

# ¡No falles ahora!

ALIMÉNTATE PARA LLEGAR AL 100% AL DÍA SEÑALADO

¿Se acerca la fecha de una marcha importante y no sabes qué comer las semanas antes? ¿Quieres hacer carga de hidratos y dudas cómo calcular tus necesidades? De cuidar la alimentación estos días depende que logremos o no nuestros objetivos.

TEXTO | MARINA REINA FOTOS | RAFA GÓMEZ | GRAHAM WATSON



**U**na correcta alimentación puede marcar la diferencia en tus entrenamientos programados y, por supuesto, en las competiciones o marchas. Es más, puede ser un factor determinante para que saques todo tu potencial. Seguro que conoces la importancia de una buena hidratación antes, durante y después de las salidas, en tu cajón hay un alijo de geles y barritas esperándote y en la compra semanal nunca faltan paquetes de pasta. Pero vamos a profundizar un poco en cómo recargar correctamente las reservas de glucógeno y planificar qué debes comer y beber durante la prueba para llegar a la meta disfrutando de cada pedalada, consiguiendo exprimirte al máximo y sin sufrir la temida pájara.

### 3-4 semanas antes

Es el momento de los experimentos. Si te apetece probar el gel o las sales que te recomendaron, es preferible ensayar las semanas previas en entrenamientos. Si nunca has probado el producto, te arriesgas a que tu estómago no lo reciba con agrado y ya sabes qué viene después: diarreas, calambres abdominales, molestias. Nada deseable durante la cita que llevas meses esperando. Aunque es algo que ya debemos tener como costumbre en estas semanas, haremos mayor hincapié si cabe en reponer líquidos y glucógeno aprovechando la famosa ventana metabólica nada más terminar el entreno. Para ello, ingeriremos una buena cantidad de hidratos acompañados de una porción de proteína.

Un poco más adelante hablaremos de la importancia de la hidratación y de cómo calcular tu tasa de sudoración.

### La semana previa

Los siete días anteriores al evento debes alimentarte un poco distinto a lo habitual, pero no demasiado. Evita el exceso de fibra; come ligero, huyendo de frituras y salsas; y destierra los precocinados cargados de aditivos, sal y grasas saturadas. Por supuesto, nada de alcohol, bollería industrial ni embutidos. Debes mimar tu hígado. Puede parecer radical, pero en cuidar cada detalle está la diferencia. Analizando cada uno de los nutrientes, esto es lo que debemos tener en cuenta a lo largo de esta semana:

- **Vitaminas y minerales:** Añadiendo variedad de cereales, frutas y verduras frescas a tu dieta vas a asegurar un aporte de vitaminas, minerales y fitoquímicos muy beneficiosos para la correcta síntesis de proteínas y glucógeno. Estos grupos de alimentos son funda-



mentales y debemos otorgarles un lugar privilegiado en nuestros platos. Pero hay que tener en cuenta que la fruta y la verdura contienen una gran cantidad de fibra, por lo que, en días previos a la competición, es preferible consumirlos en forma de zumos naturales -no sirven envasados, siempre naturales hechos por ti- para romper parte de esa fibra. La fibra no es mala, ¡al contrario!, pero tienes que reducir su consumo si no quieres visitar más de la cuenta el baño en estos días previos e incluso el mismo día de la carrera.

- **Proteínas:** Preferiremos carne blanca, pescado, quesos bajos en grasa, yogur, legumbres, frutos secos, semillas, seitán, soja y derivados como el tofu. Su consumo constituirá un 12-15% del total de la ingesta diaria. Intenta que sean proteínas cocinadas de la forma más ligera posible: a la plancha, al horno, hervidas o al vapor. Tu estómago te lo agradecerá.

- **Hidratos de carbono:** Serán los grandes protagonistas en los días precedentes. Aumentaremos la ingesta a 8-10 gramos por kilo de peso los tres días antes de la prueba. Si normalmente consumes cereales integrales, no tendrás ningún problema en continuar haciéndolo durante los últimos días. Pero en caso contrario, volvemos al consejo anterior: no es momento de experimentar. Continúa con tus alimentos habituales y cocínalos de forma sencilla, sin salsas ni condimentos exóticos: arroz, avena o pasta hervidos, patatas al horno o cocidas, barritas o bizcochos caseros de harina blanca, etc.

Si quieres ir cambiando gradualmente a harinas integrales, será una sabia elección. Pero hazlo poco a poco para ir acostumbrando a tu organismo al aumento de fibra. Seguro que has oído hablar de la descarga de hidratos y su posterior sobrecarga los días previos a la competición. Se ha demostrado que esta práctica no es necesaria ni adecuada porque, si no repones diariamente tus depósitos de glucógeno muscular y hepático, incrementas el riesgo de lesionarte, además de tener que sufrir los incómodos síntomas de hipoglucemia como letargo, irritabilidad o cansancio. Estudios más recientes sugieren que 2-3 antes de la prueba se debe aumentar la ingesta de hidratos, llegando hasta un 70% de las calorías totales, unido a un descenso en la actividad física para evitar su agotamiento. De esta forma, se conseguirá recargar completamente las reservas de glucógeno. Incluso es recomendable un descanso total las últimas 48 horas antes del día señalado. Si eres de los que necesitan salir a pedalear en esos días previos, haz sesiones cortas y tranquilas para quitarte el mono de bici, aunque si el entrenamiento ha estado bien planificado no habrá problema en parar esos dos días. De hecho, estas 48 horas no van mejorar tu rendimiento ni variarán el resultado final; al contrario, físicamente puede resultar más beneficioso el descanso.

- **Grasas:** Durante mucho tiempo fueron sujeto de críticas y discriminación en el mundo del deporte, aunque hoy en día múltiples estudios demuestran sus



beneficios para la salud y el rendimiento deportivo. Ahora bien, no todas las grasas son iguales. Elegiremos las más saludables, principalmente insaturadas y de origen vegetal como aceite de oliva virgen extra, girasol; semillas de girasol, calabaza, lino, cáñamo, sésamo, aguacate; frutos secos tostados o crudos, pero sin sal: almendras, nueces, avellanas; legumbres ricas en grasas saludables como soja, cacahuetes...

No debemos olvidar la hidratación. Llevarla a cabo de forma correcta y sostenida en el tiempo es crucial para llegar con tu maquinaria en perfecto estado. Si descuidas este pilar, pueden producirse efectos indeseados como infecciones de las vías respiratorias, incremento de la presión sanguínea, aumento del uso

del glucógeno o alteración del sistema nervioso central, lo que no te permitirá pensar con claridad, por ejemplo, al bajar un puerto. Para saber si tu estado de hidratación es correcto, puedes hacer un seguimiento durante varios días pesándote antes y después de las salidas en bici, calculando la conocida como tasa de sudoración. Ten en cuenta que con altas temperaturas o en rutas con muchas subidas este dato puede variar. Si te has hidratado correctamente, tu peso debería ser el mismo tras el entrenamiento. Si has perdido, será síntoma de un déficit de hidratación, que en caso de repetirse varias veces comenzará a pasar factura.

#### CALCULA TU TASA DE SUDORACIÓN

|  |  |
|--|--|
| Peso antes del ejercicio- peso post-ejercicio:   | 70 kg-69 kg = 1 kg (equivale a 1000 ml)      |
| Líquido ingerido durante el entreno:   | 1.700 ml (566 ml/hora)                       |
| Horas de ejercicio:  | 3  |
| 1000ml (perdidos)+1700ml (ingeridos)=2700ml de líquidos consumidos durante el ejercicio. |  |
| Tasa de sudoración:  | 2.700ml/3 horas= 900ml consumidos a la hora. |

*Para estar en un balance correcto, deberían haberse ingerido 900ml/hora (en vez de 566 ml)*



Calcular el líquido que debemos aportar es muy sencillo. Lo vemos con un ejemplo práctico.

#### El día D

Si hemos hecho los deberes los días previos tendremos mucho ganado, ya que llegaremos a la fecha señalada bien hidratados y con los depósitos de glucógeno a tope, salvo lo que hayamos gastado durante la noche anterior. Ahí entra en juego el desayuno que, como norma general, ha de hacerse unas 3 horas antes de la salida y calculando unos 150 g de hidratos, 50 g por hora antes del comienzo. Un ejemplo es ingerir 100 g de pan con mermelada, una pieza de fruta, leche con cacao soluble y zumo de manzana. Además, 1 hora antes del inicio sigue bebiendo para mantener la hidratación y si tienes ganas puedes incluir un pequeño tentempié dulce.

Una vez metidos en faena debemos tener constantemente presente el reponer líquidos e ingerir hidratos, que ahora serán de asimilación rápida como los de barras, geles o trozos de fruta. Si preparamos nuestra propia bebida energética, calcula un 6-8% de hidratos y añade una pequeña cantidad de sodio; si optamos por una bebida comercial, que sea una marca y sabor que ya has probado con anterioridad para evitar sorpresas. Últimamente están teniendo mucha aceptación los denominados hidrogeles por su textura menos densa, que los hace más fáciles de ingerir, y su aporte extra de agua. Es importante mantener una pauta regular bebiendo cada 15 minutos, incluso en condiciones de frío o lluvia, en las que es habitual relajarse en este aspecto, y comer cada hora.

#### Al finalizar

Lo más importante al concluir la prueba es reponer pronto líquidos e hidratos, acompañados de proteínas para evitar la pérdida de masa muscular. Esto nos permitirá optimizar la recuperación para volver a la rutina de entrenamiento o afrontar otras pruebas. El ratio óptimo de aporte de hidratos es de 1 g por cada kilo de peso corporal y 0,25 g/kg en lo que a las proteínas se refiere; es decir, una persona de 68 kg debería ingerir tras