración muy pequeña), o BCAA's

(más adelante hablaremos sobre ellos). También podemos valorar la ingesta de suplementos ergogénicos como la cafeína en momentos específicos de la carrera.

Cuando ya sepamos qué alimentos queremos llevar y qué comeremos en cada tramo podremos plantearnos cómo llevarlo encima. En este caso, las bolsitas ZIP son nuestras mayores aliadas. Desde el isotónico, hasta un pedazo de fruta en almíbar, esta es una opción práctica y ergonómica de transportar nuestra fuente de combustible.

Dicho esto, también contamos con los avituallamientos. En ellos optaremos por alimentos que hayamos probado en carrera con anterioridad, y que sean fáciles de digerir. La fruta como la sandía, las uvas, o los plátanos son excelentes opciones.

DESAYUNO

La hora de salida es a las 6.00 h en el caso del circuito 80k, y a las 10.00 h en el Montseny - Aiguafreda y en el Viladrau-Aiguafreda. Lo ideal sería desayunar 2 horas antes de empezar la competición, de esta manera, nos aseguramos de haber hecho la digestión para cuando tenga lugar el inicio de la prueba. Esto significa que los atrevidos que participen en el 80k deberán desayunar a las 4.00 h, mientras los deportistas del resto de pruebas pueden ir más tranquilos y comer a las 8.00 h.

Como hemos dicho, uno de los objetivos principales del día es el de aportar suficiente energía en forma de hidratos de carbono. Por esto, en el desayuno incluiremos hidratos de carbono de absorción lenta y rápida, y de esta manera tendremos sustratos energéticos disponibles a corto y a largo plazo.

Por otro lado, debemos aprovechar para ingerir una fuente magra de proteína. Esta nos va a ayudar a mitigar el daño muscular. Dicho esto, es importante contemplar que una ingesta demasiado grande de este nutriente puede ralentizar la digestión y producirnos sensación de pesadez al empezar la carrera.

Asimismo, debemos evitar comer alimentos grasos o fibrosos, pues estos no solo ralentizan la digestión, sino que también pueden producirnos malestar intestinal y entorpecer la absorción de hidratos.

Por último, también es interesante incluir frutas en nuestro desayuno por su alto contenido en minerales y vitaminas, especialmente el potasio, el magnesio, y la vitamina C. Con la maduración, los hidratos de carbono de la fruta se hacen más fáciles de digerir, por lo que, si la consumimos en su punto, o incluso un poco maduras, mejor. Durante la carrera evitaremos aquellas frutas más fibrosas, pero en el desayuno nos podemos permitir incluir algunas de ellas como la naranja, por ejemplo.

Algunos ejemplos de desayunos fáciles de digerir son:

- Pan tostado con mermelada y jamón cocido, y un plátano
- Pan tostado con membrillo, queso fresco desnatado y kiwi
- Yogur de soja con cereales y frutos rojos
- Tortitas de maíz con mermelada y mantequilla de cacahuete (poca cantidad puesto que es un alimento con un alto contenido en grasa) y zumo de naranja

También tenemos la posibilidad de hacernos un batido si tenemos el estómago cerrado. El mejunje debería seguir el mismo patrón; una fuente de proteína magra, alimentos ricos en hidratos, y fruta. Ejemplos:

- Batido de kéfir, 3 cucharadas de gofio, y un plátano
- Batido con yogur de soja, arándanos, harina de avena, y leche de avena
- Batido de leche vegetal, plátano, papilla de cereales, y proteína de soja o Whey

Si le agregamos remolacha al batido, también estaremos aportando nitritos, más adelante veremos qué función tienen en el deporte.

Si lo necesitamos, podemos incluir algún alimento estimulante como el té, o el café. No obstante, el pico máximo de cafeína en sangre se alcanza a los 45-60 minutos, por lo que no tendrá ningún efecto si lo tomamos 2 horas antes de empezar la competición.

SUPLEMENTACIÓN (antes y durante la carrera):

Suplementos de hidratos

Hoy en día podemos encontrar muchísimos formatos de productos que contienen de hidratos de carbono para las carreras: geles, barritas, maltodextrina, dextrina, glucosa libre, isotónicos... Es interesante tenerlos en cuenta, ya que facilitan mucho la ingesta de hidratos, cumpliendo la función de aportar energía.

Preferiremos ingerir estos hidratos de carbono a partir de alimentos “naturales” como por ejemplo fruta seca, mermelada, membrillo, patata, boniato, arroz, fruta... Sin embargo, a veces no es del todo cómodo (por la intensidad a la que vamos, por el perfil de la carrera...) consumir estos alimentos, y ahí es donde entran en juego este amplio surtido de opciones. Como siempre, tenemos que optar por los formatos que hayamos probado con anterioridad, y sepamos que nos va a sentar bien.

Otro factor para tener en cuenta, es que los hidratos de carbono se deben tomar acompañados con agua, por lo que según la concentración de los diferentes productos, debemos tomar más o menos cantidad de esta. Por ejemplo: si llevamos una barrita (cuya concentración de hidratos es muy alta) deberemos beber abundante agua, pero si, por el contrario, tomamos sandía o melón, como son frutas que ya vienen hidratadas, no hará falta que ingiramos tanta.

Por último, si nosotros mismos queremos prepararnos los isotónicos, para optimizar la reposición de hidratos de carbono por parte del intestino, lo ideal es combinar la ingesta de glucosa y fructosa. Un ejemplo sería mezclar maltodextrina con azúcar de mesa. La ventaja de los isotónicos preparados es que ya vienen con la proporción correcta de estos nutrientes.

Sales:

Su función principal es la de reponer los electrolitos perdidos a través del sudor, aunque también ayudan a absorber el agua y los hidratos de carbono. La temperatura ambiente, la humedad, la hora del día y la tasa de sudoración del corredor son factores que harán variar la dosis de sales que debemos tomar, aunque por norma general podemos consumir un comprimido por hora. Como hay que mantener un balance de ingesta de agua, y sales, cuando tomemos comprimido de sal habrá que acompañarlo de agua y no de isotónico. Si en algún momento vemos que se nos empiezan a hinchar las manos, deberemos espaciar las tomas.

Cafeína:

La cafeína con más evidencia científica que lo respalda, con evidentes muestras de sus propiedades ergogénicas. Cabe destacar que el efecto puede variar a personas, y que hay personas que no se pueden beneficiar porque no son respondedoras.

Los efectos estimulantes de la cafeína se deben a que actúa mediante dos vías. En primer lugar, inhibe las señales de sueño y de cansancio, y, por otra parte, aumenta los niveles de dopamina (la hormona encargada del “subidón”).

La cafeína se puede tomar en múltiples formatos: geles, barritas, bebidas energéticas, en el té o el café, en goma de mascar... teniendo en cuenta que dependiendo del tipo de producto tardará más o menos en alcanzar su concentración máxima en sangre. Por ejemplo, en el caso de las bebidas energéticas, su pico máximo de eficacia será en torno a los 30-45 min, mientras que si se toma en forma de comprimido, puede tardar hasta una hora. Por ello, si en algún momento valoramos la ingesta de cafeína, la consumiremos 45 min antes del momento en el que queramos que nos surta efecto.

Aunque debemos contar con que a veces la cafeína, se puede producir un efecto rebote (que se asocia más al café que a cualquier otro de administración de cafeína). Para evitar este bajón, podemos seguir consumiendo dosis pequeñas de esta hasta que terminemos la competición. Por eso es importante no tomar el primer comprimido hasta que el cansancio sea evidente. Otro punto a favor para los productos específicos con cafeína es que no podemos saber con exactitud los mg de cafeína que contiene un café.

Por último, es relevante mencionar que si se combina la ingesta de esta y taurina, se potencian los efectos estimulantes de ambas y no nos hará falta tomar una dosis elevada de cafeína, con lo que podemos obtener un efecto más sostenido en el tiempo, y evitando bajones.

BCAA's

Los aminoácidos ramificados (BCAA's) son un conjunto de 3 aminoácidos presentes en los alimentos proteicos, cuya función aparte de ser usado como substrato energético, es la de disminuir el uso de proteínas musculares como fuente de energía y por tanto, mitigar el daño muscular causado. Se pueden tomar cada 4-5 horas disueltos en agua o en nuestra bebida isotónica.

Nitratos

Los nitratos son unos compuestos presentes de forma natural en algunos alimentos, con efectos la mejora del rendimiento de los deportistas. Esto se debe a que una vez digeridos y absorbidos, dan lugar al óxido nítrico, un potente vasodilatador que aumenta el flujo de sangre hacia nuestros músculos y los proviene de nutrientes y oxígeno.

Para incluir unos nitratos podemos incluir un zumo de remolacha o de cereza 30 min antes de la carrera. Y así “como dato”: No os asustéis si la orina es de color rojo. Otros alimentos ricos en nitratos, pero que no podremos incluir en la dieta pre-competición, son los vegetales de hora verde (tales como acelgas, espinacas, apio...).

PLANIFICACIÓN POR SECTORES:

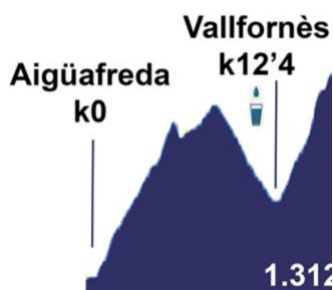
Ahora sí, ¡Vamos a la práctica! A continuación, repasaremos el recorrido de la Ultra Montseny 80K, i como las otras dos están comprendidas dentro de esta, las recomendaciones serán las mismas.

Para planificar por sectores, voy a basarme en que tardamos una media de 6-8 min por km. Esto afectará en la toma de sales, ya que, según la hora del día que sea, el sol aprieta más o menos. No obstante, al haber tiempos de corte, la diferencia que puede haber no es tan relevante.

¡A por todas!

Primer tramo: Inicio - Vallfornès (12,4km)

El comienzo de la ultra trail de 80k tiene lugar a las 6.00 de la mañana. Gracias al desayuno que hemos hecho, ya tenemos hidratos de carbono listos para su utilización. No obstante, deberíamos ingerir hidratos des del primer momento. Esto es debido a que a medida que avanza la carrera la capacidad de digerir y asimilar alimentos disminuye, y llegará un punto en que nuestras necesidades serán elevadas, y no podremos cubrirlas.



Nos moveremos en un rango de 30-80g de hidratos de carbono por cada hora, en este primer tramo podemos movernos en torno a los 60. Aunque esto, evidentemente dependerá de la constitución y de la intensidad que llevemos.

Para ello, podemos combinar nuestro isotónico de confianza con una ración de unos 30-40 g de fruta seca. Durante la carrera podemos aumentar la concentración del isotónico, o disminuirla, según nos interese que nos aporte más o menos hidratos de carbono. Por ejemplo, cuando nos enfrentemos a un largo descenso, podemos concentrarlo y espaciar más las ingestas de hidratos para evitar. A continuación un ejemplo con el isotónico concentrado al 8%.

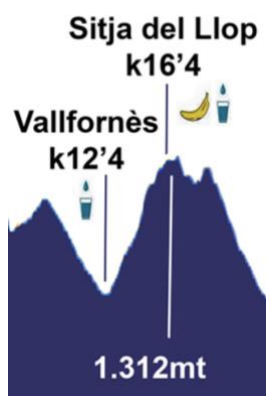
400ml de isotónico al 8% (4*8) = 32g HC

Luego con la fruta seca que nos aporta 25g de hidratos llegamos a los 57g HC

Empezamos la carrera encarando más de 6 km de subida. Como hemos mencionado anteriormente, durante los ascensos evitaremos los alimentos sólidos y tiraremos principalmente del isotónico y en todo caso un gel, un potito de frutas, o cualquier alimento fácil de digerir. También podemos esperar a tomarnos los alimentos una vez lleguemos a esta primera cima. De esta manera estaremos preparados para afrontar la bajada hasta el próximo avituallamiento. En este encontraremos principalmente líquidos como agua, Coca-Cola, e isotónico.

Durante el primer tramo no será necesaria la toma de sales, puesto que el sol a estas horas no aprieta, pero los deportistas que más suden, pueden tomarlas aproximadamente cada 2 horas.

Segundo tramo: Vallfornès - Sitja del Llop (4km)



En estos 4 km de abrupta subida, nos interesa dirigir nuestro flujo de sangre a las piernas, así que seguiremos las pautas del anterior tramo y evitaremos los alimentos dificultosos de digerir. Podemos tirar de geles, potitos de fruta, membrillo... Combinaremos la ingesta de agua con los alimentos ricos en hidratos, e iremos bebiendo isotónico.

Como ya sabemos, ingesta de líquidos depende mucho de la sudoración de cada persona, pero por norma general, nos podemos mover al rededor de los 100-250ml de líquido.

En el avituallamiento de Sitja del Llop encontraremos tanto alimentos líquidos como sólidos: plátanos, naranjas, chocolate, gominolas, frutos secos... Aquí mi consejo sincero es que prioricéis el consumo de alimentos bajos en grasas y en fibra, aunque como siempre, dependerá de la tolerancia individual. En caso de la naranja sería interesante morder el gajo, extraer el zumo, y desechar la fibra.

Tercer tramo: Sitja del Llop - Montseny (12,6km)



En el tercer segmento nos aguardan casi 10 km de divertido pero peligroso descenso. Sería buena idea concentrar el isotónico y evitar, en lo medida de lo posible, las distracciones. Por este motivo es importante consumir alimentos ricos en hidratos de carbono antes de empezar el descenso, en el avituallamiento de Sitja del Llop. De esta manera podremos pasar gran parte de la bajada sin la necesidad de ingerir hidratos. Si pasa más de una hora o una hora y media entre la toma de alimentos, se debería valorar la ingesta de algún snack fácil de comer y con el que no nos podamos atragantar, siempre que el terreno lo permita.

En el avituallamiento de Montseny encontraremos un gran surtido de alimentos, líquidos y sólidos. Además de los que hemos visto en anteriores puntos de la carrera, en este también encontraremos membrillo, pan con tomate, queso, embutido, y caldo. Como antes evitaremos el consumo de alimentos muy ricos en grasa y fibra, por muy saludables que sean.

El membrillo es una excelente opción porque tiene una textura fácil de ingerir, y se digiere muy bien. Recordad que los alimentos con un alto contenido en azúcar, hay que acompañarlos de abundante agua para que se absorban correctamente.

El caldo también es una muy buena opción, y más si todavía no hemos tomado sales, ya que es muy rico en sodio. Además, al ser salado, nos ayudará a ingerir más agua.

Cargad bien las pilas en este avituallamiento, pues a continuación toca hacer frente al collado más duro de toda la carrera.

Cuarto tramo: Montseny - St. Marçal (14,6km) Sortida de 53K



Si contamos que vamos a un ritmo de entre 8-10km/h, pasaremos por este tramo sobre las 9-10h, y ya podemos empezar a introducir las sales.

De la misma manera, los corredores que empiecen los 53K en Montseny, saldrán a las 10h, y también podrán empezar con el consumo de sales cada hora u hora y media.

Solo empezar, vamos a enfrentarnos a 1.200m de desnivel positivo en 8km. Subiremos la ingesta de hidratos de carbono por hora, y priorizaremos los alimentos más fáciles de digerir.

Otra vez nos apoyaremos en los geles, los potitos de fruta, el membrillo...

Justo después del pico encontramos un tramo “plano” donde podemos aprovechar para ingerir alimentos sólidos como fruta seca, una barrita o un sandwich de mermelada, por ejemplo. Estos nos proporcionarán energía para el descenso hasta St Marçal

Seguimos tomando entre 100 y 250ml cada 15 minutos combinando el isotónico con el agua.

¡Mucho ánimo!

Quinto tramo: St. Marçal - Viladrau (11,4km)



En St Marçal encontraremos los mismos alimentos que en avituallamiento de Sitja del Llop.

Los competidores de la 80K, pueden usar BCAA's para mitigar el impacto muscular. El momento ideal para hacerlo es al terminar un descenso, por lo que podemos hacerlo en St Marçal, o esperarnos a Viladrau.

Podemos bajar un poco la ingesta de hidratos de carbono, seguimos combinando isotónico con agua, e ingiriendo sales cada hora. Al final de este tramo incluso podemos reducir el tiempo de ingesta de sales a

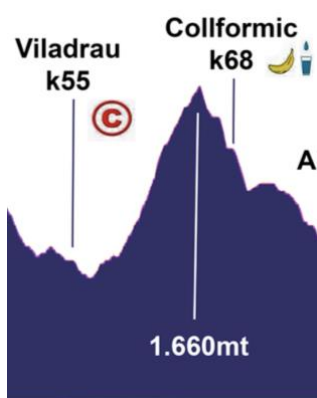
45 minutos dependiendo de la temperatura y la tasa de sudoración de cada persona. Ya sabemos que, una vez empiezan los calambres, es complicado pararlos, y queremos evitar esto a toda costa.

Como siempre, en la cima comeremos algún alimento sólido, y tiraremos de isotónico hasta la mitad del descenso, donde si el terreno lo permite, podemos hacer otra ingesta.

En el avituallamiento completo de Viladrau, tendremos a nuestra disposición los mismos alimentos que en el de Montseny: Coca-Cola, isotónico, agua, fruta, membrillo, pan con tomate, queso, embutido, caldo... En este caso, aún más que en el anterior, debemos evitar el consumo de grasas y de fibra, puesto que ya llevamos muchos kilómetros en el lomo, y el cansancio empieza a hacer mella en nuestro sistema intestinal.

Si tenemos en cuenta que la cafeína tarda media hora en hacer efecto, es muy buen momento para tomar un gel o una píldora que la contenga. De esta forma hará efecto justo para afrontar el segundo y último ascenso importante de esta maravillosa prueba.

Sexto tramo: Viladrau - Collformic (13km) Sortida 26K



Hemos llegado al ecuador de la carrera, y al punto de partida de los que realizan el recorrido de 26km. Tenemos por delante el segundo ascenso más grande de la competición y tan solo un avituallamiento más antes de la línea de meta.

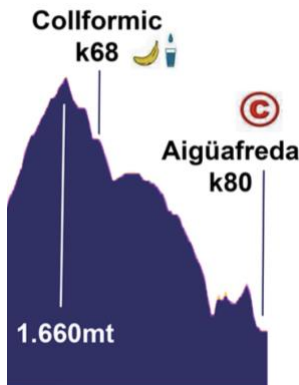
Los que salgan en Collformic, o los competidores de la prueba de 53k, pueden subir los hidratos de carbono, pero los que ya llevan 55km acumulados, deberán valorar antes si su tracto intestinal está en condiciones de asimilar más energía.

Sea como sea, debemos anteponer productos con una textura líquida, semilíquida, o al menos que sean fáciles de ingerir y digerir. Esto ya depende mucho de la tolerancia individual, hay deportistas que podrán comer perfectamente arroz o dátiles durante un ascenso de este calibre, pero otros deberán optar por geles, potitos u otros.

Los que acaben de empezar, harán este tramo sobre las 10-11h, pero el resto de corredores lo harán posiblemente pasadas las 12. Por este motivo es importante incrementar el consumo de sales. Un buen indicador de que nos estamos pasando con las sales es si notamos que se nos hinchan las manos. En tal caso lo mejor será espaciar las tomas.

¡Mucho ánimo, solo queda un último empujón!

Séptimo tramo: Collformic - Aigüafreda (12km)



En el avituallamiento de Collformic aprovecharemos para ingerir alimentos sólidos ricos en hidratos de carbono que nos proporcionen la energía necesaria para afrontar el último tramo de la competición.

A estas alturas, el cansancio es evidente, y por este motivo debemos estar más atentos todavía para evitar lesiones.

Como en el resto de descensos, evitaremos alimentos dificultosos de ingerir. También podemos concentrar el isotónico, y bajar levemente la ingesta de hidratos. No obstante, en el km 70-72 podremos escoger algún producto un poco más dificultoso de comer, como un sandwich de membrillo, o una barrita, puesto que el perfil de la carrera es “llano” y

lo permite.

¡A por ello!

En el avituallamiento de Aigüafreda podremos reponer energía con todo tipo de alimentos sólidos y líquidos. Pese a que hayamos terminado la carrera y podamos permitirnos algún capricho, debemos tener en cuenta que ahora mismo nuestra máxima prioridad es recuperarnos del ejercicio realizado. Para ello es fundamental escoger alimentos ricos en hidratos de carbono y proteínas magras

RECUPERACIÓN

Como acabamos de mencionar, nuestra prioridad actual es la de recuperar lo antes posible las funciones normales del cuerpo.

Ya sabemos que para ello debemos ingerir fuentes de proteína e hidratos de carbono. Pero me gustaría enfatizar que para optimizar el proceso, lo mejor es combinar los hidratos de absorción rápida, y lenta.

Lo ideal es hacer esta ingesta dentro de los 30 minutos después del ejercicio, pero como bien sabemos debemos ponerle las cosas fáciles a nuestro cuerpo, ya que está funcionando bajo mínimos después de un esfuerzo de este calibre. Para esto, una buena idea es hacer un batido combinando alimentos proteicos con fuentes de hidratos y una pieza de fruta por su contenido en vitaminas y minerales. A continuación un par de ejemplos:

- Batido de plátano y kiwi, miel, y yogur bebido
- Batido de leche de soja con cereales de bebé, plátano, y un zumo de naranja.

También podemos decantarnos por las versiones ya preparadas específicamente para estos casos, los “recovery”. Estos suelen venir con la proporción adecuada de nutrientes, y en un formato fácil de digerir. Como siempre deberemos haberlo probado con anterioridad.

Si, por el contrario, nos decantamos por opciones sólidas, podemos prepararnos algo así:

- Un bocadillo de tortilla y una pieza de fruta
- Una ensalada de pasta con atún, maíz, y piña
- Cuscús con tiras de heura y una pieza de fruta

Como se puede apreciar, se pueden consumir cantidades moderadas de fibra y de grasa después de la carrera, siempre que provengan de alimentos de calidad como el huevo o la fruta.

SUPLEMENTACIÓN POST-CARRERA:

Creatina

Uno de los suplementos deportivos más analizado y con más evidencia demostrada. Presenta beneficios no solo en el rendimiento deportivo, sino que además muestra evidencia en la protección frente a enfermedades neurodegenerativas.

Se aplica en deportes de alta intensidad y corta duración, pero a nosotros nos resulta interesante porque ayuda a la captación de glucosa por parte de los músculos e hígado, con lo que se optimiza la absorción y almacenamiento de los hidratos de carbono ingeridos.

Antioxidantes

Cuando hacemos deporte, nuestro organismo demanda más oxígeno y entonces sucede un proceso de formación de los llamados radicales libres (que producen, por decirlo de algún modo, que nuestro cuerpo se oxide). Este fenómeno forma parte de la adaptación y mejora del rendimiento deportivo, debido a que cuando se dan estas señales de oxidación, se activan una serie de mecanismos compensatorios para contrarrestarlo. No obstante, pueden darse casos en los que el desgaste y, por lo tanto, la oxidación son más elevados, por lo que una dieta variada rica en antioxidantes puede ayudarnos a combatir estas moléculas inestables.

Los antioxidantes los podemos obtener a través de alimentos o suplementos. Podemos contemplar la opción del multivitamínico, pues tenemos que tener en cuenta que después de una competición de este calibre, nuestro cuerpo igual no está muy en condiciones para digerir la comida post-competición, además de un plato de verduras y frutas.

Los principales antioxidantes dietéticos son las vitaminas A la C y E. Encontraremos las vitaminas A y C en las frutas y verduras de tonos rojizos, amarillos y verdes, como por ejemplo: naranjas,

fresas, kiwis, brócoli, pimientos... De la vitamina C hay que destacar que es preferible consumirlos en su forma cruda, pues con el calor se puede perder. Una buena opción es triturarlas en el batido.

Por otro lado, la vitamina E la podemos obtener a partir de semillas y en frutos secos: nueces, almendras, avellanas, pipas... Además, si los consumimos tostados, aumenta la disponibilidad de esta vitamina. Por último, como algunos vienen con sal, pueden ayudarnos a beber agua y, por lo tanto, a hidratarlos.

Glutamina

La glutamina es un suplemento que nos ayudará a restablecer la función normal de nuestro sistema inmune, el cual puede verse afectado en trails de esta dimensión.

Si quieres más información o deseas ayuda con tu alimentación deportiva, no dudes en contactar con nosotros en:

info@nutriexper.com

www.nutriexper.com

@nutriexper